

Pengaruh Optimisme terhadap Strategi Coping

Aries Nurkahfi *, Endang Supraptiningsih

Prodi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*ariesnkahfi@gmail.com , endang.doddy@gmail.com

Abstract. Thesis is a scientific work that must be completed by students to be able to complete their studies and get a bachelor's degree. When the process of completing the thesis, students of the Psychology in Bandung Islamic University, KBK Curriculum, encounter obstacles/difficulties that come from within and from the environment. These obstacles become a pressing thing and become one of the causes of stress. The stress that is felt must be relieved so that it does not interfere and the stressful situation is not felt again, so a way to relieve stress is needed, namely using an appropriate stress coping strategy. Despite facing many stressful situations, students of Psychology UNISBA still feel that the perceived obstacles can be resolved. The problems faced are perceived as challenges to help students in self-development. The students' views on the problems they face show that they have an optimistic attitude in completing their thesis. However, in reality, students of Psychology UNISBA use more forms of coping strategies to relieve their emotions than solve their problems, so the obstacles they face do not go away and focus more on activities that make them feel happy. The purpose of this study was to obtain an overview of the effect of Optimism on Coping Strategies on students of the Faculty of Psychology, UNISBA, KBK Curriculum, who were completing their Thesis. The research method used is a quantitative method with a simple regression analysis technique with a population of 34 people. The measuring instrument used was compiled by the researcher by adapting the Test Your Own Optimism measuring instrument from Seligman (2006) and Ways of Coping from Lazarus & Folkman (1984). The results showed that there was an effect of Optimism on Problem Focused Coping, which was 0.504 or 50.4%. Then also obtained the effect of Optimism on Emotion Focused Coping that is equal to 0.571 or 57.1% and the rest is the influence of variables not examined.

Keywords: *Coping Strategy, Coping Stress, Optimism, Students.*

Abstrak. Skripsi merupakan karya ilmiah yang harus diselesaikan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan studinya dan mendapatkan gelar sarjana. Ketika proses menyelesaikan skripsi, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung Kurikulum KBK mendapatkan hambatan/ kesulitan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan. Hambatan tersebut menjadi suatu hal yang menekan dan menjadi salah satu penyebab stres. Stres yang dirasakan harus diredakan agar tidak mengganggu dan situasi menekan tersebut tidak dirasakan kembali, sehingga diperlukan cara untuk meredakan stres yaitu menggunakan suatu strategi coping stress yang sesuai. Meskipun banyak menghadapi situasi menekan tersebut, mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA tetap merasa bahwa hambatan yang dirasakan dapat diselesaikan. Masalah yang dihadapi dirasakan sebagai tantangan untuk membantu mahasiswa dalam pengembangan diri. Pandangan mahasiswa tentang masalah yang dihadapinya, menunjukkan bahwa mereka memiliki sikap optimis dalam menyelesaikan skripsi. Namun, kenyataannya mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA lebih banyak menggunakan bentuk strategi coping untuk meredakan emosinya dibandingkan menyelesaikan masalahnya, sehingga hambatan yang dihadapi tidak kunjung selesai dan lebih fokus terhadap kegiatan yang membuat mereka merasa senang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai pengaruh Optimisme terhadap Strategi Coping pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA Kurikulum KBK yang sedang menyelesaikan Skripsi. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana dengan populasi sebanyak 34 orang. Alat ukur yang digunakan disusun oleh peneliti dengan mengadaptasi alat ukur Test Your Own Optimism dari Seligman (2006) dan Ways of Coping dari Lazarus & Folkman (1984). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh Optimisme terhadap Problem Focused Coping yaitu sebesar 0.504 atau 50.4%. Kemudian diperoleh pula pengaruh Optimisme terhadap Emotion Focused Coping yaitu sebesar 0.571 atau 57.1% dan sisanya merupakan pengaruh dari variabel yang tidak diteliti.

