

# **Kontribusi Optimisme terhadap *Coping Stress* pada Mahasiswa yang Sedang Mengontrak Mata Kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung**

**Elma Bionita Karisha dan Eveline Sarintohe**

*Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung*

## **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi optimisme terhadap coping stress. Penelitian ini menggunakan metode regresi linear. Populasi penelitian ini yaitu Mahasiswa yang sedang Mengontrak Mata Kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, sebanyak 142 mahasiswa.

Kuesioner optimisme disusun berdasarkan teori Seligman (1990) dengan 43 aitem yang valid ( $r=0,32-0,62$ ) dan reliabilitas sebesar  $r=0,728$ . Kuesioner coping stress dibuat oleh Lazarus & Folkman (1984), dengan 48 aitem yang valid ( $r=0,302-0,700$ ) dan reliabilitas problem focused coping sebesar 0,718 dan emotion focused coping sebesar 0,750 yang artinya reliabilitas tinggi.

Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat kontribusi yang signifikan pada optimisme terhadap emotion focused coping ( $R^2=0,050$ ) dan tidak terdapat kontribusi yang signifikan pada optimisme terhadap problem focused coping ( $R^2=0,019$ ) pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung. Peneliti mengajukan saran untuk penelitian selanjutnya, dapat meneliti faktor lain yang berkontribusi terhadap problem focused coping. Untuk Fakultas, dapat mengadakan seminar mengenai pentingnya optimisme untuk mengurangi stressor di perkuliahan dengan coping stress yang efektif.

**Kata kunci:** optimisme, *coping stress*, mahasiswa, kontribusi

## **I. Pendahuluan**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan memegang peran yang penting dalam meningkatkan sumber daya manusia di Indonesia. Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi (kelembagaan ristekdikti, 2003).

Fakultas Psikologi Universitas “X” saat ini menjalankan Kurikulum Perguruan Tinggi (KPT) berdasarkan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Sistem atau kurikulum tersebut mulai diberlakukan pada angkatan 2013. Ketika mahasiswa Universitas “X” Bandung sudah berada di perguruan tinggi, maka ia dituntut untuk lulus menjadi sarjana.

Salah satu syarat mahasiswa agar dapat dinyatakan lulus sebagai seorang Sarjana Psikologi adalah mahasiswa harus menempuh dan lulus pada semua mata kuliah. Selain itu, mahasiswa juga diwajibkan untuk mengikuti sidang sarjana yang dapat dilakukan setelah mahasiswa dapat selesai menyusun skripsi. Berdasarkan Panduan Penulisan Skripsi Sarjana Fakultas Psikologi (2015), skripsi adalah suatu karya ilmiah, berupa paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu masalah dalam bidang ilmu psikologi dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku dalam bidang ilmu psikologi. Skripsi ini merupakan suatu tugas akhir (*final assignment*), dengan mempertimbangkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan penelitian (Helen,2017).

Peneliti melakukan survei kepada 10 mahasiswa Universitas “X” Bandung yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi. Mahasiswa menghayati bahwa mereka mengalami *stress* dalam pengerjaan Penulisan Proposal Skripsi. Hal utama yang menjadi sumber *stress* mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi adalah adanya tuntutan internal yaitu diri sendiri dan tuntutan eksternal yaitu orangtua. Diri sendiri dan orangtua menuntut untuk bisa lulus tepat waktu, namun proses menuju untuk lulus itu sulit. Dalam proses menyusun skripsi, mahasiswa mengalami berbagai bentuk kesulitan baik itu kesulitan yang berasal dari dalam diri maupun kesulitan dari luar diri. Kesulitan dalam diri, yaitu merasakan cemas karena waktu dalam pengerjaan proposal skripsi yang kurang, takut tidak bisa memenuhi tuntutan dari fakultas, menurunnya semangat dalam mengerjakan proposal skripsi, dan menunda pengerjaan revisi dari dosen pembimbing, sehingga mahasiswa tidak dapat menyelesaikan proposal skripsi selama satu semester. Berdasarkan data dari Forum Komunikasi (Forkom) 2018 Fakultas Psikologi, mahasiswa juga mengalami beberapa kesulitan eksternal dalam mengerjakan proposal skripsi, seperti sulit mengatur jadwal untuk bimbingan, dosen pembimbing sulit ditemui, dosen pembimbing kurang jelas ketika mengarahkan atau memberikan *feedback*, dan pengerjaan proposal skripsi bersamaan dengan sertifikasi, sehingga kesulitan mengatur jadwal.

