

**HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN *COPING STRESS* MAHASISWA
YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh :

**CHAIRUL ERTEKA
NPM: 13.860.0109**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2018**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 12/12/19

Access From (repository.uma.ac.id)

HALAMAN PERSETUJUAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN *COPING*
STRESS MAHASISWA YANG SEDANG
MENYELESAIKAN SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : CHAIRUL ERTEKA

NO STAMBUK : 13 860 0109

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI

Menyetujui

Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)

(Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi)

Mengetahui

Kepala bagian

Dekan

(Hasanuddin, PhD)

(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)

Tanggal Sidang Meja Hijau

12 Februari 2019

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA
DAN DI TERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
GELAR SARJANA (S1) PSIKOLOGI

Pada Tanggal

12 Februari 2019

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
DEKAN



(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)

Dewan Penguji

1. Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Pd, M.Psi
2. Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi
3. Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd
4. Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi

Tanda Tangan

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan di dalam skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku.



Medan, 12 Februari 2019

Chairul Erteka

CHAIRUL ERTEKA
NPM: 13.860.0109

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Chairul Erteka

NPM : 13.860.0109

Program Studi : Psikologi Pendidikan

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Tugas Akhir/Skripsi/tesis

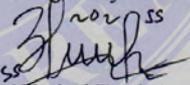
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah yang berjudul : *hubungan optimisme dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.*

Demi perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya tanpa tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 22 oktober 2019

Yang menyatakan


(Chairul Erteka)

Hubungan Antara Optimisme Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi

CHAIRUL ERTEKA
NPM: 13.860.0109

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji dan mendapatkan data secara empiris mengenai hubungan optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Sejalan dengan landasan teori, maka diajukan hipotesa yang berbunyi ada hubungan positif antara optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Dimana Semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi juga *coping stress*. Sebaliknya, semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula *coping stress*. Penelitian ini melibatkan 56 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Medan Area sebagai subjek penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*. Penelitian ini menggunakan instrument skala likert untuk skala optimisme dengan *coping stress*. Skala optimisme disusun berdasarkan aspek-aspek optimisme menurut Seligman (1992), yaitu: (1) Permanensi (berkaitan dengan waktu), (2) Pervasivitas (berkaitan dengan ruang lingkup), dan (3) Personalisasi (berkaitan dengan sumber penyebab). Skala *coping stress* disusun berdasarkan aspek-aspek *coping stress* menurut Sarfino (1996) yaitu: (1) *Problem-Focused Coping*: a. *Instrumental action* (tindakan secara langsung), b. *Cautiousness* (kehati-hatian), dan *Negotiation* (negosiasi). (2) *emotion focused coping*: a. *Escapism* (pelarian diri dari masalah), b. *Minimization* (meringankan beban masalah), c. *Self blame* (menyalahkan diri sendiri), dan *Seeking meaning* (mencari arti). Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *coping stress*. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi, dimana $r_{xy} = 0.472$; $p = 0.000 < 0.05$. Nilai koefisien determinasi (*R square*) penelitian dengan nilai sebesar 0.227. Dapat diartikan bahwa variable optimisme mempengaruhi *coping stress* sebesar 22.7%. Dari hasil perhitungan mean hipotetik dan mean empirik diperoleh optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori rendah.

Kata Kunci : Optimisme, *Coping Stress*, Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi

The Relationship Between Optimism With Coping Stress For Students Who Are Finishing Thesis

