HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN COPING STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI JURUSAN PSIKOLOGI ANGKATAN 2017 DI UIN MAULANA MALIKI MALANG

SKRIPSI

Oleh :

Nur Syauqy Romadlon S

17410227

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2021

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN COPING STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI JURUSAN PSIKOLOGI ANGKATAN 2017 DI UIN MAULANA MALIKI MALANG

SKRIPSI

Diajukan kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Nur Syauqy Romadlon S

17410227

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN COPING STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI JURUSAN PSIKOLOGI ANGKATAN 2017 DI UIN MAULANA MALIKI MALANG

Oleh :

Nur Syauqy Romadlon S
17410227
Telah disetujui oleh:

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing Skripsi

Novia Solicha, M.Psi
NIP. 199406162019082001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik IbrahimMalang

Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128 200212 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN COPING STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI JURUSAN PSIKOLOGI ANGKATAN 2017 DI UIN MAULANA MALIKI MALANG

SKRIPSI

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pada tanggal.....26 Desember.....2022

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi

Novia Solicha, M.Psi
NIP. 199406162019082001

Ketua/Penguji Utama

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.
NIP. 197007242005012003

Anggota

Selly Candra Ayu, M.Si,
NIP. 199402172019112022 69

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal.....26 Desember.....2021

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128 200212 2 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Syauqy Romadlon S

NIM : 17410227

Fakultas :Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"Hubungan antara Optimis dan Coping Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Jurusan Psikologi Angkatan 2017 di UIN Maulana Maliki Malang"** adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. Saya bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata skripsi ini secara prinsip merupakan plagiat karya orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen Pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya, apabila ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi

Malang, 11 Desember 2021

Peneliti

Nut Syauqy Romadlon S
NIM. 17410227

MOTTO

"*Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak*"

-Ralph Waldo Emerson

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah. Segala puji bagi Allah SWT karena telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga selalu diberi nikmat yang tiada akhir dan dapat menyelesaikan Skripsi ini. Tak lupa, shalawat serta salam kepada nabi besar Nabi Muhammad SAW suri tauladan petunjuk umat sehingga selalu tercerahkan hingga akhir nanti.

Terimakasih kepada seluruh keluarga yang sudah menjadikan saya sampai sejauh ini Bapak, Ibu, kakak, adik serta seluruh keluarga yang selalu menjadi penyemangat saya untuk terus melangkah kearah yang lebih baik.

Kepada dosen pembimbing Novia Solicha, M.Psi

yang sudah membimbing saya dalam proses penelitian ini dan kepada semua Dosen yang telah memberikan banyak pelajaran dan pengalaman.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW yang telah membimbing kita dari jalan kegelapan menuju jalan terang benderang yakni Addinul Islam Wal Iman. Alhamdulillah penelitian ini dapat terselesaikan dengan judul "Hubungan antara Optimisme Terhadap Coping Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Jurusan Psikologi Angkatan 2017 di UIN Maulana Maliki Malang".untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak akan berhasil dengan baik tanpa adanya bimbingan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Penyelesaian penelitian ini tidak lepas dari bantuan yang sangat besar dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi, M.Pd selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Novia Solicha, M.Psi,Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang sangat berjasa dalam pengerjaan karya tulis ini yaitu memberi banyak bimbingan, motivasi, serta banyak pengalaman yang berharga pada penulis.
5. Bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Kepada Keluarga, kedua orang tua Dr. H. Sudirman, S.Ag., M.Ag dan Wiwik Yuniarti serta saudara-saudara saya M. Yusuf Fathoni S dan Irsyad Zakaria S yang telah mendukung banyaknya bantuan material dan moral, tanpa doa dari mereka kepada penulis tidak akan melangkah sejauh ini.

7. Kepada mentor Safri Agus Salim, S.Psi yang senantiasa membantu serta selalu mengajari dan menuntun dalam penyelesaian skripsi saya tanpa bantuan mereka mungkin saya selalu malas dalam mengerjakan skripsi.
8. Kepada seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memotivasi untuk tetap berkarya hingga akhir penulisan skripsi ini.
9. Kepada seluruh pihak secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan kontribusi dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
10. Last but not least, I wanna to thank me, I wanna to thank me for believing in me, I wanna to thank me for doing all this hard work, I wanna to thank me for having no days off, I wanna to thank me for never quitting, I wanna to thank me for always being a giver and trying to give more than I receive, I wanna to thank me for trying to do more right than wrong, I wanna to thank me for just being me at all times.

ABSTRAK

Romadlon.Nur Syauqy. 17410227. Psikologi. 2021.*Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Jurusan Psikologi Angkatan 2017 Di UIN Maulana Maliki Malang.*
Pembimbing : Novia Solichah, M.Psi.

Kata Kunci : *Optimisme, Coping Stress*

Optimisme merupakan harapan baik yang dimiliki seseorang terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan tentang sebuah pandangan yang mengarah pada hal – hal yang bersifat positif. Coping stress adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan kehidupan dimana individu berusaha untuk mengatasi kesenjangan persepsi yang menekan dengan kemampuan dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Penelitian ini memiliki tujuan antara lain : 1) untuk mengetahui tingkat optimisme mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.2) untuk mengetahui tingkat coping stres mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi.3) untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Subjek penelitian ini berjumlah 122 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa Psikologui Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ankatan 2017 , mahasiswa aktif, sedang menyusun tugas skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan proses analisis data uji korelasi *pearson product moment*.Hasil penelitian ini menunjukan bahwa : Kategori Tingkat optimisme pada mahasiswa terdapat pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 73,8%.Tingkat coping stress pada mahasiswa terdapa pada kategori sedang dengan persentase sebesar 76,2%.

Hasil analisa korelasi menunjukan bahwa adanya hubungan dan keterkaitan antara variabel optimisme dengan coping stress. Dengan nila peson correlation dan r tabel product moment 0,353 > 0, 175 yang artinya nilai dari person correlation kedua variabel lebih besar dari nilai r tabel, menunjukan bahwa terdapat hubungan yang bersifat postif terhadap variabel optimisme dengan coping stress. Hubungan antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi memiliki hubungan yang bersifat positif. Artinya semakin tinggi optimisme yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi coping stress mahasiswa.

Abstract

Romadlon, Nur Syauqy. 17410227. Psychology. 2021.*Correlation Between Optimism and Coping Stress In Students Who Are Writing Thesis Of The Psychology Department Class Of 2017 At UIN Maulana Maliki Malang.*
Supervisor : Novia Solichah, M.Psi.
Keywords: *Optimism, Coping stress*

Optimism is the good hope that a person has for everything that happens in life about a view that leads to positive things. Coping stress is any individual effort to regulate the demands of life where the individual tries to overcome the pressing perception gap with the ability to meet these demands.

This study has the following objectives: 1) to determine the level of optimism of psychology students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2) to determine the level of stress coping of psychology students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang class of 2017 who are currently writing a thesis. 3) to determine the relationship between optimism and coping with stress on students who are writing a thesis at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

The subjects of this study amounted to 122 students with the criteria of Psychology students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang class 2017, active students, currently compiling thesis assignments. This research is a quantitative research with the process of analyzing the Pearson product moment correlation test data. The results of this study indicate that: Category The level of optimism in students is in the high category with a percentage of 73.8%. The level of coping with stress in students is in the medium category with a percentage of 76.2%.

The results of the correlation analysis show that there is a relationship between the variables of optimism and coping with stress. With the value of peson correlation and r table product moment 0.353 > 0.175, which means the value of the person correlation of the two variables is greater than the value of the r table, it shows that there is a positive relationship between the optimism variable and coping stress. The relationship between optimism and coping with stress on psychology students from the 2017 class who is currently writing a thesis has a positive relationship. This means that the higher the student's optimism, the higher the student's coping stress.

ملخص

رومادلون ، نور سياوقي. ١٧٤١٠٢٢٧. علم النفس. ٢٠٢١. العلاقة بين التفاؤل والتعامل مع الضغوط لدى الطلاب الذين يقومون بتجميع أطروحة قسم علم النفس لعام ٢٠١٧ في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية

.مشرف: نوفيا صليشة، ماجستير

الكلمات الرئيسية: التفاؤل والتعامل مع التوتر

التفاؤل هو الأمل الجيد الذي يمتلكه الشخص في كل ما يحدث في الحياة حول وجهة نظر تؤدي إلى أشياء إيجابية. مواجهة الإجهاد هو أي جهد فردي لتنظيم متطلبات الحياة حيث يحاول الفرد التغلب على فجوة الإدراك الملحة مع القدرة على تلبية هذه المطالب.

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي: ١) تحديد مستوى تفاؤل طلاب علم لتحديد مستوى (٢ في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية النفس في في جامعة مولانا مالك إبراهيم التأقلم مع الضغوط لطلاب علم النفس في صف لعام ٢٠١٧ الذين يكتبون حاليًا أطروحة. ٣) لتحديد العلاقة مالانج الإسلامية بين التفاؤل والتعامل مع الضغط الواقع على الطلاب الذين يكتبون أطروحة في في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية.

بلغت موضوعات هذه الدراسة ١٢٢ طالبًا وفقًا لمعايير طلاب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بفئة مالانج ٢٠١٧ ، الطلاب النشطين ، الذين يقومون حاليًا بتجميع مهام الأطروحة. هذا البحث عبارة عن إرتباط بحث كمي مع عملية تحليل بيانات اختبار الارتباط اللحظي لمنتج وتشير نتائج هذه الدراسة إلى ما يلي: التصنيف: يعتبر مستوى التفاؤل .بيرسون لدى الطلاب في الفئة العالية بنسبة ٧٣،٨ ٪. مستوى التأقلم مع الضغوط لدى الطلاب في الفئة المتوسطة بنسبة ٧٦،٢ ٪.

تظهر نتائج تحليل الارتباط أن هناك علاقة بين متغيري التفاؤل والتكيف و ر الجدول العزم ٠،٣٥٣ > إرتباط بيرسون مع الضغوط. مع قيمة ارتباط ، ٠،١٧٥ ، مما يعني أن قيمة ارتباط الشخص للمتغيرين أكبر من قيمة جدول فإنه يوضح أن هناك علاقة إيجابية بين متغير التفاؤل و التعامل مع الإجهاد.

العلاقة بين التفاؤل والتعامل مع الضغط الواقع على طلاب علم النفس من فصل ٢٠١٧ الذين يكتبون أطروحة حاليًا لها علاقة إيجابية. هذا يعني أنه كلما زاد تفاؤل الطالب ، زاد إجهاد الطالب في التأقلم...

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
SURAT PERNYATAAN iv
MOTO v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
ABSTRAK xii
ABSTRACT xii
ملخص xiv

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 10
C. Tujuan Penelitian 10
D. Manfaat Penelitian 11
E. Keaslian Penelitian 11

BAB II KAJIAN TEORI 14

A. Optimisme 14
1. Pengertian Optimisme 14

2. Aspek Optimisme 17
3. Faktor Optimisme 18
B. *Coping Stress* 19
1. Pengertian *Coping Stress* 19
2. Macam - Macam *Coping Stress* 21
3. Bentuk *Coping* 22
4. Faktor *Coping Stress* 26
5. Fungsi *Coping Stress* 28
6. Perspektif Islam 29
C. Hubungan Optimisme dengan *Coping Stress* 34
D. Hipotesis 36

BAB III METODE PENELITIAN 37

A. Jenis Penelitian 37
B. Identifikasi Variabel 38
C. Definisi Operasional 38
D. Populasi dan Sampel Penelitian 39
E. Teknik Pengumpulan Data 40
F. Validitas dan Reliabilitas 45
G. Teknik Analisa Data 47

BAB IV PEMBAHASAN 50

A. Gambaran Lokasi Penelitian 50
B. Pelaksanaan Penelitian 50
C. Pemaparan Hasil Penelitian 50
D. Pembahasan 63

BAB V PENUTUP 68

A. Kesimpulan 68
B. Saran 69

DAFTAR PUSTAKA 70
LAMPIRAN 72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Responden Jawaban 42
Tabel 3.2 Skala Optimisme 43
Tabel 3.3 Skala *Coping Stress* 43
Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Validitas 45
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Reliabilitas 46
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Optimisme 51
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Coping Stress 52
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala 53
Tabel 4.4 Hasil Uji *Kolmogrov – Smirnov Test* 54
Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas 55
Tabel 4.6 Mean Hipotetik dan Empirik 56
Tabel 4.7 Norma Hipotetik 58
Tabel 4.8 Kategorisasi Optimisme 58
Diagram 4.1 Kategorisasi Optimisme 59
Tabel 4.9 Kategorisasi Coping Stress 60
Diagram 4.2 Kategorisasi Coping Stress 61
Tabel 4.10 Uji Korelasi 6

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang pelajar yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang dalam menjalani pembelajaran pada tingkat pendidikan perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012: 5). Dalam Kamus Bahasa Indonesia (KBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi (Kamus Bahasa Indonesia Online, kbbi.web.id). Untuk menyelasikan pendidikan strata satu (S1) maka mahasiswa diwajibkan untuk mengerjakan salah satu syarat yaitu menulis sebuah karya ilmiah yang biasa disebut skripsi.

Skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya (Yulianto, 2008). Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya. Skripsi disusun dan dipertahankan untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (Djuharie, 2001). Proses belajar dalam skripsi berlangsung secara individual, hal tersebut berbeda ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal atau berkelompok. Proses belajar secara

individual menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan dari masalah-masalah yang dihadapinya. Penyusunan skripsi merupakan salah satu cara evaluasi tahap akhir di Pendidikan Tinggi yang telah ditetapkan dan diatur dalam Peraturan Pemerintah No 30/1990 pasal 15 ayat (2) yaitu: Ujian dapat diselenggarakan melalui ujian semester, ujian akhir program studi, ujian skripsi, ujian tesis dan ujian disertasi. Pernyataan tersebut ditegaskan kembali pada pasal 16 ayat (1) yaitu ujian skripsi diadakan dalam rangka penilaian hasil belajar pada akhir studi untuk memperoleh gelar sarjana. Peraturan Pemerintah No 30/ 1990 juga mengandung pengertian bahwa penyusunan skripsi sebagai tugas akhir bukanlah syarat mutlak kelulusan namun diserahkan pihak perguruan tinggi, sehingga dapat diartikan bahwa prasyarat penyusunan skripsi adalah salah satu ciri suatu perguruan tinggi (Mordiono, 1990).

Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malik Malang ini memiliki 7 (tujuh) fakultas dengan 28 (dua puluh delapan) Jurusan/Program Studi dan Program Pascasarjana dengan 10 (sepuluh) program magister dan 3 (tiga) program doctor yang sama-sama memiliki syarat kelulusan harus menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Walaupun setiap mahasiswa memiliki kewajiban dalam menyusun skripsi atau tugas akhir, akan tetapi ada perbedaan dalam jenis skripsi tersebut antara lain berupa studi: empiris, pustaka, dan laporan. Dari setiap jenis skripsi ataupun penelitian yang berbeda itu ternyata memiliki kendala atau masalah yang tidak jauh berbeda. Kendala atau masalah tersebut antara lain kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan

dalam mencari literatur/referensi/data, kesulitan dalam menentukan judul, kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metodelogi penelitian atau konsep, kemampuan mengoperasikan komputer, kesehatan, dan pembagian waktu (bagi mahasiswa kuliah sambil bekerja). Kendala atau masalah tersebut yang menjadikan stressor tersendiri bagi setiap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kondisi yang membebani tersebut yang dinamakan stres.

Bagi para mahasiswa, ternyata tugas skripsi tersebut merupakan tugas yang tidak ringan. Pada umumnya perjalanan studi mahasiswa menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika menyusun skripsi. Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Pada tahun 2020, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sudah menerapkan program lulus Sarjana (S1) dalam waktu 3,5 tahun. Hal itu membuat mahasiswa ditargetkan untuk bisa menyelesaikan skripsinya dalam waktu 1 semester yaitu pada semester ke 7. Akan tetapi ada juga mahasiswa yang tidak bisa menyelesaikan skripsinya di akhir semester ke 7. Ada yang selesai pada semester 8, 9, dan lain-lain.

Sebagaimana hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Roellyana, 2016. Menunjukkan bahwa optimisme berperan secara signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi sebesar

12.3%. Hal ini mengindikasikan bahwa apabila mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi memiliki keyakinan untuk mendapatkan hasil yang baik dan selalu berpikiran positif, maka itu akan membantu mereka untuk lebih mampu menghadapi kesulitan yang terjadi selama proses pengerjaan skripsi. Juga penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rosyani (2012) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang cukup signifikan antara resiliensi dan coping. Dengan artian, semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula kemampuan coping stress yang dimiliki oleh mahasiswa teresebut. Begitu pula penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ningrum (2011) dengan menggunakan sampel 80 mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara optimisme dengan coping stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan artian bahwa semakin tinggi optimism yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin baik pula coping stress yang dimilikinya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah optimisme mahasiswa, maka semakin buruk coping stress yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Dari dua penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa optimism juga dapat berhubungan dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sipayung, (2016), yang dilukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagian besar (62%) mengalami stres tingkat tinggi. Tingkat stres sedang pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebanyak 69,23 % menunjukan gejala seperti urat tegang, mudah tersinggung, produktifitas menurun, sulit membuat

keputusan, dan mendiamkan orang lain (Rozaq, 2014). Stres yang dialami mahasiswa ketika sedang menyusun skripsi berakibat buruk pada kesehatan fisik, emosional, kognitif dan interpersonal pada diri mahasiswa karena mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemuinya selama mengerjakan skripsi (Broto, 2016; Giyarto, 2018).

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi menganggap bahwa skripsi merupakan tugas yang tidak mudah. Tidak jarang mahasiswa menjadi tersendat-sendat dan merasakan stres dikarenakan banyaknya kesulitan yang dihadapi ketika sedang menyusun skripsi. Kendala tersebut dimulai dari sulitnya menentukan judul skripsi, sulitnya mendapatkan tempat penelitian, dosen pembimbing yang sulit ditemui, sulitnya mencari literatur, masalah kesehatan hingga sulitnya membagi waktu. Hal tersebut ternyata juga dialami mahasiswa jurusan psikologi yang sedang menyusun skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mempunyai system akademik yang mengharuskan mahasiswa psikologi menempuh skripsi pada semester tujuh ke atas. Kondisi ini membuat mahasiswa tidak bisa memilih kapan mereka merasa siap menyusun skripsi. Akhirnya mahasiswa sering terjaga saat malam hari demi menyelesaikan skripsi. Kurangnya waktu untuk tidur dan beristirahat membuat mahasiswa menjadi insomnia. Insomnia dapat menyebabkan stres (Wirawan, 2012:35).

Ada banyak faktor yang ikut menentukan bagaimana stres bisa dikendalikan dan diatasi secara efektif, salah satunya adalah coping stress. Coping stress adalah upaya mengelola keadaan dan mendorong usaha

untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang dan mencari cara untuk menguasai atau mengurangi stres (Lazarus dalam King, 2010:51). Ada perbedaan antara mahasiswa yang satu dengan mahasiswa yang lain dalam melakukan coping stress saat sedang menyusun skripsi. Lazarus (dalam King, 2010:52) menemukan dua jenis coping disepanjang penelitiannya, yakni problemfocused coping dan emotional-focused coping. Psikolog telah mengidentifikasi sumber daya personal yang bisa membantu meningkatkan kemampuan coping stress, salah satunya optimisme. Menurut Broto, (2016), stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terjadi karena mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan yang ditemui. Stres yang dialami mahasiswa berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal. Ada dua faktor penyebab stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu faktor ekstenal dan internal. Faktor internal berupa kemampuan maupun kecerdasan mahasiswa itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal berupa tuntutan kampus, keluarga, maupun finansial (Broto, 2016). Dalam pemberian intervensi yang dilakukan oleh Broto untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa maka, terlebih dahulu kita harus mengetahui tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut. Salah satu cara untuk mengurangi stres adalah dengan memberikan terapi *progressive muscle relaxaxtion* (PMR). *progressive muscle relaxaxtion (PMR)* merupakann terapi relaksasi otot yang mampu mengurangi ketengangan fisik. Terapi ini menurut Lindquist, Snyeder, & Tracy, (2014), dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres pada berbagai penyakit kronis. Jika mampu mengurangi tingkat stres pada

penyakit kronis maka, terapi ini juga diharapkan mampu mengurangi tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Sedangkan pada penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh D. W. Ningrum (2011) bahwa mahasiswa yang mampu untuk menyelesaikan masalah atau kesulitan ketika mengerjakan skripsi memiliki *coping* tinggi. Sebaliknya, jika mahasiswa dengan optimis yang kurang dalam mengerjakan skripsi, ketika menghadapi kesulitan akan melihat kesulitan tersebut sebagai suatu hambatan yang tidak memiliki nilai positif serta kurang memiliki keyakinan untuk menghadapi hambatan tersebut, sehingga mahasiwa tersebut belum bisa menangani kesulitan atau hambatan yang sedang mereka hadapi. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nezha Hanifah (2020) memiliki hasil 61,9% mahasiswa Psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas ketika melaksanakan kuliah daring sebagian besar dari mereka melakukan strategi *coping stress* dalam bentuk *emotional focused coping,* strategi ini masuk ke dalam kategori cukup baik sebanyak 51,2% dengan artian mampu melakukan penanganan *coping* ketika mengalami *stress,* sebanyak 82,1% mahasiswa yang merasakan dampak baik setelah melakukan trategi *coping stress.* Juga pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Vitria Larseman Dela (2019) ketiga responden menggunakan trategi *coping stress* yang cukup beragam, yakni responden pertama, menggunakan strategi yang berupa *emotional focus coping* dengan bentuk *distancing,* upaya pemecahan masalah disini dengan membuka sesi “curhat” selain itu juga menggunakan strategi berupa *problem focused coping* dengan upaya

pemecahan masalahnya berupa cara mengatasi masalah secara langsung pada sumber stres nya. Kemudian, juga responden kedua menggunakan strategi yang berupa *emotional focus coping* dengan bentuk berupa *seeking social support*, dan escape *avoidance*, dimana upaya yang digunakan dalam pemecahan masalahnya berupa meminta bantuan kepada teman, curhat serta menghindar dari sumber penyebab stress. Sedangkan untuk responden ketiga menggunakan strategi berupa *problem focused coping* dengan bentuk *seeking social support*, upaya pemecahan masalahnya berupa bercanda, curhat, meminta bantuan kepada teman serta mengulang kembali pelajaran.

Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri (Seligman dalam Ghufron, 2010:96). Menurut Chang (dalam Taylor, 2009:54) optimisme memampukan seseorang untuk menilai kejadian yang menekan secara lebih positif dan membantu memobilisasi sumber dayanya untuk mengambil langkah guna menghadapi stressor. Seligman (2008:59) mendeskripsikan bahwa individu-idividu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek-aspek optimisme yaitu permanence, pervasiveness, dan personalization. Tetapi pada kenyataannya mahasiswa seringkali dihantui pikiran-pikiran negatif m.engenai skripsi. Kebanyakan mahasiswa hanya menimbun pikiran-pikiran negatif tersebut tanpa berusaha untuk mencari jalan keluar. Kurangnya optimisme membuat mahasiswa merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak dapat menyelesaikan skripsi. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rizki Ramdhani (2014)

dengan judul Hubungan antara Optimisme dan Dukungan Sosial dengan Coping Stres pada Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Samarinda. Hasil yang diperoleh adalah adanya hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dan coping stres

Larseman Dela (2019) menjelaskab dalam penelitiannya pada umumnya, orang beranggapan bahwa stres membawa dampak negatif namun sesungguhnya stres juga memiliki dampak yang positif. Adanya perbedaan dampak stres pada diri mahasiswa disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing mahasiswa. Perbedaan karakteristik mahasiswa akan menentukan respon mahasiswa terhadap sumber stres, sehingga respon mahasiswa dapat berbeda pada stimulus yang menjadi sumber stres yang sama. Hal itu akan mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam mengatasi kendala atau masalah yang dihadapi dalam menyusun skripsi.

Pada survey awal yang dilakukan oleh peneliti, menyebarkan pertanyaan tertutup kepada mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi. Menunjukan hasil bahwa terdapa coping stress terhadap penyusunan skripsi pada mahasiswa akan tetapi setiap mahasiswa memiliki cara untuk melampiaskan stressnya, hasil menunjukan 40% mahasiswa melakukan coping dengan mengganti susasana seperti berlibur atau bermain game , sedangkan 20% melampiaskannya dengan beribadah dan 40% mahasiswa lainnya memilih untuk berusaha tetap bersikap optimis dengan tekanan yang diberikan. Mahasiswa yang optimis dalam

menyusun skripsi mau mencari pemecahan dari masalah, menghentikan pemikiran negatif, merasa yakin bahwa memiliki kemampuan, dan lain-lain.

Ketika menghadapi kesulitan atau kendala dalam menyusun skripsi akan berusaha menghadapi kesulitan atau kendala tersebut dan tidak membiarkan kesulitan atau kendala tersebut berlarut-larut. Lain halnya dengan mahasiswa yang kurang optimis dalam menyusun skripsi, ketika menghadapi kesulitan atau kendala, terdapat mahasiswa yang bereaksi menghindar, mengabaikan, dan lain-lain sehingga kesulitan atau kendala tersebut tidak dapat terselesaikan. Dan ada juga mahasiswa yang bereaksi tetap berusaha menghadapi kesulitan atau kendala tersebut. Seperti yang terjadi pada D, R, N, A, dan C. Walaupun jenis skripsi yang berbeda pada D, R, dan N, mereka sama-sama optimis dan sama-sama melakukan coping untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi saat menyusun skripsi (Lazarus dan Folkman, 1984). Berbeda dengan A dan C yang sama-sama kurang optimis dalam menyusun skripsi tetapi dalam menghadapi dan mengatasi masalah mereka berbeda. A melaku-kan suatu usaha untuk menghadapi kendala atau masalah dalam menyusun skripsi, sedangkan C menghindari kendala atau masalah tersebut sehingga skripsinya tidak dapat diselesaikan.

Berdasarkan pemamparan dari beberapa penelitian dan fenomena yang terjadi pada mahasiswa fakultas psikologi angatan 2017, peneliti ingin menguji tentang optimisme dan coping stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Maka peneliti berniat melakuka penelitian yang

berjudul "*Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Jurusan Psikologi Angkatan 2017 Di UIN Maulana Maliki Malang".*

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Bagiamana tingkatan optimisme mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi ?
2. Bagiamana tingkatan coping stres mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi ?
3. Bagaimana hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Maulana Malik Malang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkatan optimisme mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui tingkatan coping stres mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi.
3. Untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat penelitian

Adapun hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Pengembangan Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi umum dalam mengkaji hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UIN MALIKI MALANG. Diharapkan juga penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi atau referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Pengembangan Praktis

   Diharapkan hasil penelitian masyarakat bisa mendapatkan infomasi dan sebagai bahan masukan untuk pembaca mengenai hubungan antara optimisme dan coping stres. Diharapkan juga hasil penelitian ini dapat memberikan pandangan baru mengenai konsep coping stres. Serta dapat berguna membantu persoalan-persoalan yang terkait dengan hubungan antara optimisme dengan coping stres.

E. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Subjek	Metode	Hasil
1	**Rizki Ramadhani**	**Hubungan Antara Optimisme dan Dukungan Sosial dengan Coping Stress pada Mahasiswa Keperawatan**	**81 mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES MuhammadiyAh Samarinda**	**Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh dimana semua populasi**	**Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara optimisme dengan**

		yang Sedang Menyusun Skripsi si STIKES MUHAMMADIYAH SAMARINDA		**digunakan sebagai sampel karena jumlah populasi yang relatif kecil. Teknik analisis data yang digunakan yang digunakan adalah analisis regresi ganda.**	***coping stress* yang berarti bahwa semakin tinggi optimism maka semakin tinggi pula *coping stress* pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Samarinda.**

Perbedaan dari penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah, sebagai berikut :

1. **Variabel X pada penelitian yang akan dilaksanakan adalah kemampuan copping stress**
2. **Subjek pada penelitian yang akan dilaksanakan adalah Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017**
3. **Metode pada penelitian yang akan dilaksanakan adalah metode kuantitatif dengan analisis data korelasi product moment.**

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Optimisme dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menguntungkan. Orang yang memiliki sikap optimisme disebut orang optimis atau dapat diartikan orang yang selalu semangat berpengharapan baik. Seligman (dalam Ghufron & Rini, 2010) menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba lagi bila kembali gagal. Goleman (2007) mendefinisikan optimisme dari titik pandang kecerdasan emosional, sebagai sikap yang memiliki pengharapan yang kuat bahwa secara umum, segala sesuatu dalam kehidupan akan selesai, kendati ditimpa kumunduran dan kefrustasian.

Menurut Seligman (2006), optimisme adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk / kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi aktivitas dan tidak mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib atau individu lain. Individu yang optimis menganggap

kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah, sehingga dapat berhasil pada masa-masa mendatang. Individu yang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahanya sendiri, menganggapnya berasal dari pembawaan yang telah mendarah daging yang tidak dapat diubah.

Lopez dan Snyder (dalam Ghufron dan Risnawati 2003) berpendapat bahwa optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan. Perasaan optimisme membawa individu pada tujuan yang didinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena adanya pemikiran dan perasaan memiliki kemampuan, juga didukung anggapan bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri. Belsky (dalam Ghufron dan Risnawati 1999) berpendapat bahwa optimisme adalah menemukan inspirasi baru. Kekuatan yang dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan sehingga mencapai keberhasilan.

Scheier dan Carver mengatakan bahwa orang yang optimis adalah orang yang selalu mengharapkan atau menduga bahwa hal baik yang akan terjadi padanya. Lebih lanjut Scheier, Weintraub, dan Carver (1986) meneliti perbedaan cara coping antara orang yang optimis dan pesimis ketika mereka menghadapi situasi stress. Orang yang optimis cenderung akan melakukan coping melalui usaha yang aktif untuk mengatasi masalahnya. Menurut Scheier dan Cerver, mendefinisikan optimisme dan

pesimisme merupakan perasaan atau keyakinan seseorang terhadap apa yang akan menjadi harapan di masa depannya (Snyder, 2005).

Menurut Segerestrom, 1998 (dalam Ghufron, 2012) optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Belsky (dalam Ghufron dan Risnawati, 1999) berpendapat bahwa optimisme adalah menemukan inspirasi baru. Kekuatan yang dapat diterapkan dalam semua aspek kehidupan sehingga mencapai keberhasilan.

Goleman (2004) mengatakan bahwa optimisme adalah sikap yang menopang individu agar jangan sampai dalam kemasabodohan, keputusasaan ataupun mengalami depresi ketika individu dihadapkan pada kesulitan. Menurut Kerley (2006), optimis adalah gaya penjelasan (bagaimana kita menjelaskan sesuatu pada diri kita), dan juga suatu sikap (bagaimana cara kita merasakan sesuatu). Merupakan suatu komponen prilaku yang menghasilkan suatu hasil yang kompleks dari pikiran dan emosi kita. Secara simpelnya optimis berarti meyakini suatu peristiwa akan berjalan baik.

Sedangkan menurut Myers (dalam Ghufron dan Risnawati, 2005) optimisme menunjukkan arah dan tujuan hidup yang positif, menyambut datangnya pagi dengan suka cita, membangkitkan kembali rasa percaya diri ke arah lebih realistik dan menghilangkan rasa takut selalu menyertai individu dalam menjalani kehidupan, memecahkan masalah dan

penerimaan terhadap perubahan baik dalam menghadapi kesuksesan maupun kesulitan hidup.

Optimisme adalah salah satu komponen psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif dan prilaku positif yang menimbulkan kesehatan, hidup yang bebas stress, hubungan sosial dan fungsi sosial yang baik. Optimisme merupakan sebuah konsep penting dalam psikologi, yang dapat memprediksi bagaimana seseorang bereaksi pada situasi yang penuh dengan tekanann (Daraei dan Ghaderi dalam Kurniawan dkk, 2010).

Dengan demikian bahwa mahasiswa yang optimis merupakan individu yang mampu mengendalikan dirinya untuk berpikr positif akan pencapaian terhadap tujuan dan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Dengan selalu berpikir positif dapat mengendalikan dan mengarahkan tingkah laku untuk menyelesaikan permasalahan dan hambatan yang dihadapi dalam pencapaian tujuan dan harapan.

2. Aspek-Aspek Optimisme

Menurut Seligman (2008) dan Scheier, Carver, & Bridges (1994) terdapat tiga dimensi dalam optimisme, yaitu Permanensi, Pervasiveness, Personalisasi :

a. Permanensi (ketetapan suatu peristiwa)

Gaya ini menggambarkan bagaimana individu melihat suatu peristiwa terjadi, apakah bersifat tetap atau sementara. Orang-orang yang kurang optimis melihat peristiwa buruk bersifat menetap dan sebaliknya orang yang optimis melihat peristiwa buruk sebagai hal

yang bersifat sementara dan peristiwa baik akan menetap. Terhadap peristiwa yang menyenangkan, orang yang kurang optimis memandangnya bersifat sementara dan orang yang optimis memandangnya sebagai hal yang akan menetap dalam kehidupannya.

b. Pervasiveness (keluasan suatu peristiwa)

Gaya ini menunjukan dimensi ruang dari suatu kejadian atau peristiwa, apakah berlaku spesifik untuk suatu kejadian saja atau berlaku umum untuk semua kejadian. Orang yang kurang optimis melihat hal-hal buruk yang terjadi pada salah satu sisi kehidupannya akan meluas keseluruh sisi lain dan melihat hal-hal yang baik hanya berlaku untuk hal-hal tertentu saja. Sementara, orang yang optimis cenderung melihat peristiwa buruk diakibatkan sebab-sebab khusus dan tidak akan meluas pada hal-hal lain, dan melihat peristiwa-peristiwa baik akan meluas keseluruh aspek dalam kehidupannya.

c. Personalisasi (sumber suatu peristiwa)

Gaya ini penyebab suatu peristiwa itu terjadi, apakah dari dalam diri individu (internal) atau dari luar diri individu (eksternal). Ketika mengalami peristiwa buruk, orang yang kurang optimis akan menyalahkan dirinya sebagai penyebab terjadinya peristiwa tersebut dan bila mengalami peristiwa yang menyenangkan akan menganggap faktor eksternal yang menjadi penyebabnya. Dilain pihak, orang yang optimis akan mengatakan bahwa halhal diluar dirinya yang menjadi penyebab peristiwa buruk dan bila ia mengalami peristiwa yang

menyenangkan akan melihat, bahwa faktor didalam dirinya menjadi penyebab.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Vinacle (dalam Shofiah,2009) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pola pikir optimisme, yaitu :

a. Faktor etnosentris

Yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan. keluarga meliputi keadaan ekonomi keluarga, jumlah saudara kandung, anak yang keberapa, dan jumlah kakak yang sudah bekerja.

b. Faktor egosentris

Yaitu sifat-sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa setiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lain, seperti percaya diri, harga diri dan motivasi. Orang yang percaya diri mempunyai keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki oleh dirinya bahwa dirinya bias melewati setiap tantangan yang bias dihadapinya.

B. *Coping* Stres

1. Pengertian *Coping* stres

Coping merupakan suatu proses yang dilakukan setiap waktu dalam lingkungan keluarga, lingkungan kerja, sekolah maupun masyarakat. Coping digunakan seseorang untuk mengatasi stress dan hambatan–hambatan yang dialami.

Dalam kamus psikologi (Chaplin, 2002 ; 112), coping behavior diartikan sebagai sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah).

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino ; 1997) mengartikan coping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Sedangkan (dalam Smet 1994 ; 143) Lazarus dan Folkman mendefinisikan coping sebagai sesuatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress.

Rasmun mengatakan bahwa coping adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, coping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. Coping tersebut adalah merupakan respon

individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik. (Rasmun, 2004 ; 29)

Jadi dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa coping adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas coping stress merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang penuh akan tekanan (stress) baik secara kognitif maupun dengan perilaku.

2. Macam-macam *Coping* Stres

a. *Coping* psikologis

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada dua faktor, yaitu:

1) Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap stressor, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap stressor yang diterima
2) Keefektifan strategi coping yang digunakan oleh individu; artinya dalam menghadapi stressor, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

b. *Coping* psiko-sosial

Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien. Menurut Struat dan Sundeen mengemukakan (dalan Rasmun ; 2004) bahwa terdapat 2 kategori coping yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan:

1) Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task-oriented reaction*).

   Cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu:

   a) Perilaku menyerang (fight) Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya.
   b) Perilaku menarik diri (withdrawl) Merupakan perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain.
   c) Kompromi Merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah melalui musyawarah atau negosiasi.

2) Reaksi yang berorientasi pada Ego

   Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau ancaman, dan jika dilakukan dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama akan dapat mengakibatkan

gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunkan produktifitas kerja. (Rasmun, 2004 ; 30-34)

3. Bentuk-Bentuk *Coping*

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino ; 1997) secara umum membedakan bentuk dan fungsi coping dalam dua klasifikasi yaitu sebagai berikut:

a. Coping yang berfokus pada masalah (problem-focused coping) adalah strategi untuk penanganan stress atau coping yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stress dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya stress berkurang atau hilang.

   Untuk mengurangi stressor individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi karena individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress. Strategi ini akan cenderung digunakan seseorang jika dia merasa dalam menghadapi masalah dia mampu mengontrol permasalahan itu.

b. Coping yang berfokus pada emosi (emotion-focused coping) adalah strategi penanganan stress dimana individu memberi respon terhadap situasi stress dengan cara emosional. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku

individu bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang menekan individu akan cenderung untuk mengatur emosinya dalam rangka penyesuaian diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini jika dia merasa tidak bisa mengontrol masalah yang ada.

Berawal dari pendapat yang dikemukakan Lazarus mengenai tipe coping stres, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman, dkk (dalam Smet, 1994 ; 145) mengenai variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu problem-focused coping dan emotion focused coping. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan bentuk coping yang muncul, yaitu :

1*) Problem focused coping*, antara lain;

a. *Planful Problem Solving*

Menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah.

b. *Confrontive Coping*

Menggambarkan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan pula derajat kebencian dan pengambilan resiko.

c. *Seeking Social Suport*

Menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.

2) *Emotion focused coping*

a. *Distancing*

Menggambarkan reaksi melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif.

b. *Self-Control*

Menggambarkan usaha-usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan.

c. *Accepting Responsibility*

Yaitu usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukkan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya. d. *Escape-Avoidance*

Menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

e. *Positive Reappraisal*

Menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Lahey (2004 ; 519-521) mengemukakan coping yang efektif antara lain :

1. Menjauhi sumber-sumber stress (*removing stressor*)
2. Melakukan penyesuaian dalam pemikiran ketika menghadapi suatu permasalahan (*cognitive coping*)

3. Mengatur reaksi yang ditimbulkan karena stress atau segala tekanan (*managing stress reaction*)

Sedangkan *coping* yang tidak efektif antara lain :

1. Penghindaran (*withdrawl*)
2. Bersikap agresi (*agression*)
3. Mengobati diri sendiri, seperti minum-minuman keras dan pelarian pada obat terlarang (*self-medication*)
4. Melakukan ego pertahanan diri (*defends mechanism*) seperti melakukan displacement, sublimasi, proyeksi, reaksi formasi, regresi, rasionalisasi, represi, denial, dan intelektualisasi.

Smet (1994 ; 146) juga berpendapat bahwa, tidak ada satupun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stress. Tidak ada *coping* stres yang paling berhasil. Menurut Rutter (dalam Smet, 1994 ; 146) *coping* yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stress dan situasi. Keberhasilan *coping* lebih tergantung pada penggabungan strategi *coping* yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stress, daripada mencoba menemukan satu strategi yang paling berhasil.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Coping* stres

Beberapa penelitian mengenai faktor-faktor yang menjadi sebab kecenderungan seseorang akan coping stres yang dipilihnya telah dilakukan oleh beberapa tokoh. Diantaranya Bandura (dalam Pergament, 1997 ; 100) yang mengatakan bahwa optimisme yang muncul dari efikasi diri dalam hidup seseorang memiliki hubungan

dengan banyak konskuensi positif, termasuk dalam kemampuan menghadapi kondisi yang sulit sehingga menimbulkan ketenangan emosional dalam *coping*nya.