Kata Kunci: *Coping Stress, Optimisme, Strategi Coping, Mahasiswa.*

A. Pendahuluan

Skripsi merupakan karya ilmiah yang harus diselesaikan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan studinya dan mendapatkan gelar sarjana. Ketika proses menyelesaikan skripsi, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung Kurikulum KBK mendapatkan hambatan/ kesulitan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan. Kesulitan yang dihadapi yaitu sulitnya mencari jurnal yang dibutuhkan untuk penelitian, kurang pemahannya topik yang dibahas dan sulitnya mendapatkan data yang dibutuhkan, adanya tekanan lain yang dialami seperti tugas dari mata kuliah lain yang harus diselesaikan, beban lain dari pekerjaan paruh waktu yang diambil, serta tuntutan dari orang tua untuk segera lulus. Hambatan lainnya berasal dari dalam diri seperti menurunnya semangat dalam mengerjakan skripsi, serta merasa takut karena revisi yang dibuat tidak optimal. Hambatan-hambatan tersebut menjadi suatu hal/ situasi yang menekan dan menjadi salah satu penyebab stres para mahasiswa. Stres yang dirasakan harus diredakan menggunakan suatu strategi *coping stress* yang sesuai.

Coping stress adalah usaha untuk mengubah kognitif dan perilaku untuk mengurangi tekanan yang dirasakan berdasarkan sumber daya yang dimiliki. Lazarus (1984) juga mengatakan bahwa strategi coping dibagi menjadi dua bentuk, yaitu coping yang berfokus terhadap masalah yang sedang dialami secara spesifik atau disebut dengan *problem focused coping*, dan coping yang berfokus pada emosi yang dirasakan agar keadaannya kembali seperti semula atau disebut *emotion focused coping*. Hal-hal yang dilakukan mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA saat mengerjakan skripsi, sejalan dengan konsep dari strategi coping tersebut. Pemilihan bentuk coping ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah keyakinan diri yang positif yang sejalan dengan konsep optimisme.

Menurut Seligman (2006), optimisme adalah suatu cara menjelaskan yang menghubungkan peristiwa yang baik (*good situation*) yang terjadi pada dirinya sebagai peristiwa yang bersifat pribadi, permanen, dan *pervasive*. Sedangkan untuk kejadian buruk (*bad situation*) yang terjadi, sebagai peristiwa yang bersifat eksternal (bersumber dari luar), sementara, dan spesifik. Individu yang memiliki sikap optimisme akan melihat situasi stres sebagai masalah yang spesifik yang harus diselesaikan individu tersebut. Optimisme mempengaruhi pemilihan coping dengan diawali bagaimana sebuah situasi dimaknai.

Mahasiswa Fakultas Psikologi di UNISBA yang sedang mengerjakan skripsi dan memiliki sikap optimis akan menganggap hambatan dalam mengerjakan skripsi sebagai suatu situasi yang menimbulkan stres dan harus diselesaikan agar stres dapat mereda. Mahasiswa yang optimis akan melakukan sesuatu yang berfokus pada permasalahan yang dihadapi, ketika mereka kesulitan dalam mencari jurnal skripsi mereka bertanya kepada temannya atau kepada kakak tingkat dan dosen lain untuk mendapatkan jurnal yang dibutuhkan. Ketika masalah yang dihadapi mengenai pemahaman teori mereka akan mencari bahan ajaran atau buku untuk mempelajari teori yang tidak mereka kuasai atau bertanya kepada dosen mengenai teori tersebut. Mahasiswa yang optimis, mengatur jadwalnya dan membuat skema-skema prioritas mereka agar dapat menyelesaikan semua tugas dan pekerjaan yang mereka ambil sehingga tidak ada tugas yang terbengkalai. Dengan memiliki optimisme, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa bahwa masalah yang dialami merupakan sesuatu yang berasal dari lingkungan dan dapat diselesaikan dengan baik oleh mereka sehingga stres yang dialami dapat mereda dan kondisi yang mereka alami kembali kepada keadaan yang membuat perasaan mereka menjadi baik. Selain itu, skripsi dirasa sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi dan diselesaikan.