**CHAIRUL ERTEKA
NPM: 13.860.0109**

Abstract

This research is quantitative research that aims to examine and to get the data empirically about the relationship between optimism with coping stress for students who are finishing thesis at the University of Medan Area. Based on the theoretical framework, the researcher proposed a hypothesis that there is a positive relationship between optimism with coping stress for students who are finishing thesis at the University of Medan Area. Where the higher the optimism then the higher is also the coping stress. Conversely, the lower the optimism the lower the coping stress. This study involved 56 students who are finishing thesis at the University of Medan Area as research subjects. Sampling is done by random sampling technique. This research uses Likert scale instrument for optimism scale and for coping stress. The optimism scales are based on aspects of optimism to Seligman (1992), namely: (1) Permanence (related to time), (2) Pervasivitas (related to scope), and (3) Personalization (related to the source of causes). The stress coping scale is based on the stress coping aspects according to Sarfino (1996), namely: (1) Problem-Focused Coping: a. Instrumental action (direct action), b. Cautiousness (caution), and Negotiation (negotiation). (2) emotion focused coping: a. Escapism (escape from problems), b. Minimization (ease the burden of the problem), c. Self blame, and seek meaning. Based on the data analysis, there is a positive relationship between optimism and coping stress. This result is proved by correlation coefficient, where $r_{xy} = 0.472$; $p = 0.000 < 0.05$. The value of coefficient of determination (R square) research with a value of 0.227. It can be interpreted that the optimism variable affects the coping stress of 22.7%. From the calculation of the hypothetical mean and the empirical mean is obtained optimism with the coping stress in the low category.

Keywords : Optimism, Coping Stress, Students Who Are Finishing Thesis

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya berupa kelancaran, kemudahan, pengalaman, kekuatan, serta kesabaran bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya dan mampu bertahan pada setiap kendala maupun cobaan yang dihadapi selama penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penulisan ini tidak akan dapat berjalan dengan baik tanpa dukungan dan bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Untuk kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih setulusnya dengan segala kerendahan hati kepada :

1. Yang paling utama Allah SWT, Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Saya haturkan puji dan syukur atas karunia, ridho dan lindungan-Mu serta kelancaran dalam proses pengerjaan skripsi ini. Karena atas izin-Mu lah segala hal yang tidak mungkin menjadi mungkin tercapai.
2. Orang tua tercinta, Kepada ayahanda ----- dan Ibunda ----- terima kasih atas doa, semangat, yang selalu diberikan. Semoga selalu diberi kesehatan dan umur yang panjang untuk melihat anak-anak kalian sukses.
3. Saudaraku tersayang, ----- atas do'a, dukungan, semangat, bantuan dalam segala bentuk yang diberikan, serta teruntuk keluarga besar yng senantiasa mengingatkan tanggung jawab dan selalu memberi support.
4. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

5. Bapak Prof. Dr. Abdul Munir, M. Pd , selaku Dosen Pembimbing I yang senantiasa memberikan bimbingan, saran dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Farida Hanum Siregar, S. Psi, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan bimbingan, saran dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi selaku ketua penguji. Terima kasih atas segala kritik, masukan, bimbingan dan saran yang telah diberikan guna membuat penelitian ini menjadi lebih baik.
8. Ibu Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris penguji. Terima kasih atas segala kritikan, masukan, bimbingan dan saran yang telah diberikan guna membuat penelitian ini menjadi lebih baik.
9. Bapak Azhar Azis, S.Psi, M.A, selaku ketua jurusan Psikologi Industri dan Organisasi.
10. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, terima kasih atas segala ilmu yang diberikan semoga kelak bermanfaat dan sebagai bekal untuk dikemudian hari.
11. Seluruh staff dan pegawai Fakultas Psikologi yang juga sangat membantu saya dalam mempersiapkan segala berkas yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
12. Sahabat-sahabatku tersayang-----, Terima kasih untuk dukungan, semangat, kebersamaan, dan cinta yang diberikan.

13. Teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2014, terima kasih atas kebersamaan yang sudah kita lalui selama ini semoga pertemanan terus terjalin.