Menurut Pergament (1997 ; 101) beberapa hal yang menjadi sumber *coping*. Dalam hal ini, sumber *coping* meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas *coping* stres tertentu. Hal-hal tersebut antara lain sebagai berikut :

a. Materi (seperti makanan, uang);
b. Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan);
c. Psikologis (seperti kemampuan problem solving);
d. Sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial); dan
e. Spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).

Sedangkan Mu'tadin (2002) mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi :

a. Kesehatan fisik; kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengesahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keyakinan atau pandangan positif; keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping tipe problem-focused coping*.

c. Ketrampilan memecahkan masalah; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Ketrampilan sosial; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilainilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial; dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi; dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas *coping* stressnya, antara lain : materi (seperti makanan, uang); fisik (seperti vitalitas dan kesehatan); psikologis (seperti kemampuan *problem solving*); sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial); dan spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).

5. Fungsi *Coping* Stres

Folkman dan Lazarus (Rahmatus Sa'adah, 2008 ; 65-66), *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion-focused coping*) berfungsi untuk

meregulasi respon emosional terhadap masalah. *Coping* ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

a. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak

b. Perhatian yang selektif

c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif

Sedangkan *coping* yang berpusat pada masalah (*problem-focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

a. Mengidentifikasikan masalah

b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah

c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut

d. Memilih alternatif terbaik

e. Mengambil tindakan

6. *Coping* dalam Perspektif Islam

Dalam hidup, manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan, ujian, cobaan dari Allah swt. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu diuji atau cobaan sebagaimana dalam firman-Nya surat Al-Baqarah ayat 155-156, yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ

وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ – ١٥٥

اَلَّذِيْنَ اِذَآ اَصَابَتْهُمْ مُّصِيْبَةٌۙ قَالُوْٓا اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَۗ -

١٥٦

Artinya: *"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)"* (Qur'an Kemenag)

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem-problem yang mengganggu aspek-aspek kejiwaannya. Oleh karena itu ia akan berusaha mengatasi problem atau melakukan *coping* stres dengan berbagai macam upaya.

Agama Islam dengan berpedoman pada Al-Qur"an dan Hadits menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia, salah satunya adalah masalah psikologi. Prof. Dr. Nurholis Madjid (dalam Adnan Syarif, 2002 ; 11) mengatakan, "Menjadikan agama sebagai pijakan ilmu sebenar-benarnya suatu hal yang sangat mungkin, karena agama merupakan peraturan-peraturan, termasuk hal-hal mengenai manusia"

Banyak jalan yang bisa dilakukan manusia untuk membentuk perilaku *coping*, antara lain dengan membaca Al-Qur‟an, karena sesungguhnya Al-Qur‟an memiliki keuntungan yang sangat besar untuk menjernihkan hati, penawar keraguan dan kegoncangan jiwa serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Allah swt berfirman dalam surat Al-Isra‟ ayat 82 :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَۙ وَلَا يَزِيْدُ الظّٰلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا - ٨٢

Artinya : *"Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."* (Qur'an Kemenag)

Selain membaca al-Qur‟an, cara lain untuk melakukan *coping* stres adalah dengan membaca doa karena sesungguhnya sebuah doa memiliki keuntungan yang sangat besar. Keuntungan tersebut berupa penjernihkan hati serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Firman Allah swt yang bisa dijadikan doa oleh umatnya adalah Q.S. al-Baqarah ayat 286, yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَاْنَاۚ رَبَّنَا وَلَا

تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَاغْفِرْ لَنَا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ۗ - ٢٨٦

Artinya: *"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."* (Qur'an Kemenag)

Kata yang memiliki makna "beban", dapat diberi pengertian berupa tuntutan yang diberikan kepada menusia yang mampu menimbulkan stress (stressor). Tuntutan tersebut dapat berupa apa saja yang diharapakan oleh tiap manusia tidak diberikan oleh Allah kepadanya seperti Allah memberikannya kepada orang lain.

Tuntutan tersebut dapat dikelola dengan dua macam cara, antara lain dengan pengelolaan dari dalam diri sendiri (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik). Pengelolaan secara intrinsik berupa bermunajat di hadapan

Allah tanpa mengenal waktu, siang dan malam. Sedangkan pengelolaan stressor secara ekstrinsik adalah dengan adanya bantuan dari orang lain dan adanya hidayah dari Allah sebagai Pencipta.

Bermunajat di hadapan Allah yang merupakan salah satu *coping* stres dapat berupa melaksanakan shalat tahajjud. Seperti yang telah dikabarkan oleh Allah kepada umatnya dalam surat al-Isra‟ ayat 79, yang berbunyi :

وَمِنَ الَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهٖ نَافِلَةً لَّكَۖ عَسٰٓى اَنْ يَّبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُوْدًا

٧٩ –

Artinya: *"Dan pada sebagian malam, lakukanlah salat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji.."* (Qur'an Kemenag)

Sholat tahajjud dikatakan sebagai salah satu *coping* stres dalam Islam karena dalam prosesi tahajjud itu sendiri menunjukkan keunggulan tersendiri berupa kesempatan yang tepat untuk mengelola stressor yang ada. Tahajjud yang dilakukan di malam hari dengan suasana yang tenang dapat dijadikan momen tersendiri bagi manusia untuk menenangkan pikiran, sehingga mampu menganalisa sebuah permasalahan, merencanakan penyelesaian permasalahan dan hal-hal lain yang dijadikan pendukung dalam *coping* stres seseorang. Tahajjud dijadikan pilihan *coping* stres karena pelaksaan tahajjud di malam hari menunjukkan bahwa

manusia dapat menggunakan sumber dayanya tidak hanya di siang hari tetapi dapat pula di malam hari dengan situasi yang lebih tenang.

Dengan tahajjud pula, manusia akan mendapatkan yang akan menjadi ketahanan manusia dalam menghadapi suatu permasalahan yang dapat mendukung semakin baiknya kemampuan *coping* stres seseorang.

Selain dari semua hal diatas, *coping* stres yang dapat juga dilakukan setiap orang ketika menghadapi suatu tekanan atau masalah dalam hidupnya adalah dengan bersabar dan bertawakkal kepada Allah, karena dengan bersabar seseorang akan ikhlas menanggung masalah yang dihadapinya. Seseorang tersebut tidak akan bersedih dan merasa terpuruk dengan keadaannya. Firman Allah SWT yang menyerukan kepada umatnya agar bersabar dalam Q.S Al-Baqarah: 45 sebagai berikut:

وَاسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗوَاِنَّهَا لَكَبِيْرَةٌ اِلَّا عَلَى الْخٰشِعِيْنَۙ

٤٥ ـ

Artinya : *"Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk."* (Qur'an Kemenag)

Orang-orang yang tidak bisa menerima kenyataan serta berlarut-larut dalam kesedihan adalah orang-orang yang tidak mendapat rahmat Allah sehingga menghadapi kesulitan hidup dengan kesedihan. Orang tersebut merupakan salah satu dari yang tidak dapat menggunakan *coping* yang tepat dalam menghadapi permasalahan hidup.

C. Hubungan Optimisme Dan Coping Stress Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi

Dalam mengerjakan skripsi mahasiswa merasa bahwa skripsi merupakan tugas yang tidak mudah. Banyak kendala yang harus dihadapi seorang mahasiswa dalam mengerjakan skripsi seperti mulai dari menentukan judul, masih memiliki tugas kuliah yang lain, ada tugas dari organisasi atau unit kegiatan mahasiswa (UKM) yang harus diselsaikan, sulit membagi waktu, tidak ada dorongan untuk mengerjakan, dan mudah stress. Dalam menghadapi kesulitan – kesulitan tersebut mahasiswa diharuskan mampu untuk mengelola stress dan memiliki rasa optimisme yang tinggi untuk mampu dan bertahan menghadapi kesulitan.

Menurut Seligman (1991) optimisme merupakan suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal baik, berfikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri individu itu sendiri. Dengan berfikir positif mahasiswa dengan mudah mampu berfikir lebih efektif dalam menyelsaikan masalah. Akan tetapi pada kenyataanya mahasiswa tidak mampu dalam berfiki positif sengingga dalam mengerjakan skripsi mahasiswa mudah merasakan stress. Kebanyakan mahasiswa hanya menimbulkan pikiran negatif tersebut tanpa berusaha mencari jalan keluar dan akhirnya tidak semangat lagi dalam menyelsaikan. Sehingga diperlukan suatu kemampuan untuk mampu mengatasi masalah atau kendala tersebut yaitu dengan berpikir optimis dan memiliki coping stres (Sunjoyo, 2009).

Anne (2004) Menyatakan bahwa optimisme memiliki pengaruh dalam menghadapi stres dan berusaha mengatasinya. Hubungan antara optimisme dengan *coping stress* berdasarkan sebarap tinggi tingkat optimismenya dalam menghadapi masalah. Individu dengan optimisme yang tinggi mampu momotivasi diri dan mampu menangani stress dengan lebih baik. Dengan adanya perasaan optimis seseorang dengan mudah memilih bagaimana dia melakukan *coping* stress yang baik. Selain itu Folkman dan Maskowitz (2005) mengidentifikasi tiga mekanisme coping yang mampu mnghasilakan emosi positif selama stress sehingga dapat terhindar dari emosi negatif selama stress. Mekanisme tersebut adalah penilaian kembali secara positif, *problem focused coping,* dan menciptakan peristiwa yang positif.

D. Hipotesis

Optimisme merupakan harapan baik yang dimiliki seseorang terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan seseorang meskipun sedang dalam tertimpa suatu masalah. Seseorang yang optimis akan memandang kegagalan sebagai proses pengembangan diri yang akan berakibat baik dimasa depan dan memandang pengalaman baik sebagai seseuatu yang pantas untuk didapatkan.

Coping stress adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress. *Coping stress* merupakan suatu bentuk

upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang penuh akan tekanan (stress) baik secara kognitif maupun dengan perilaku. Maka hipotesis dari penelitian ini ialah :

H_0 : Ada nya hubungan antara Optimisme dengan *Coping Stress*

H_1 : Optimisme tidak berhubungan dengan *Coping Stress*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dilihat dari permasalahan yang akan dibahas, maka penelitian ini menggunakan model kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan kuantitatif merupakan suatu penelitian yang pada penyajian datanya berbentuk angka-angka atau tabel. Begitu juga pada bagian analisis datanya dimana dilakukan dengan menggunakan angka-angka melalui perhitungan statistik dan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil perhitungan atau analisis statistik (Sinambela, 2014)

Dalam penelitian kuantitatif akan menguji suatu teori dengan cara memperinci hipotesis-hipoteis yang spesifik, lalu menggumpulkan data untuk mendukung atau membantah hipotesis-hipotesis tersebut (Creswell, 2016).

Untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh antara variabel-variabel yang akan diteliti, peneliti menggunakan rancangan regresi. Dalam penelitian ini, penenliti menggunakan dua variabel penelitian. Adapun variabel yang ingin diteliti adalah Optimisme dan Coping Stress.

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah karakteristik atau atribut seseorang individu atau suatu organisasi yang dapat diukur atau diobservasi. Variabel biasanya bervariasi dalam dua atau lebih variasi (Creswell, 2016).

Adapun dalam penelitian ini, menggunakan dua varabiabel yaitu, variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).

1. Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel yang (mungkin) menyebabkan, memengaruhi, atau berefek pada *outcome* (Creswell, 2016).
2. Variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel yang bergantung pada variabel bebas. Variable terikat ini merupakan *outcome* atau hasil dari pengaruh variabel bebeas (Creswell, 2016).

Adapun variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (X) : Optimisme
2. Variabel Terikat (Y) : Coping Stress

C. Definisi Operasional

Definis operasional merupakan definisi yang menjadikan variabel-variabel yang sedang diteliti menjadi bersifat operasional dalam kaitanya dengan proses pengukuran variabel-variabel tersebut. Definisi operasional

memungkinkan sebuah konsep yang bersifat abstrak dijadikan suatu yang operasional sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan pengukuruan (Sarwono, 2006).

Adapun definisi operasional dari variabel-variabel penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Optimisme merupakan keyakinan tentang peristiwa buruk / kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi aktivitas dan tidak mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib atau individu lain.Dalam optimisme memiliki aspek yang harus dipenuhi yaitu *permanance, persasivenes* dan *personalizayion.*
2. *Coping stress* adalah suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang penuh akan tekanan (stress) baik secara kognitif maupun dengan perilaku.Coping stress memiliki aspek yang harus dipenuhi meliputi *problem focus coping* dan *emotional focus coping.*

D. Populasi dan sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono, populasi yaitu wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek uang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi psikologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Malang yang sedang menyusun skripsi yaitu berjumlah 122

mahasiswa.

2. Sampel

Taknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling. Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana peneliti menggunakan seluruh populasi sebagai sample. Pada penelitian ini, sampel diambil dari keseluruhan populasi dengan jumlah 122 mahasisw.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Proses Pengumulan Data

Metode pengumpulan data merupakan sebuah cara untuk mengumpulkan sebuah data. Metode menentukan suatu cara sehingga dapat diperlihatkan penggunaanya melalui angket (quesioner), wawancara (interview), pengamatan (observasi), tes, dokumentasi, dan lainnya. Dalam sebuah penelitian tahap pengumpulan data merupakan tahapan penting. Karena tujuan dari adanya pengumpulan data adalah untuk mendapatkan informasi yang dubutuhkan sehingga tujuan yang direncanakan dapat dicapai (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016).