Menurut beberapa penelitian ditemukan pengaruh optimisme terhadap *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Akan tetapi, penemuan hasil tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Bionita et al., (2019) kepada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah penulisan proposal skripsi di Universitas "X" di Kota Bandung. Hasil penelitiannya mengatakan bahwa optimisme tidak memberi pengaruh yang signifikan terhadap *coping stress* yang berfokus pada masalah secara spesifik (*problem focused coping*), namun optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Hal ini tidak sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman yang mengatakan bahwa orang yang memiliki keyakinan positif pada dirinya akan mencari solusi

yang lebih spesifik pada masalah yang sedang dihadapi. Berdasarkan uraian tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai pengaruh Optimisme terhadap Strategi Coping pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA Kurikulum KBK yang sedang menyelesaikan Skripsi.

B. Metodologi Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan *self-report measurement* yaitu kuesioner dalam bentuk *google form*. Kuesioner disebarkan secara personal kepada keseluruhan populasi dalam penelitian ini. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum KBK yang sedang menyelesaikan mata kuliah Skripsi di Universitas Islam Bandung, dengan jumlah sebanyak 34 orang mahasiswa.

Alat ukur pada penelitian ini menggunakan dua jenis alat ukur yang telah diadaptasi oleh peneliti. Alat ukur untuk mengukur optimisme mahasiswa menggunakan alat ukur *Test Your Own Optimism* dari Seligman (2006) yang terdiri dari 48 aitem. Sedangkan untuk mengukur strategi coping pada mahasiswa menggunakan alat ukur *Ways of Coping* dari Lazarus & Folkman (1984) berjumlah 48 aitem. Adapun teknik pengolahan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis regresi sederhana untuk mengetahui gambaran pengaruh optimisme terhadap strategi coping pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA Kurikulum KBK yang sedang menyelesaikan Skripsi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh Optimisme (X) terhadap Strategi Coping (Y)

Populasi yang diteliti adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA Kurikulum KBK yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan jumlah sebanyak 31 responden. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Pengaruh Optimisme terhadap Strategi Coping

Jenis Strategi Coping	R_s	Sig.	Kesimpulan
<i>Problem Focused Coping</i>	0.504(50.4%)	0.004	H_0 ditolak
<i>Emotion Focused Coping</i>	0.571(57.1%)	0.001	H_0 ditolak

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai r_s pada *problem focused coping* yaitu 0.504 dan nilai signifikansi sebesar 0.004 (< 0.05) yang artinya H_0 ditolak, yaitu optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *problem focused coping*. Kemudian diperoleh nilai r_s pada *emotion focused coping* yaitu 0.571 dan nilai signifikansi sebesar 0.001 (< 0.05) yang artinya H_0 ditolak, yaitu optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *emotion focused coping*. Dapat disimpulkan bahwa optimisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA Kurikulum KBK yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *emotion focused coping* sebesar 57.1% dibandingkan terhadap *problem focused coping*.

Hasil dari penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bionita et al (2019), bahwa optimisme tidak memiliki pengaruh terhadap *emotion focused coping*. Di dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa optimisme memiliki pengaruh terhadap *emotion focused coping* yang dapat dijelaskan oleh pendapat dari Lazarus & Folkman. Mereka menjelaskan bahwa tidak semua masalah yang dihadapi dapat langsung diselesaikan dengan memilih strategi *problem focused coping*. Beberapa individu apabila menghadapi suatu masalah yang dianggap telah menemui jalan buntu, mereka akan memilih untuk meredakan stress yang dirasakan secara emosional terlebih dahulu (*emotion focused coping*). Setelah stress yang dirasakan mereda, mereka dapat kembali melanjutkan mencari solusi-solusi dari masalah atau hambatan yang dihadapi.

Mahasiswa yang optimis akan cenderung memilih coping yang berfokus pada penyelesaian masalah (*problem focused coping*) sehingga stress yang dirasakan juga mereda.