14. Semua responden penelitian, terima kasih atas kesediaan kalian semua meluangkan waktu demi kelancaran penelitian ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepadaseluruh pihak yang tidak disebut oleh penulis, yang telah membantu dan memberikan perhatian lebih terhadap proses penyelesaian skripsi ini. Penulis telah berupaya seoptimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, meskipun demikian penulis sangat mengharapkan kritik dan saran darisemua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih bagi setiap pembaca dan berharap agar kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Wassalam

Medan, 12 Februari 2019

Peneliti

Chairul Erteka

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian.....	10
1. Pengertian Mahasiswa.....	10
2. Ciri-ciri Mahasiswa	10
3. Tugas dan Kewajiban Mahasiswa	11
4. Peranan Mahasiswa	12

5. Konsep Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi.....	13
B. <i>Coping Stress</i>	15
1. Pengertian <i>Coping Stress</i>	15
2. Fungsi <i>Coping Stress</i>	16
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i>	19
4. Aspek-aspek <i>Coping Stress</i>	21
C. Optimisme	25
1. Pengertian Optimisme.....	25
2. Karakteristik Optimisme	27
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Optimisme	29
4. Aspek-aspek Optimisme	30
4. Pengaruh Optimisme.....	32
D. Hubungan Antara Optimisme Dengan <i>Coping Stress</i> Pada Remaja Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	33
E. Kerangka Konseptual.....	35
F. Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tipe Penelitian.....	37
B. Identifikasi Variabel	37
C. Definisi Operasional.....	38
D. Subjek Penelitian.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39

F. Analisis Data.....	41
1. Validitas Alat Ukur	41
2. Reabilitas Alat Ukur.....	42
3. Analisis Data	44
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Orientasi Kanchah Penelitian.....	46
B. Persiapan Penelitian	47
1. Tahap Observasi dan Administrasi	47
2. Perijinan Penelitian	47
3. Persiapan Instrumen Penelitian.....	47
4. Uji Coba Alat Ukur	49
5. Uji Daya Beda dan Reliabilitas	50
C. Pelaksanaan Penelitian.....	53
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian	53
1. Uji Asumsi.....	54
a. Uji Normalitas Sebaran	54
a. Uji Linieritas Hubungan.....	55
3. Uji Hipotesa	56
4. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	57
a. Mean Hipotetik.....	57
b. Mean Empirik.....	57
c. Kriteria.....	57
E. Pembahasan.....	59
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	63

A. Simpulan.....	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66



DAFTAR TABEL

Tabel :

1. Interpretasi Reliabilitas	43
2. Distribusi Penyebaran Skala <i>Coping Stress</i> Sebelum Uji Coba	48
3. Distribusi Penyebaran Skala Optimisme Sebelum Uji Coba	49
4. Distribusi Penyebaran Skala <i>Coping Stress</i> Setelah Uji Coba.....	51
5. Distribusi Penyebaran Skala Optimisme Setelah Uji Coba	54
6. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	57
7. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas Hubungan.....	58
8. Hasil Analisa Korelasi <i>r Product Moment</i>	59
9. Hasil Perhitungan Nilai Mean Hipotetik dan Nilai Mean Empirik.....	61



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A ALAT UKUR

A-1 Skala <i>Coping Stress</i>	69
A-2 Skala Optimisme.....	72

LAMPIRAN B DATA PENELITIAN

B-1 Data Uji Coba <i>Coping Stress</i>	76
B-2 Data Penelitian <i>Coping Stress</i>	79
B-3 Data Uji Coba Optimisme.....	82
B-4 Data Penelitian Optimisme.....	84

LAMPIRAN C UJI VALIDITAS, RELIABILITAS DAN UJ DAYA BDA

C-1 <i>Coping Stress</i> Uji Coba.....	89
C-2 Optimisme Uji Coba.....	91
C-3 <i>Coping Stress</i> Penelitian.....	93
C-4 Optimisme Penelitian.....	94

LAMPIRAN D UJI ASUMSI NORMALITAS DAN LINIERITAS

D-1 Uji Normalitas.....	93
D-2 Uji Linieritas.....	94

LAMPIRAN E UJI HIPOTESA

E-1 Uji Empirik dan Uji Analisis Data <i>Product Moment</i>	96
---	----

LAMPIRAN F SURAT IZIN PENELITIAN

F-1 Surat Pengantar Universitas Medan Area.....	97
F-2 Surat Selesai Penelitian.....	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangku kuliah merupakan mediasi yang tepat bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuannya serta sebagai wadah untuk bereksplorasi yang seluas-luasnya. Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mereka dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri (Santrock, 2003). Pendidikan menuntun manusia untuk memperoleh pembelajaran dari segala usia baik melalui pendidikan formal, non formal dan informal. Salah satu tempat pendidikan formal diberikan adalah perguruan tinggi.

