

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN *COPING* STRES PADA MAHASISWA UEU YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Dwi Widya Ningrum

Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta
Jln. Arjuna Utara Tol Kebon Jeruk – Tomang Jakarta
dwiwidyaningrum@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. Jenis Penelitian ini bersifat kuantitatif non eksperimental, dengan menggunakan metode statistik korelasional. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa/i UEU yang sedang menyusun skripsi dengan jumlah populasi 546 mahasiswa yang kemudian diambil menjadi 80 sampel. Analisis data untuk uji validitas menggunakan rumus *Pearson Product Moment*, dan uji reliabilitasnya menggunakan *Cronbach-Alpha*, dengan perolehan koefisien 0.944 pada optimisme. Sedangkan perolehan koefisien *coping stress* sebesar 0.863. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan optimisme rendah dan *coping stress* yang rendah pula. Analisis statistik menggunakan korelasi *Gamma*, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.987 dengan $p=0.000<0.01$. Dengan demikian terdapat hubungan positif tinggi dan signifikan antara optimisme dan *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi.

Kata Kunci : *Optimisme, coping Stress, mahasiswa*

Pendahuluan

Skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya (Yulianto, 2008). Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya. Skripsi disusun dan dipertahankan untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (Djuharie, 2001). Proses belajar dalam skripsi berlangsung secara individual, hal tersebut berbeda ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal atau berkelompok. Proses belajar secara individual menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan dari masalah-masalah yang dihadapinya.

Bagi para mahasiswa, ternyata tugas skripsi tersebut merupakan tugas yang tidak ringan. Pada umumnya perjalanan studi mahasiswa menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika menyusun skripsi. Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu.

Pada tahun 2006, Universitas Esa Unggul sudah menerapkan program lulus Sarjana (S1) dalam waktu 3,5 tahun. Hal itu membuat mahasiswa ditargetkan untuk bisa menyelesaikan skripsinya dalam waktu 1 semester yaitu pada semester ke 7.

Akan tetapi ada juga mahasiswa yang tidak bisa menyelesaikan skripsinya di akhir semester ke 7. Ada yang selesai pada semester 8, 9, dan lain-lain.

Di Universitas Esa Unggul memiliki 9 fakultas yang memiliki syarat kelulusan harus menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Walaupun sama-sama menyusun skripsi atau tugas akhir, tetapi ada perbedaan dalam jenis skripsi tersebut antara lain berupa studi: empiris, pustaka, dan laporan. Dari jenis skripsi yang berbeda itu ternyata memiliki kendala atau masalah yang tidak jauh berbeda. Kendala atau masalah tersebut antara lain kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam mencari literatur/referensi/data, kesulitan dalam menentukan judul, kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metodologi penelitian atau konsep, kemampuan mengoperasikan komputer, kesehatan, dan pembagian waktu (bagi mahasiswa kuliah sambil bekerja). Kendala atau masalah tersebut merupakan stressor yang dapat membebani mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kondisi yang membebani tersebut yang dinamakan stres.

Pada umumnya, orang beranggapan bahwa stres membawa dampak negatif namun sesungguhnya stres juga memiliki dampak yang positif. Adanya perbedaan dampak stres pada diri mahasiswa disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing mahasiswa. Perbedaan karakteristik mahasiswa akan menentukan respon mahasiswa terhadap sumber stres, sehingga respon mahasiswa dapat berbeda pada stimulus yang menjadi sumber stres yang sama. Hal itu akan mempengaruhi