Kesulitan-kesulitan yang dihayati oleh mahasiswa tersebut jika tidak segera mendapat pemecahan, maka dapat mengakibatkan *stress*. Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan proposal skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami *stress*. Menurut Lazarus (1984), Faktor yang menjadi sumber *stress* disebut sebagai *stressor*. *Stressor* dapat bersumber dari dalam maupun dari luar diri individu. Situasi atau *stressor* yang dialami mahasiswa dapat sama, namun yang membedakan adalah penghayatan *stress* setiap mahasiswa. Hal ini tergantung dari penilaian kognitif tiap mahasiswa. Penilaian kognitif akan memberikan bobot *stress* yang dialami, apakah akan dinilai sebagai suatu yang mengancam

atau tidak, Penilaian ini juga akan memengaruhi cara individu dalam menanggulangi *stress* yang dialaminya.

Mahasiswa yang menghadapi tekanan atau tuntutan baik dari perkuliahan maupun tugas dari pekerjaannya serta menunjukkan gejala *stress* dapat merespon tekanan atau gejala *stress* tersebut baik secara positif maupun negatif. Ketika mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan yang menimbulkan *stress* di mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi, mahasiswa melakukan sesuatu untuk mengurangi *stress*nya. Respon yang dilakukan mahasiswa tersebut disebut juga dengan *coping*. *Coping stress* adalah perubahan yang konstan dari upaya kognitif dan tingkah laku, untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau sebagai sesuatu yang menghabiskan atau melampaui sumber daya individu atau membahayakan keberadaannya dan kesejahteraannya (Lazarus dan Folkman, 1984). Lazarus dan Folkman menggolongkan dua strategi *coping* yaitu *coping* yang berfokus pada permasalahan (*problem focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). *Problem focused coping* seringkali ditujukan pada menjelaskan masalah, membangkitkan alternatif-alternatif solusi, mempertimbangkan kerugian dan keuntungan dari alternatif solusi, memilih dari alternatif-alternatif solusi yang ada dan bertindak. Strategi *emotion-focused coping*, sebagian besar proses kognitif diarahkan pada mengurangi *emotional distress* dan melibatkan strategi seperti *avoidance*, *minimization*, *distancing*, *selective attention*, *positive comparisons*, dan mengambil nilai positif dari peristiwa negatif.

