

# The Relationship Between Optimism and Problem Focused Coping of Psychology Study Program Students Working on Thesis at Muhammadiyah University of Sidoarjo [Hubungan Antara Optimisme Dengan *Problem Focused Coping* Mahasiswa Program Studi Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Putri Rokhmatul Latifah<sup>1)</sup>, Dwi Nastiti<sup>\*2)</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>\*2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [dwinastiti@umsida.ac.id](mailto:dwinastiti@umsida.ac.id)<sup>\*2)</sup>

**Abstract.** *This research is motivated by the phenomenon of low problem focused coping among students who are working on their thesis, such as lacking a plan to solve problems, resigned to circumstances without any effort to seek social support. The purpose of this study was to find out whether there is a relationship between optimism and problem focused coping in psychology students who are working on their thesis at Muhammadiyah University, Sidoarjo. The type of research used is correlational quantitative. The variables used in this study are Optimism and Problem Focused Coping. The population in this study were psychology study program students for the 2022 – 2023 academic year who were recorded as working on a thesis at the Muhammadiyah University of Sidoarjo, with a total of 165 students. The data collection technique uses 2 psychological scales of Optimism and Problem Focused Coping which are arranged using the Likert scale model. The reliability value of the optimism scale is 0.719, while the reliability value of the problem focused coping scale is 0.533. The data analysis technique used the statistical calculation of the Spearman correlation rho application assistance statistical program JASP 16.1 for windows. The results of the data analysis showed that the Spearman rho correlation value was 0.416 with a significance level of <0.001 (<0.05), which means that there is a significant positive relationship between optimism and problem focused coping in psychology students who are preparing their thesis at Muhammadiyah University, Sidoarjo.*

**Keyword :** *Optimism, problem focused coping, student, thesis*

**Abstrak.** *Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena rendahnya problem-focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seperti kurang memiliki perencanaan dalam menyelesaikan masalah, pasrah dengan keadaan tanpa ada usaha untuk mencari dukungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara optimisme dengan Problem Focused Coping pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di universitas muhammadiyah sidoarjo. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Optimisme dan Problem Focused Coping. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi psikologi tahun akademik 2022 – 2023 tercatat sedang mengerjakan skripsi di universitas muhammadiyah sidoarjo yang berjumlah 165 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan 2 skala psikologi Optimisme dan Problem Focused Coping yang disusun dengan model skala Likert. Nilai reabilitas skala optimisme sebesar 0,719, sedangkan nilai reliabilitas skala problem focused coping 0,533. Teknik analisis data menggunakan perhitungan statistik korelasi Spearman rho bantuan aplikasi program statistik JASP 16.1 for windows. Hasil analisis data menunjukkan nilai korelasi Spearman rho sebesar 0.416 dengan taraf signifikansi < 0,001 (< 0,05) yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah sidoarjo.*

**Kata Kunci:** *Mahasiswa, optimisme, problem-focused coping, skripsi*

## I. PENDAHULUAN

Mayoritas mahasiswa berharap dapat menyelesaikan skripsi dengan berbagai cara, antara lain dengan mengumpulkan ilmu sebanyak – banyaknya, mulai dari mengunjungi perpustakaan, membeli buku dan lain sebagainya [1]. Sekalipun begitu, setiap mahasiswa masih menghadapi tantangan dalam mengerjakan skripsi. Karena banyak mahasiswa yang masih mengalami kesulitan dalam memperoleh informasi yang mereka butuhkan, hal ini menjadi beban bagi mahasiswa yang menyebabkan perasaan cemas, tidak nyaman, bahkan tertekan. Kesulitan yang membebani dalam proses penyusunan skripsi menimbulkan stres pada mahasiswa. Stres adalah gangguan pada pikiran dan tubuh yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun sikap individu dalam lingkungan tersebut [2]. Mahasiswa akan menggunakan mekanisme koping untuk mengatasi semua masalah untuk melindungi diri mereka sendiri dari tekanan psikologis yang mereka hadapi [3]. Strategi *coping* merupakan cara mahasiswa untuk mengatasi stres [4]. Setiap mahasiswa memiliki mekanisme koping tersendiri untuk mengatasi tekanan dalam menyelesaikannya, yakni dengan mekanisme *emotion focused coping* dan *problem focused coping* [1].