perilaku mahasiswa dalam mengatasi kendala atau masalah yang dihadapi dalam menyusun skripsi. Mahasiswa yang optimis dalam menyusun skripsi mau mencari pemecahan dari masalah, menghentikan pemikiran negatif, merasa yakin bahwa memiliki kemampuan, dan lain-lain. Ketika menghadapi kesulitan atau kendala dalam menyusun skripsi akan berusaha menghadapi kesulitan atau kendala tersebut dan tidak membiarkan kesulitan atau kendala tersebut berlarut-larut. Lain halnya dengan mahasiswa yang kurang optimis dalam menyusun skripsi, ketika menghadapi kesulitan atau kendala, terdapat mahasiswa yang bereaksi menghindar, mengabaikan, dan lain-lain sehingga kesulitan atau kendala tersebut tidak dapat terselesaikan. Dan ada juga mahasiswa yang bereaksi tetap berusaha menghadapi kesulitan atau kendala tersebut. Seperti yang terjadi pada D, R, N, A, dan C. Walaupun jenis skripsi yang berbeda pada D, R, dan N, mereka sama-sama optimis dan sama-sama melakukan *coping* untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi saat menyusun skripsi (Lazarus dan Folkman, 1984). Berbeda dengan A dan C yang sama-sama kurang optimis dalam menyusun skripsi tetapi dalam menghadapi dan mengatasi masalah mereka berbeda. A melakukan suatu usaha untuk menghadapi kendala atau masalah dalam menyusun skripsi, sedangkan C menghindari kendala atau masalah tersebut sehingga skripsinya tidak dapat diselesaikan.

Metode Penelitian

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi reguler Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi. Jumlah keseluruhan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah 546 mahasiswa. Sedangkan jumlah sampel penelitian adalah 80 mahasiswa. Pengambilan sampel penelitian berdasarkan teknik *simple random sampling*.

Gambaran sampel penelitian dapat dilihat berdasarkan lamanya mengambil skripsi. Lama mahasiswa yang mengambil skripsi paling banyak terdapat pada 1 (satu) semester berjumlah 65 (81,3%) mahasiswa. Mahasiswa yang mengambil skripsi sudah 2 (dua) semester berjumlah 3 (3,8%) mahasiswa. Selain itu, ada juga mahasiswa yang sudah mengambil skripsi selama 3 (tiga) semester ada 5 (6,3%) mahasiswa. Kemudian mahasiswa yang sudah mengambil skripsi selama 4 (empat) semester berjumlah 6 (7,5%) mahasiswa. Dan mahasiswa yang sudah 5 (lima) semester mengambil skripsi berjumlah 1 (1,3%) mahasiswa. Gambaran selengkapnyanya dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Tabel 1
Data Sampel Berdasarkan Lama Mengambil Skripsi

Lama mengambil Skripsi (Semester)	Jumlah	Persentase (%)
1	65	81.3
2	3	3.8
3	5	6.3
4	6	7.5
5	1	1.3
Total	80	100.0

Pengukuran

Pengukuran variabel optimisme dilakukan dengan mengukur subdimensi, keyakinan yang bersumber dari pikiran (kognitif); keyakinan yang bersumber dari perasaan (afektif); dan keyakinan yang bersumber dari perilaku (psikomotorik/ konatif). Item-item pada kuesioner disusun berdasarkan batasan konseptual, batasan operasional, dimensi, subdimensi dan indikator optimisme. Subdimensi optimisme yang digunakan berjumlah tiga subdimensi dan terdiri dari dua belas indikator.

Pengukuran optimisme disusun berdasarkan skala Likert yang terdiri dari empat alternatif jawaban. Penilaian dilakukan dengan memisahkan favorable dan unfavorable untuk optimisme. Untuk penilaian favorable pada subdimensi , keyakinan yang bersumber dari pikiran (kognitif); keyakinan yang bersumber dari perasaan (afektif); dan keyakinan yang bersumber dari perilaku (psikomotorik/konatif). SS (Sangat Sesuai) bernilai 4, S (Sesuai) bernilai 3, TS (Tidak Sesuai) bernilai 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) bernilai 1. Sedangkan pada unfavorable penilaian pada subdimensi, keyakinan yang bersumber dari pikiran (kognitif); keyakinan yang bersumber dari perasaan (afektif); dan keyakinan yang bersumber dari perilaku (psikomotorik/konatif). SS (Sangat Sesuai) bernilai 1, S (Sesuai) bernilai 2, TS (Tidak Sesuai) bernilai 3, STS (Sangat Tidak Sesuai) bernilai 4. Penjelasan perolehan skor optimisme dengan *coping stress* adalah sebagai berikut, semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi *coping stress*. Sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula *coping stress*.