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan kelanjutan pendidikan menengah yang memegang peranan penting untuk menghasilkan sumber daya manusia yang kompeten pada berbagai bidang ilmu. Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008). Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas dan berusaha untuk menyelesaikan soal atau permasalahan yang telah disiapkan oleh dosen agar memperoleh hasil belajar

sesuai dengan apa yang telah diterimanya selama melaksanakan proses pembelajaran.

Setelah beberapa tahun dilalui dengan menerima berbagai teori dan beberapa buku yang dijadikan literatur secara tekun, seorang mahasiswa akan mencapai jumlah SKS yang menjadi prasyarat utama untuk menempuh tahap selanjutnya. Tahap terakhir dalam masa kuliah di lingkungan Universitas adalah masa penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Pada setiap Universitas salah satunya yaitu Universitas Medan Area menargetkan para mahasiswa agar dapat lulus wisuda dalam waktu 3,5 tahun atau 4 tahun. Hal itu membuat mahasiswa ditargetkan untuk bisa menyelesaikan skripsinya dalam waktu 1 semester yaitu pada semester ke 7 dan 8. Akan tetapi terdapat mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi miliknya walaupun sudah berada di semester 8, 9, 10, atau 11.

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. 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. Tidak sedikit mahasiswa berkeluh kesah di saat mereka menulis skripsi. Keluh kesah merupakan salah satu gejala yang menunjukkan adanya stress dalam diri orang yang mengeluh.

Kondisi yang membebani tersebut yang dinamakan stres. Dalam bahasa sehari-hari stress dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1996) mengatakan bahwa stress adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres bila tidak diatasi maka dapat berdampak pada fisik dan psikologis seseorang. Secara fisik dapat dilihat dari menurunnya kondisi tubuh seseorang seperti merasa sakit kepala atau gangguan pencernaan. Sedangkan secara psikologis seseorang yang mengalami stres dapat mengalami penurunan daya ingat, gangguan tidur, atau mudah terpancing emosi (Sarafino, 1996). Gangguan fisik dan psikologis ini membuat mahasiswa tidak konsentrasi sehingga dapat menghambat pembuatan skripsi.

Oleh karena itu, mahasiswa seharusnya melakukan usaha yang dapat mengatasi masalah dan hambatan dalam penyelesaian skripsi. Upaya untuk

mengatasi sumber stres ini dikenal dengan istilah coping. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1996) mengemukakan bahwa coping merupakan usaha sadar individu untuk mengelola situasi yang menekan atau intensitas kejadian yang ditanggapi sebagai situasi yang menekan. Lebih jauh Folkman (dalam Sarafino, 1996) menjelaskan bahwa strategi coping adalah usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengurangi, mengatasi atau melakukan toleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terjadi karena adanya transaksi dengan lingkungan yang penuh stress. Rasmun (2004) mengemukakan dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress.

Fungsi dari coping stress terdiri dari dua klasifikasi yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) adalah strategi untuk penanganan stress atau *coping* yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stress dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya stress berkurang atau hilang. Sedangkan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah strategi penanganan stress dimana individu memberi respon terhadap situasi stress dengan cara emosional. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress.

Berdasarkan pendapat Muta'adin (2002) disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah (1) Kesehatan fisik, (2) Keyakinan atau pandangan positif, (3) Keterampilan memecahkan masalah, (4) Keterampilan sosial, (5) Dukungan sosial dan (6) Materi. Dan pada penelitian ini, salah satu faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah keyakinan dan pandangan positif (Muta'adin (2002), keyakinan dan pandangan positif disini berkaitan dengan karakter kepribadian dan harapan umum individu tentang hal-hal positif dalam menyelesaikan suatu masalah dan dalam pencapaian kehidupan di masa depan.

