

Hubungan antara Optimisme dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi dan Aktif Berorganisasi di Universitas Negeri Padang

Nella Setriawati¹ Zulian Fikry²

¹²Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang, Sumatera Barat
e-mail: setriawatinella@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang tergabung dalam organisasi terlihat sangat aktif dan melakukan banyak aktivitas, sehingga mereka juga mendapatkan banyak tekanan. Salah satu dampak psikologisnya yaitu stres. Banyak dari mahasiswa yang mengikuti organisasi cenderung tidak menyelesaikan skripsinya dan telah melewati masa studi dari yang seharusnya. Namun, dalam organisasi terlihat sangat aktif, mengikuti segala kegiatan walaupun di dalam organisasi terdapat permasalahan-permasalahan. Namun, terlihat mahasiswa mempunyai optimisme dalam pemecahan masalah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan aktif berorganisasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat korelasional. Populasi penelitian merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan aktif berorganisasi di UNP, kemudian sampel ditentukan dengan teknik sampling insidental yaitu sebanyak 125 orang. Alat ukur problem focused coping dan optimisme dibuat sendiri oleh peneliti dan di uji cobakan terlebih dahulu. Data penelitian diungkap dengan skala problem focused coping mempunyai reabilitas 0,923 dan skala optimisme memiliki reabilitas 0,882. Analisis data dilakukan dengan korelasi Product Moment dari Pearson. Hasil penelitian diperoleh $p = .000$ ($p < 0.05$) dan nilai $r = .476$, yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan aktif berorganisasi.

Kata kunci: *Optimisme, Problem Focused Coping, Mahasiswa*

Abstract

This study aims to find out if there is a relationship between optimism and problem focused coping in students who are compiling thesis and actively organizing. This study uses quantitative methods that are correlational. The research population is a student who is compiling a thesis and actively organizing at UNP, then the sample was

determined by incidental sampling technique which is as many as 125 people. The measuring tool of problem focused coping and optimism is made by the researcher himself and tested first. The research used problem focused coping scale with be reability of 0.923 and optimism scale with the reability of 0.882. the data analysis was conducted with the correlation of Pearson's Product Moment. The results of the study obtained $p = .000$ ($p < 0.05$) and the value $r = .476$, which means there is a significant positive relationship between optimism and problem focused coping in students who are compiling thesis and actively organizing.

Keywords : *Optimism, Problem Focused Coping, Students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa akan menghadapi tekanan yang meningkat, seperti kinerja akademik, prestasi akademik, dan standar kinerja akademik (Santrock, 2003). Terlebih pada saat mahasiswa aktif dalam berorganisasi yang berada pada tahap akhir studi, mahasiswa tersebut diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi di samping melakukan kegiatan organisasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Alaihim (2014) mengatakan bahwa fakta yang ditemukan menunjukkan tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik. Organisasi merupakan wadah pengembangan diri mahasiswa yang dapat menjalankan tiga fungsi strategisnya, dan organisasi juga menyediakan soft skill yang tidak diajarkan secara khusus oleh staf akademik.

Alaihim (2014) pada data hasil penelitian dari 146 mahasiswa yang diteliti tergolong aktif dalam berorganisasi sebanyak 77 mahasiswa (52,7%). Semaraputri & Rustika (2018) juga melakukan penelitian mahasiswa yang mengikuti organisasi dari 150 mahasiswa mayoritas mahasiswa yang mengikuti organisasi yaitu sebanyak 111 orang (74%). Mahasiswa dapat mencapai tujuan untuk mencapai perkembangan non akademik, namun terkadang mahasiswa aktivis organisasi sering menemui kendala ketika membagi waktu antara kuliah dan berorganisasi (Alaihim, 2014). Salah satu tugas dalam perkuliahan adalah menyelesaikan tugas akhir atau skripsi tepat waktu sebagai syarat kelulusan pendidikan Sarjana (S1).

Pengerjaan skripsi dilakukan secara mandiri, sehingga mahasiswa dituntut untuk menggunakan kemampuannya sendiri dalam menyusun skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Valentsia & Wijono (2020) mengatakan bahwa Sebagian besar mahasiswa berharap dapat menyelesaikan skripsi dengan berbagai cara, mulai dari mencari referensi di perpustakaan, internet, dan membeli berbagai buku, hingga menggali informasi sebanyak-banyaknya. Namun, mahasiswa masih menemui kendala dalam menyelesaikan tugas akhir.

