

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Indawati¹⁾, Nanik Kholifah²⁾

¹⁾Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

E-mail: fpsi@yudharta.ac.id

²⁾ Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

E-mail: nanikkholifah@yudharta.ac.id

Abstract

The purpose of this study is to determine the relationship between optimism and problem focused coping on students who are working on thesis. Methods of data collection in this study using the optimism scale to measure the level of optimism in the student and the scale of problem focused coping to measure how a student in dealing with and overcoming stress when doing thesis by looking for various information. To find out the relationship between optimism with problem focused coping on students who do thesis, data obtained then processed by using product moment correlation technique from Pearson. From the calculation of the correlation obtained $r_{xy} = 0.1693$ with t -table 5% = 0.254 and t -table 1% = 0.330, then obtained $r_{xy} < t$ -table 5%, so expressed insignificant. Which means there is no relationship between optimism (X) with problem focused coping (Y) on students who are working on thesis. Thus the hypothesis which states "there is a relationship between optimism with problem focused coping on students who do thesis" is rejected.

Keywords: *Optimism and Problem Focused Coping*

1. PENDAHULUAN

Dewasa ini dilingkungan pendidikan perguruan tinggi pada umumnya mahasiswa merupakan subjek terbesar yang mengalami stress pada saat mengerjakan skripsi atau tugas akhir kuliah. Bahkan hal ini justru menjadi beban tersendiri, yang mana tidak sedikit dari mahasiswa yang seringkali merasa kesulitan dalam mencari informasi yang diperlukan untuk kebutuhan tugas akhirnya. Sebagian besar mahasiswa ingin untuk menyelesaikan tugas akhir kuliahnya itu, dengan menggali informasi sebanyak mungkin mulai dari pergi ke perpustakaan, warung internet dan membeli berbagai macam buku dan lain-lain. Namun tetap ada saja kendala yang dirasakan

oleh setiap mahasiswa membutuhkan motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Setiap mahasiswa memiliki solusi yang berbeda-beda untuk mengatasi stress yang dialami dalam menyelesaikan batas akhir pengumpulannya. Salah satunya dengan *problem focused coping*, untuk memecahkan permasalahan mereka.

Menurut Dodds (dalam Goleman 2001), *problem focused coping* merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki untuk dapat berhasil menjadi mahasiswa yang mempunyai daya pikir. Effendi dan Tjahyono (1999) menambahkan bahwa *problem focused coping* membawa pengaruh bagi individu yaitu berubahnya atau bertambahnya pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapi,

dengan mengetahui masalah yang sedang dihadapi maka diharapkan individu mampu mencari jalan keluar yang terbaik bagi masalahnya.

Menurut Sarafino (1998), *problem focused coping* merupakan salah satu usaha yang berfungsi untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh stress atau mengembangkan kemampuan untuk menghadapi stress. Menjadi seorang mahasiswa relatif memiliki tuntutan dan beban tugas kuliah yang cukup tinggi. Oleh karena itu, dapat dikatakan seorang mahasiswa mempunyai tekanan tersendiri dan dapat menimbulkan stress. Maka dari itu, yang seharusnya dilakukan untuk mengatasi deadline tugas akhir kuliah adalah mencari solusi untuk mengatasi tugas-tugas tersebut. Seseorang yang cenderung menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi stress yang dialaminya cenderung untuk lebih terfokus terhadap masalah yang dihadapinya dan berusaha untuk mencari berbagai cara untuk memecahkan masalah yang dialaminya. Seorang mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* akan mencari alternatif-alternatif pemecahan masalah agar batas akhir pengumpulan tugas kuliah bisa dipenuhi dengan maksimal.