Hal ini sejalan dengan definisi Optimisme (Feist dan Feist, 2010) yaitu kebiasaan berpikir positif, cara yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah, berpikir positif merupakan suatu bentuk berpikir yang berusaha untuk mencapai hasil terbaik dari keadaan terburuk. Maka dari itu, dapat diasumsikan bahwa optimisme merupakan faktor yang mempengaruhi *coping stress*.

Menurut Ginnis (dalam Scheier dan Carver, 2002) salah satu ciri orang yang optimis adalah dapat menghentikan pemikiran yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logis serta melihat banyak hal dari sudut pandang yang positif atau menguntungkan. Oleh karena itu, perbedaan tingkat optimism mahasiswa ini akan menentukan respon mahasiswa terhadap sumber stres, sehingga coping stress 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 (Santrock, 2003).

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 (Feist & Feist, 2010).

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa Universitas Medan Area berdasarkan wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa di Universitas Medan Area diketahui kendala yang dialami dalam penyelesaian skripsi antara lain kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam mencari literatur/referensi/data, kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metodologi penelitian atau konsep, dan mendapatkan revisi terus menerus dari dosen. Kendala atau masalah tersebut mengakibatkan mahasiswa merasa tidak lagi bersemangat dalam menyelesaikan skripsi.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara peneliti dengan salah satu mahasiswa Universitas Medan Area berikut ini :

“Saya sudah jarang ke kampus untuk melanjutkan skripsi, susah cocokin jadwal sama pembimbing. Skripsi saya juga revisi terus jadi udah gk semangat lagi lanjutannya. Kadang mau cari refrensi juga susah, jadi gk yakin bisa selesai atau gk.”

Kondisi yang stressful akan berkurang jika individu memiliki sikap optimisme, dimana sikap tersebut dapat mengarahkan pemikirannya pada tindakan yang positif atau membangun harapan positif yang dapat mengatasi hambatan atau permasalahan yang sedang dialami. Optimisme mendorong individu untuk selalu berfikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik

bagi dirinya. Optimisme tersebut akan membantu seseorang untuk bisa mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pencapaian tujuan atau target seorang individu (Seligman, 1992).

Berdasarkan latar belakang masalah dan pengamatan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Medan Area, maka peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul penelitian: “Hubungan Optimisme Antara *Coping stress* pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi.”

B. Identifikasi Masalah

Di akhir proses pembelajaran di Universitas, mahasiswa harus dihadapkan dengan tugas akhir yaitu, skripsi. Skripsi adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya. Pada umumnya perjalanan studi mahasiswa menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika menyusun skripsi. Kesulitan yang membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Tidak sedikit mahasiswa berkeluh kesah di saat mereka menulis skripsi. Keluh kesah merupakan salah satu gejala yang menunjukkan adanya stress dalam diri orang yang mengeluh.

Mahasiswa di Universitas Medan Area diketahui keluh kesah yang dialami terkait dengan penyelesaian pembuatan skripsi 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 atau mengikuti organisasi). Kendala atau masalah tersebut merupakan stressor yang dapat membebani mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Oleh karena itu, mahasiswa seharusnya melakukan usaha yang dapat mengatasi masalah dan hambatan dalam penyelesaian skripsi. Upaya untuk mengatasi sumber stres ini dikenal dengan istilah coping.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi individu dalam mengatasi stres, salah satunya adalah faktor internal, yaitu optimisme. 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. Kondisi yang stressful juga akan berkurang jika individu memiliki sikap optimisme, dimana sikap tersebut dapat mengarahkan pemikirannya pada tindakan yang positif atau membangun harapan positif yang dapat mengatasi hambatan atau permasalahan yang sedang dialami.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengidentifikasi adanya “Hubungan Antara Optimisme dengan *Coping stress* pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi.”