Aziz & Rahardjo (2013) menemukan faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa terlambat mengejakan skripsi yaitu: 1) kecemasan, secara individu merasa tidak mampu dan tidak percaya diri. 2) mahasiswa suka melakukan aktivitas diluar akademik. 3) Mahasiswa akan berada di bawah tekanan dan beban mental. Selain itu, masalah lain mungkin saja disebabkan oleh depresi dikarenakan skripsi yang tidak

selesai, sehingga dapat dikatakan bahwa pembentukan masalah tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal (Anggawijaya, 2013).

Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei (2018) pada data hasil penelitian dari 49 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memperoleh 6 (12,24%) mahasiswa pada tingkat stres tinggi, 34 (69,38%) mahasiswa pada tingkat stres sedang, dan 9 (18,37%) mahasiswa pada tingkat stres rendah. Fasya (2019) juga melakukan penelitian gambaran stres mahasiswa semester akhir terhadap 132 mahasiswa memperoleh hasil normal (20,5%), stres ringan (22%), stres sedang (48,5%), dan stres berat (9,1%) dengan gejala merasa tidak nyaman, tegang, mudah marah dan gelisah. Rosyad (2019) juga meneliti tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terhadap 27 mahasiswa memperoleh hasil normal (59,3%), stres ringan (18,5%), stres sedang (11,1%), stres berat (7,4%), dan stres sangat berat (3,7%)

Stres seseorang akan berdampak pada aspek psikologis dan fisiologis, sehingga orang tersebut akan melakukan tindakan untuk mengatasi stres tersebut, dan tindakan yang dilakukan tersebut disebut strategi coping (Maryam, 2017). Strategi coping adalah suatu bentuk penerapan untuk meminimalkan stres melalui proses kognitif dan tingkah laku (Purna, 2020). Coping dilakukan bukan untuk mengurangi tingkat stres namun mengurangi dampak dari stres, maka dari itu penting bagi individu untuk memahami strategi coping (Ersan, Dölekoğlu, Fişekçioğlu, İlgüy, & Oktay, 2018).

Strategi coping menurut Lazarus & Folkman (1984) diklasifikasikan menjadi dua yaitu problem focused coping merupakan tindakan yang mengarah pada pemecahan masalah dan emotional focused coping merupakan tindakan yang berpusat pada emosi tanpa mencari penyebab permasalahan tersebut. Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa selama persiapan ujian akademik, metode coping yang berpusat pada masalah lebih mudah digunakan oleh individu daripada metode coping yang berpusat pada emosi.

Problem focused coping berpengaruh positif bagi mahasiswa karena dapat menghilangkan masalah yang menimbulkan stres. Hal ini di dukung oleh penelitian yang telah di lakukan oleh Herman dan Tetrick, 2009 (dalam Semaraputri & Rustika, 2018) yang mengatakan bahwa problem focused coping bertujuan untuk mengurangi dampak stresor yang disebabkan oleh reaksi emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak dapat membantu mahasiswa memecahkan akar penyebab masalah, melakukan eksplorasi, fokus pada akar penyebab masalah, memberikan bimbingan nyata, merencanakan pemecahan masalah, membangun hubungan, dan bahkan mengelola dan mengubah situasi.

Melalui observasi dan wawancara, peneliti meyakini bahwa mahasiswa yang tergabung dalam organisasi terlihat sangat aktif dan melakukan banyak aktivitas, sehingga mereka juga mendapatkan banyak tekanan. Akan tetapi, terlihat bahwa kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan seringkali membutuhkan sikap berfikir positif dalam mengatasinya, percaya kepada keputusan dan mengatur strategi untuk menyelesaikan permasalahan. Permasalahan dalam organisasi dapat diselesaikan apabila mahasiswa tersebut mempunyai sikap optimisme yang tinggi.

Karena, bagi mahasiswa yang optimis mereka tidak akan mudah meyerah pada setiap kegagalan dalam mengatasi masalah melainkan tetap berusaha mencari solusi yang tepat. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Suwarsi & Handayani (2018) mengatakan bahwa tekanan pada diri individu dapat diatasi dengan cara yang positif.