Dari hasil penelitian dengan menggunakan SPSS 15.00, untuk optimisme diperoleh nilai koefisiensi *Alpha Cronbach* sebesar 0,944 dengan jumlah item sebanyak 46 item. Sedangkan untuk *coping stress*, diperoleh nilai koefisiensi *Alpha Cronbach* sebesar 0,863 dengan jumlah item sebanyak 18 item.

Pengukurann pada variabel *coping stress* dengan mengukur dimensi *problem focused coping* dan *emosional focused coping*. Item-item pada

kuesioner disusun berdasarkan batasan konseptual, batasan operasional, dimensi, dan indikator *coping stress*. Dimensi perilaku *coping stress* yang digunakan berjumlah dua dimensi dan terdiri dari delapan indikator.

Pengukuran *coping stress* disusun berdasarkan skala Likert yang terdiri dari empat alternatif jawaban. Penilaian dilakukan dengan memisahkan *favorable* dan *unfavorable* untuk *coping stress*. Untuk penilaian *favorable* pada dimensi, *problem focused coping* dan *emosional focused coping*. SS (Sangat Sesuai) bernilai 4, S (Sesuai) bernilai 3, TS (Tidak Sesuai) bernilai 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) bernilai 1. Sedangkan pada *unfavorable* penilaian pada dimensi, *problem focused coping* dan *emosional focused coping*. SS (Sangat Sesuai) bernilai 1, S (Sesuai) bernilai 2, TS (Tidak Sesuai) bernilai 3, STS (Sangat Tidak Sesuai) bernilai 4.

Prosedur

Pengambilan data dengan penyebaran kuesioner sebanyak dua kali. Pertama penelitian dilaksanakan dengan melakukan penyebaran kuesioner uji coba kepada subjek pada hari senin, 17 Januari 2011 dan selanjutnya dilakukan penyebaran kuesioner sesungguhnya kepada subjek selama seminggu dari hari senin-sabtu, 24-29 Januari 2011. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner lengkap yang terdiri dari kata pengantar, data penunjang, alat ukur optimisme dan alat ukur *coping stress*, pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. Peneliti mendatangi subjek di perpustakaan, *Internet Corner*, dan depan fakultas mereka saat mereka ingin bimbingan dengan meminta kesediaan waktunya selama 30 menit untuk mengisi kuesioner.

Sesudah memberikan instruksi singkat, penulis membagikan kuesioner kepada masing-masing mahasiswa. Kemudian penulis menjelaskan petunjuk-petunjuk pengisian kuesioner langkah demi langkah. Penulis mengawasi proses pengisian kuesioner sampai selesai, memberikan penjelasan secara individual bagi yang bertanya dan mengumpulkan kembali kuesioner yang telah diisi. Dari dua kali pengumpulan data, diperoleh data dari 80 sampel.

Hasil dan Pembahasan Gambaran Optimisme

Gambaran optimisme diperoleh perhitungan skala optimisme yaitu nilai minimum 138 dan nilai maksimum 154 dengan nilai mean 145,7000 dan standar deviasi 16,15261. Pengolahan data optimisme dengan kategori rendah 138 sebanyak 35 mahasiswa (43,8%), kategori sedang 139 sampai 153 sebanyak 27 mahasiswa (33,8%), dan kategori tinggi 154 sebanyak 18 mahasiswa (22,5%). Berdasarkan perhitungan skala optimisme hanya dikategori-