C. Batasan Masalah

Agar lebih mengarahkan penelitian yang sesuai dengan tujuan dan berfokus pada sasaran, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu hanya melihat Hubungan Antara Optimisme Dengan *Coping stress* pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. Populasi dalam penelitian ini

adalah seluruh Mahasiswa Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi pada semester akhir stambuk 2012-2013. Populasi pada penelitian ini berjumlah 56 orang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah : apakah ada hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui : Hubungan Antara Optimisme dengan *Coping stress* pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat untuk berbagai pihak, adapun manfaat yang didapat diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak-pihak yang membutuhkan antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan memperkaya khasanah kajian Psikologi, terutama Psikologi Pendidikan tentang optimisme dan *coping stress* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada mahasiswa tentang pentingnya *coping stress* yang tinggi dalam menghadapi masalah

saat menyelesaikan skripsi sehingga dapat lulus dengan baik dan tepat waktu.

- b. Memberikan informasi dan masukan kepada mahasiswa dan lingkungan sekitar untuk menciptakan suasana yang dapat menumbuhkan rasa optimis agar meningkatkan kemampuan *coping stress* pada mahasiswa.
- c. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian

1. Pengertian Mahasiswa

Menurut Kamus Praktis Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Taufik, 2010). Mahasiswa adalah kalangan muda yang berumur antara 19-28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa. Mahasiswa juga kental dengan nuansa kedinamisan dan sikap keilmuannya yang dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis dan rasional (Susantoro, 2007).

Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008). Menurut Budiman (2006), mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Sementara itu menurut Daldiyono (2009) mahasiswa adalah seorang yang sudah lulus dari Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa adalah orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi.

2. Ciri-ciri Mahasiswa

Menurut Saputra (2006) mahasiswa sebagai peserta didik mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain:

- a. Rajin, tekun dalam proses belajar.
- b. Sebagian waktu tersita dengan belajar baik di kampus, perpustakaan dan di rumah.
- c. Tampil dengan gaya seorang intelektual baik dari cara bicara, menyampaikan pendapat atau berdebat.
- d. Sedikit sulit untuk memasuki kelompok lain di luar kelompok yang memiliki kesamaan prinsip.

3. Tugas dan Kewajiban Mahasiswa

Menurut Siallagan (2011), mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, buat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak kekampusan. Di samping tugas utama, ada tugas lain yang lebih berat dan lebih menyentuh terhadap makna mahasiswa itu sendiri, yaitu sebagai agen perubah dan pengontrol sosial masyarakat. Tugas inilah yang dapat menjadikan dirinya sebagai harapan bangsa, yaitu menjadi orang yang setia mencarikan solusi berbagai problem yang sedang mereka hadapi.

Selain memiliki tugas, mahasiswa juga memiliki kewajiban yang harus dijalankan. Setiap mahasiswa berkewajiban untuk :

- a. Bertaqwa dan berahlak mulia.
- b. Belajar dengan tekun dan sungguh-sungguh agar memperoleh prestasi tinggi.
- c. Mematuhi semua peraturan dan ketentuan yang berlaku, baik pada tingkat universitas, fakultas maupun jurusan.

- d. Ikut memelihara sarana prasarana serta kebersihan, ketertiban dan keamanan dalam lingkungan universitas.
- e. Menghargai ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian.
- f. Terlibat aktif dalam kegiatan kemahasiswaan.
- g. Menjaga nama baik, citra, dan kehormatan universitas.
- h. Ikut bertanggungjawab biaya penyelenggaraan pendidikan kecuali bagi mahasiswa yang dibebaskan dari kewajiban tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- i. Berpakaian yang rapi, sopan, dan patut.
- j. Memakai jaket almamater pada setiap kegiatan kemahasiswaan maupun kegiatan universitas.
- k. Menunjang tinggi adat istiadat, sopan santun serta etika yang berlaku.
- l. Menjaga kampus dari kegiatan politik praktis.
- m. Mentaati kewajiban-kewajiban yang dibebankan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
- n. Saling menghormati sesama mahasiswa dan bersikap sopan terhadap pimpinan, dosen, dan karyawan.
- o. Memarkirkan kendaraan dengan tertib pada tempat parkir yang telah disediakan dan bersedia menunjukkan STNK pada saat mengambil kendaraan bila diminta oleh petugas.