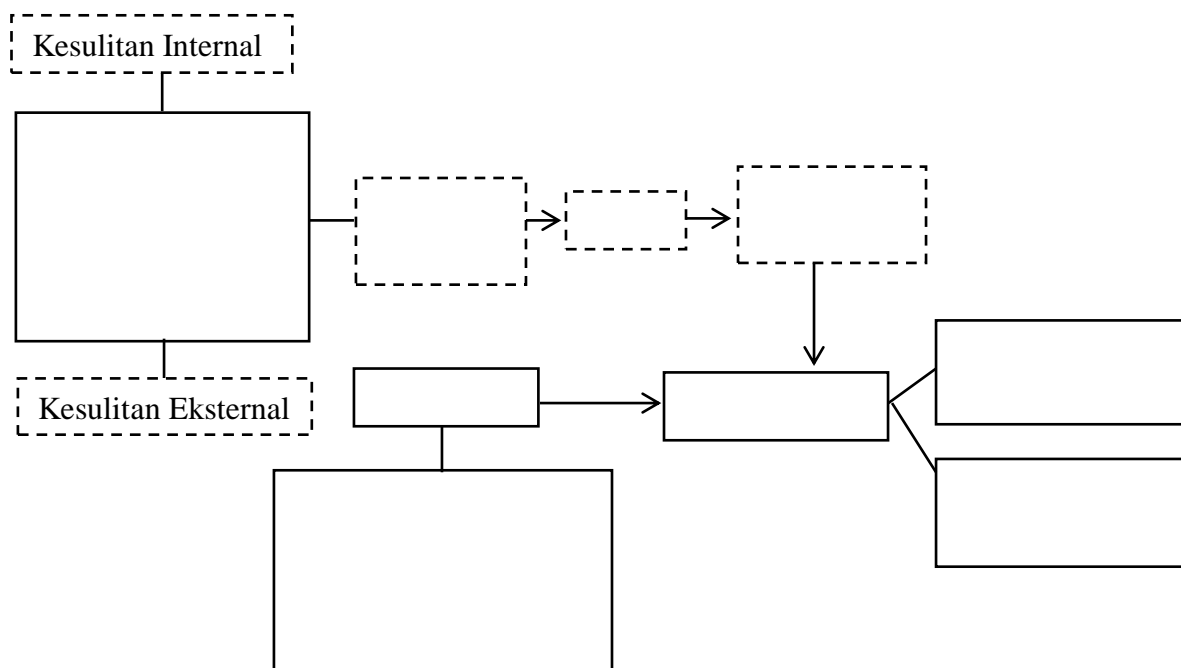
Menurut Lazarus dan Folkman (1984), salah satu faktor yang memengaruhi *coping stress* adalah keyakinan yang positif. Melihat diri sendiri secara positif dapat dianggap sebagai sumber psikologis yang sangat penting untuk mengatasi *stress* atau situasi yang menekan. Keyakinan yang positif menjadi dasar harapan dan mendukung upaya penanggulangan dalam menghadapi kondisi yang paling buruk. Menurut Scheier & Carver (1992) kecenderungan individu untuk memandang segala sesuatu dari sisi dan kondisi yang baik atau positif dan mengharapkan hasil yang paling memuaskan disebut juga dengan optimisme (Snyder, Lopez, 2002). Menurut Seligman (2006) kebiasaan berpikir yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi kejadian yang dialami dirinya, baik kejadian yang baik (*good situation*) maupun kejadian yang buruk (*bad situation*) dapat dijelaskan berdasarkan tiga dimensi. Dimensi *Permanence* (Pm) adalah dimensi waktu lama kejadian yang dipersepsi oleh individu. *Pervasiveness* (Pv) adalah dimensi ruang lingkup dari berlangsungnya kejadian atau pengaruh dari kejadian. *Personalization* (Ps) adalah dimensi faktor penyebab dari kejadian.

Mahasiswa yang optimis akan memandang kejadian baik bersifat *Permanence*, *Universal*, dan berasal dari *Internal*, dan memandang kejadian buruk bersifat *Temporary*, *Spesific*, dan berasal dari *External*. Sedangkan mahasiswa yang pesimis akan memandang kejadian baik itu bersifat *Temporary*, *Spesific*, dan berasal dari *External*, dan memandang kejadian buruk bersifat *Permanence*, *Universal*, dan berasal dari *Internal*. Berdasarkan fenomena tersebut dan hasil penelitian sebelumnya tentang korelasi optimisme dan *coping stress*, maka peneliti tertarik untuk meneliti kontribusi optimisme terhadap *coping stress* pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi di Universitas “X” Bandung.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut: ingin mengetahui kontribusi antara Optimisme dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

## 1.3 Kerangka Pemikiran



## 1.4 Asumsi

- a. Pada umumnya, mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi mengalami *stress*.

- b. *Stress* yang dialami mahasiswa bervariasi.
- c. *Coping stress* pada mahasiswa yang mengalami *stress* bervariasi
- d. Optimisme berkontribusi terhadap *coping stress* mahasiswa ketika mahasiswa mengalami *stress*.
- e. Optimisme pada mahasiswa bervariasi.