asikan sebanyak 53 sampel. Namun karena akan dikategorikan rendah dan tinggi dalam *coping stress*, maka untuk pembahasan berikutnya hanya digunakan sebanyak 40 sampel penelitian. Mahasiswa yang memiliki optimisme yang rendah berjumlah 35 mahasiswa (66,03%), jumlahnya lebih banyak dibandingkan dengan optimisme yang tinggi berjumlah 18 mahasiswa (33,96%). Artinya mahasiswa yang memiliki optimisme rendah cenderung tidak dapat melihat dengan cara pandang yang positif dari masalah atau kesulitan yang mereka hadapi dalam menyusun skripsi seperti didominasi oleh perasaan yang negatif dan mahasiswa tersebut merasa tidak ada yang memberikan dukungan serta tidak mau bergerak atau memotivasi diri sehingga merasa tidak yakin bahwa mereka mempunyai kekuatan untuk mengendalikan dunia mereka. Sementara itu ada juga beberapa mahasiswa yang memiliki optimisme yang tinggi berjumlah 18 mahasiswa (33,96%). Artinya mahasiswa cenderung memiliki cara pandang yang positif saat menghadapi masalah atau kesulitan sehingga mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk mengendalikan dunia mereka.

Gambaran Optimisme Berdasarkan Lama Mengambil Skripsi

Berdasarkan hasil *cross tabs* yaitu didapat bahwa mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah skripsi lebih dari 1 (satu) semester berada pada kategori rendah lebih besar sebanyak 100% bila dibandingkan dengan mahasiswa yang baru mengambil skripsi selama 1 (satu) semester sebesar 58,1%.

Hal ini diketahui bahwa mahasiswa yang telah mengambil skripsi lebih dari 1 (satu) semester memiliki tingkat optimisme rendah (kurang optimis). Sedangkan mahasiswa yang baru mengambil skripsi selama 1 (satu) semester mereka berpeluang memiliki tingkat optimisme tinggi (optimis).

Gambaran Coping Stress

Gambaran *coping stress* diperoleh perhitungan skala *coping stress* yaitu nilai minimum 52 dan nilai maksimum 59 dengan nilai mean 55,4667 dan standar deviasi 6,76060. Pengolahan data *coping stress* dengan kategori rendah 52 se-banyak 30 mahasiswa (37,5%), kategori sedang 53 sampai 58 sebanyak 28 mahasiswa (35,0%), dan kategori tinggi 59 sebanyak 22 mahasiswa (27,5%). Berdasarkan perhitungan skala *coping stress* hanya dikategorisasikan sebanyak 52 sampel. Namun karena akan dikategorikan rendah dan tinggi dalam optimisme, maka untuk pembahasan berikutnya hanya digunakan sebanyak 40 sampel penelitian. Siswa yang memiliki *coping stress* dengan kategori rendah sebanyak 30 mahasiswa (57,7%) lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *coping*

stress dengan kategori tinggi sebanyak 22 mahasiswa (42,3%). Mahasiswa yang berada pada kategori *coping stress* rendah, terwujud dalam reaksi ketika menghadapi kendala atau kesulitan hanya sedikit melakukan usaha untuk menyelesaikan masalah atau kesulitan sehingga masalah atau kesulitan tersebut belum dapat terselesaikan. Sementara itu disisi lain terlihat banyak siswa yang memiliki *coping stress* tinggi yaitu mereka yang jika menghadapi kendala atau kesulitan akan mengerahkan kemampuan dan usahanya untuk dapat menyelesaikan masalah atau kesulitan yang dihadapi.

Gambaran Coping Stress Berdasarkan Lama Mengambil Skripsi

Berdasarkan hasil *crosstabs* yaitu didapat bahwa mahasiswa yang telah mengambil skripsi selama 3 (tiga) dan 5 (lima) semester berada kategori rendah dengan persentase sebesar 100%. Kemudian mahasiswa yang telah 4 (empat) semester mengambil skripsi ada 75% mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Dan mahasiswa yang baru 1 (satu) semester mengambil skripsi ada 52,4% mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Sedangkan mahasiswa yang telah 2 (dua) semester mengambil skripsi tergolong ke dalam kategori tinggi sebesar 100%.

