

Hubungan Antara Optimisme Dengan *Problem Focused Coping* Mahasiswa Program Studi Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Putri Rokhmatul Latifah

Dosen Pembimbing : Dwi Nastiti

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Maret, 2023

Pendahuluan

Mayoritas mahasiswa berharap dapat menyelesaikan skripsi dengan berbagai cara, antara lain dengan mengumpulkan ilmu sebanyak - banyaknya, mulai dari mengunjungi perpustakaan, membeli buku, dan sebagainya. Namun, setiap mahasiswa masih menghadapi tantangan dalam menyelesaikan skripsi. Karena banyak mahasiswa yang sering bersusah payah untuk memperoleh ilmu yang mereka butuhkan untuk tugas akhir mereka, hal ini justru menjadi beban tersendiri yang berujung pada emosi cemas, tidak nyaman, bahkan tertekan. Kesulitan yang membebani dalam proses penyusunan skripsi menimbulkan stress pada mahasiswa. Perubahan dan tuntutan hidup yang dipengaruhi baik dari lingkungan sekitar maupun penampilan seseorang dalam lingkungan tersebut dapat mengganggu tubuh dan pikiran serta menghasilkan stres

Strategi coping merupakan cara mahasiswa untuk mengatasi stress. Setiap mahasiswa memiliki mekanisme coping tersendiri untuk mengatasi tekanan dalam menyelesaikannya, yakni dengan mekanisme *emotion focused coping* dan *problem focused coping*

Lazarus dan folkman menjelaskan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi kognitif untuk penanganan stress pada individu dimana secara langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah

Pendahuluan

Seorang mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* akan mencari cara untuk memecahkan masalah yang sedang mereka hadapi. Seorang mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang besar, bisa dikatakan bahwa mahasiswa tersebut mempunyai optimisme yang tinggi.

Seligman menyatakan Optimisme adalah keyakinan individu dalam menanggapi bahwa peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua aktivitas. Individu yang optimis memiliki kecenderungan untuk mendapatkan hal yang positif dalam menghadapi sebuah tantangan. Mahasiswa yang optimis tidak mudah menyerah dalam menghadapi masalah yang mengarah pada stress, melainkan berusaha untuk mencari dan menyelesaikan untuk masalah tugas akhir (skripsi) yang dihadapi.

Peneliti memutuskan untuk menyelidiki hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan hal tersebut.

Rumusan Masalah

Adakah hubungan optimisme dengan *problem Focused coping* mahasiswa prodi psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo ?

Metode

Jenis Penelitian

- Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional

Sedangkan untuk variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Variabel terikat (*dependent Variable*), yaitu *problem focused coping*
- b. Variabel bebas (*independent variable*), yaitu optimisme

Analisis Data

- Untuk pengolahan data statistik, peneliti menggunakan *JASP 16.0 for Windows*. Kemudian data yang telah diolah akan dianalisis menggunakan teknik korelasi *spearman rho*.

Populasi dan Teknik Sampling

- Populasi yang digunakan adalah 165 Mahasiswa Prodi Psikologi Tahun Akademik 2022 – 2023 yang sedang mengerjakan skripsi. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh*

Teknik Pengumpulan Data

- Penelitian ini menggunakan skala 2 psikologi, yaitu *problem focused coping* dan optimisme. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala *Likert (favorable dan unfavorable)*.

Skala Psikologi

1

Skala Optimisme

Skala optimisme menggunakan skala adopsi dari instrumen penelitian Anisatul Mukaromah (2018) dimana dalam penyusunannya berdasarkan aspek – aspek Optimisme yaitu : aspek Permanensi (berkaitan dengan waktu), Pervasivitas (berkaitan dengan ruang lingkup), dan Personalisasi (berkaitan dengan sumber penyebab)

2

Skala *Problem Focused Coping*

Skala *problem focused coping* menggunakan skala adopsi dari penelitian Widuri listiana (2009) dimana dalam penyusunannya berdasarkan aspek – aspek *Problem Focused Coping* yaitu aspek *Controlles* (kehati – hatian), *Instrumental Action* (tindakan *instrumental*), *Negotiation* (negosiasi).