Seligman (2006) mengatakan optimisme adalah keyakinan individu bahwa menghadapi kejadian buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara yang tidak akan mempengaruhi semua aktivitas dan tidak sepenuhnya spontan, tetapi mungkin didapat dari situasi, nasib, atau orang lain. Pernyataan tersebut didukung oleh Wrosch & Scheier (2003) mengatakan bahwa orang yang optimis tidak takut menghadapi kegagalan dan berusaha mencari tahu penyebabnya. Orang yang optimis bersikap positif saat menghadapi masalah, saat mengalami peristiwa yang menyenangkan, orang optimis percaya bahwa hal ini akan bertahan lama, bahkan mungkin dalam keadaan yang berbeda (Seligman, 2006).

Keberadaan sikap optimisme dalam diri seseorang dapat berperan dalam meringankan beban dan permasalahan negatif berupa stres, ataupun permasalahan lain yang mungkin mereka alami kedepannya. Arief & Habibah (2015) mengemukakan bahwa sikap optimisme mampu mengantarkan manusia mencapai berbagai target yang telah ditetapkan, serta meningkatkan kepercayaan mereka akan potensi yang dimiliki, yang akan mendorong mereka untuk mampu lepas dari berbagai rintangan dan hambatan yang menghadang. Sehingga dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sikap optimisme menjadi sangat penting dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan aktif dalam berorganisasi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Valentsia & Wijono (2020) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan problem focused coping, yang berarti semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi juga problem focused coping yang dimiliki mahasiswa, sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah problem focused coping yang dimiliki mahasiswa.

Reed (2016) mengatakan individu yang optimis dapat mengubah strategi dalam mengatasi stres tergantung pada situasinya. Nes & Segerstrom (2008) mengungkapkan bahwa dengan memiliki harapan positif atau optimisme terkait dengan strategi untuk mengatasi permasalahan yang bertujuan untuk mendekati, memecahkan, atau mengelola rintangan lebih baik daripada menghindari atau menarik diri dari permasalahan tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul "Hubungan antara optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan aktif berorganisasi di UNP".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif ialah metode yang menggunakan instrumen dan data berupa angka-angka sehingga data dapat dianalisis menggunakan prosedur statistik (Creswel, 2009). Penelitian ini

termasuk penelitian korelasi non eksperimental. Studi korelasi adalah studi yang mengumpulkan data untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih dan derajat hubungan tersebut (Yusuf, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan aktif berorganisasi di UNP.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan aktif berorganisasi di Universitas Negeri Padang. Teknik sampling yang digunakan penelitian ini ialah teknik sampling insidental. Sampling insidental merupakan teknik sampling dimana sampel ditentukan berdasarkan kebetulan dan bisa digunakan peneliti sebagai sampel (Sugiyono, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa berstatus aktif yang sedang mengerjakan skripsi dan aktif berorganisasi di Universitas Negeri Padang. Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan teknik kuesioner. Kuesioner adalah teknik yang terdiri dari aitem atau pernyataan tertulis yang akan dijawab oleh subjek mengenai suatu variabel yang diteliti (Azwar, 2012). Variabel yang diteliti dikembangkan menjadi indikator, dari indikator dijadikan standar menentukan aitem dalam instrumen penelitian sehingga berbentuk pernyataan. Pernyataan dapat berbentuk favorable dan unfavorable.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi data penelitian berupa skor mean empirik dan hipotetik. Mean hipotetik peneliti peroleh dengan hitungan manual, sedangkan mean empirik diperoleh menggunakan SPSS. Pada skala optimisme diketahui skor minimum yaitu 34 dan skor maksimum yaitu 136. Range skala yaitu $136 - 34 = 102$, kemudian dapat diperoleh standar deviasi (σ) $102/6 = 17$ dan mean hipotetik (μ) $(34 + 136)/2 = 85$. Pada skala *problem focused coping* ditentukan skor minimum 42 dan skor maksimum 168. Range skala yaitu $168 - 42 = 126$, kemudian dapat diperoleh standar deviasi (σ) $126/6 = 21$, dan mean hipotetik (μ) $(42 + 168) : 2 = 105$.