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data menggunakan motode kuesioner/angket. Metode kuesioner merupakan teknik pengumpulan data menggunakan sebuah alat atau instrumen berupa angket atau kuesioner yang berisi daftar pertanyaan yang sebelumnya telah disusun secara sistematis dan kemudian harus di isi atau direspon oleh responden sesuai dengan petunjuk dan persepsinya. Teknik ini dalam pelaksanaanya terjadi secara tidak langsung, karena dalam proses

pelaksanaannya penenliti tidak bertemu langsung untuk bertanya-jawab dengan responden. Metode kuesioner yang dipilih merupakan kuesioner tertutup. Teknik ini merupakan pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dimana pada pilihan jawabannya sudah ditentukan oleh peneliti (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016).

2. Instrument Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner . Kuesioner atau angket merupakan instrument pengumpulan data dengan cara memberikan daftar pertanyaan yang sebelumnya sudah disusun secara sistematis lalu diperikan kepada subjek untuk mendapatkan informasi Instrument yang digunakan merupakan kuesioner tertutup dimana jawabannya sudah disediakan oleh peneliti, responden hanya diminta untuk memilih alternatif jawaban yang sudah disediakan (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016).

Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu untuk mengukur optimisme dan coping stress dengan menggunakan skala sikap model likert. Adapun metode yang digunakan dalam pengisian kuesioner atau angket adalah pernyataan-pernyataan yang diajukan secara tertulis kepada responden dan cara menjawabnya dilakukan dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai pilihan yang dikehendaki responden.

Kriteria skala dalam penelitian ini merupakan jenis skala likert dimana subjek diminta untuk memilih salah satu dari 4 katagori jawaban yang masing-masing jawaban menunjukan kesesuaian pernyataan yang

diberikan dengan keadaan yang dirasakan responden sendiri yaitu, “Sangat Setuju” (SS), “Setuju” (S), “Tidak Setuju” (TS), dan “Sangat Tidak Setuju” (STS). Pada pernyataan *favourable*. Skor 4 diberikan bila subyek menjawab Sangat Setuju (SS), skor 3 diberikan bila subyek menjawab Setuju (S), skor 2 diberikan bila subyek menjawab Tidak Setuju (TS) dan skor 1 bila Subyek menjawab Sangat Tidak Setuju (STS). Sebaliknya untuk pernyataan- pernyataan *unfavorable* skor 1 diberikan bila subyek menjawab Sangat Setuju (SS), skor 2 diberikan bila subyek menjawab Setuju (S), skor 3 diberikan bila subyek menjawab Tidak Setuju (TS) dan skor 4 bila Subyek menjawab Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.1 Skor Respon Jawaban Skala

No	Jawaban	Bobot skor	
		Favourable	*Unfavourable*
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

1. Blue Print Skala Optimisme

No	Aspek	Indikator	Deskripsi	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Permanance	Permanen	Mampu mencelaskan kejadian baik disebabkan karena kemampuannya	1,2	3,4	4
		Sementara	Percaya Permasalahan negatif hanya bersifat sementara	5,6,7	8,9	5
2	Persasiviness	Spesifik	Mampu menjelaskan	10,11	12,13	4

			secara spesifik permasalahan yang negatif			
		Universal	Mampu memberikan penjelasan yang umum dalam menghadapi peristiwa buruk	14,15	16,17	4
3	Personalization	Internal	Meyakini suatu peristiwa disebabkan oleh faktor dari dalam dirinya	18,19	20,21	4
		Eksternal	Meyakini kejadian atau peristiwa disebabkan oleh faktor dari luar	22,23,24	25,26	6
TOTAL				26		

2. *Blue Print Skala Coping Stress*

No	Aspek	Indikator	Deskripsi	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Problem Focus Coping	Tindakan langsung	Melakukan usaha dan memecahkan langkah – langkah yang mengarahkan penyelsaian masalah secara langsung dan menyusun rencana	1,5,9,12,17	-	5
		Kehati - hatian	Memfikirkan, meninjau dan mempertimbangkan terlebih dahulu	2,4,11, 18,20	-	5
		Negosiasi	Individu dapat membicarakan dan melakukan mediasi dengan orang yang terlibat masalah	3,6,7,8, 13	-	5

2	Emotional Focus Coping	Pelarian diri dari masalah	Usaha yang dilakukan dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi	10,21, 27,29	-	4
		Meringankan beban masalah	Menolak memikirkan masalah dan menganggapnya seakan – akan masalah tersebut tidak ada	14,16, 22, 25	-	4
		Menyalahkan diri sendiri	Memiliki perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan sendiri atas tekanan masalah yang terjadi	15,19, 23, 24	-	4
		Mencari Arti	Mencari makna positif dari kegagalan dan melihat hal – hal yang penting	26, 28, 30	-	3
TOTAL				30		

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengkurunannya. Alat ukur akan dikatakan valid atau memiliki validitas yang tinggi jika menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2015).

Pengambilan sampel dalam uji coba skala pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlan sampel yang didapat 40 responden. Pengambilan keputusan dalam menentukan jumlah uji coba skala sesuai dengan pendapat Singarimbun dan Effendi (1995) yang menyatakan bahwa jumlah minimal dalam pengujian skala adalah 30 responden. Uji validitas aitem dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science)* versi 21.0 for *windows* dengan teknik validitas *Product Moment Pearson.*

Tambel 3.4 Hasil Uji Coba

No	Variabel	No. Aitem Valid	No. Aitem Gugur
1	Optimisme	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ,11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	-
Total		26	0
2	Coping Stress	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 30	15, 21, 23, 27
Total		26	4

Dari tabel 3. 4 menunjukan bahwa terdapat 0 aitem gugur pada skala optimisme diri dan 4 aitem gugur pada skala coping stress.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability*. Gagasab

pokok dari reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Hasil suatu pengukuran dapat dikatakan reliabel atau dipercaya jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek belum berubah (Azwar, 2015). Alat ukur mempunyai tingkat reliabilitas yang tinggi ketika mempunyai koefisien korelasi semakin mendekati nilai 1,00. Analisis reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi *SPSS for windows versi* 16.

Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Reliabilitas

Variabel	Jumlah Aitem	Koefisisen Alpha	Keterangan
Optimisme	26	0,829	Reliabel
Coping Stres	30	0,741	Reliabel

Berdasarkan tabel 3.5 menunjukan hasil koefisien alpha pada setiap varibel yang berada pada nilai *alpha cronbach* di atas 0,6 yang menunjukan bahwa kedua skala dari setiap variabel dapat dinyatakan reliabel.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

   Pada analisis regeresi memerlukan beberapa asumsi agar model layak digunakan. beberapa asumsi yang digunakan dalam aktifitas

awal dalam analisis regresi, yaitu sebagai berikut :

a. Uji normalitas

Uji ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah residul yang tidak terstandarisai yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji asumsi normalitas, dimana nilai Y (variabel terikat optimisme) didistribusikan secara normal terhadap nilai X (variabel bebas coping stress). Ini dilakukan untuk menguji apakah dalam sebuah model regresi, variabel dependent dan variabel independent atau keduanya mempunya distribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah distribusi data normal atau mendekati normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* Test.

b. Uji asumsi linieritas hubungan antara variabel yang nantinya akan ditunjukkan melalui *test of linearity*.

2. Analisis Hipotesis

a. Analisis Deskriptif

Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan data sampel yang diperoleh sebagaimana adanya, tanpa melakukan sebuah analisis dan menarik sebuah kesimpulan yang berlaku untuk umum. Dalam statistik deskriptif penyajian data akan ditampilkan dengan tabel biasa maupun distribusi frekuensi, grafik batang, garis, diagram lingkaran, pictorgram, dan penjelasan kelompok

melalui penghitungan mean, median, modus, dan variasi kelompok melalui rentang dan simpangan baku (Sugiyono, 2007).

Beberapa tahapan dilakukan dengan rumus sebagai berikut :

a. Mean Hipotik

Menghitung mean hipotik dengan rumus sebagai berikut :

$$\mu = \frac{1}{2}\ (iMax + iMin)\sum k$$

μ : Rerata Hipotik

$iMax$: Skor maksimal item

$iMin$: Skor minimal item

$\sum k$: Jumlah item

b. Standar Deviasi (SD)

Mencari standar deviasi menggunakan rumus sebagai berikut :

$$SD = \frac{1}{6}\ (Xmax - Xmin)$$

SD : Standar Deviasi

$Xmax$: Skala maksimal

$Xmin$: Skala minimal

c. Menentukan Kategorisasi

Tinggi : M + 1SD $\leq$ X

Sedang : M – 1SD < X $\leq$ M + 1SD

Rendah : $X \leq M - 1SD$

b. Uji Korelasi

Korelasi merupakan teknik analisis yang termasuk dalam salah satu teknik pengukuran asosiasi atau hubungan *(measures of association).* Pengukuran asosiasi merupakan istilah umum yang mengacu pada sekelompok teknik dalam statistik bivariat yang digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel. Penggunaan teknik dalam penelitian ini menggunakan Korelasi Pearson Product Moment

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan menggunakan responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang angkatan 2017 yang sedang dalam pengerjaan tugas skripsi. Karakteristik subjek penelitian yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skrpsi di atas semester 8. Dari keseluruhan mahasiswa angkatan 2017 ditemukan sebanyak 122 mahasiswa yang terlibat dalam responden peneliti.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang dengan kriteria yang telah di tentukan. Peneliti melakukan penyebaran skala dengan menggunakan google form dan menyebarkan melalui aplikasi whatsaap ataupun melakukan personal chat kepada setiap mahasiswa. Peneliti menyebarkan ke grup mahasiswa psikologi angkatan 2017 di mulai pada tanggal 23 November 2021 hingga tanggal 30 November 2021.

C. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Validitan dan Reliabilitas Skala

   a. Uji Validitas

   Menurut azwar(2011) menyatakan bahwa alat tes dapat dikatakan

valid apabila alat tes tersebut dapat menjalankan fungsi pengukuran yang tepat dan sesuai dengan maksud dilakukannya suatu penelitan. Sebalkinya alat tes yang tidak valid memiliki nilai validitas yang rendah. Adapun uji validitas menggunakan skor standart validitas yaitu r ≥ 0,30 yang memiliki artian apabila skor yang didapatkan berada di bawah signifkan < 0,30 maka aitem tersebut dapat dikatakan tidak valid sehingga harus di gugurkan, dalam uji validitas menggunakan *IBM SPSS Versi 22,0 for windows.*

Berdasarkan uji validitas tiap skala optimisme yang pada awalnya dilakukan penelitian berjumlah 26 aitem, setelah melakukan uji coba secara langsung tidak terdapa aitem yang gugur. Setelah aitem dilakuka uji coba secara langsung, peneliti menyebarkan kusieoner kepada subjek sebanyak 26 aitem dan di ujikan kepada subjek sebanyak 122 responden. Didapatkan hasil bahwa aitem tidak ada satupun yang gugur. Adapun rincian validitas skala optimisme adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Optimisme

No	Aspek	No. Aitem Valid	No. Aitem Gugur
1	Permanance	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	-
2	Persasivinese	10,11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	-
3	Personalization	18, 19, 20 , 21, 22, 23, 24, 25, 26	-

Jumlah	26	0

Sementara pada penghitungan skala coping stress yang pada awalnya dilakukan penelitian berjumlah 30 aitem, setelah melakukan uji coba secara langsung terdapat 4 aitem yang gugur dan tersisa 26 aitem. Setelah aitem dilakuka uji coba secara langsung, peneliti menyebarkan kusieoner kepada subjek yang berjumlah 26 aitem dan di ujikan kepada subjek sebanyak 122 responden. Didapatkan hasil bahwa aitem tidak ada satupun yang gugur. Adapun rincian validitas skala coping stress adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Coping Stress

No	Aspek	No. Aitem Valid	No. Aitem Gugur
1	Problem Focus Coping	1, 2, 3, 4 5, 6,7, 8, 9, 11, 12, 13, 17, 18 ,20	-
2	Emotional Focus Coping	10, 14,16, 19, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 30	-
Jumlah		26	0

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah salah satu uji keabsahan dan daya beda instrumen dalam penelitian yang bertujuan agar dapat mengetahui seberapa jauh alat ukur atau skala dapat dipercaya atau diandalkan. Koefisiensi reliabilitas terukur dari rentang angka 0 sampai dengan

1,00, maka semakin mendekati angka 1,00 maka reliabilitas dapat dikatakan semakin tinggi. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan penliaan *cronbach alpha* yang ada pada *IBM SPSS Versi 22,0 for windows.*

Arikunto (2006) menyatakan ada beberapa kategori dalam menentukan reliabilitas suatu alat tes dengan menggunakan data yang didapatkan. Salah satu dalam penentuan skala yang dinilai reliabel dilihat dari nilai *cronbach alpha.* Nilai kategori dibagi menjadi lima yakni < 0 ,200 tidak reliabel, nila 0,210 – 0, 400 kurang reliabel, nilai 0,410 – 0, 600 cukup reliabel, nilai 0,610 – 0 , 800 reliabel, dan nilai > 0, 810 sangat reliabel (Arikunto, 2006).

Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala

Variabel	**Nilai *Crobach Alpha***	**Keterangan**
Optimisme	0,750	Reliabel
Coping Stress	0,826	Sangat Reliabel

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukan bahwa setiap variabel dalam penelitian memiliki nilai *crobach alpha* untuk variabel optimisme sebesar 0,750 yang menunjukan bahwa skala pada variabel ini reliabel dan sedangkan untuk variabel coping stress memiliki nilai *crobach alpha* sebesar 0,826 yang menunjukan sangat reliabel. Dari kedua variabel diketahui bahwa nilai *crobach alpha* lebih besar dari 0,610 yang menunjukan bahwa setiap variabel skala

dalam penelitian dapat dikatan reliabel atau bisa dikatakan sudah dapat dipercaya sehingga dapa dilakukan analisis selanjutnya.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam sebuah penelitian berfungsi untuk mengetahui distribusi dari skor setiap variabel. Teknik yang digunakan dalam pengujian normalitas oleh peneliti yakni menggunakan teknik *kolmogrov – smirnov test* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Versi 22,0 for windows.* Dikatakan data terdistribusi normal apabila nilai dari signifikansi p > 0, 05. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini terdapat pada tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.4 Hasil Uji *Kolmogrov – smirnov test*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		122
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.03011000
Most Extreme Differences	Absolute	.088
	Positive	.088
	Negative	-.055
Test Statistic		.088
Asymp. Sig. (2-tailed)		.022[c]

a. Test distribution is Normal.

Hasil dari uji normalitas dengan menggunakan teknik *kolmogrov – Smirnov test* menunjukan nilai signifikansi 0 ,022 yang berarti nilai lebih dari 0,05 sehingga dinyatakan terdistribusi normal atau asumsi terpenuhi.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk menentukan hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jika angka *linearity* kurang dari 0,05 yang mengartikan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat besifat linier. Hasil dari uji linearitas pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel 4.5 sebagai berikut :

Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas

Variabel	Optimisme
Coping Stress	17,706
Liniearity	0,000
Korelasi	Linier

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui variabel optimisme memiliki pengaruh yang linier dengan variabel coping stress. Dengan nilai *linearity* kurang dari 0, 05. Hasil ini menunjukan bahwa adanya kesinambungan yang linier terhadap kedua varibel yang menunjukan bahwa kedua variabel dapat diteliti.

3. Analisis Deskriptif

a. Skor Hipotetik dan Empirik

Skor hipotetik yaitu nilai mean dan standart deviasi (SD) yang diperolah dari sejumlah item soal (alat ukur). Sedangkan skor empirik yaitu nilai mean dan SD diperoleh dari data sesungguhnya pada sampel. Adapun langkah yang di lakukan dalam mencari skor hipotetik yaitu mencari nilai Mean dan SD terlebih dahulu.

Tabel 4. 6 Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	**Hipotetik**			**Empirik**		
	Max	Min	Mean	Max	Min	Mean
Optimisme	104	26	65	104	58	84,43
Coping Stress	104	26	65	104	53	82,56

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa skala optimisme terdiri dari 26 aitem valid dengan skala likert rentang skor 1-4. Jadi, setelah data tersebut diolah memperoleh hasil hipotetik yaitu skor skala tertinggi pada optimisme adalah 104 dan terendah adalah 26 dengan *mean* hipotetik sebesar 65. Berdasarkan hasil penelitian maka skor empirik yang diperoleh yaitu skor maksimal subjek adalah 104 dan minimal 58 dengan *mean* empirik sebesar

84,43. Oleh karena itu, jika dibandingkan antara skor maksimal hipotetik dan empirik maka skor maksimal hipotetik sama besar yaitu 104 = 104, dan mean hipotetik lebih kecil dari mean empirik, yaitu 65 < 84,43.

Sedangkan skala coping stress terdiri dari 26 aitem valid dengan skala likert rentang skor 1-4. Jadi, setelah data tersebut diolah memperoleh hasil hipotetik yaitu skor skala tertinggi pada coping stress adalah 104 dan terendah adalah 26 dengan *mean* hipotetik sebesar 65. Berdasarkan hasil penelitian maka skor empirik yang diperoleh yaitu skor maksimal subjek adalah 104 dan minimal 53 dengan *mean* empirik sebesar 82,56. Oleh karena itu, jika dibandingkan antara skor maksimal hipotetik dan empirik maka skor maksimal hipotetik sama besar yaitu 104 = 104, dan mean hipotetik lebih kecil dari mean empirik, yaitu 65 < 82,56.

b. Deskripsi Kategori Data

Dalam mengukur tingkatan pada kedua variabel, peneliti mengklasifikasikan menjadi 3 tingkatan yaitu rendah, sedang dan tinggi. Skor yang digunakan dalam mengukur norma hipotetik sebagai berikut :

Tabel 4. 7 Norma Hipotetik

No	Kategori	Norma Skor
1	Tinggi	X ≥ (M+1 SD)
2	Sedang	(M – 1 SD) ≤ X < (M + 1 SD)
3	Rendah	X < (M – 1 SD)

Keterangan sebagai berikut :

M : Mean

SD : Standart Deviasi

Berikut adalah hasil kategorisasi tingkatan dari masing – masing variabel :

1) Optimisme

Tabel 4. 8 Kategorisasi *Optimisme*

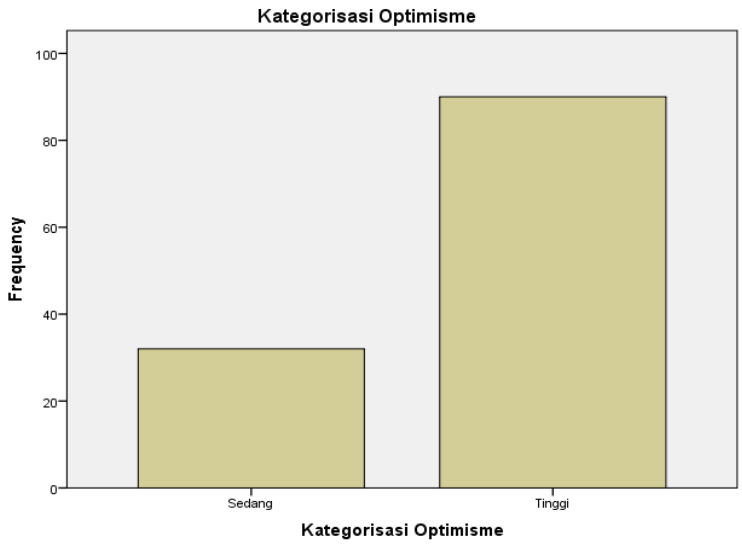
Kategorisasi Optimisme

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	32	26.2	26.2	26.2
	Tinggi	90	73.8	73.8	100.0
	Total	122	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, maka diketahui terdapat 32 responden yang memiliki optimisme yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 26,2 %, sedangkan 90 responden

memiliki optimisme dalam kategori tinggii dengan persentase sebesar 73,8% dan dapat dikatakan 0 responden yang berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas optimisme pada responden terdapa pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 73,8%.

Gambar 4.1 Optimisme



Hasil dari penghitungan manual mengenai tingkatan optimisme sebagai berikut :

Diketahui

Min = 26

Max = 104

Range = max – min = 78

Mean = min + max : 2 = 104 + 26 : 2 = 65

SD = Range/6 = 78/6 = 13

a) Tinggi

M + 1 SD

= 65 + 1 (13)

= 78 - 104

b) Sedang

M – 1SD

= 65 – 1(13)

= 52 - 77

c) Rendah

X < M -1 SD

= 26 – 51

2) Coping Stress

Tabel 4. 9 Kategorisasi *Coping Stress*

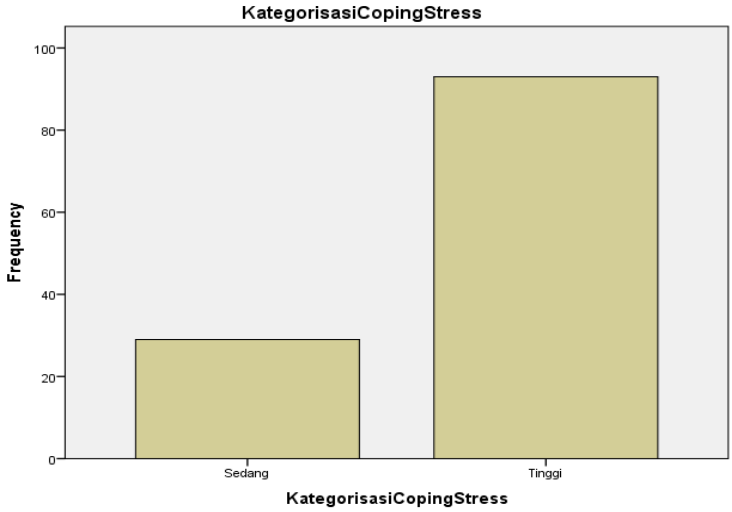
KategorisasiCopingStress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	29	23.8	23.8	23.8
	Tinggi	93	76.2	76.2	100.0
	Total	122	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, maka diketahui terdapat 29 responden yang memiliki coping stress yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 23,8 %, sedangkan 93 responden memiliki coping stress dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 76,2% dan dapat dikatakan 0 responden yang berada

pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas coping stress pada responden terdapa pada kategori sedang dengan persentase sebesar 76,2%.

Gambar 4.2 Diagram Coping Stress



Hasil dari penghitungan manual mengenai tingkatan coping stress sebagai berikut :

Diketahui

Min = 26

Max = 104

Range = max – min = 78

Mean = min + max : 2 = 104 + 26 : 2 = 65

SD = Range/6 = 78/6 = 13

a) Tinggi

M + 1 SD

= 65 + 1 (13)

= 78 - 104

b) Sedang

M – 1SD

= 65 – 1(13)

= 52 - 77

c) Rendah

X < M -1 SD

= 26 – 51

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis memiliki tujuan untuk dapat mengetahui ada tidaknya hubungan optimisme terhadap coping stress dengan menggunakan salah satu teknik dalam statistik bivariat yang digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel. Penggunaan teknik dalam penelitian ini menggunakan *Korelasi Pearson Product Moment*. Analisis yang digunakan adalah korelasi bantuan program *SPSS 22 for windows.* Berikut analisis dari hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini terdapat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.10 Uji Korelasi

		Optimisme	Coping Stress
Optimisme	Pearson Correlation	1	.353**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	122	122
Coping Stress	Pearson Correlation	.353**	1

Sig. (2-tailed)	.000	
N	122	122

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dalam tabel 4.10 penggunan uji korelasi dengan metode *pearson product moment* menunjukan hasil kedua variabel memiligi sig. 0,00 < 0,05 yang menunjukan bahwa terdapat hubungan dan mempunyai keterkaitan. Dengan mempertimbankan nila peson correlation dengan r tabel product moment 0,353 > 0, 175 yang artinya nilai dari person correlation kedua variabel lebih besar dari nilai r tabel, menunjukan bahwa terdapat hubungan yang bersifat postif terhadap variabel optimisme dengan coping stress.

Hubungan antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi memiliki hubungan yang bersifat positif. Artinya semakin tinggi optimisme yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi coping stress mahasiswa.

D. Pembahasan

1. Tingkat Optimisme Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi

   Hasil dari penelitian menunjukan bahwa tingkat optimisme yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori tinggi. diketahui terdapat 32 responden yang memiliki optimisme yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 26,2 %, sedangkan 90 responden memiliki optimisme dalam

kategori tinggii dengan persentase sebesar 73,8% dan dapat dikatakan 0 responden yang berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas optimisme pada responden terdapa pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 73,8%.

Dengan hal ini maka dapat dikatakan bahwa keterlambatan mahasiswa tidak mempengaruhi sikap optimisme yang dimilikinya. Sesuai dengan penelitian Rizki Ramdhani (2014) Mahasiswa yang optimis dalam menyusun skripsi mau mencari pemecahan dari masalah, menghentikan pemikiran negatif, merasa yakin bahwa memiliki kemampuan, dan lain-lain. Ketika menghadapi kesulitan atau kendala dalam menyusun skripsi akan berusaha menghadapi kesulitan atau kendala tersebut dan tidak membiarkan kesulitan atau kendala tersebut berlarut-larut. Lain halnya dengan mahasiswa yang kurang optimis dalam menyusun skripsi, ketika menghadapi kesulitan atau kendala, terdapat mahasiswa yang bereaksi menghindar, mengabaikan, dan lain-lain sehingga kesulitan atau kendala tersebut tidak dapat terselesaikan.

Maka dapat disimpulkan mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi merupakan mahasiswa yang mampu mengendalikan dirinya untuk berpikr positif akan pencapaian terhadap tujuan dan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Dengan selalu berpikir positif dapat

mengendalikan dan mengarahkan tingkah laku untuk menyelesaikan permasalahan dan hambatan yang dihadapi dalam pencapaian tujuan dan harapan.

Selain itu peneliti juga melakukan analisis setiap aspek terhadap variabel optimisme dengan menggunakan *product momment* menunjukan bahwa hasil aspek *permanance* memiliki korelasi sebesar .838, sedangkan untuk aspek *persasiviness* memiliki nilai corelasi sebesar .909 dan pada aspek *personalization* memiliki korelasi sebesar .901. Dengan hasil tersebut menunjukan bahwa aspek persasive yang menjadi kategori dengan tingkat korelasi tertinggi menunjukan bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2017 memiliki kemampuan dalam menjelaskan secara spesifik permasalahan yang negatif dan memberikan penjelasan yang umum dalam menghadapi peristiwa buruk.

2. Tingkat Coping Stress Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi

   Dari hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang sedangn menyusun skripsi menunjukan terdapat 29 responden yang memiliki coping stress yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 23,8 %, sedangkan 93 responden memiliki coping stress dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 76,2%

dan dapat dikatakan 0 responden yang berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas coping stress pada responden terdapa pada kategori sedang dengan persentase sebesar 76,2%.

