

**PENGARUH OPTIMISME TERHADAP *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI  
*THE EFFECT OF OPTIMISM ON PROBLEM FOCUSED COPING AT STUDENT WRITING THESIS***

**Febi Pitriani<sup>(1)</sup>, Siti Khumaidatul Umaroh<sup>(2)</sup>, Yoga Achmad Ramadhan<sup>(3)</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda<sup>(1,2,3)</sup>

Email: pitrianifebi826@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh Optimisme terhadap *problem focused coping* pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini melibatkan 110 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda Fakultas Ekonomi Jurusan Akuntansi. Penetapan sampel penelitian menggunakan teknik . Data penelitian diperoleh menggunakan dua jenis skala yaitu *problem focsed coping* dan optimisme. Data penelitian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program *SPSS 23 for windows*. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa optimisme berpengaruh positif terhadap *problem focsed coping* dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Pengaruh terhadap ditunjukkan oleh nilai  $R^2$  sebesar 0,009 berarti bahwa variable *problem focused coping* dipengaruhi oleh variable optimisme sebesar 0,9%.

**Kata Kunci:** Optimisme dan *Problem Focused Coping*

**Abstract** This research was conducted with the aim of empirically finding out the effect of Optimisme on *Problem Focused Coping* students whe are writing a thesis. This research involved 110 students of the economics faculty majoring in accounting at the University 17 Agust 1945 Samarinda. The determination of the research sample using the Propotionate Stratified Random sampling technique. The research data was obtained using simple linear regression with he help of the *SPSS 23* program. Based on the resutts of the analysis, it is known that Optimisme has a positive effect on with *Problem Focused Coping* a value  $P = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). The effect Optimisme of on *Problem Focused Coping* indicated by the  $R^2$  value of 0,009 meaning that *Problem Focused Coping* the variable is influenced by the Optimisme variable 0,9%.

**Keywords:** Optimisme and *Problem Focused Coping*

## PENDAHULUAN

Harber (dalam Rustiana, 2003) menyatakan bahwa *strategy coping* merupakan sebuah kemampuan untuk meminimalisasi dan menurunkan pengaruh permasalahan yang dapat memberikan efek negatif kekuatan psikis. menunjukkan usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh individu tersebut. Usaha untuk mengatur tuntutan tersebut meliputi usaha untuk menurunkan, meminimalisir dan menahan hambatan yang terjadi.

Menurut Sari (2013) terdiri dari dua strategi, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* adalah penyelesaian masalah dalam menghadapi tekanan tekanan/kesulitan-kesulitan dengan cara langsung menghadapi , sehingga memandang diri secara positif maupun beradaptasi dengan sumber sehingga memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikannya dengan cara yang lain, serta mampu mengembangkan keterampilan keterampilan baru untuk menghadapi serta menyelesaikan masalah sehingga mempunyai dampak menututkan tingkat *stress*.

Menurut Lazarus dan Folkman (2006) faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* yaitu, kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial, materi, kesehatan fisik dan pandangan positif.

Bedasarkan beberapa penelitian terdahulu diketahui bahwa mahasiswa memberikan gambaran tentang beberapa masalah yang muncul dan menghambat penyelesaian skripsi atau bahkan sampai menghentikan proses penyelesaian skripsi tersebut.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Arikunto(2014) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian yang memiliki kejelasan unsur analisis data-data berupa angka sehingga tujuan penelitian sudah terencana dan matang untuk kemudian diolah.

Pada penelitian ini diambil berdasarkan populasi dan sampel yang ingin diteliti.

### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2014) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen

yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

### 2. Sampel

Menurut Arikunto (2014) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono (2018) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Pengambilan sampel ini menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yang dimana pengambilan data hanya mahasiswa yang memiliki masalah dalam penyelesaian skripsi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana yaitu sebuah metode pendekatan untuk pemodelan hubungan antara satu variabel dependen dan satu variabel independen. Perhitungan analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS (Statistical Pacakage for Social Science) 23 for windows* karena data berupa data kuantitatif

## HASIL

Deskripsi data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 samarinda Fakultas Ekonomi jurusan akuntansi. Variabel yang dideskripsikan datanya dalam penelitian ini adalah variabel *problem focused coping* dan optimisme. Data hasil penelitian diolah dengan menggunakan program SPSS 23.0 dan diperoleh hasil sebagai berikut:

### 1. Problem Focused Coping

Berdasarkan dari hasil uji variabel *problem focused coping* diperoleh nilai atau rata-rata sebesar 133.57 dan standar deviasi sebesar 13.018. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala dapat dilihat pada tabel berikut :