Hal ini diketahui bahwa mahasiswa yang berada pada kategori rendah cenderung memiliki tingkat *coping stress* rendah (*coping* lemah). Sedangkan mahasiswa yang tergolong ke dalam kategori tinggi cenderung memiliki tingkat *coping stress* tinggi.

Dominansi Coping Stress

Berdasarkan hasil *crosstabs* yaitu didapati bahwa baik dimensi *emotion focused coping* maupun *problem focused coping* banyak digunakan oleh mahasiswa yang memiliki tingkat *coping* rendah. Tetapi dari keduanya mahasiswa yang memiliki *coping* rendah lebih banyak menggunakan strategi *problem focused coping* sebanyak 17 (58,6%) mahasiswa. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *coping* tinggi cenderung menggunakan strategi *emotion focused coping* sebanyak 10 (43,5%) mahasiswa.

Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stress

Berdasarkan analisis statistik diperoleh koefisien nilai value sebesar 0,987 dengan $p = 0,000 < 0,01$. Dengan demikian, terdapat hubungan positif yang tinggi dan signifikan antara optimisme dan *coping stress* dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin

tinggi *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. Sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. Artinya Mahasiswa yang optimis dalam menyusun skripsi ketika menghadapi masalah atau kesulitan yang merupakan *stressor*, akan menghadapi *stressor* tersebut dengan keyakinan atau pandangan positif sehingga masalah atau kesulitan dapat terselesaikan. Usaha-usaha yang dilakukan mahasiswa untuk menyelesaikan masalah tersebut atau menghadapi *stressor* merupakan bentuk *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut. Mahasiswa yang dapat menyelesaikan masalah atau kesulitan dalam menyusun skripsi memiliki *coping* tinggi. Sebaliknya mahasiswa yang kurang optimis dalam menyusun skripsi, ketika menghadapi hambatan akan melihat hambatan tersebut sebagai suatu beban yang tidak memiliki nilai positif dan kurang memiliki keyakinan untuk menghadapi hambatan tersebut, sehingga mereka belum dapat menyelesaikan masalah atau kesulitan yang mereka hadapi.

Gambaran Optimisme

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa yang memiliki optimism rendah (kurang optimis) dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki optimism tinggi (optimis) dalam menyusun skripsi. Artinya mahasiswa tersebut skripsi tidak dapat melihat dengan cara pandang yang positif dari masalah atau kesulitan yang mereka hadapi dalam menyusun skripsi seperti didominasi oleh perasaan yang negatif dan mahasiswa tersebut merasa tidak ada yang memberikan dukungan serta tidak mau bergerak atau memotivasi diri sehingga merasa tidak yakin bahwa mereka mempunyai kekuatan untuk mengendalikan dunia mereka. Jika mahasiswa tersebut menghadapi kendala dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa tersebut akan mudah menyerah dan menghindari dari kendala tersebut.

Sementara itu ada juga beberapa siswa yang memiliki optimism tinggi (optimis). Artinya Mahasiswa yang optimis dapat melihat dengan cara pandang yang positif saat menghadapi masalah atau kesulitan sehingga mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk mengendalikan dunia mereka. Jika mahasiswa tersebut menghadapi kendala dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa tersebut akan terus berusaha menghadapi kendala tersebut sampai masalah yang dihadapi terselesaikan.

Gambaran Optimisme Berdasarkan Lama Mengambil Skripsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah skripsi lebih dari 1 (satu) semester memiliki tingkat optimisme yang rendah (kurang optimis) yang besar bila dibandingkan dengan mahasiswa yang baru mengambil skripsi selama 1 (satu) semester dimana mereka berpeluang memiliki tingkat optimisme tinggi (optimis). Mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme rendah (kurang optimis) tidak dapat menggunakan imajinasinya untuk melatih sukses bahkan cenderung memiliki perasaan negatif ketika membayangkan suatu masalah. Hal tersebut dapat membuat mahasiswa itu tidak dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu dan harus mengambil mata kuliah skripsi lagi di semester berikutnya. Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme tinggi (optimis), mereka dapat menggunakan imajinasinya saat menghadapi masalah untuk melatih sukses agar dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu atau lulus tepat waktu.