Hal ini didasari dari persepsi mahasiswa yang optimis dalam memandang masalah yang ada sebagai tantangan. Tantangan yang dihadapi harus diselesaikan dengan cara-cara yang berfokus pada solusi penyelesaian masalah tersebut, seperti mencari jurnal yang relevan, bertanya kepada dosen lain untuk lebih memahami teori yang digunakan serta mencari bantuan kepada teman yang lain untuk berdiskusi mengenai penelitiannya.

Di sisi lain, tidak sedikit dari mahasiswa yang menjadi responden memilih untuk meredakan stres yang dirasakan secara emosional terlebih dahulu (*emotion focused coping*) sebelum melanjutkan penyelesaian hambatan dalam menyelesaikan skripsi. Usaha dalam meredakan stres secara emosional tersebut bisa dalam bentuk melakukan kegiatan yang meningkatkan mood untuk menyelesaikan kembali skripsinya, melakukan kegiatan relaksasi untuk membuat hatinya merasa lebih tenang sehingga dapat berpikir dengan jernih, dan menyelesaikan skripsi secara optimal. Mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini lebih dominan menggunakan coping yang berfokus pada emosi terlebih dahulu. Hal ini dikarenakan mereka merasa dengan meredakan stres secara emosional terlebih dahulu akan membantu mereka untuk mendapatkan solusi dari masalah mereka. Dengan melakukan kegiatan yang membuat mereka merasa lebih tenang, mereka dapat menaikkan mood dalam menyelesaikan skripsi mereka. Ketika menyelesaikan skripsi, mahasiswa yang memiliki sikap optimis akan cenderung mencari cara yang paling efektif dan sesuai dengan dirinya agar hambatan dan masalah yang sedang dihadapi dapat diselesaikan dan stres yang dirasakan dapat mereda.

Kemudian Lazarus & Folkman mengatakan bahwa didalam proses meredakan stres, stres dapat diredakan menggunakan kedua jenis *coping stress* sekaligus, yang membedakan adalah coping yang mana yang dipakai terlebih dahulu. Hal ini dikarenakan kedua jenis coping ini dapat membantu atau menghambat satu sama lain. Artinya, ketika mahasiswa menggunakan *emotion focused coping* terlebih dahulu, mereka merasa bahwa masalah yang dihadapi sudah menemui jalan buntu tetapi stres yang dirasakan masih berlanjut. Mereka melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat membantu mereka meredakan stresnya agar dapat kembali ke kondisi yang tidak menekan sehingga dapat mencari solusi dari hambatan atau masalah yang ada. Dari penjelasan tersebut, ketika coping yang dipilih terlebih dahulu dirasa efektif dan memberikan dampak positif bagi individu, mereka akan terbantu dalam penggunaan coping yang lainnya sehingga permasalahan dan stres yang dirasakan dapat diredakan dengan efektif dan optimal. Namun, kedua coping ini juga dapat saling menghambat satu sama lain. Ketika coping yang dipilih tidak efektif, hal ini dapat menambah stres yang dirasakan dan membuat mahasiswa kehilangan motivasi untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Pemilihan coping ini didasari dari sudut pandang individu dalam menilai masalah yang dihadapi. Bagi mahasiswa yang optimis, mereka merasa masalah yang dihadapinya sebagai tantangan dan dapat diselesaikan sendiri. Mereka memilih coping yang langsung berfokus kepada solusi-solusi dari permasalahannya sehingga mereka dapat menyelesaikan masalahnya dan stres yang dirasakan mereda. Akan tetapi, terdapat sebagian besar mahasiswa sering merasa panik atau cemas ketika menghadapi suatu masalah. Hal ini menyebabkan mereka memilih untuk melakukan coping yang berfokus pada emosi terlebih dahulu agar mereka merasa lebih tenang agar dapat menyelesaikan kembali skripsinya dengan optimal. Dengan menenangkan diri terlebih dahulu, sebagian besar mahasiswa ini merasa lebih siap dalam mencari solusi-solusi yang dapat membantu dalam menyelesaikan hambatan skripsi.