Orang yang optimis, dalam kehidupannya didominasi oleh pikirannya yang positif, berani mengambil keputusan penuh dengan keyakinan dan kepercayaan diri yang mantap. Dilihat dari beberapa ciri-ciri optimisme, yang salah satunya yaitu memiliki kepercayaan diri yang kuat, sehingga dapat dikatakan bahwa seorang mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang kuat berarti juga mempunyai optimisme yang tinggi. Seligman (Lestari, 2002), menyatakan bahwa optimisme merupakan keyakinan individu dalam menanggapi bahwa peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua aktivitas dan tidak mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib atau orang lain. Reina (Raditya,

2009), mengatakan bahwa orang yang optimis lebih mampu mengatasi stress daripada orang yang pesimis. Sehingga dari kegagalan-kegagalan yang dialami, bagi mahasiswa yang memiliki sikap optimisme yang tinggi tidak akan lantas menyerah begitu saja, tapi berusaha mengatasi stress. Sehingga dengan demikian mahasiswa akan memiliki sikap *problem focused coping* yang tinggi yaitu dengan mencari informasi untuk bahan skripsi, secara tidak langsung akan memiliki sikap optimis yang tinggi juga. Begitu pula sebaliknya, jika mahasiswa memiliki sikap optimis yang rendah maka *problem focused coping* pun akan rendah. Dengan kata lain jika seseorang mahasiswa mempunyai kemauan agar skripsinya cepat selesai, maka mereka bersikap optimis untuk meningkatkan *problem focused coping* mereka.

Optimisme

Optimis adalah orang yang bahwa dirinya mempunyai kekuatan untuk mengendalikan dunia mereka (Ginnis, 1995 dalam Eryanti, 2007). Menurut Drever (dalam Eryanti, 2007), optimisme merupakan suatu sikap pada bagian individu dalam menghadapi kehidupan atau kejadian tertentu, sangat kuat untuk menduduki sisi yang penuh harapan. Sikap optimis didasari oleh pandangan mengenai kemampuan diri, yaitu keyakinan bahwa individu mempunyai penyesuaian akan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya dan dapat menghadapi tantangan sewaktu-waktu tantangan tersebut muncul.

Menurut Scheier (Lestari, 2002), individu yang optimis dan pesimis sangat berbeda dalam melihat berbagai peristiwa yang dialami. Perbedaan cara pandang tersebut membawa konsekuensi pada kecenderungan individu untuk berharap positif atau negatif terhadap masa depannya. Menurut Goleman (2001), optimisme seperti harapan, berarti memiliki pengharapan yang kuat bahwa secara umum segala sesuatu dalam kehidupan akan beres, kendati ditimpa kemunduran dan

frustrasi. Dari titik pandang kecerdasan emosional, optimisme merupakan sikap yang menyangga orang agar jangan sampai terjatuh ke dalam kemasabodohan, keputusan, atau depresi bila dihadap kesulitan.

Menurut Seligman (Eryanti, 2007) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi optimisme yaitu: kepercayaan diri, harga diri, akumulasi pengalaman sukses, dukungan sosial.

Menurut Raditya (2009), ada beberapa alasan mengapa harus optimis, antara lain: optimis adalah energi positif diri, optimis adalah sebuah perlawanan dan optimis adalah sistem pendukung dalam pencapaian tujuan yang lebih baik lagi.

Optimis adalah bagian dari keinginan untuk mewujudkan harapan. Sebuah temuan mengungkapkan bahwa orang yang memiliki harapan optimis, umumnya memiliki kualitas didalam diri yang antara lain: (a) Fokus, selektif, dan memiliki sasaran yang jelas, (b) Bias menerima kenyataan hidup dengan kesadaran, tanpa banyak mengeluh. (c) Memiliki keyakinan untuk bangkit, (d) Punya perasaan diberkati rahmat Tuhan (e) Percaya pada kemampuannya. (f) Memiliki perasaan yang baik terhadap dirinya.

Namun ada beberapa yang perlu dihindari dalam berharap, antara lain: (1) Harapan mulut dimana kita berharap adanya hari esok yang lebih bagus, namun itu hanya kita gunakan dalam ucapan atau tulisan, tanpa diiringi dengan tujuan, perencanaan, strategi, teknik, dan pelaksanaan. (2) Terlalu berharap itu berbeda dengan memiliki harapan yang kuat (optimis). Harapan yang kuat berujung pada usaha yang kuat. sementara, terlalu berharap biasanya hanya berhenti pada mengharap, untuk mengharap dan selalu mengharap.