Tabel 1. Mean Hipotetik dan mean empirik optimisme dan *problem focused coping*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Problem Focused Coping</i>	42	168	105	21	93	162	123.43	13.748
Optimisme	34	136	85	17	66	132	98.96	12.347

Tabel 1 diketahui rata-rata hipotetik dan rata-rata empirik dari variabel *problem focused coping* dan optimisme. Rata-rata empirik dari variabel *problem focused coping* (123.43) terlihat lebih besar dari pada rata-rata hipotetik (105) ini berarti bahwa rata-rata sampel pada penelitian ini memiliki *problem focused coping* yang lebih tinggi dari pada populasinya. Begitu juga dengan variabel optimisme dengan rata-rata empirik (98.96) terlihat lebih besar dari pada rata-rata hipotetik (85) yang berarti bahwa rata-rata sampel dalam penelitian ini memiliki optimisme yang lebih tinggi dari pada

populasinya. Untuk lebih jelas, berikut penjabaran data *problem focused coping* dan optimisme berdasarkan aspek-aspek dari kedua variabel.

Tabel 2. Mean Hipotetik dan Mean Empirik Skala *Problem Focused Coping* Berdasarkan Aspek

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Emirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Seeking Informational Support</i>	5	20	13	3	8	20	15.01	2.212
<i>Planful Problem Solving</i>	19	76	48	10	39	73	56.14	6.866
<i>Confortative Coping</i>	18	72	45	9	40	70	53.54	6.052

Pada tabel 2. diatas menjelaskan mean hipotetik dan mean empirik pada setiap aspek *problem focused coping*. Aspek pertama *Seeking Informational Support* memperoleh mean empirik 15.01 lebih besar dari mean hipotetik yaitu 13. Aspek kedua, *Planful Problem Solving* mendapatkan mean empirik sebesar 56.14 lebih besar dari pada mean hipotetik sebesar 48. Kemudian aspek ketiga, *Confortative Coping* memperoleh mean empirik sebesar 53.54 lebih besar dari mean hipotetik sebesar 45. Dapat disimpulkan berdasarkan skor setiap aspek menunjukkan bahwa *problem focused coping* pada responden penelitian ini lebih tinggi dari dugaan penelitian.

Tabel 3. Mean Hipotetik dan Mean Empirik Skala Optimisme Berdasarkan Aspek

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Emirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Permanence</i>	15	60	38	8	31	60	44.04	5.551
<i>Pervasiveness</i>	13	52	33	7	25	52	37.54	5.028
<i>Personalization</i>	6	24	15	3	10	24	17.11	2.457

Pada tabel 3. diatas menjelaskan mean hipotetik dan mean empirik pada setiap aspek *problem focused coping*. Aspek pertama *permanence* memperoleh mean empirik 44.0 lebih besar dari mean hipotetik yaitu 38. Aspek kedua, *Pervasiveness* mendapatkan mean empirik sebesar 37.54 lebih besar dari pada mean hipotetik sebesar 33. Kemudian aspek ketiga, *Personalization* memperoleh mean empirik sebesar 17.11 lebih besar dari mean hipotetik sebesar 15. Dapat disimpulkan berdasarkan skor setiap aspek menunjukkan bahwa optimisme pada responden penelitian ini lebih tinggi dari dugaan penelitian.

Skor penelitian skala *problem focused coping* secara teoritis dimulai dari 1 sampai 4 dengan aitem sebanyak 42. Sehingga dapat ditentukan skor minimum yaitu $1 \times 42 = 42$ dan skor maksimum yaitu $4 \times 42 = 168$. Range skala yaitu $168 - 42 = 126$, kemudian dapat diperoleh standar deviasi (σ) $126/6 = 21$, dan mean hipotetik (μ) $168 + 42/2 = 105$. Data penelitian dapat dikategorikan kedalam lima interval, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Skala *Problem Focused Coping*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	%
$M+1,5SD \leq X$	$136 \leq X$	Sangat Tinggi	18	14.4 %
$M+0.5SD \leq X < M+1,5SD$	$115.5 \leq X < 136.5$	Tinggi	73	58.4 %
$M-0.5SD \leq X < M+0.5$	$94.5 \leq X < 115.5$	Sedang	32	25.6 %
$M-1.5SD \leq X < M-0.5SD$	$73.5 \leq X < 94.5$	Rendah	2	1.6 %
$X < M-1.5SD$	$X < 73.5$	Sangat Rendah	-	-
Jumlah			125	100 %

Tabel 4. menunjukkan sebanyak 73 responden (58.4 %) berada pada kategori tinggi, 18 responden (14.4 %) berada pada kategori sangat tinggi, 32 responden (25.6 %) berada pada kategori sedang, 2 responden (1.6 %) berada pada kategori rendah, dan 0 responden (0 %) berada pada kategori sangat rendah. Responden dalam penelitian ini cenderung memiliki *problem focused coping* tinggi.