### 1.5 Hipotesis Penelitian

- a. Terdapat kontribusi optimisme terhadap *problem focused coping* pada Mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.
- b. Terdapat kontribusi optimisme terhadap *emotion focused coping* pada Mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

## II. Metode Penelitian

### 2.1 Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode hubungan atau korelasi fungsional, yaitu hubungan antara suatu variabel (*antecedent*) yang berfungsi di dalam variabel lainnya (*consequence*), sehingga variabel tersebut mengalami perubahan (Gulo, 2002). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Dalam penelitian ini akan menggunakan alat ukur Optimisme yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan dimensi dan indikator dari teori Optimisme dari E.P. Seligman (1990). Alat ukur ini berbentuk *forced choice* yang terdiri dari 48 aitem. Pada variabel *coping stress* akan menggunakan alat ukur *ways of coping* dari Lazarus dan Folkman (1984) yang terdiri dari 66 aitem dengan skala Likert.

### 2.2 Populasi Sasaran

Populasi yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi tahun ajaran 2018-2019 di Fakultas Universitas “X” Bandung sebanyak 142 orang.

## 2.3 Karakteristik Populasi

Karakteristik populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung yang bersedia dan mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi.

## 2.4 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini berorientasi pada ada atau tidaknya kontribusi yang signifikan dari variabel X (optimisme) terhadap variabel Y (jenis *coping stress*). Teknik yang digunakan adalah teknik analisis regresi linear yang dihitung dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 22. Teknik analisis regresi digunakan untuk mengetahui pengaruh dari satu variabel pada variabel lain (Gulo, 2002). Sebelum dilakukan analisis regresi, terdapat beberapa syarat yang perlu dilakukan yaitu data harus berskala interval, uji asumsi seperti uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas dengan menggunakan program IBM SPSS Statistics 22.

## III. Hasil Penelitian

### 3.1 Gambaran Sampel Penelitian

#### 3.1.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel I.** Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	18	12,7 %
Perempuan	124	87,3 %
<b>Total</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel di atas diperoleh gambaran bahwa jumlah mahasiswa laki-laki yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi sebanyak 18 orang dengan persentase 12,7 % dan jumlah mahasiswa perempuan sebanyak 124 orang dengan persentase 87,3 %.

### 3.2 Hasil Penelitian

**Tabel IV.** Kontribusi Optimisme terhadap Jenis *Coping*

Jenis <i>Coping</i>	$R_s$	F	Sig.	Simpulan
<i>Problem focused coping</i>	0,019 (1,9 %)	3,156	0,098	H0 diterima
<i>Emotion focused coping</i>	0,050 (5,0 %)	6,748	0,007	H0 ditolak

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai  $R_s$  pada *problem focused coping* yaitu 0,019 dan nilai signifikansi sebesar 0,098 ( $> 0,05$ ) yang artinya  $H_0$  diterima, yaitu optimisme tidak memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *problem focused coping*. Kemudian diperoleh nilai  $R_s$  pada *emotion focused coping* yaitu 0,050 dan nilai signifikansi sebesar 0,007 ( $< 0,05$ ) yang artinya  $H_0$  ditolak, yaitu optimisme memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *emotion focused coping*.

**Tabel V. Optimisme**

<b>Optimisme</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Pesimis	70	49,3 %
Cukup Pesimis	18	12,7 %
Moderat	24	16,9 %
Cukup Optimis	14	9,9 %
Sangat Optimis	16	11,3 %
<b>Total</b>	<b>142</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa paling banyak mahasiswa tergolong “sangat pesimis” dengan jumlah 70 orang (49,3%). Mahasiswa yang tergolong “cukup pesimis” sebanyak 18 orang (12,7%), “moderat” sebanyak 24 orang (16,9%), “cukup optimis” sebanyak 14 orang (9,9%), dan “sangat optimis” sebanyak 16 orang (11,3%).