(Tata Tertib Mahasiswa Universitas Medan Area, 2011).

4. Peranan Mahasiswa

Mahasiswa sebagai agen perubahan sosial selalu dituntut untuk menunjukkan peranannya dalam kehidupan nyata. Menurut Siallagan

(2011), ada tiga peranan penting dan mendasar bagi mahasiswa yaitu intelektual, moral, sosial.

a. Peran intelektual

Mahasiswa sebagai orang yang intelek, jenius, dan jeli harus bisa menjalankan hidupnya secara proporsional, sebagai seorang mahasiswa, anak, serta harapan masyarakat.

b. Peran moral

Mahasiswa sebagai seorang yang hidup di kampus yang dikenal bebas berekspresi, beraksi, berdiskusi, berspekulasi dan berorasi, harus bisa menunjukkan tingkah laku yang bermoral dalam setiap tindak tanduknya tanpa terkontaminasi dan terpengaruh oleh kondisi lingkungan.

c. Peran sosial

Mahasiswa sebagai seorang yang membawa perubahan harus selalu bersinergi, berpikir kritis dan bertindak konkret yang terbingkai dengan kerelaan dan keikhlasan untuk menjadi pelopor, penyampai aspirasi dan pelayan masyarakat.

5. Konsep Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Dalam menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa akan dihadapkan dengan tekanan atau tuntutan yang berbeda di setiap semester ataupun tingkatan perkuliahan. Mahasiswa yang berada di tingkat akhir diperkirakan menghadapi tekanan yang lebih berat karena mereka harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Para mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan skripsi secara individu, sehingga tuntutan untuk belajar secara mandiri lebih besar (Gunawati, dkk, 2006).

Terdapat beberapa kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa saat menyusun skripsi.

Mujiyah (dalam Suryadi, 2008) secara umum membagi sumber kesulitan yang dihadapi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi meliputi rasa malas, motivasi rendah, takut bertemu dosen, pembimbing, sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing. Kesulitan eksternal meliputi sulit menyesuaikan waktu dengan dosen pembimbing, minimnya waktu bimbingan, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, tuntutan keluarga dan orang tua untuk segera lulus, masalah keuangan, pekerjaan, dan umur (Maritapiska, dalam Wulandari, 2012).

Kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat oleh mahasiswa, akibatnya kesulitan-kesulitan tersebut berkembang menjadi perasaan yang negatif. Pada akhirnya, perasaan negatif ini dapat menimbulkan suatu ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi (Mu'tadin dalam Suryadi, 2008). Jika perasaan negatif ini berlanjut pada mahasiswa yang sedang skripsi, mahasiswa akan sulit dalam mengambil keputusan sehingga dapat mengganggu pandangan tentang hidup dan merasa putus asa. Saat seseorang putus asa ia dapat mengambil jalan pintas seperti bunuh diri (Aswati, dalam Suryadi, 2008).

B. Coping Stress

1. Pengertian Coping Stress

Coping merupakan suatu proses yang dilakukan setiap waktu dalam lingkungan keluarga, lingkungan kerja, sekolah maupun masyarakat. *Coping* digunakan seseorang untuk mengatasi stress dan hambatan-hambatan yang dialami. Dalam kamus psikologi (Chaplin, 2002), *coping behavior* diartikan sebagai sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah).

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1997) mengartikan coping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Sedangkan (dalam Smet 1994) Lazarus dan Folkman mendefinisikan coping sebagai sesuatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stres.

Rasmun mengatakan bahwa coping adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, coping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. Coping tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik. (Rasmun, 2004) Jadi dari

pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa coping adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *coping stress* merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang penuh akan tekanan (*stress*) baik secara kognitif maupun dengan perilaku.

2. Fungsi *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1997) secara umum membedakan bentuk dan fungsi coping dalam dua klasifikasi yaitu sebagai berikut:

- a. *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) adalah strategi untuk penanganan stress atau coping yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stress dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya stress berkurang atau hilang. Untuk mengurangi stressor individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi karena individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress. Strategi ini

akan cenderung digunakan seseorang jika dia merasa dalam menghadapi masalah dia mampu mengontrol permasalahan itu.