*Problem focused coping* adalah strategi kognitif untuk penanganan stres dimana individu secara langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah [5]. *Problem focused coping* merupakan suatu proses dalam diri individu untuk mencoba mengelola jarak tuntutan – tuntutan dengan usaha yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang menekan [6]. Mekanisme *problem-focused coping* untuk mengurangi stres yang ditimbulkan dari masalah yang ada. *Problem-focused coping* memberikan efek positif yang besar bagi mahasiswa, dan mahasiswa dapat meniadakan masalah yang membuat mereka stress [7]. Menurut penelitian sebelumnya, koping yang berfokus pada masalah dapat mengurangi dampak stres yang ditimbulkan oleh reaksi emosional. [1]. Menurut hasil yang terungkap menunjukkan bahwasannya mahasiswa dapat mengelola dan mengubah situasi serta memecahkan masalah dengan membantu mengeksplorasi, fokus pada akar penyebab masalah, menawarkan bantuan dengan suka rela, melakukan perencanaan untuk menyelesaikan masalah.

Penelitian sebelumnya yang berjudul “Hubungan Antara *Hope* Dengan *Problem-Focused Coping* Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim” pada mahasiswa berjumlah 52 mahasiswa menunjukkan sebanyak 7 mahasiswa (13,4%) menunjukkan *Problem-Focused Coping* kategori rendah saat menyusun skripsi. Dari angka koefisien korelasi sebesar 0.586 dengan signifikansi  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *Hope* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa penyusun skripsi Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang [8]. Menurut penelitian lain yang sejenis yang berjudul “Optimisme Dengan *Problem-Focused Coping* Pada Mahasiswa / Mahasiswa / Mahasiswi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi” berjumlah 134 menunjukkan bahwa *Problem Focused Coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir memiliki kategori rendah 77 (57,5%), kategori sangat rendah sebanyak 12 (8,9%) responden. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat *problem focused coping* mahasiswa yang fokus menyelesaikan skripsi berada pada kategori rendah. Sejauh ini dapat disimpulkan dari hasil uji korelasi *Product Moment and Pearson*, yaitu  $r = 0,647$ ;  $p 0,05$ , bahwa optimisme dan *problem-focused coping* pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir berkorelasi positif secara signifikan. [1].

Mekanisme penggunaan *problem-focused coping* berpusat pada *planful problem solving*, *seeking social support*, *planful problem solving* [9]. Penggunaan *problem-focused coping* dapat membantu seseorang mengurangi stres yang dialami karena usaha secara langsung yang dilakukan untuk mengatasi stressor penyebab stress [10]. Seseorang yang cenderung menggunakan *problem-focused coping* untuk mengelola stres mereka lebih cenderung berkonsentrasi pada masalah mereka dan mencoba mencari solusi untuk mereka [11]. Peneliti telah melakukan wawancara awal dan menemukan adanya fenomena *problem focused coping* yang rendah seperti ; kurang ada memiliki perencanaan dalam menyelesaikan masalah (*Planful problem solving*) karena kendala dalam membagi waktu antara kerja dan kuliah, dan kurang adanya usaha membuat rencana bagaimana cara mengerjakan skripsi dalam membagi waktu kerja dan kuliah agar tidak bentrok, terkesan pasrah dengan keadaan tanpa ada usaha untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami pada saat itu kurang ada usaha mencari dukungan sosial (*Seeking social support*) meskipun sebetulnya membutuhkan sebuah dukungan baik dari teman maupun keluarga. Jadi dapat disimpulkan dari kedua permasalahan tersebut ada kendala dalam proses menyelesaikan skripsi yaitu diantaranya perencanaan dalam menyelesaikan masalah (*Planful problem solving*) yang rendah dan mencari dukungan sosial (*Seeking social support*) yang rendah.