**Tabel VI. Coping Stress**

	<b><i>Problem Focused Coping</i></b>		<b><i>Emotion Focused Coping</i></b>	
<b>Tinggi</b>	60	42,3%	70	49,3%
<b>Rendah</b>	82	57,7%	72	50,7%
<b>Total</b>	<b>142</b>	<b>100%</b>	<b>142</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang melakukan strategi *problem focused coping* tinggi sebanyak 60 orang (42,3 %), dan yang rendah sebanyak 82 orang (57,7 %). Kemudian mahasiswa yang melakukan strategi *emotion focused coping* tinggi sebanyak 70 orang (49,3 %), dan yang rendah 72 orang (50,7 %).

**Tabel VII.** Tabulasi Silang Optimisme dengan *Problem Focused Coping*

Optimisme	<i>Problem Focused Coping</i>				Total	
	Tinggi		Rendah			
Sangat pesimis	28	40,0 %	42	60,0 %	70	100 %
Cukup pesimis	9	50,0 %	9	50,0 %	18	100 %
Moderat	10	41,0 %	14	58,3 %	24	100 %
Cukup optimis	4	28,6 %	10	71,4 %	14	100 %
Sangat optimis	9	56,3 %	7	43,8 %	16	100 %
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>42,3 %</b>	<b>82</b>	<b>57,7 %</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang cukup optimis lebih banyak menggunakan strategi *problem focused coping* yang rendah sebanyak 10 orang (71,4 %).

**Tabel VIII.** Tabulasi Silang Optimisme dengan *Emotion Focused Coping*

Optimisme	<i>Emotion Focused Coping</i>				Total	
	Tinggi		Rendah			
Sangat pesimis	41	58,6 %	29	41,4 %	70	100 %
Cukup pesimis	10	55,6 %	8	44,4 %	18	100 %
Moderat	9	37,5 %	15	62,5 %	24	100 %
Cukup optimis	4	28,6 %	10	71,4 %	14	100 %
Sangat optimis	6	37,5 %	10	62,5 %	16	100 %
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>49,3 %</b>	<b>72</b>	<b>50,7 %</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang cukup optimis lebih banyak menggunakan strategi *emotion focused coping* yang rendah sebanyak 10 orang (71,4 %).

#### IV. Pembahasan

Berdasarkan tabel IV., diperoleh besarnya kontribusi optimisme terhadap *emotion focused coping* yaitu 5,0 % dan nilai signifikansi sebesar 0,007 ( $< 0,05$ ) yang artinya optimisme memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *emotion focused coping*. Kemudian diperoleh besarnya kontribusi optimisme terhadap *problem focused coping* yaitu 1,9 % dan nilai signifikansi sebesar 0,098 ( $> 0,05$ ) yang artinya optimisme tidak memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *problem focused coping*.

Berdasarkan tabel IV. menunjukkan bahwa optimisme berkontribusi terhadap strategi *emotion focused coping*. Mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan Penulisan Proposal Skripsi, seperti sulit mengatur jadwal untuk bimbingan dan mengerjakan Proposal Skripsi, dosen pembimbing sulit ditemui dan tidak membalas chat, dosen pembimbing kurang jelas ketika mengarahkan atau memberikan *feedback*, dan pengerjaan



proposal skripsi bersamaan dengan sertifikasi yang terkadang dilakukan di luar jam perkuliahan, sehingga kesulitan mengatur jadwal, revisi yang dikerjakan seringkali salah, progres yang lambat karena kesulitan mencari referensi.