Tabel 5. Kategorisasi skor skala optimisme

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	%
$M+1,5SD < X$	$110.5 < X$	Sangat Tinggi	16	12.8 %
$M+0.5SD < X < M+1,5SD$	$93.5 < X < 110.5$	Tinggi	76	60.8 %
$M-0.5SD < X < M+0.5$	$76.5 < X < 93.5$	Sedang	27	21.6 %
$M-1.5SD < X < M-0.5SD$	$62.5 < X < 76.5$	Rendah	6	4.8 %
$X < M-1.5SD$	62.5	Sangat Rendah	-	-
Jumlah			125	100 %

Tabel 6 menunjukkan sebanyak 76 responden (60.8 %) berada pada kategori tinggi, 16 responden (12.8 %) berada pada kategori sangat tinggi, 27 responden (21.6 %) berada pada kategori sedang, 6 responden (4.8 %) berada pada kategori rendah, dan 0 responden (0 %) berada pada kategori sangat rendah. Responden dalam penelitian ini cenderung memiliki optimisme tinggi.

Uji normalitas dilakukan untuk melihat distribusi skor responden penelitian apakah normal atau tidak. Dalam penelitian ini menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov untuk melakukan uji normalitas. Data penelitian berdistribusi normal apabila nilai $p > 0.05$, namun apabila nilai $p < 0.05$ tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian ini ditemukan nilai signifikansi 0.162. Hasil tersebut membuktikan nilai $p > 0.05$ ($0.162 > 0.05$) yang berarti nilai residual kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji linearitas bertujuan untuk membuktikan apakah variabel bebas dengan variabel terikat memiliki hubungan yang linear. Pengujian Linearitas menggunakan SPSS dengan model statistik yang digunakan adalah *F-linearity*. Pedoman yang dipakai untuk melihat apakah variabel tersebut linear adalah apabila nilai $p < 0.05$ dan tidak linear apabila $p > 0.05$. Dari olah data nilai linearitas optimisme terhadap *problem focused coping* berjumlah $F = 34.723$ dan nilai p diketahui sebesar 0.000 yang berarti kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan linear dimana $0.000 < 0.05$.

Uji hipotesis penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r). Jenis hubungan antar variabel X dan Y dapat bersifat positif dan negatif. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi pearson. Norma yang digunakan untuk melihat apakah ada hubungan antar kedua variabel adalah jika nilai signifikansi (p) kurang dari 0.05 maka berkorelasi, sebaliknya jika nilai signifikansi (p) lebih dari 0.05 maka tidak berkorelasi.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan program spss 16.0 didapat nilai koefisien korelasi dari optimisme dengan *problem focused coping* $r = 0.476$ dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ dimana ($p < 0.05$). sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel optimisme (X) berpengaruh terhadap variabel *problem focused coping* (Y). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima (H_a). Bentuk hubungan antara kedua variabel ini adalah positif. Variabel optimisme (X) terhadap variabel *problem focused coping* (Y) memiliki korelasi dengan derajat hubungan yaitu korelasi sedang. Artinya semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula *problem focused coping*, begitupun sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula *problem focused coping*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini didapat bahwa *problem focused coping* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian Semaraputri, Sang Ayu Ketut Tri dan Rustika (2018) mengatakan individu dengan taraf *problem focused coping* tinggi terbiasa menganalisis suatu permasalahan sehingga dapat menemukan pilihan-pilihan penyelesaian masalah lebih banyak yang dapat digunakan sebagai perencanaan untuk penyelesaian masalah yang dihadapi. Oleh karena itu individu dengan taraf *problem focused coping* tinggi kemungkinan besar akan memiliki ambang stres yang tinggi karena terbiasa mengatasi kondisi stres langsung dari sumber permasalahan.

Pada dasarnya organisasi mahasiswa adalah sebuah wadah berkumpulnya mahasiswa demi mencapai tujuan bersama. Ada beragam jenis organisasi yang bisa diikuti oleh mahasiswa di perguruan tinggi seperti, pada penelitian ini organisasi yang diikuti oleh responden antara lain BEM, HMJ, UKM, luar kampus, dan organisasi mahasiswa daerah. Responden pada penelitian ini dominan mengikuti Himpunan Mahasiswa Jurusan dan Unit kegiatan Mahasiswa.