Mahasiswa yang memiliki *problem focused coping* yang rendah dapat berdampak negatif pada pengerjaan skripsinya karena merasa tertekan karena tidak dapat mengatasinya [12]. Tetapi jika seorang mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* akan mencari usaha untuk mencari solusi pemecahan masalah agar batas akhir pengumpulan tugas akhir / skripsi yang dipenuhi dengan maksimal [11]. Rendahnya *problem-focused coping* disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar mahasiswa kurang memiliki rencana untuk menangani situasi yang dihadapi dan akibatnya saat membuat keputusan, mereka sering menempatkan emosi dan perasaan di atas logika. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi mekanisme *problem focused coping* salah satunya adalah cara berpikir positif. Seseorang yang berpikir positif memiliki pola pikir positif dengan pandangan optimis meningkatkan peluang dalam menghadapi sebuah tantangan dalam hidup. Seseorang yang optimis, dalam kehidupan memiliki kemampuan pikiran yang positif, berani mengambil keputusan dengan penuh keyakinan dan kepercayaan diri yang tinggi [13]. Dilihat dari ciri – ciri optimisme, yang salah satunya yaitu memiliki kepercayaan diri yang kuat sehingga dapat dikatakan bahwasannya seorang mahasiswi yang memiliki kepercayaan diri yang kuat berarti juga mempunyai optimisme yang tinggi. Orang yang lebih optimis dapat mengatasi stress dengan lebih baik daripada orang yang pesimis. Mahasiswa dengan tingkat optimisme yang tinggi tidak akan cepat menyerah dalam menghadapi kegagalan dan justru berupaya mengelola stres [11].

Optimisme adalah pandangan individu tentang bagaimana menangani insiden atau kegagalan mungkin hanya bertahan dalam waktu singkat, memiliki sedikit pengaruh pada semua tindakan seseorang dan bukan hanya disebabkan oleh diri sendiri melainkan bisa karna situasi atau nasib seseorang [14]. Individu yang memiliki sifat optimisme akan terlihat pada aspek – aspek yaitu *Permanence, Pervasiveness, dan Personalization* [15]. Untuk mengetahui individu memiliki optimisme tinggi atau rendah adalah *Permanence* (Individu pesimis berfikir alasan hal – hal negatif yang menimpa mereka akan bertahan selamanya dan berdampak pada kehidupan mereka [16]. Pada individu yang optimis, kejadian buruk yang terjadi dipercaya hanya terjadi sementara waktu saja. Peristiwa baik atau buruk dapat memiliki penyebab yang permanen atau sementara, menurut aspek *permanence*). Sedangkan pada aspek *permanence* (untuk individu yang memiliki gaya pesimisme cenderung melihat kegagalan mereka secara universal maupun keseluruhan. Sedangkan pada individu yang memiliki gaya optimisme akan melihat kegagalan secara spesifik dan lebih detail). Selanjutnya (Individu seringkali percaya suatu kejadian adalah akibat dari dirinya (internal) atau orang lain (eksternal). Terbentuknya pola pikir optimis tergantung pada cara pandang seseorang pada perasaan dirinya bernilai atau tidak [16]. Mahasiswa optimis lebih suka menggunakan *problem focused coping* dalam perencanaan untuk menangani sebuah masalah, dimana mahasiswa mencoba untuk menemukan solusi untuk pemecahan masalah bukan hanya menyangkal kondisi stres mereka. Dengan demikian, optimisme akan dapat mempengaruhi *problem focused coping* seseorang dalam memecahkan masalah [17]. Optimisme ini dibutuhkan seorang mahasiswi dalam usaha menyelesaikan skripsi [18]. Uraian di atas mengarah pada hipotesis bahwa ada koneksi positif antara optimisme dengan *problem focused coping* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan latar belakang di atas, timbul pertanyaan apakah ada hubungan optimisme dengan *problem Focused coping* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Penelitian ini diharapkan bisa memberi implikasi bagi mahasiswa maupun dosen pembimbing skripsi. Mahasiswa membiasakan menggunakan *problem focused coping* saat menghadapi masalah. Bagi dosen pembimbing skripsi dapat membantu mahasiswa untuk membiasakan diri menggunakan *problem focused coping* selama proses penyusunan skripsi. Selain itu agar dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang berminat meneliti *problem-focused coping* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## II. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data berupa angka atau bilangan yang dapat dilakukan operasi matematika [19]. Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang mempelajari keterkaitan atau hubungan antar dua variabel atau lebih [20]. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu Optimisme (X) sebagai variabel bebas dan *Problem Focused Coping* (Y) sebagai variabel terikat. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa Program Studi Psikologi yang di tahun akademik 2022 – 2023 memprogram dan sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah 165 mahasiswa. Data tersebut didapat dari DA (Direktorat Akademik) Umsida. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling jenuh, karena jumlah