Gambaran Coping Stress

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *coping stress* rendah lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *coping* tinggi. Masalah atau kesulitan dalam menyusun skripsi merupakan *stressor* bagi mahasiswa maka mahasiswa tersebut perlu menata keadaan ketika menghadapi masalah atau kesulitan. Dalam hal ini *coping* diperlukan untuk menyelesaikan masalah atau kesulitan sehingga mahasiswa tersebut dapat lulus tepat waktu. Mahasiswa yang memiliki *coping* lemah jika menghadapi kendala atau kesulitan hanya sedikit melakukan usaha untuk menyelesaikan masalah atau kesulitan sehingga masalah atau kesulitan tersebut belum dapat terselesaikan.

Hal tersebut berbeda dengan beberapa mahasiswa yang memiliki *coping stress* yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki *coping* tinggi jika menghadapi kendala atau kesulitan akan mengerahkan kemampuan dan usahanya untuk dapat menyelesaikan masalah atau kesulitan yang dihadapi.

Gambaran Coping Stress Berdasarkan Lama Mengambil Skripsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang telah mengambil skripsi selama tiga dan lima semester memiliki tingkat *coping paling* rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang telah mengambil skripsi selama satu dan empat semester. Sedangkan mahasiswa yang sudah dua semester mengambil skripsi memiliki tingkat *coping* tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat *coping* rendah

(*coping* lemah) tidak dapat mengambil keputusan untuk mengatasi masalah yang dihadapi sehingga masalah yang terjadi akan dibiarkan berlarut-larut tanpa penyelesaian dan tidak dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat *coping* tinggi dapat mengambil keputusan untuk mengatasi masalah yang dihadapi sehingga masalah tersebut dapat terselesaikan dan dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu.

Dominansi Coping Stress

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki *coping* rendah cenderung menggunakan strategi *problem focused coping*. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki *coping* tinggi cenderung lebih menggunakan strategi *emotion focused coping*. Mahasiswa yang memiliki tingkat *coping* rendah dalam menghadapi masalah atau kesulitan lebih memilih tidak mencari dukungan sosial untuk mengatasi masalah atau kesulitan tersebut sehingga masalah atau kesulitan tersebut tidak dapat terselesaikan. Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat *coping* tinggi dalam menghadapi masalah atau kesulitan lebih memilih untuk mengendalikan respon emosional dengan cara mencari makna positif dari masalah atau kesulitan yang dihadapi sehingga setelah dapat mengatur kondisi emosionalnya maka kondisi tertekan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut akan berkurang.

Kesimpulan

Dari hasil pengolahan data, diketahui bahwa secara umum terdapat hubungan yang positif tinggi dan signifikan antara optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. Artinya semakin tinggi optimisme mahasiswa maka semakin tinggi *coping stress*, begitu pula sebaliknya semakin rendah optimisme mahasiswa maka semakin rendah *coping stress*. Tingkat optimisme pada mahasiswa Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa tersebut tergolong ke dalam optimis rendah (kurang optimis) dari pada mahasiswa yang optimis dalam menyusun skripsi. Begitu juga dengan hasil tingkat *coping stress* pada mahasiswa Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi, lebih banyak mahasiswa tersebut yang tergolong ke dalam *coping* lemah jika dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *coping* tinggi dalam menyusun skripsi. Dimensi yang dominan atau paling banyak digunakan pada variabel *coping stress* oleh mahasiswa Universitas Esa Unggul yang sedang menyusun skripsi adalah dimensi *problem focused coping*. Mahasiswa yang banyak menggunakan strategi *problem focused coping* adalah mahasiswa yang memiliki tingkat

coping rendah. Dari analisis statistik dengan korelasi *Gamma* diperoleh koefisien nilai value 0,987 dengan $\text{sig} = 0,000 < 0,01$. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif yang tinggi dan signifikan antara optimisme dan *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi.