Menurut Seligman (2006) Individu yang optimis akan memandang kejadian baik bersifat *Permanence, Universal*, dan berasal dari *Internal*, dan memandang kejadian buruk bersifat *Temporary, Spesific*, dan berasal dari *External*. Ketika mahasiswa yang optimis mengalami situasi yang menekan (*stressor*) saat menyusun proposal skripsi, mereka akan memandang bahwa kesulitan tersebut bersifat sementara (*temporary*), hanya terjadi di mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi saja (*spesific*), dan kesulitan tersebut berasal dari luar dirinya (*external*), sehingga mahasiswa akan segera melakukan *coping stress*. Ketika mahasiswa memandang bahwa situasi yang menekan yang terjadi di mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi tidak dapat diubah, maka mahasiswa akan melakukan strategi *emotion focused coping*. Menurut Lazarus (1984), pada strategi *emotion-focused coping*, sebagian besar proses kognitif diarahkan pada mengurangi *emotional distress*. *Emotion focused coping* terjadi saat adanya penilaian bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengubah kondisi lingkungan yang berbahaya, mengancam, atau menantang. Mahasiswa akan mengatur perasaannya, seperti berhenti sejenak dalam mengerjakan proposal skripsinya untuk melakukan peregangan atau pergi ke tempat yang tenang agar perasaannya kembali stabil. Mahasiswa yang optimis juga mencari makna positif ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan proposal skripsi. Mahasiswa merasa bahwa peristiwa buruk yang dialaminya membuat ia berkembang, dan mahasiswa pun melibatkan ke hal-hal yang religius (bersyukur kepada Tuhan disetiap peristiwa baik maupun buruk ketika mengerjakan proposal skripsi). Lalu mahasiswa menyadari bahwa ia bertanggung jawab atas proposal skripsinya sendiri dan berniat untuk menyelesaikannya. Dalam menghadapi kesulitan tersebut mahasiswa berusaha menerimanya dengan tujuan membuat semua permasalahan tersebut menjadi lebih baik, dibandingkan dengan mengeluh. Mahasiswa juga akan menenangkan perasaannya dengan melakukan hobi, berolahraga, dan bermain *game*, namun ketika perasaannya sudah stabil, ia akan segera melakukan *problem focused coping*.

Optimisme hanya berkontribusi terhadap *emotion focused coping* sebesar 5,0 %, yang artinya cukup kecil kontribusinya. Hal ini dapat dijelaskan melalui hasil tabulasi silang antara optimisme dengan *emotion focused coping* (Lampiran 12.2.). Terdapat 10 orang yang optimis (cukup optimis 28,6 % dan sangat optimis 37,5 %) berada di strategi *emotion focused coping* yang tinggi dan 20 orang yang optimis (cukup optimis 71,4 % dan sangat optimis 62,5 %) berada di strategi *emotion focused coping* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa

mahasiswa yang optimis menggunakan *emotion focused coping* disaat situasi menekan yang dihadapi di mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi tidak dapat diubah, namun dengan derajat yang rendah. Mahasiswa yang optimis tidak menggunakan strategi *emotion focused coping* dengan derajat yang tinggi, karena mereka tidak terus menerus menggunakan strategi *emotion focused coping* pada situasi yang dapat dikontrol. Ketika mahasiswa menggunakan strategi *emotion focused coping*, mereka akan menggunakan jenis *coping self-control*, yaitu mengatur perasaannya ketika menghadapi situasi yang menekan, *positive reappraisal*, yaitu mencari makna positif disetiap permasalahan yang dihadapi, dan *accepting responsibility*, yaitu bertanggung jawab dan menerima situasi yang menekan.

Berdasarkan Tabel VIII. juga, terdapat 51 orang yang pesimis (cukup pesimis 55,6% dan sangat pesimis 58,6%) berada di strategi *emotion focused coping* yang tinggi dan 37 orang mahasiswa yang sangat pesimis (cukup pesimis 44,4% dan sangat pesimis 41,4%) berada di strategi *emotion focused coping* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang pesimis lebih banyak menggunakan strategi *emotion focused coping* yang tinggi. Mahasiswa yang pesimis akan terus menggunakan strategi *emotion focused coping*, baik di situasi yang dapat diubah maupun pada situasi yang tidak dapat diubah. Mereka cenderung melakukan jenis *coping distancing*, yaitu menghindari masalah seakan tidak terjadi apa-apa dan *escape avoidance*, yaitu mengalihkan masalah yang dihadapi ke hal-hal yang negatif.