Berdasarkan uraian sebelumnya, diketahui bahwa sikap optimis dapat membantu mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA Kurikulum KBK yang sedang menyelesaikan skripsi, baik yang menggunakan *problem focused coping* terlebih dahulu atau mahasiswa yang menggunakan *emotion focused coping* terlebih dahulu secara optimal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

Optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *problem focused coping* yaitu

0.504 atau sebesar 50.4%.

Optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *emotion focused coping* yaitu 0.571 atau sebesar 57.1%.

Optimisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA Kurikulum KBK yang sedang menyelesaikan Skripsi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *emotion focused coping* sebesar 57.1% dibandingkan terhadap *problem focused coping*.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing skripsi yaitu Endang Supraptiningsih Dra., M.Si., Psikolog yang telah memberikan ilmu dan waktunya untuk membantu dalam proses penyusunan penelitian akhir ini. Kemudian peneliti mengucapkan terima kasih kepada orang tua dan adik peneliti yang telah membantu memberikan doa dan dukungan selama masa perkuliahan selama ini. Selain itu, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktunya menjadi responden dari penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Azmi, S. F. (2016). Hubungan Antara Optimisme dengan Kemampuan Problem Focus Coping pada Mahasiswa yang Bekerja Part Time. *Skripsi Univeristas Muhammadiyah Malang*, 3(2), 13–22.
- [2] Bionita, E., Sarintohe, E., Psikologi, F., & Maranatha, U. K. (2019). *Kontribusi Optimisme terhadap Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengontrak Mata Kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas " X " Bandung*. 3(1), 1–14.
- [3] Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- [4] Erteka, C. (2018). *HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN COPING STRESS MAHASISWA*.
- [5] Fontaine, K. R., Manstead, A. S. R., & Wagner, H. (1993). Optimism, perceived control over stress, and coping. *European Journal of Personality*, 7(4), 267–281. <https://doi.org/10.1002/per.2410070407>
- [6] Kementrian Riset, Teknologi, dan P. T. (2016). Ristek Dan Dikti No 44 Tahun 2015. *Biro Hukum Dan Organisasi*, 44.
- [7] Kurniawan, A. (2020). *Pengertian Mahasiswa, Peran, Fungsi, Ciri & Menurut Para Ahli*. www.gurupendidikan.co.id. <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/>
- [8] Lazarus, R. S. and F. S. (1984). *Stress Appraisal, and Coping*.
- [9] Nasional, P. B. D. P. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
- [10] Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada. *Psikologi Esa Unggul*, Volume 9(Nomor 1), 41–47. <https://www.neliti.com/publications/126155/hubungan-antara-optimisme-dan-coping-stres-pada-mahasiswa-ueu-yang-sedang-menyus>
- [11] Noor, Hasanuddin. (2012). *Psikometri: aplikasi dalam penyusunan instrumen pengukuran perilaku*. Bandung: Jauhar Mandiri.
- [12] Sarjono, & Dkk. (2004). *Panduan Penulisan Skripsi J*. 1–49.
- [13] Sarwono. (1978). *Mahasiswa adalah : Pengertian Menurut Para Ahli*. [Studine.ws.Co.Id](http://www.studine.ws.co.id). <https://www.studine.ws.co.id/mahasiswa-adalah/>
- [14] Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology : Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- [15] Seligman, M. E. P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. In *Learned Optimism* (Vol. 9, Issue 3, p. 319). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24477162>
- [16] Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2016). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 3rd

- Edition. *The Oxford Handbook of Positive Psychology, 3rd Edition*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.001.0001>
- [17] Stanton, A. L., & Snider, P. R. (1993). Coping With a Breast Cancer Diagnosis: A Prospective Study. *Health Psychology, 12*(1), 16–23. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.12.1.16>
- [18] Strutton, D., & Lumpkin, J. (1992). Relationship between optimism. *Psychological Reports, 11*79–1186.
- [19] Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- [20] Safira, Gita, Damayanti D Temi. (2021). *Pengaruh Academic Self Efficacy terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa pada Pembelajaran Jarak Jauh*. *Jurnal Riset Psikologi, 1*(2), 109-118.