Hasil

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan pada kedua variabel yakni optimisme dan *problem focused coping* menggunakan *Uji Shapiro-Wilk*. Berdasarkan hasil uji normalitas dua skala menunjukkan bahwa nilai signifikan skala optimisme sebesar $<.001$ dengan $p > 0.05$ dan skala *problem focused coping* $<.001$ dengan $p > 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data penelitian ini tidak berdistribusi normal.

Descriptive Statistics

	OPTIMISME	Problem Focused Coping
Valid	165	165
Missing	0	0
Mean	53.479	53.255
Std. Deviation	6.339	5.508
Shapiro-Wilk	0.784	0.798
P-value of Shapiro-Wilk	$<.001$	$<.001$

Hasil

Hasil dari uji linearitas pada bagian kolom linearity diketahui nilai f sebesar 329.618 dengan 0.000 (<0.05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa optimisme dengan *problem focused coping* mempunyai hubungan yang linear.

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PFC * Optimisme	Between Groups	(Combined)	3767.173	23	163.790	19.116	.000
		Linearity	2824.277	1	2824.277	329.618	.000
		Deviation from Linearity	942.897	22	42.859	5.002	.000
	Within Groups		1208.136	141	8.568		
	Total		4975.309	164			

Hasil

- Pada tabel uji spearman rho terdapat korelasi yang signifikan dimana nilai p kurang dari 0.005 ($p < .001$) antara score *problem focused coping* dengan optimisme. Namun besaran efeknya sedang dengan nilai $r = 0.416$. Besaran efek optimisme terhadap *problem focused coping* tergolong sedang.

Correlation Table

		Spearman		Kendall	
		rho	P	tau B	P
OPTIMISME	- PFC	0.416	*** < .001	0.334	*** < .001

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



Pembahasan

- Penelitian ini untuk menjawab permasalahan apakah ada hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* mahasiswa prodi psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa prodi psikologi yang sedang menyusun skripsi, hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.416 dengan nilai signifikansi $<.001 = <0.05$.
- Berdasarkan hasil analisa diatas terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *problem focused coping*. Artinya semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi *problem focused coping* pada mahasiswa dan sebaliknya.
- Penggunaan *problem focused coping* dapat membantu seseorang mengurangi stress yang dialami karena usaha secara langsung yang dilakukan untuk mengatasi stresor penyebab stress. Optimisme berperan penting dalam mekanisme *problem focused coping*. Seorang optimis mengambil risiko dan membuat penilaian dengan keyakinan dan kemantapan karena hidup mereka dipengaruhi oleh pikiran positif

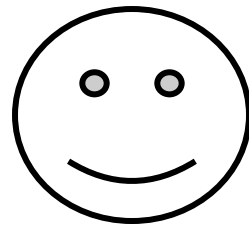
Temuan Penting Penelitian

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis penelitian dimana terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *problem focused coping*. Artinya jika optimisme tinggi maka *problem focused coping* pada mahasiswa juga tinggi, sebaliknya jika optimisme rendah maka *problem focused coping* pada mahasiswa juga rendah.

Manfaat Penelitian

- Implikasi praktis dalam penelitian ini agar dapat menjadi referensi bagi peneliti lain khususnya penelitian mengenai optimisme dan *problem focused coping* untuk mahasiswa sehingga menjadi ilmu supaya bermanfaat untuk penelitian selanjutnya.