populasi kecil, sehingga responden penelitian sebanyak 165 mahasiswa. Sampling jenuh merupakan teknik untuk menentukan sampel sehingga semua anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian [21].

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan 2 skala psikologi yaitu skala Optimisme dan skala *Problem Focused Coping* yang disusun dengan model skala *Likert*. Hasil uji reliabilitas pada skala optimisme yang disusun oleh aspek – aspek yaitu Permanensi (berkaitan dengan waktu), Pervasivitas (berkaitan dengan ruang lingkup), dan Personalisasi (berkaitan dengan sumber penyebab) [16] dengan jumlah 20 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,719. Pada skala *problem focused coping* yang disusun oleh aspek – aspek yaitu *Controlles* (kehati – hatian), *Instrumental Action* (tindakan *instrumental*), *Negotiation* (negosiasi) [3] dengan jumlah 20 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,533.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui penyebaran data terdistribusi normal atau tidak [22]. Hasil dari uji normalitas tersebut dapat digeneralisasikan untuk populasi tersebut, apakah sebaran data dapat mewakili atau representatif dengan kondisi populasi sesungguhnya. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro-Wilk* dengan program JASP 0.16 for windows dengan ketentuan. Jika nilai signifikan  $> 0,05$  artinya nilai berdistribusi normal jika nilai signifikan  $< 0,05$  artinya nilai tidak distribusi normal. Adapun hasil dari uji normalitas adalah pada variabel kematangan emosi dan perilaku konsumtif dapat di ketahui nilai signifikansi 0.604 sehingga dapat di katakan berdistribusi normal karena nilai signifikan  $> 0.05$ .

Tabel 1  
Hasil Uji Normalitas  
**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	$< .001$	$< .001$

Pada tabel 1, Hasil dari 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.

Setelah Uji Normalitas kemudian melakukan Uji Linieritas dilakukan untuk menunjukkan variabel terikat dengan variabel bebas secara signifikan memiliki hubungan yang linier atau tidak. Pada tabel 2 di bawah ini, berdasarkan hasil dari uji linearitas pada bagian kolom *linearity* diketahui nilai f sebesar 329.618 dengan 0.000 ( $< 0.05$ ). Hal ini terdapat disimpulkan bahwasannya optimisme dengan *problem-focused coping* mempunyai hubungan yang linear.

Tabel 2  
Hasil Uji Linearitas  
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			

Uji Hipotesis, dari analisis ini Hipotesis yang di ajukan yakni terdapat hubungan positif pada optimisme dengan *problem focused coping*. Pada tabel uji spearman di bawah ini 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  $r = 0.416$ .

Tabel 3  
Hasil Uji Hipotesis

**Correlation Table**

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

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

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwasannya terdapat 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 tersebut maka hipotesis diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka semakin tinggi pula *problem focused coping* yang dimilikinya. Sebaliknya, apabila optimisme rendah maka *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga semakin rendah.