Hal ini didukung oleh sebuah gagasan yang telah diajukan bahwa sifat optimis dapat menuntun mahasiswa untuk mengatasi *stress* secara lebih efektif dan dapat mengurangi risiko untuk mengalami *mental illness* (Horowitz, Adler, & Kegeles, 1988; Scheier & Carver, 1985, dalam Taylor, 1991). Scheier, Weintraub, dan Carver (1986) melakukan studi kepada mahasiswa menggunakan alat ukur LOT dan *Ways of Coping Inventory*. Mereka menemukan bahwa optimisme lebih banyak dikaitkan dengan penggunaan *problem focused coping*, *seeking of social support*, dan menekankan aspek positif dari situasi yang menekan (*positive reappraisal*). Sebaliknya, pesimisme, dikaitkan dengan *denial* dan *distancing* dari situasi yang menekan, fokus langsung pada perasaan-perasaan yang membuat *stress*, dan melepaskan diri dari *stressor* (Taylor, 1991). Penelitian ini menjelaskan bahwa mahasiswa yang optimis akan lebih banyak berfokus pada masalahnya, sebelum mahasiswa juga menggunakan strategi *emotion focused coping* pada situasi yang menekan yaitu menekankan aspek positif dari situasi yang menekan (*positive reappraisal*).

Berdasarkan tabel IV., diperoleh besarnya kontribusi optimisme terhadap *problem focused coping* yaitu 1,9 % dan nilai signifikansi sebesar 0,098 ( $> 0,05$ ) yang artinya

optimisme tidak memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *problem focused coping*. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi *coping stress* yang tidak diteliti oleh peneliti, seperti kesehatan dan energi (*health and energy*), keterampilan dalam memecahkan masalah (*problem solving skill*), keterampilan sosial (*social skill*), dukungan dan sumber-sumber material (*material resources*) (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan tabel V., menunjukkan bahwa mahasiswa memandang bahwa kesulitan-kesulitan yang dialaminya akan berlangsung lama, terjadi di berbagai aspek kehidupannya, dan kesulitan tersebut berasal dari dalam dirinya. Mahasiswa juga memandang bahwa peristiwa baik yang mereka alami dalam mengerjakan Penulisan Proposal Skripsi, seperti mendapat dukungan dari orang-orang terdekat, hanya bersifat sementara, terjadi ketika mengerjakan proposal skripsinya saja, dan terjadi karena faktor dari luar dirinya. Berdasarkan tabel VI., menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang rendah. Ketika menghadapi kesulitan-kesulitan, mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi cenderung kurang berfokus pada masalah, seperti mencoba menjelaskan masalah yang dihadapinya, membangkitkan alternatif-alternatif solusi, mempertimbangkan kerugian dan keuntungan dari alternatif solusi, memilih dari alternatif-alternatif solusi yang ada dan bertindak. Mahasiswa juga cenderung kurang berfokus pada emosinya seperti mencoba mengurangi *emotional distress* dan melibatkan strategi seperti penghindaran (*avoidance*), *minimization*, menjaga jarak (*distancing*), *selective attention*, melakukan perbandingan yang positif (*positive comparisons*), dan mengambil nilai positif dari peristiwa negatif (Lazarus & Folkman, 1984).

## **V. Simpulan dan Saran**

### **5.1 Simpulan**

- a. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari optimisme terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.
- b. Terdapat kontribusi yang signifikan dari optimisme terhadap *emotion focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.
- c. Mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi lebih banyak tergolong “sangat pesimis”.

- d. Mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi lebih banyak menggunakan strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang rendah.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Teoritis

- a) Peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian mengenai faktor lain yang berkontribusi terhadap *problem focused coping*, karena hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat kontribusi antara optimisme dengan *problem focused coping*.
- b) Peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian mengenai kontribusi *explanatory style* terhadap *stress*, pada subjek di bidang lain, seperti di bidang Industri Organisasi atau bidang Sosial.
- c) Peneliti menyarankan untuk mengukur derajat *stress* pada sampel penelitian sebelum meneliti variabel *coping stress*.