Menurut Seligman (Lestari, 2002) ada tiga dimensi: (a) *Permanence*: Menerangkan hal yang berhubungan dengan waktu, yaitu temporer atau permanen. Artinya, individu dalam menyelesaikan penyebab suatu peristiwa baik atau buruk secara permanen. (b)

Pervasiveness: Menerangkan bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami terhadap situasi yang berbeda dalam hidup, yaitu bersifat spesifik atau global. Artinya, individu dalam menjelaskan penyebab suatu peristiwa secara spesifik atau global. (c) *Personalization*: Menerangkan bahwa individu dalam menjelaskan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, diri sendiri atau orang lain. Dan individu yang optimis cenderung tidak mempermasalahkan diri sendiri sebagai penyebab suatu peristiwa buruk.

Menurut Goleman (2001), ciri orang yang optimis apabila menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan, cenderung menyikapinya dengan respon yang aktif dan tidak putus harapan, merencanakan suatu tindakan, atau berusaha mencari pertolongan dan nasehat. Mereka melihat kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki.

Problem Focused Coping

Sebelum mengenal lebih jauh tentang *problem focused coping* adakalanya terlebih dahulu mengetahui tentang *strategi coping*, yang mana *problem focused coping* merupakan salah satu bagian dari *strategi coping*. secara umum *coping* dapat diartikan sebagai tuntutan baik eksternal maupun internal yang timbul akibat situasi yang mengancam. *Strategi coping* tidak hanya meliputi bentuk-bentuk dorongan dan cara-cara menghadapi masalah yang tidak realistis dan diluar kesadaran individu. Mulai dari bentuk usaha dalam menghadapi masalah-masalah secara positif, patologis, dan efektif. *Strategi coping* menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisirkan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Menurut Zainun Mu'tadin (dalam Fachrister, 2009), *strategi coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat

dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Menurut Billing dan Moos (dalam Fenny, 2008), *Strategi Coping* yang termasuk dalam *problem focused coping* dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu: (a) *Information seeking* (pencarian informasi), yang meliputi usaha untuk mendapatkan informasi yang relevan dengan masalah yang ada serta orang lain yang dapat bertukar pikiran dan membantu menyelesaikan masalah, (b) *Problem solving* (pemecahan masalah), yang meliputi usaha untuk memikirkan dan mempertahankan alternative penyelesaian masalah yang mungkin dilakukan dengan atau melakukan tindakan tertentu yang lebuuh tertuju pada cara-cara penyelesaian masalah secara langsung. Faktor yang mempengaruhi *strategi coping* ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik atau energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi (Garmezy dan Rutter, 1938).

Individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah. Sebagai contoh dalam menghadapi ujian, individu akan menyusun jadwal belajar sejak awal semester untuk menghadapi ujian diakhir semester tidak lagi terlalu menegangkan (Khotimah, 2009).

Effendi dan Tjahyono (1999) menambahkan bahwa *problem focused coping* membawa pengaruh bagi individu yaitu berubahnya atau bertambahnya pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapi, dengan mengetahui permasalahan-hannya maka diharapkan individu mampu mencari jalan keluar yang terbaik.

Aspek-aspek *problem focused coping* menurut Aldwin dan Reveson (dalam Khotimah, 2009) adalah sebagai berikut:

(a) Kehati-hatian, yaitu individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan. (b) Tindakan instrumental, yang meliputi tindakan individu yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun langkah-langkah apa yang akan dilakukan. (c) Negoisasi yaitu usaha-usaha yang ditunjukkan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapinya untuk ikut serta memikirkan atau menyelesaikannya.

Carver dkk, (1998) membagi *problem focused coping* menjadi lima jenis, yaitu: (a) *Active coping* adalah suatu proses pengambilan langkah aktif untuk mencoba memindahkan atau menghilangkan sumber stress atau untuk mengurangi akibatnya. (b) *Planning* adalah suatu usaha untuk menghilangkan sumber stress dengan memikirkan bagaimana cara untuk mengatasi sumber stress tersebut. (c) *Supression of competing activities* adalah usaha individu untuk membatasi ruang gerak atau aktivitas dirinya yang tidak berhubungan dengan masalah untuk berkonsentrasi penuh pada tantangan mauppun ancaman yang sedang dialaminya. (d) *Restraint coping* adalah latihan mengontrol atau mengendalikan tindakan langsung sampai ada kesempatan yang tepat untuk bertindak. (e) *Seeking support for instramental reasons* adalah usaha individu untuk mencari informasi, nasehat atau pendapat orang lain mengenai apa yang harus dilakukan.