Dalam analisa tambahan terhadap coping stress pada mahasiswa di setiap aspek menunjukan bahwa nilai dari aspek *problem focus coping* memiliki nilai korelasi sebesar .892 sedangkan pada aspek *emotional focus coping* memiliki korelasi sebesar .886. Hasil terseut menunjkan bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2017 memiliki *problem focus coping* yang tinggi dengan melakukan usaha dan memecahkan langkah – langkah yang mengarahkan penyelsaian masalah secara langsung dan menyusun rencana, selain itu dapat memfikirkan, meninjau dan mempertimbangkan terlebih dahulu dan mahasiswa dapat membicarakan dan melakukan mediasi dengan orang yang terlibat masalah

Coping stress diperlukan mahasiswa ketika dalam menghadapi masalah menurut Broto, (2016), stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terjadi karena mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan yang ditemui. Stres yang dialami mahasiswa berdampak secara fisik, emosional, kognitif, maupun interpersonal. Ada dua faktor penyebab stres pada mahasiswa yang sedang menyusun

skripsi yaitu faktor ekstenal dan internal. Faktor internal berupa kemampuan maupun kecerdasan mahasiswa itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal berupa tuntutan kampus, keluarga, maupun finansial. Dengan hasil tersebut bahwa coping strss pada mahasiswa angkatan 2017 yang tergolong dalam kategori sedang dan cenderung tinggi menunjukan bahwa mahsiswa mampu mengatasi stress dengan baik dan mampu mengandalikan dirinya sendiri.

3. Hubungan Optimisme dengan Coping Stress

Dari hasil penelitian menunjukan adanya hubungan dan keterkaitan antara variabel optimisme dengan coping stress. Dengan mempertimbankan nila peson correlation dengan r tabel product moment 0,353 > 0, 175 yang artinya nilai dari person correlation kedua variabel lebih besar dari nilai r tabel, menunjukan bahwa terdapat hubungan yang bersifat postif terhadap variabel optimisme dengan coping stress. Hubungan antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi memiliki hubungan yang bersifat positif. Artinya semakin tinggi optimisme yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi coping stress mahasiswa.

Dengan hasil tersebut menunjukan bahwa H0 diterima dan H1 ditolak. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anne

(2004) Menyatakan bahwa optimisme memiliki pengaruh dalam menghadapi stres dan berusaha mengatasinya. Hubungan antara optimisme dengan *coping stress* berdasarkan sebarap tinggi tingkat optimismenya dalam menghadapi masalah. Individu dengan optimisme yang tinggi mampu momotivasi diri dan mampu menangani stress dengan lebih baik. Dengan adanya perasaan optimis seseorang dengan mudah memilih bagaimana dia melakukan *coping* stress yang baik.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil oleh peneleliti, yaitu ;

1. Tingkat optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa psikolgi angkatan 2017 berada dalam kategori tinggi.
2. Tingkat coping stres yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi angkatan 2017 berada dalam kategori sedang.
3. Terdapa hubungan antara optimisme dan coping stress yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi angkatan 2017.

Dengan hasil penelitian menunjukan adanya hubungan dan keterkaitan antara variabel optimisme dengan coping stress. Dengan mempertimbankan nila peson correlation dengan r tabel product moment 0,353 > 0, 175 yang artinya nilai dari person correlation kedua variabel lebih besar dari nilai r tabel, menunjukan bahwa terdapat hubungan yang bersifat postif terhadap variabel optimisme dengan coping stress. Hubungan antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi memiliki hubungan yang bersifat positif. Artinya semakin tinggi optimisme yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi coping stress mahasiswa. Dan korelasi dari kedua variabel bersifat positif.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 yang sedan menyusun skripsi.

   Kepada mahasiswa psikologi angkatan 2017 diharapkan tetap mempertahanakan optimisme yang berda dalam kategori tinggi dan coping stress yang berada dalam kategori sedang. Karena dengan hal tersebut dapat menghindari stress yang lebih lanjut ketika mahasiswa sedangn menyusun skripsi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya apabila mengambil penelitian yang variabelnya sama, diharapkan agar menambahkan variabel lain dalam keterkaitan antara optimisme dengan coping stress atau dapat menggunakan teknik anlisa yang berbeda. Dengan demikian maka akan terdapat perbedaan dan sudut pandang yang baru dari peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Adnan Syarif, *Psikologi Qur'ani,* Bandung : Pustaka Hidayah, 2003

S. Roellyana & R. A. Listiyandini (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas YARSI

Bart, Smet. (1994). Psikologi Kesehatan. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.

Chaplin. J.P (2002). *Kamus lengkap psikologi.* Cetakan Keenam. Penerjemah: Kartiko, K. Jakarta : PT. Raja Grafika Persada.

Daraei, M. & Ghaderi, A.R. (2012). Impact of Education on Optimism or Pessimism. Journal of Indian Academy of Applied Psychology, 38(2),339-343. Diunduh dari http://jiaap.org/4a603105-a5ef-4dba.pdf

Djuharie, O. Setiawan. 2001. *Pedoman Penulisan Skripsi Tesis Disertasi*. Bandung : Yrama Widya.

Ghufron & Risnawita. (2012). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: ArRuzz Media.

Ghufron, M. Nur & Risnawati, Rini. 2010. *Teori-teori Psikologi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Goleman, Daniel. 2007. Kecerdasan Emosional. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Goleman, Daniel. 2004. Emotional Intelligence (terjemahan). Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.

Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan).

Hanifah, Nezha., Lutfia, Hany., Ramadhia, Ulfah., Purna, Sastra, Rozi (2020) JURNAL PSIKOLOGI TABULARASA VOLUME 15, NO.1, APRIL 2020: 29-43

Kerley, D.C. (2006). The Optimist. Retreived August 23, 2010, From D.Craig Kerley. Psy.D: Licensed Psychologist 1 (1). http://www.drkerley.com/files/newsletter0523.pdf

King, Laura A. 2010. *Psikologi Umum Buku 2.* Jakarta: Salemba Humanika.

Lahey, B. 2004. Psychology An Introduction (8th ed.). University of Chicago: McGraw Hill.

Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara Optimisme dan Coping Stress pada Mahasiswa UEU yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Vol. 9 No. 1,Juni 2011*

Mu'tadin. (2002). Pengelolaan Stres. Palembang : Wijaya Pustaka.

Pergament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Researh, Practice.* New York : The Guilford Press.

Rasmun (2004). Stress, koping dan adaptasi teori dan pohon masalah keperawatan. Jakarta: CV. Sagung Seto.

Rosyani, C. R. (2012). Hubungan antara Resiliensi dan Coping pada Pasien Kanker Dewasa. *Skripsi.* Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Program Studi Sarjana Reguler. Depok

Sarafino. E. P. 1997. Health Psychology: Biosychosocial Interactions. New York: John Wiley & Sons . Inc.

Seligman, Martin E.P. 2006. Learned Optimism: How To Change Your Mind and Your Life. New York: Pocket Books

Seligman, Martin E. P. 2008. *Menginstal Optimisme.* Bandung: Momentum.

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. 1994. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. Journal of Personality and Social Psychology, 67(6) , 1063-1078.

Shofia, F. (2009). Optimisme Masa Depan Narapidana. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Taylor, Shelley E. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Wirawan. 2012. *Menghadapi Stres dan Depresi.* Platinum.

Yulianto, Aries. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. (*4th ed*). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

LAMPIRAN

1. Angket Optimisme

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Seberat apapun masalah skripsi, saya dapat menghadapinya				
2	Skripsi saya kerjakan atas dasar kemampuan sendiri				
3	Saya mudah menyerah dengan permasalahan skripsi				
4	Saya merasa tidak memiliki kemampuan dalam mengerjakan skripsi				
5	Saya yakin setiap masalah dalam skripsi ada solusinya				
6	Ketika menghadapi cobaan dalam menghadapi skripsi saya yakin itu merupakan hal yang biasa				
7	Saya merasa pernah menyelsaikan rintangan dalam mengerjakan skripsi				
8	Saya merasa gagal ketika judul skripsi saya tertolak oleh dosen pembimbing				
9	Ketika dosen pembimbing memberikan banyak revisi saya merasa menyerah				
10	Tidak semua dosen pembimbing itu memberikan kesulitan				
11	Tidak semua mahasiswa mengatakan bahwa skripsi itu sangat susah				
12	Skripsi bagi saya adalah akhir dari segalanya				
13	Semua coretan dari dosen pembimbing skripsi konsultasi adalah hal yang menjengkelkan bagi saya				
14	Saya percaya dalam mengerjakan skripsi dengan sungguh – sungguh akan membuahkan keberhasilan				
15	Saya yakin apabila tetap semangat skripsi akan segera selesai				
16	Saya selalu merasa sendiri ketika mengerjakan skripsi				
17	Saat mengerjakan skripsi saya tidak percaya diri				
18	Saya memiliki potensi untuk dapat				

	menyelsaikan skripsi				
19	Saya yakin dapat mengerjakan skripsi dengan tepat waktu				
20	Saya merasa tidak sanggup lagi dalam mengerjakan skripsi				
21	Saya malas dalam mengerjakan skripsi				
22	Perhatian dari keluarga membuat saya semakin semangat dalam mengerjakan skripsi				
23	Keberhasilan saya dalam mengerjakan skripsi tidak terlepas dari bantuan teman – teman				
24	Saya mengerti kekurangan – kekurangan skripsi dari dosen pembimbing				
25	Saya malas mengerjakan skripsi karenda disebabkan oleh teman –teman				
26	Saya malas menyelsaikan skripsi meskipu orang tua sudah memberikan semangat				

2. Angket Coping Stress

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Walaupun terasa berat saya akan mengerjakan skripsi dan tugas saya yang ada				
2	Sebelum mengerjakan skripsi saya biasanya memikirkan beberapa kali				
3	Saat kurang setuju dengan pendapat orang lain, saya akan menawarkan ide saya.				
4	Ketika ada masalah dalam mengerjakan skripsi, saya biasanya meminta pendapat dari sahabat saya terlebih dahulu				
5	Ketika saya memiliki masalah dengan teman, saya akan langsung membicarakan padanya				
6	Ketika orang tua saya menawarkan kenginan yang tidak sesuai, saya akan menawarkan keingan saya				
7	Ketika saya tidak dapat memenuhi janji saya akan menawarkan di waktu yang lain				
8	Saya akan meminta maaf ketika saya melanggar janji dan berharap dia memafkanya				
9	Saya menyelsaikan masalah tanpa menunda				
10	Saar saya memiliki masalah biasanya saya pergi ketempat hiburan				

11	Saya berhati hati dalam bergaul				
12	Saya akan menyelsaikan masalah walau hambatan menghadang				
13	Saya akan berbicara untuk mencari jalan terbaik dengan teman saya ketika menghadapi masalah				
14	Saat masalah melanda saya ingin melupakan sejenak				
15	Saya sering menyesali diri sendiri ketika gagal				
16	Saya terkadang menjalankan hobi untuk melupakan masalah yang ada				
17	Saya memikirkan dan merencanakan bagaiman dalam mengerjakan skripsi				
18	Walaupun kata dosen ujian tidak sulit saya akan tetap belajar				
19	Ketika saya tidak dapat mencapai tujuan dalam mengerjakan skripsi, saya berfikir bahwa diri sayalah penyebabnya				
20	Saya merasa penuh perhitungan dalam menghadpi masalah				
21	Saat saya bermasalah dengan dosen lebih baik saya menghindar untuk sementara waktu				
22	Saya terkadang mengajak temen untuk keluar agar dapat melupakan masalah sesaat				
23	Ketika teman tidak berbicara dengan saya karena menolak bermain bersama saya merasa bersalah				
24	Terkadang ketika saya bertengkar saya tetap merasa bersalah meskipun saya benar				
25	Saya biasanya melakukan sesuatu untuk sejenak tidak memikirkan masalah yang ada				
26	Saat musibah melanda saya selalu mencari hikmah				
27	Ketika saya membuat masalah dalam kelompok saya memilih menghindar agar tidak dimarahi				
28	Saya berfikir ada sebuah makna ketika saya gagal ujian				
29	Saya berfikir bahwa masalah pasti akan segerai usai dengan seiring waktu berjalannya waktu				
30	Saya selalu berfikir ada kebaikan dibalik masalah berat yang menimpa				

Lampiran Uji Coba

Validitas Optimisme

		Total
X01	Pearson Correlation	.690**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X02	Pearson Correlation	.476**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	40
X03	Pearson Correlation	.720**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X04	Pearson Correlation	.649**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X05	Pearson Correlation	.695**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X06	Pearson Correlation	.471**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	40
X07	Pearson Correlation	.508**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
X08	Pearson Correlation	.359*
	Sig. (2-tailed)	.023
	N	40
X09	Pearson Correlation	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X10	Pearson Correlation	.455**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	40
X11	Pearson Correlation	.654**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X12	Pearson Correlation	.474**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	40
X13	Pearson Correlation	.533**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X14	Pearson Correlation	.613**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X15	Pearson Correlation	.731**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X16	Pearson Correlation	.523**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
X17	Pearson Correlation	.667**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X18	Pearson Correlation	.781**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X19	Pearson Correlation	.568**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X20	Pearson Correlation	.757**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	40
X21	Pearson Correlation	.712**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X22	Pearson Correlation	.653**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X23	Pearson Correlation	.566**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X24	Pearson Correlation	.577**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X25	Pearson Correlation	.648**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X26	Pearson Correlation	.678**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	40

Reliabilitas Optimisme

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.829	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	81.40	124.041	.662	.825
X02	81.35	127.515	.438	.628
X03	81.90	120.554	.684	.624
X04	81.77	122.384	.608	.725
X05	81.38	124.702	.669	.725
X06	81.52	127.025	.429	.528
X07	81.63	125.830	.463	.628
X08	82.05	127.177	.297	.830
X09	81.77	118.999	.721	.824
X10	81.77	124.179	.387	.830
X11	81.75	123.115	.617	.825
X12	81.68	124.276	.411	.829
X13	81.73	124.563	.485	.827
X14	81.30	124.831	.578	.926