Selain melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan analisis deskriptif berkaitan dengan kategorisasi kedua variabel dalam penelitian ini. Dari hasil perhitungan frekuensi diperoleh gambaran kategorisasi kedua variabel seerti pada tabel 4 di bawah

Tabel 4  
Kategorisasi Skor Subjek

Kategorisasi	Skor Subjek			
	Optimisme		<i>Problem focused coping</i>	
	$\Sigma$ Mahasiswa	%	$\Sigma$ Mahasiswa	%
Sangat Tinggi	14	8,48	16	9,69
Tinggi	11	6,66	10	6,06
Sedang	86	52,12	83	50,30
Rendah	54	33	56	34
Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah	165	100,00	165	100,00

Tabel kategorisasi *Problem focused coping* di atas ini memperlihatkan bahwa dari total 165 mahasiswa, terdapat 16 mahasiswa (9,69%) yang memiliki *problem focused coping* sangat tinggi, 10 mahasiswa (6,06%) memiliki *problem focused coping* dalam kategori tinggi, 83 mahasiswa (50,30%) memiliki *problem focused coping* yang termasuk dalam golongan sedang, 56 mahasiswa (34%) memiliki *problem focused coping* golongan rendah, dan tidak ada mahasiswa yang masuk dalam golongan sangat rendah. Sedangkan dalam kategorisasi Optimisme memperlihatkan bahwa dari 165 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi 14 mahasiswa (8,48%) memiliki optimisme yang sangat tinggi, 11 mahasiswa (6,66%) subyek masuk dalam kategori tinggi, 86 mahasiswa (52,12%) memiliki optimisme dalam kategori sedang, 54 mahasiswa (33%) memiliki optimisme yang rendah, dan tidak ada mahasiswa yang optimismenya sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa program studi psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang menyusun skripsi mempunyai optimisme dan *problem focused coping* cenderung dalam kategori sedang.

## B. Pembahasan

Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien  $r = 0.416$  dengan nilai signifikansi  $< 0.001$  ( $< 0.05$ ). Hasil ini memperlihatkan 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. Sehingga hasil uji hipotesis penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh G. Khriste Dea Valentsia, S. Wijono, U [1] bahwasannya ada hubungan yang penting dan menguntungkan antara optimisme dan coping yang berfokus pada masalah. Hal ini berimplikasi bahwa *problem-focused coping* mahasiswa akan meningkat sebanding dengan optimisme mereka dalam mengerjakan skripsi. *Problem-focused coping* memiliki peran dan kontribusi terhadap keyakinan atas kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam menyusun skripsi serta mengatasi kendala yang terjadi. Optimisme juga mempengaruhi mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi, berupa kemampuan berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi secara tepat waktu yang berdampak pada konsentrasi dan daya pikir mahasiswa.

Penelitian lainnya dilakukan oleh W. Listiana [3] menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *problem-focused coping*. Seorang yang optimis lebih sering menggunakan *problem-focused coping* saat menghadapi masalah, seperti menciptakan strategi untuk menangani pemicu stres dan meminta dukungan sosial untuk membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi. Menerapkan optimisme tinggi adalah salah satu cara untuk meningkatkan *problem-focused coping* terhadap mahasiswa.

Optimisme merupakan keyakinan individu akan hasil yang baik dari usahanya, yang mendorong individu untuk terus berusaha dalam menacapai tujuan, serta keyakinan untuk selalu mendapatkan hasil yang terbaik dalam hidupnya [22]. Hasil penelitian G. Khriste Dea Valentsia, S. Wijono, U [1] mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi tidak mudah putus asa dan terus berusaha untuk menyelesaikan skripsinya. Optimisme dapat ditingkatkan dengan kemampuan berpikir positif dalam diri mahasiswa supaya mahasiswa memiliki motivasi dalam menyelesaikan skripsi dengan optimal. Dukungan dosen dan teman juga memiliki peran penting terhadap peningkatan *problem focused coping* mahasiswa saat proses pengerjaan skripsi.

Seseorang yang optimis mempunyai pola pikir kepribadian yang lebih resilience dan kuat secara mental, mereka selalu punya harapan dan percaya hal baik akan menghampiri hidup mereka. Sikap optimis dapat membantu keluar dari masalah dan beban yang ada. Mahasiswa yang memiliki optimisme dan *problem-focused coping* yang tinggi dapat menemukan solusi untuk mengatasi hambatan [17].