Hubungan Antara Optimisme dengan Problem Focused Coping

Mahasiswa yang sedang kesulitan menyelesaikan skripsi, menjadikan mereka stress. Untuk itu mereka membutuhkan cara untuk mengatasi stress tersebut dengan adanya berbagai informasi agar dapat menekan stress yang sedang dialaminya, sehingga stress tersebut menjadi ketingkat yang lebih kecil. Dan orang yang optimis lebih bisa mengatasi

stress dari pada orang yang pesimis (Efendi dan Tjahyono, 1999). Sehingga jika sikap optimis seseorang tinggi maka *problem focused coping* orang tersebut pun akan tinggi. begitu juga pada mahasiswa yang sedang stress karena kesulitan dalam mengerjakan skripsi, mereka akan lebih mudah mengerjakan skripsi dengan sikap optimis, maka *problem focused coping* juga akan tinggi sehingga mahasiswa lebih mudah mengatasi dan menekan stress. Sebaliknya, jika sikap optimis mahasiswa rendah, hal ini dapat menyebabkan *problem focused coping* mahasiswa itu pun rendah bahkan tidak ada sehingga mahasiswa tidak dapat mengatasi dan menekan stress tersebut.

Dalam bersikap optimisme untuk menyelesaikan skripsi, mahasiswa akan lebih cepat untuk mengerjakan skripsi mereka walaupun tidak sedikit kendala yang dialami. Seseorang mencoba untuk menyelesaikan masalah dengan merubah, menghindari, atau meminimalkan situasi yang mengancam tersebut dengan bersikap optimis (Reokta, dalam Raditya 2009). Sehingga mahasiswa yang mengatasi stress yang dialaminya karena skripsi akan menggunakan cara ini yaitu berusaha bersikap optimis, mereka akan melakukan berbagai cara untuk mengatasi stress saat mengerjakan tugas akhir kuliah mereka. Misalnya dengan pergi ke perpustakaan, memfotokopi berbagai buku untuk mengumpulkan teori-teori pendukung judul yang telah disetujui sebagai bahan skripsinya. Dengan kata lain, agar yang menjadi bahan skripsi setiap mahasiswa dapat terpenuhi, perlu adanya berbagai informasi untuk kebutuhan skripsi, tetapi semua itu tidak akan terlaksana jika tidak adanya sikap optimism yang dapat mendukung kesuksesan akan proses skripsi mereka (Sitekno, 2008).

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif

dengan mengambil sampel secara acak sesuai dengan 2 variabel yang akan diteliti pada tempat yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu di Universitas Yudharta Pasuruan. Dalam penelitian ini sampel didapat dengan menggunakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pada ciri-ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Hadi, 2000). Sampel penelitian ini diambil dari mahasiswa semester 8, yakni dari Fakultas Agama Islam, Fakultas Psikologi, Fakultas Teknik dan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik yang berjumlah 50 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala optimisme untuk mengukur tingkat sikap optimis pada mahasiswa dan skala *problem focused coping* untuk mengukur cara seorang mahasiswa dalam menghadapi dan mengatasi stress pada saat mengerjakan skripsi dengan mencari berbagai informasi.

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas (X)=*problem focused coping* dan variabel tergantungan (Y)= Optimisme. *Problem focused coping* adalah salah satu cara seorang mahasiswa untuk mengatasi stress pada saat mengerjakan skripsi dengan mencari berbagai informasi. Sedangkan Optimisme adalah harapan atau keyakinan untuk segera menyelesaikan skripsi yang sedang dikerjakan oleh seorang mahasiswa.

Untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi berdasarkan jenis kelamin pada laki-laki yang berjumlah 27 dan perempuan berjumlah 33 mahasiswa. Dengan rincian 28 mahasiswa dari

Fakultas Agama Islam, 11 mahasiswa dari Fakultas Psikologi, dari Fakultas Ilmu Sosial dan Politik sebanyak 6 mahasiswa serta dari Fakultas Teknik sebanyak 5 mahasiswa.