Mahasiswa yang tergabung dalam organisasi sangat dibutuhkan perannya baik dalam organisasi itu sendiri, lingkungan kampus, maupun masyarakat luas. Dalam sebuah organisasi mahasiswa harus memiliki potensi dan kekuatan seperti yang diungkapkan oleh Pihasiwati, Slamet (2014) yaitu pertama organisasi mahasiswa memiliki potensi untuk menggerakkan massa yang cukup nyata, kedua memiliki legitimasi sebagai representasi universitas untuk melakukan sesuatu kegiatan, ketiga organisasi mahasiswa memiliki kader-kader cenderung lebih berkomitmen untuk aktif membangun masyarakat.

Azmi (2016) juga mengatakan bahwa sikap optimisme pada individu membawa kearah kebaikan karena adanya keinginan dalam diri individu untuk tetap menjadi

orang yang ingin menghasilkan sesuatu (produktif) yang menjadi tujuan untuk mencapai keberhasilan. Ia juga mengatakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan aktif berorganisasi memiliki sikap optimisme, maka akan mampu menghadapi masalah dan dapat berpikiran positif serta mampu memunculkan problem focused coping yang baik, seperti berusaha menyesuaikan jadwal bimbingan dengan kegiatan organisasi, berusaha mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi baik dari skripsi maupun organisasi.

Masalah yang ditemui pada responden penelitian yang aktif dalam organisasi antara lain menyeimbangkan antara waktu bimbingan, mengerjakan skripsi, dan mencari referensi di perpustakaan dengan kegiatan di organisasi dirasa sedikit sulit apalagi ketika keduanya berada pada jadwal yang sama. Masalah lain yang tampak yaitu banyaknya revisi saat bimbingan dan sulit dalam menemukan sumber-sumber yang diperlukan untuk skripsi. Hal ini selaras dengan penelitian Semaraputri, Tri dan Rustika (2018) kesulitan menyesuaikan diri yang dialami pengurus organisasi yaitu kesulitan dalam hal manajemen waktu, kesulitan membuat skala prioritas antara tugas-tugas akademik dengan tanggungjawab di organisasi, serta kesulitan berinteraksi dengan sesama pengurus organisasi kemahasiswaan yang berasal dari program studi dan angkatan yang berbeda karena merasa canggung.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Valentsia & Wijono (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam penyelesaian skripsi dan organisasi dengan baik, dimana dalam hal ini mahasiswa memiliki optimisme dalam menyelesaikan masalah yang menjadi pemicu stres dengan mencari berbagai informasi dengan menerapkan problem focused coping dan sebagian besar mahasiswa memiliki sikap optimis yang membawa kearah kebaikan karena adanya keinginan pada diri mahasiswa untuk menjadi lebih produktif dalam menyusun skripsi dan aktif berorganisasi sehingga mereka dapat menerapkan problem focused coping untuk mencapai keberhasilan dalam penyelesaian skripsi maupun organisasi.

C. S. Carver, Scheier, & Segerstrom (2010) berpendapat seseorang yang memiliki sikap optimis cenderung untuk menggunakan strategi coping yaitu problem focused coping dalam menghadapi tekanan atau stres, sedangkan orang yang pesimis lebih rentan untuk menghindar. Sumbangan efektif optimisme terhadap problem focused coping sebesar 47.6% sehingga sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Pada penelitian ini terdapat faktor yang mempengaruhi problem focused coping yaitu keterampilan sosial dan dukungan sosial. Cara untuk menyelesaikan masalah dengan orang lain dengan keterampilan sosial dan dukungan sosial memungkinkan individu tersebut menjalin hubungan yang baik dan kerjasama dengan individu lainnya seperti bercanda, curhat, meminta bantuan kepada teman dan mengulang kembali hal yang telah dipelajari.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Valentsia & Wijono (2020) Seperti tidak adanya bantuan atau dukungan dari orang terdekat menjadikan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas akhirnya sebesar 58.1%. Responden memiliki optimisme dan problem focused coping yang baik dan selaras. Sehingga, dapat

diketahui bahwa optimisme memiliki hubungan positif yang signifikan dengan problem focused coping, walaupun bukan sepenuhnya problem focused coping mencerminkan optimisme yang tinggi.