**Table 1.** Kategori Skala Probem Focused Coping

Interval Presentase	Skor	Kategori	Frekuensi (F)
$(\mu + 1,0\alpha) \leq 5,5\%$	$\leq 150$	Tinggi	6
$(\mu - 1,0\alpha) \leq X < (\mu + 1,0\alpha)$ 77.3%	125-150	Sedang	85
$X < (\mu - 1,0\alpha)$ 17.3%	$< 125$	Rendah	19

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa 6 orang (5,5 %) memiliki *problem focused coping* yang tergolong tinggi, 85 orang (77,3%) memiliki *problem focused coping* tergolong sedang, 19 orang (17,3%) tergolong rendah. Mean yang diperoleh adalah 133.57. Berdasarkan kategori diatas, dapat disimpulkan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda Fakultas Ekonomi jurusan akuntansi bahwa cenderung memiliki *problem focused coping* pada tingkat sedang.

2. Optimisme

Berdasarkan dari hasil uji variabel Optimisme diperoleh nilai *mean* atau rata-rata sebesar 86.59 dan standar deviasi sebesar 8.244. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala Optimisme dapat dilihat pada tabel berikut :

**Table 2.** Kategori Skala Optimisme

Interval Presentase	Skor	Kategori	Frekuensi (F)
$(\mu + 1,0\alpha) \leq X$ 16.4%	$\leq 95$	Tinggi	18
$(\mu - 1,0\alpha) \leq X < (\mu + 1,0\alpha)$ 71.8%	79-95	Sedang	79
$X < (\mu - 1,0\alpha)$ 11.8%	$< 79$	Rendah	13

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa 18 orang (16,4 %) memiliki Optimisme yang tergolong tinggi, 79 orang (71,8 %) memiliki Optimisme tergolong sedang, 13 orang (11,8 %) tergolong rendah. Mean yang diperoleh adalah 86.59. Berdasarkan kategori diatas, dapat disimpulkan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda Fakultas Ekonomi jurusan akuntansi bahwa cenderung memiliki Optimisme pada tingkat sedang.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan sebelumnya menampilkan ada pengaruh yang signifikan variabel bebas optimisme (X) terhadap variabel terikat *problem focused coping* (Y). Dari tabel diatas terlihat bahwa F hitung sebesar 11,852 dengan tingkat signifikan  $0,001 < 0,05$ . Maka model regresi sederhana diatas dapat dipakai untuk memprediksi variabel terikat *problem focused coping* (Y).

Berdasarkan penjelasan mengenai strategi maka faktor-faktor yang mempengaruhi seorang individu menangani dan menguasai

*stress* yang menekan dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku menurut Lazarus dan Folkman (2006) ada enam faktor, yaitu kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial dan materi. Terlihat dari hasil pengkatagorian pada variabel *problem focused coping* (Y) dengan persentase mahasiswa memiliki tingkat sedang sebanyak 85 orang (77,35%), tingkat rendah sebanyak 19 orang (17,3%) dan pada tingkat tinggi hanya 6 orang (5,5%), sehingga rata-rata mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda fakultas Ekonomi jurusan Akuntansi mempunyai *problem focused coping* tingkat sedang sebanyak 85 orang (77,3%).