Hasil perhitungan kategorisasi skor subjek memperlihatkan bahwa dari total 165 mahasiswa cenderung menggunakan *problem-focused coping* saat mengerjakan skripsi (16 mahasiswa yang memiliki *problem focused coping* sangat tinggi, 10 mahasiswa memiliki *problem-focused coping* dalam kategori tinggi, dan 83 mahasiswa/i memiliki *problem-focused coping* yang termasuk golongan sedang). Kecenderungan mahasiswa menggunakan *problem focused-coping* saat mengerjakan skripsi ditinjau optimisme yang cenderung tinggi (14 mahasiswa memiliki optimisme yang sangat tinggi, 11 mahasiswa optimismenya dalam kategori tinggi, dan 86 mahasiswa memiliki optimisme dalam kategori sedang). Analisis deskriptif ini mendukung hasil uji hipotesis. Peningkatan optimisme adalah salah satu cara yang bisa dilakukan mahasiswa agar meningkatkan *problem focused coping* saat mengerjakan skripsi sehingga mampu mengerjakan skripsi dengan optimal. Tinggi rendahnya kategori menunjukkan sikap yang

ditunjukkan mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi yaitu kemampuan dan keyakinan strategi mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi.

Limitasi pada penelitian ini adalah keterbatasan pengumpulan data dengan menggunakan *google from* sehingga tidak adanya pengawasan secara langsung dari peneliti yang menyebabkan kemungkinan mahasiswa tidak sungguh – sungguh dalam menjawab skala yang diberikan.

#### IV. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.416 dengan nilai signifikansi  $<.001$  ( $<.0.05$ ) sehingga kesimpulannya terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil menunjukkan bahwasannya semakin tinggi optimisme yang dirasakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka semakin tinggi pula *problem focused coping* yang dimilikinya. Sebaliknya, apabila optimisme rendah maka *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga semakin rendah.

Dari penelitian ini diharapkan bisa memberi implikasi bagi mahasiswa maupun dosen pembimbing skripsi. Mahasiswa membiasakan menggunakan *problem focused coping* saat menghadapi masalah. Bagi dosen pembimbing skripsi dapat membantu mahasiswa untuk membiasakan diri menggunakan *problem focused coping* selama proses penyusunan skripsi. Selain itu agar dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang berminat meneliti *problem-focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

#### V. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada mahasiswa Prodi Psikologi yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

#### VI. DAFTAR PUSTAKA

- [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.
- [8] L. N. 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,” *Gadiah 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] B. G. El Roy and C. H. Soetjningsih, “Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi: Apakah Terkait dengan Efikasi Diri Akademik?,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 4, p. 644, 2022, doi: 10.30872/psikoborneo.v10i4.8773.
- [13] Aries Nurkahfi and Endang Supraptiningsih, “Pengaruh Optimisme terhadap Strategi Coping,” *Bandung*

- Conf. Ser. Psychol. Sci.*, vol. 2, no. 1, Jan. 2022, doi: 10.29313/bcsps.v2i1.1434.
- [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/15835>
- [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 Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Menyusun Skripsi".
- [17] S. Safrilsyah, F. Zuhra, B. Barmawi, F. Fatmawati, M. Mohd Yusoff, and I. Ibrahim, "Optimism and Problem-Focused Coping on Students during The COVID-19 Pandemic," *J. Psikol. Integr.*, vol. 10, no. 2, p. 139, 2022, doi: 10.14421/jpsi.v10i2.2465.
- [18] 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."
- [19] M. Abdullah, *Metode Penelitian Kuantitatif*. 2015.
- [20] A. Syahza and U. Riau, *Buku Metodologi Penelitian , Edisi Revisi Tahun 2021*, no. September. 2021.
- [21] A. Tania, P. M. Bisnis, P. S. Manajemen, U. K. Petra, and J. Siwalankerto, "Pengaruh Motivasi Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Komitmen Organisasional Karyawan Pt . Dai Knife Di Surabaya," vol. 1, no. 3, 2013.
- [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>

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*