X15	81.35	124.336	.708	.925
X16	82.38	122.804	.461	.928
X17	82.00	122.410	.629	.925
X18	81.48	122.717	.759	.824
X19	81.82	122.251	.512	.827
X20	81.68	119.969	.725	.824
X21	82.18	119.430	.671	.824
X22	81.57	123.481	.618	.825
X23	81.63	124.087	.520	.827
X24	81.57	125.635	.542	.727
X25	81.73	123.589	.612	.926
X26	82.00	120.000	.633	.825

Validitas Coping Stress

		Total
y01	Pearson Correlation	.351**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y02	Pearson Correlation	.353**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y03	Pearson Correlation	.495**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
y04	Pearson Correlation	.540**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y05	Pearson Correlation	.482**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y06	Pearson Correlation	.408**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y07	Pearson Correlation	.589**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y08	Pearson Correlation	.542**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	40
y09	Pearson Correlation	.483**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y10	Pearson Correlation	.389**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y11	Pearson Correlation	.490**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y12	Pearson Correlation	.383**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y13	Pearson Correlation	.553**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y14	Pearson Correlation	.355**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y16	Pearson Correlation	.508**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y17	Pearson Correlation	.400**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y18	Pearson Correlation	.553**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y19	Pearson Correlation	.323**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y20	Pearson Correlation	.500**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y22	Pearson Correlation	.387**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y24	Pearson Correlation	.569**
	Sig. (2-tailed)	.003

	N	40
y25	Pearson Correlation	.382**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y26	Pearson Correlation	.350**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y28	Pearson Correlation	.322**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y29	Pearson Correlation	.415**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
y30	Pearson Correlation	.584**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	40

Reliabilitas Coping Stress

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.741	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y01	89.40	68.358	.505	.801
y02	89.78	67.827	.377	.803
y03	89.93	70.095	.215	.810
y04	89.93	69.143	.252	.809
y05	89.91	66.810	.525	.798
y06	89.71	68.735	.458	.802
y07	89.72	67.492	.540	.799
y08	89.46	68.069	.490	.800

y09	90.07	67.639	.412	.802
y10	90.35	67.585	.285	.808
y11	89.51	69.541	.328	.806
y12	89.65	67.205	.530	.798
y13	89.70	68.061	.381	.803
y14	89.89	69.038	.271	.808
y15	90.30	73.453	-.067	.824
y16	89.74	67.220	.438	.801
y17	89.50	67.244	.551	.798
y18	89.53	67.772	.500	.800
y19	90.10	69.296	.231	.810
y20	89.80	67.763	.436	.801
y21	90.63	72.681	-.012	.820
y22	89.85	68.606	.304	.806
y23	90.47	72.499	.001	.820
y24	90.22	69.860	.167	.813
y25	89.82	69.686	.320	.806
y26	89.49	68.748	.388	.803
y27	90.92	71.332	.093	.815
y28	89.54	68.994	.358	.804
y29	89.48	67.938	.457	.801
y30	89.39	67.098	.530	.798

Hasil Dari Responden Penelitian

Validitas Optimisme

		Total
X01	Pearson Correlation	.659**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X02	Pearson Correlation	.456**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X03	Pearson Correlation	.701**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X04	Pearson Correlation	.666**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122

X05	Pearson Correlation	.645**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X06	Pearson Correlation	.496**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X07	Pearson Correlation	.518**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X08	Pearson Correlation	.492**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X09	Pearson Correlation	.753**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X10	Pearson Correlation	.440**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X11	Pearson Correlation	.456**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X12	Pearson Correlation	.539**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X13	Pearson Correlation	.590**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X14	Pearson Correlation	.573**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X15	Pearson Correlation	.673**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X16	Pearson Correlation	.469**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X17	Pearson Correlation	.681**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122

X18	Pearson Correlation	.729**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X19	Pearson Correlation	.545**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X20	Pearson Correlation	.785**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X21	Pearson Correlation	.617**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X22	Pearson Correlation	.650**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X23	Pearson Correlation	.527**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X24	Pearson Correlation	.547**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X25	Pearson Correlation	.653**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
X26	Pearson Correlation	.700**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122

Reliabilitas Optimisme

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.750	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	165.16	544.204	.642	.741
X02	165.15	551.730	.435	.745
X03	165.67	536.470	.681	.738
X04	165.52	539.475	.646	.739
X05	165.03	548.875	.632	.744
X06	165.26	550.327	.475	.745
X07	165.30	548.590	.497	.744
X08	165.80	545.553	.465	.743
X09	165.54	533.457	.736	.736
X10	165.44	546.877	.408	.743
X11	165.43	550.280	.432	.745
X12	165.52	541.342	.510	.741
X13	165.52	543.590	.569	.741
X14	165.02	549.181	.556	.744
X15	165.08	545.183	.658	.742
X16	166.18	543.653	.436	.742
X17	165.81	538.584	.662	.739
X18	165.15	543.697	.716	.741
X19	165.45	543.605	.519	.742
X20	165.43	534.428	.771	.736
X21	165.97	538.842	.593	.739
X22	165.29	543.611	.632	.741
X23	165.33	547.594	.505	.743
X24	165.30	548.940	.529	.744
X25	165.49	540.880	.634	.740
X26	165.71	535.198	.679	.737

Validitas Coping Stress

		Total
Y01	Pearson Correlation	.485**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y02	Pearson Correlation	.399**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122

Y03	Pearson Correlation	.376**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y04	Pearson Correlation	.294**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	122
Y05	Pearson Correlation	.542**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y06	Pearson Correlation	.443**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y07	Pearson Correlation	.532**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y08	Pearson Correlation	.508**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y09	Pearson Correlation	.412**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y10	Pearson Correlation	.332**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y11	Pearson Correlation	.393**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y12	Pearson Correlation	.501**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y13	Pearson Correlation	.400**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y14	Pearson Correlation	.336**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y16	Pearson Correlation	.491**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122

Y17	Pearson Correlation	.560**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y18	Pearson Correlation	.559**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y19	Pearson Correlation	.249**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	122
Y20	Pearson Correlation	.507**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y22	Pearson Correlation	.334**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y24	Pearson Correlation	.278**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	122
Y25	Pearson Correlation	.295**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	122
Y26	Pearson Correlation	.446**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y28	Pearson Correlation	.421**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y29	Pearson Correlation	.471**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Y30	Pearson Correlation	.593**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	122
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	122

Reliabilitas Coping Stress

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.826	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	79.61	62.604	.512	.816
Y02	79.98	62.785	.327	.821
Y03	80.16	63.323	.296	.823
Y04	80.13	63.883	.213	.827
Y05	80.16	60.998	.529	.814
Y06	79.93	62.780	.481	.817
Y07	79.93	62.168	.495	.816
Y08	79.68	62.071	.509	.815
Y09	80.30	62.325	.386	.819
Y10	80.59	62.756	.220	.829
Y11	79.73	63.505	.357	.820
Y12	79.85	61.796	.511	.815
Y13	79.91	62.215	.390	.819
Y14	80.16	63.967	.208	.827
Y16	80.00	61.983	.382	.819
Y17	79.77	61.203	.544	.813
Y18	79.76	61.307	.544	.814
Y19	80.38	65.129	.095	.833
Y20	80.05	60.956	.470	.815
Y22	80.04	63.940	.211	.827
Y24	80.50	65.244	.073	.835
Y25	80.01	64.355	.270	.823
Y26	79.77	62.575	.382	.819
Y28	79.76	62.679	.397	.819
Y29	79.73	61.802	.461	.816
Y30	79.64	60.844	.564	.813

Hasil Uji Asumsi

Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		122
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.03011000
Most Extreme Differences	Absolute	.088
	Positive	.088
	Negative	-.055
Test Statistic		.088
Asymp. Sig. (2-tailed)		.022[c]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	4576.266	44	104.006	1.846	.009
	Linearity	1113.204	1	1113.204	19.753	.000
	Deviation from Linearity	3463.062	43	80.536	1.429	.086
Within Groups		4339.340	77	56.355		
Total		8915.607	121			

Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Optimisme	Coping Stress
Optimisme	Pearson Correlation	1	.353**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	122	122
Coping Stress	Pearson Correlation	.353**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	122	122

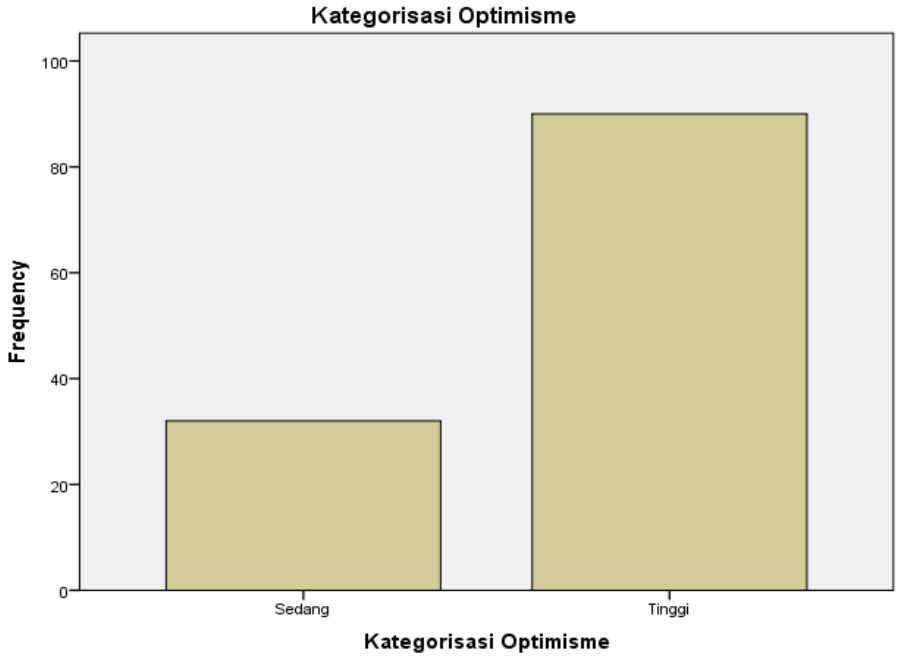
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil Analisis Deskriptif

Kategorisasi Optimisme

Kategorisasi Optimisme

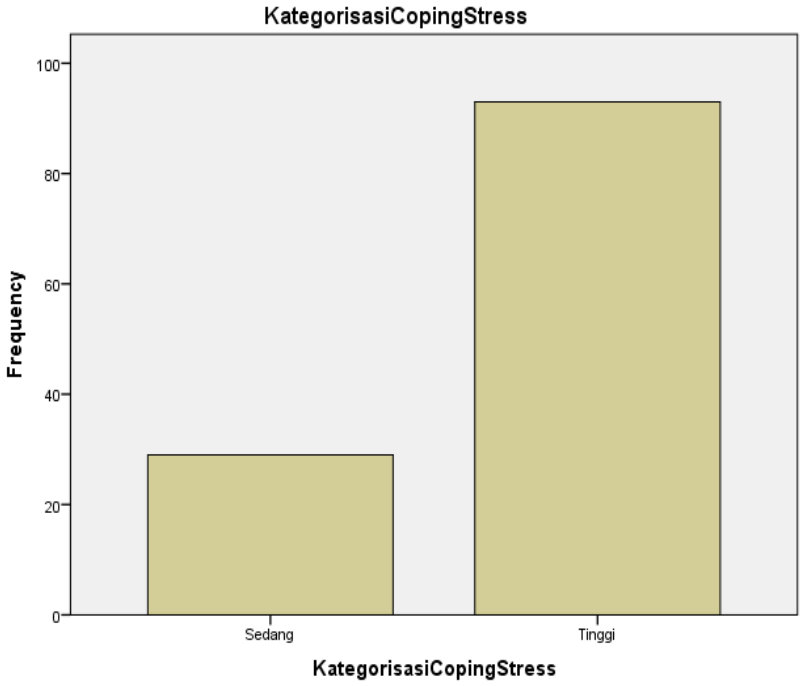
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	32	26.2	26.2	26.2
	Tinggi	90	73.8	73.8	100.0
	Total	122	100.0	100.0	



Kategorisasi Coping Stress

KategorisasiCopingStress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	29	23.8	23.8	23.8
	Tinggi	93	76.2	76.2	100.0
	Total	122	100.0	100.0	



Data Mean Empirik Responden

Statistics

		Optimisme	Coping Stress
N	Valid	122	122
	Missing	0	0
Mean		84.43	82.56
Median		86.00	82.00
Std. Deviation		11.340	7.860
Minimum		58	53
Maximum		104	104

Uji Per Aspek

Optimisme

		Permanance	Persasivnes	Personalization	Optimisme
Permanance	Pearson Correlation	1	.726**	.578**	.838**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	122	122	122	122
Persasivnes	Pearson Correlation	.726**	1	.722**	.909**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	122	122	122	122
Personalization	Pearson Correlation	.578**	.722**	1	.901**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	122	122	122	122
Optimisme	Pearson Correlation	.838**	.909**	.901**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	122	122	122	122

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Coping Stress

		Permanance	Persasivnes	Personalization	Optimisme
Permanance	Pearson Correlation	1	.726**	.578**	.838**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	122	122	122	122
Persasivnes	Pearson Correlation	.726**	1	.722**	.909**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	122	122	122	122
Personalization	Pearson Correlation	.578**	.722**	1	.901**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	122	122	122	122
Optimisme	Pearson Correlation	.838**	.909**	.901**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	122	122	122	122

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).