Berdasarkan penjelasan ada beberapa ciri dari optimisme yang diungkapkan oleh para pakar. Seligman (2002) menyatakan jika individu yang selalu optimis menyakini jika kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda dan penyebabnya biasanya karena faktor luar dari individu. Terlihat dari hasil pengkatagorian pada variabel optimisme (X) dengan persentase mahasiswa memiliki tingkat sedang sebanyak 79 orang (71,8%), tingkat tinggi sebanyak 18 orang (16,4%) dan pada tingkat rendah hanya 13 orang (11,8%), sehingga rata-rata mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda fakultas Ekonomi jurusan Akuntansi mempunyai Optimisme tingkat sedang sebanyak 79 orang (71,3%).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu pendekatan penelitian secara kuantitatif yang digunakan hanya di intreprestasikan dalam angka dan presentase yang kemudian dideskripsikan berdasarkan hasil yang sudah diperoleh sehingga tidak dapat melihat lebih luas dinamika psikologis yang terjadi selama proses penelitian.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh optimisme terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), dengan kata lain ada pengaruh yang signifikan antara optimisme terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Hasil analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan metode enter, diperoleh nilai korelasi (R) sebesar 0,314 dan dijelaskan besarnya presentase pengaruh variabel bebas Optimisme (X) terhadap variabel terikat *problem focused coping*(Y) sebesar 0,009 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas Optimisme (X) terhadap variabel terikat *problem focused coping* (Y) adalah 0,9 %.
3. Rata-rata mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda fakultas Ekonomi jurusan Akuntansi mempunyai *problem focused coping* tingkat sedang sebanyak 85 orang (77,3%) dan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda fakultas Ekonomi jurusan Akuntansi mempunyai Optimisme tingkat sedang sebanyak 79 orang (71,3%).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, C.M. & Revenson, T.A. (1987). *Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 53, No. 2,337-348.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedr Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baqutayan, S. M. S. (2015), *Stress and Coping Mechanism: A Historical Overview. Mediterranean Journal Of Social Science* 6(2),479-488.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Diterjemahkan oleh Kartini Kartono, Cetakan ketujuh. (Jakarta: PT. RajaGrafindo), hlm. 112
- Carver, C, S., Sheier, M.F., & Weintraub, J.K (1989). *Assesing Coping Strategies: A Theoritically Based Approach Journal Of Personality and Social Psychology*,56 (2),267-283
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Davison, Gerald C., dkk (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Elfida, D dan Nesfvi, I. (2009). Hubungan Antara *Locus Of Control* dengan strategi koping pada wanita Menopause dikecamatan Senapelan Kota Pekanbaru. *Jurna Psikologi Universitas Islam negeri Riau*. Vo. 5 No. 1
- Fontaine, K. R, Manstead, Antony S.R, Wagner, Hugh. (1993). *Optimism, perceived control over stress and coping. European Journal of Personality*, Vol. 7,267-281
- Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G., Campbell, A. J., Cumming, S. R., Wilkes, F.. (2008). *Psychology and life. Pearson Higher Education AU*.
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lazarus, R,S & Folkman, S. (2006). *Stres, Appraisal and Coping New York*. Spinger
- Lazarus dan Lazarus, *Staying Sane In a Crazy World*. Alih Bahasa:Linggawati Haryanto. (Jakarta: Bhuana Ilmu. 2005), hlm. 169
- Ningrum, N.A. (2012) "Hubungan Antara *Coping Strategy* dengan Kenakalan Remaja Awal di Panti Asuhan Arrahmah Kediri".*Jurnal Psikodinamika*. 5..120-141
- Nur, Dahlia.K. (2018) "Kecerdasan Emosional dan *Problem Focused Coping* pada mahasiswa yang sedang skripsi". *Jurnal Psikologi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Pramadi, A.& Lasmono, H. K. (2003).*Coping Stres Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. Indonesian Psychological Journal*. Anima. Vol.18, No.4, 326=340
- Prastuti dan Taufik (2014), Hubungan Antara kecerdasan emosi dan *Problem focused Coping* dengan perilaku delinkuen pada siswa SMP. *Jurnal penelitian Humaniora*, Vol. 5, No,1
- Rasmun, *Stres Coping dan Adaptasi*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004), hlm. 300
- Rustiana, H. (2003). "Gambaran *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan Perilaku Coping Anakanak Korban Kerusakan Maluku Utara." *Tazkiya*. 3(1), 46-64.
- Rani Indah Sari. 2013. *Hardiness* dengan *Problem Focused Coping* pada Wanita Karir. *Jurnal Psikologi* Vol. 01 No 02. Universitas Muhammadiyah Malang

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* perkembangan remaja / john w. Santrock: alih bahasa, (Sinto B. Adelar; Sherly Saragih; editor, Wisnu C. Kristiaji. Yati Sumiharti). Jakarta: Erlangga

Sarafino, E. P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Second Edition.* Singapore: John Wiley & Sons, Inc. 1994

Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). *Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health.* *Journal of Personality*, 55(2), 169–210.

Seligman, M. E. P. (1995). *The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study.* *American Psychologist*, 50(12), 965.

Seligmann, M. (2002). *Authentic happiness. Using the New Positive*

Shannon M. Suldo, Elizabeth Shaunnessy, And Robin Hardesty, (2008). *Realionship Among Stress, Coping, and Mental Heaty In High Achieving High School Students, Psychology in The School*, Vol. 45 (4)

Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D* Bandung : Alfabeta.

Suwarsih dan Handayani (2017): *Hubungan Antara Optimisme dan Problem Focused Coping pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi.*, *Proyeksi*, vol.12 (1)

Widuri, Listiana.(2009).”Hubungan Antara Optimisme dan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa”.*Jurnal Psikologi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.*