Salah satu alasan yang menyebabkan kedua variabel ini memiliki hubungan yang signifikan yaitu optimisme merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi problem focused coping. Optimisme yang ada pada diri individu akan menentukan bagaimana individu tersebut menyelesaikan permasalahan yang ada. Karena individu 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 (Dwi Widya Ningrum, 2011). Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingginya optimisme dapat meningkatkan penggunaan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan aktif berorganisasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang telah dilakukan mengenai hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan aktif berorganisasi di UNP, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1. Optimisme pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan aktif berorganisasi di UNP berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 12.8%, kategori tinggi sebanyak 60.8 %, kategori sedang sebanyak 21.6%, dan kategori rendah sebanyak 4.8%. 2. *Problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan aktif berorganisasi di UNP berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 14.4%, kategori tinggi sebanyak 58.4 %, kategori sedang sebanyak 25.6%, dan kategori rendah 1.6%.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaehimi, W. S. (2014). *Perbandingan prokrastinasi akademik berdasarkan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Andarini, S. R. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Talenta*, 2(2), 159-179.
- Anggawijaya, S. (2014). Hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. *Calyptra*, 2(2), 1-12.
- Arief, M. F., & Habibah, N. (2015). Pengaruh strategi aktivitas (bersyukur dan optimis) terhadap peningkatan kebahagiaan pada mahasiswa S1 pendidikan guru sekolah dasar. In *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*.
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah purwokerto tahun akademik 2011/2012. *Psycho idea*, 11(1).

- Azmi, S. F. (2016). *Hubungan antara optimisme dengan kemampuan problem focused coping pada mahasiswa yang bekerja part time* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Azwar, Saifudin. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.
- Creswell, J. W. (2009). Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In *Muqarnas* (Vol. 8). <https://doi.org/10.2307/1523157>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53) .
- Ersan, N., Dölekoğlu, S., Fişekçioğlu, E., İlgüy, M., & Oktay, İ. (2018). Perceived sources and levels of stress, general self-efficacy and coping strategies in preclinical dental students. *Psychology, health & medicine*, 23(5), 567-577.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syaifei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Kour, J., El-Den, J., & Sriratanaviriyakul, N. (2019). The role of positive psychology in improving employees' performance and organizational productivity: An experimental study. *Procedia Computer Science*, 161, 226-232.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Majidah, I. (2021). *Korelasi self esteem dan dukungan sosial dengan optimism mahasiswa akhir menjelang kelulusan program strata 1 yang berkuliah di Surabaya: menjelang kelulusan program strata 1 yang Berkuliah di Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2008). Conceptualizing coping: Optimism as a case study. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(6), 2125-2140.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01), 126155.
- Pihasnawati, P., Slamet, S., & Muslimah, H. L. (2014). Program Pelatihan Motivasi Berpretasi Guna Meningkatkan Efikasi Diri Dan Optimisme Pada Mahasiswa Aktif Organisasi Sebagai Pengurus Organisasi Di "Universitas Islam Negeri UIN Sunan Kalijaga" Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2).
- Psi, I. S., & Kholifah, N. (2017). Hubungan antara Optimisme dengan Problem Focused Coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 4(1), 19-25.
- Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1).

- Puspitasari, R. T. (2013). Adversity quotient dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Cognicia*, 1(2).
- Reed, D. J. (2016). Coping with occupational stress: the role of optimism and coping flexibility. *Psychology Research and Behavior Management*, 9, 71.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Yogyakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychological Interactions* (7 edition). Jhon Wiley & Sons, Inc.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Semaraputri, S. A. K. T., & Rustika, I. M. (2018). Peran problem focused coping dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 35-47.
- Sugiyono, P. D. (2013). Metode penelitian manajemen. *Bandung: Alfabeta, CV*.
- Sulistiyowati, D. A., Wismanto, Y. B., & Utami, C. T. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosional dan optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang. *PREDIKSI*, 4(1), 11.
- Suwarsi, S., & Handayani, A. (2018). Hubungan antara optimisme dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(1), 35-44.
- Umy, M. L. L. P., & Putri, D. S. R. Hubungan Antara Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Terhadap Perilaku Merokok.
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15-22.
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of life Research*, 12(1), 59-72.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.