Daftar Pustaka

- Abidin, Muhammad Zainal, "Mekanisme Pertahanan Diri Dan Mekanisme Coping". Dalam <http://meetabied.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 3 Juni 2010.
- Administrator. "Sikap Optimis Dapat Meningkatkan Kesehatan". Artikel dalam <http://kumpulaninfo.com>. Diakses pada tanggal 23 Mei 2010.
- Andini, Fitri. 2008. *Gambaran Sumber Stress dan Coping Stress Pada Terapis Anak Autis di Jakarta dan Tangerang*. Skripsi. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul. Jkarta. 2008
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian-Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Indeks, Gramedia Group.
- Azwar, Saifuddin. 2000. *Tes prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar (Edisi Kedua)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Djuharie, O. Setiawan. 2001. *Pedoman Penulisan Skripsi Tesis Disertasi*. Bandung : Yrama Widya.
- Eli. Diakses pada tanggal 23 Mei 2010. "Optimism Anak Cacat". Dalam <http://elhy04hanif.multiply.com>
- Fakultas Psikologi Universitas Indonusa Esa Unggul. Diakses pada tanggal 22 Mei 2010. *Panduan Skripsi*. Dalam <http://elearning.esaunggul.ac.id>
- Hariwijaya, M dan P.B, Triton. 2008. *Pedoman Penulisan Ilmiah PROPOSAL dan SKRIPSI*. Yogyakarta : Oryza.
- Hasan, Iqbal. Tanpa Tahun. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Karno. 2009. *Gambaran Coping Stres Terhadap Kematian Suami*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.
- Luthfi, Aziz. 2008. *Statistik Psikologi 2*. Tidak Diterbitkan.
- Meriyati dan Wirawan, Henny E. diakses pada tanggal 22 Mei 2010. "Stress Coping Istri Pecandu Narkoba". Dalam www.jurnal.pdii.lipi.go.id
- Mustofa, Bisri. 2007. *Tuntutan Karya Ilmiah*. Yogyakarta : Panji Pustaka.
- Putri, Yuli Novita Sari. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2010. "Coping Stres Suami Yang Memiliki Istri Skizofrenia". Dalam www.repository.usu.ac.id
- Rafika, Rizka. Diakses tanggal 23 Mei 2010. "Karya Ilmiah Berpikir Positif". Dalam www.scribd.com
- Restry. Diakses pada tanggal 23 Mei 2010. "Stress". Dalam <http://restryarea23blogspot.com>
- Risky. Diakses tanggal 12 Mei 2010. *Konsep "The Best In People"*. Dalam http://kuliahpsikologi.dekrizky.com/positive_psychological.assessment.
- Rosmala, Desi. 2009. *Perbedaan Coping Stress Terhadap Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII SMAN Unggulan dan SMAN Non-Unggulan Di Jakarta Barat*. Skripsi. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.
- Seligman, Martin E.P. 2002. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung : Mizan.
- Shofia, Fatiku. Diakses pada tanggal 22 Mei 2010. "Optimisme Masa Depan Narapidana". Dalam <http://etd.eprints.ums.ac.id>
- Sugiyono, "Metode Penelitian Bisnis", Bandung, Alfabeta, 2008
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung : Alfabeta.
- Wangsadjaja, Reina. Diakses pada tanggal 22 Mei 2010. *Stres*. Dalam <http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres.html>

Wardani, Desi Sulisty. Diakses pada tanggal 23 Mei 2010. “*Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis*”. Dalam www.etd.sprints.ums.ac.id

Wibowo, Tri. 2007. *Hubungan Antara Sikap Siswa Terhadap Ujian Nasional Dengan Coping Stres Pada Sekolah Menengah Umum di Jakarta Barat*. Skripsi. Jakarta : Fakultas PSikologi Universitas Esa Unggul.

Widiyanto, Mikha. A. 2009. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Universitas Esa Unggul.

Yulianto, Aries. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. (4th ed). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.