### 5.2.2 Saran Praktis

- a) Bagi mahasiswa, memberikan pengetahuan agar mereka dapat memandang segala peristiwa dengan optimisme terutama dalam menghadapi perkuliahan, karena hasil penelitian ini menunjukkan lebih banyak mahasiswa yang tergolong “sangat pesimis”.
- b) Bagi dosen-dosen pembimbing, diharapkan dapat mendorong mahasiswa bimbingannya agar dapat memiliki keyakinan dan optimisme dalam menyelesaikan Penulisan Proposal Skripsi dan mata kuliah Skripsi hingga dapat lulus tepat waktu.
- c) Bagi Fakultas, dapat memberikan seminar mengenai pentingnya optimisme dalam menjalankan perkuliahan dan dalam menentukan *coping stress* yang efektif bagi dirinya sendiri.

## Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas: Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brandt, Phyllis R. (2011). *Psychology of Optimism: Psychology of Emotions, Motivations, and Actions*. New York: Nova Science Publishers, Inc.

- Friedenberg, Lisa. (1995). *Psychological Testing: Design, Analysis, and Use*. Singapore: Allyn and Bacon.
- Guilford, J.P. (1956). *Fundamental Statistic in Psychology and Educational: Thrid Edition*. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Gulo, W. (2002). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Hertanto, Eko. *Teknik Analisis Regresi Linear Sederhana Untuk Penelitian Kuantitatif*.  
[https://www.academia.edu/12888898/TEKNIK\\_ANALISIS\\_REGRESI\\_LINIER\\_SEDERHANA\\_UNTUK\\_PENELITIAN\\_KUANTITATIF?auto=download](https://www.academia.edu/12888898/TEKNIK_ANALISIS_REGRESI_LINIER_SEDERHANA_UNTUK_PENELITIAN_KUANTITATIF?auto=download). [Diakses pada tanggal 21 Mei 2018].
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Ways Of Coping*. University of California, San Francisco. (Online). (<http://www.selfcareinsocialwork.com/wp-content/uploads/2013/03/WAYS-OF-COPING-was-designed-by-Lazarus-and-Folkman.pdf>, diakses 4 november 2018).
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publish Company.
- Lopez, S.J., Snyder, C.R. (2002). *A Handbook of Positive Psychology* New York: Oxford University Press.
- Santrock, J. 2013. *Life-Span Development, Fourteenth Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Seligman, Martin E.P. (2006). *Learned Optimism: How To Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books
- Siswoyo, Dwi dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiarto, Eko. (2015). *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif: Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Suaka Media.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Administrasi dilengkapi dengan Metode R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, Shelley E., (1991). *Health Psychology*. USA: McGraw-Hill.

## Daftar Rujukan

- Darmono., Hasan, Ani M. (2002). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Jakarta: Grasindo.
- Hidayat, Sianiwati S., Paulus H. Prasetya, dkk. (2016). *Panduan Penulisan Skripsi Sarjana, Edisi Revisi – Agustus 2016*. Bandung: Universitas “X”.
- Kelembagaan Ristekdikti. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia*. [http://kelembagaan.ristekdikti.go.id/wp-content/uploads/2016/08/UU\\_no\\_20\\_th\\_2003\\_.pdf](http://kelembagaan.ristekdikti.go.id/wp-content/uploads/2016/08/UU_no_20_th_2003_.pdf). [Diakses pada tanggal 2 Juli 2018].
- Sukandar, Helen. (2017). *Hubungan Antara Grit dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Usulan Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas “X” Bandung*. (Skripsi). Universitas Kristen Maranatha.
- Universitas “X” Bandung. (2018). Fakultas Psikologi. (Online). (<https://www.universitas”x”.edu/prodi/s-1-psikologi/>, diakses pada tanggal 12 September 2018).