Dari perhitungan korelasi diperoleh hasil $r_{xy} = 0,1693$ dengan $t\text{-tabel } 5\% = 0,254$ dan $t\text{-tabel } 1\% = 0,330$, maka didapat $r_{xy} < t\text{-tabel } 5\%$, sehingga dinyatakan nonsignifikan. Yang artinya tidak ada hubungan antara optimisme (X) dengan *problem focused coping* (Y) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “terdapat hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi” ditolak.

Pembahasan

Dari perhitungan korelasi diperoleh hasil $r_{xy} = 0,1693$ dengan $t\text{-tabel } 5\% = 0,254$ dan $t\text{-tabel } 1\% = 0,330$, maka didapat $r_{xy} < t\text{-tabel } 5\%$, sehingga dinyatakan nonsignifikan. Yang artinya tidak ada hubungan antara optimisme (X) dan *Problem Focused Coping* (Y) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “terdapat hubungan antara optimisme dengan *Problem Focused Coping* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi” ditolak.

Reina (2009) mengatakan bahwa orang yang optimis lebih mampu mengatasi stress, daripada orang yang pesimis. Sehingga dari kegagalan yang dialami, bagi mahasiswa yang memiliki sikap optimisme tinggi tidak lantas menyerah tetapi berusaha mengatasi stress. Sehingga dengan demikian mahasiswa akan memiliki *problem focused coping* yang tinggi. namun dalam kenyataannya tidak demikian. artinya, tidak selalu benar sikap optimis yang dilakukan oleh para mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi dipengaruhi oleh *problem focused coping* dalam menangani stress mereka dengan mencari berbagai informasi untuk bahan skripsinya.

Dari hasil observasi, yang tela peneliti lakukan, mahasiswa telah memiliki sikap optimis, namun sikap optimis tersebut tidak

diimbangi dengan *problem focused coping* untuk mengatasi stress karena belum menyelesaikan skripsi. dengan kata lain hampir semua mahasiswa mempunyai keinginan saja dan tidak ada usaha untuk menyelesaikannya. hal ini membuktikan bahwa *problem focused coping* tidak hanya dipengaruhi oleh sikap optimisme dari masing-masing individu saja, melainkan masih ada faktor lain yang mempengaruhi, dan salah satunya adalah bantuan dari orang lain. maka bisa saja karena tidak adanya bantuan tersebut menjadikan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsinya. dengan kata lain *problem focused coping* tidak terlaksana.

Hasil dari penelitian ini ditolak kemungkinan ada faktor lain yang menyebabkan mengapa tidak ada hubungan antara sikap optimis dengan *problem focused coping*. Faktor tersebut adalah karena kegagalan-kegagalan ketika masa kuliah. Seligman (Eryanti, 2007) mengatakan bahwa pengalaman kegagalan dan cenderung kearah ketidakberdayaan meruntuhkan optimisme. *problem focused coping* sebagai salah satu usaha yang berfungsi untuk mengurangi tuntutan stress atau mengembangkan kemampuan untuk menghadapi stress (Sarafino, 1998), sehingga tidak ada hubungan dengan sikap optimis individu.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas yudharta pasuruan. dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi ditolak.

Saran

Bagi peneliti selanjutnyadalam mengambil populasi disarankan untuk benar-benar mengetahui kondisi dan fenomena yang ada sehingga pemilihan judul dan tempat penelitian berdasarkan pada kondisi lapangan yang ada.

5. REFERENSI

- Azwar, S. 2001. *Dasar-Dasar Psikometri*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- _____. 2001. *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- _____. 2005. *Sikap Manusia*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- _____. 2006. *Tes Prestasi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Estalita, F. K. 2005 Diktat: *Statistik Psikologi II*. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan. Pasuruan.
- Eryanti. 2007. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Optimisme Dengan Kecemasan Menghadapi Kelahiran Bayi Pada Wanita Hamil. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Taman Siswa. Yogyakarta.
- Fausiah, F, dan Widury, J. 2005. *Psikologi Abnormal*. Universitas Indonesia Press. Jakarta.
- Goleman, D. 2001. *Emotional Inteligence*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Khotimah, M. A, Bachroni, M, Dkk. 2009. *Problem Focused Coping*, diakses 20 Mei 2010.
- Sarafino. 1998. *Health PSYCHOLOGY Biopsychology Interaction*. Third Edition. John Willey and Sans. New York.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Gramedia. Jakarta.