Terima Kasih



Referensi

- [1] G. Khriste Dea Valentsia, S. Wijono, U. Kristen Satya Wacana, and J. Tengah, “Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir,” 2020. [Online]. Available: <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- [2] N. T. Lumban Gaol, “Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional,” *Bul. Psikol.*, vol. 24, no. 1, p. 1, 2016, doi: 10.22146/bpsi.11224.
- [3] W. Listiana, “Hubungan Antara Optimisme dan Problem Focused Coping pada Mahasiswa SKRIPSI Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi,” 2009.
- [4] J. D. Kresnawan, I. Hambali, and N. Hidayah, “Problem Focused Coping Skill untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa,” *J. Pendidik. Teor. Penelitian, dan Pengemb.*, vol. 6, no. 6, p. 895, 2021, doi: 10.17977/jptpp.v6i6.14877.
- [5] J. Andriyani, “Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis,” *At-Taujih Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. 2, no. 2, p. 37, 2019, doi: 10.22373/taujih.v2i2.6527.
- [6] Fabiana Meijon Fadul, pp. 6–15, 2019.
- [7] P. A. Linley and S. Joseph, “Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review,” *J. Trauma. Stress*, vol. 17, no. 1, pp. 11–21, 2004, doi: 10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e.

Referensi

- [8] latifah nadia Istiani, “Hubungan Antara Hope Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,” *Univ. Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, vol. 3, pp. 103–111, 2015.
- [9] S. Maryam, “Strategi Coping,” *J. Konseling Andi Matappa*, vol. 1, no. 2, p. 101, 2017.
- [10] A. N. A. Tuasikal and S. Retnowati, “Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama,” *Gajah Mada J. Psychol.*, vol. 4, no. 2, p. 105, 2019, doi: 10.22146/gamajop.46356.
- [11] N. Kholifah, “Hubungan Antara Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.”
- [12] C. Soesilo, “Hubungan Antara Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.”
- [13] M. A. Ahkam and N. A. I. Arifin, “OPTIMISME DAN SCHOOL WELL-BEING PADA MAHASISWA,” *J. Psikol. Talent.*, vol. 3, no. 1, p. 7, Oct. 2017, doi: 10.26858/talenta.v3i1.13182.
- [14] R. Ramadhani, “Hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan coping stress pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Samarinda,” *Motivasi*, vol. 2, no. 1, pp. 11–16, 2014, [Online]. Available: <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/1583>

Referensi

- [15] Alfiyani, “Hubungan Optimisme Dengan Subjektive Well-Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Negeri Di Jakarta Utara,” 2017.
- [16] A. Mukaromah, “HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN ADVERSITY QUOTIENT PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI.”
- [17] S. Kurniawan, A. N. Priyatama, and N. A. Karyanta, “Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS Relationship between Self Concept with Optimism in Preparation Thesis Among Students Of Psychology Medical Faculty Sebelas Maret University.”
- [18] Ramadhan Amar, “Analysis of Media Needs of Health and Safety Learning Based on Android Smartphone for Students,” *Am. J. Educ. Res.*, vol. 8, no. 1, pp. 24–28, 2020, doi: 10.12691/education-8-1-4.
- [19] S. Azwar, *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- [20] M. Mawardi, “Rambu-rambu Penyusunan Skala Sikap Model Likert untuk Mengukur Sikap Siswa,” *Sch. J. Pendidik. dan Kebud.*, vol. 9, no. 3, pp. 292–304, 2019, doi: 10.24246/j.js.2019.v9.i3.p292-304.

Referensi

- [21]L. N. R. Tasya Augustiya, Qori Nurislamiaty, Muhammad Dasrais Al-fatoni, “Hubungan Orientasi Karier dengan Optimisme pada Mahasiswa Jurusan Keagamaan UIN Sunan Gunung Djati Bandung,” *J. Psikol. Islam dan Budaya*, vol. 2, no. 1, pp. 31–42, Apr. 2019, doi: 10.15575/jpib.v2i1.4014.
- [22]R. A. Listiyandini, “Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi,” *Pros. Konf. Nas. Peneliti Muda Psikol. Indones. 2016*, no. July, pp. 29–37, 2016, [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/318128262>
- [23]H. Hambali, N. Fadhilah, H. R, and S. M. Hamid, “The Construction Of academic Optimism Scale (AOS) To Describe Optimism In Educational Setting,” vol. 20, no. Ii, pp. 122–131, 2020.