- b. *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah strategi penanganan stress dimana individu memberi respon terhadap situasi stress dengan cara emosional. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang menekan individu akan cenderung untuk mengatur emosinya dalam rangka penyesuaian diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini jika dia merasa tidak bisa mengontrol masalah yang ada.

Berawal dari pendapat yang dikemukakan Lazarus mengenai tipe *coping stress*, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman, dkk (dalam Smet, 1994) mengenai variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan bentuk *coping* yang muncul, yaitu :

1. *Problem focused coping*, antara lain;

- a. *Planful Problem Solving*

Menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah.

- b. *Confrontive Coping*

Menggambarkan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan pula derajat kebencian dan pengambilan resiko.

c. *Seeking Social Support*

Menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.

2. *Emotion focused coping*

a. *Distancing*

Menggambarkan reaksi melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkandiri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif.

b. *Self-Control*

Menggambarkan usaha-usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan

c. *Accepting Responsibility*

Yaitu usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.

d. *Escape-Avoidance*

Menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

e. *Positive Reappraisal*

Menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi dari coping stress terdiri dari dua klasifikasi yaitu *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Coping Stress

Reaksi terhadap stress bervariasi antara orang yang satu dengan orang yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama. Perbedaan ini disebabkan oleh factor psikologis dan sosial yang tampaknya dapat merubah dampak stressor bagi individu.

Menurut Muta'adin (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping yaitu :

a. Kesehatan Fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan disini berkaitan dengan karakter kepribadian dan harapan umum individu tentang hal-hal positif yang akan dicapai dalam menyelesaikan suatu masalah dan dalam pencapaian kehidupan di masa depan.

c. Ketrampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini berkaitan erat dengan kemampuan individu menganalisis masalah sehingga dapat dipecahkan. Kemampuan ini meliputi ketrampilan mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah sehingga memunculkan alternatif tindakan dan mempertimbangkan apakah tindakan tersebut sesuai dengan hasil yang akan dicapai.

d. Ketrampilan sosial

Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu tersebut membangun hubungan dengan orang lain beserta norma dan peraturan yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial Dukungan sosial juga berarti pemenuhan secara emosional dan informasi dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman atau saudara.

f. Materi

Materi disini sangat jelas berkaitan dengan keuangan, barang- barang penunjang ang atau layanan yang dapat dibeli.

Beberapa penelitian mengenai faktor-faktor yang menjadi sebab kecenderungan seseorang akan coping stres yang dipilihnya telah dilakukan oleh beberapa tokoh. Diantaranya Bandura (dalam Pergament, 1997) yang mengatakan bahwa optimisme yang muncul dari efikasi diri dalam hidup seseorang memiliki hubungan dengan banyak konskuensi positif, termasuk dalam kemampuan menghadapi kondisi yang sulit sehingga menimbulkan ketenangan emosional dalam copingnya. Menurut Pergament (1997) beberapa hal yang menjadi sumber coping. Dalam hal ini, sumber coping meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas coping stres tertentu. Hal-hal tersebut antara lain sebagai berikut :

- a. Materi (seperti makanan, uang)
- b. Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan)
- c. Psikologis (seperti kemampuan problem solving)
- d. Sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial)
- e. Spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan)

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi coping stress adalah (1) Kesehatan fisik, (2) Keyakinan atau pandangan positif, (3) Keterampilan memecahkan masalah, (4) Keterampilan

sosial, (5) Dukungan sosial dan (6) Materi. Dan pada penelitian ini, salah satu faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah keyakinan dan pandangan positif (Muta'adin (2002), keyakinan dan pandangan positif disini berkaitan dengan karakter kepribadian dan harapan umum individu tentang hal-hal positif dalam menyelesaikan suatu masalah dan dalam pencapaian kehidupan di masa depan. Hal ini sejalan dengan definisi Optimisme (Feist dan Feist, 2010) yaitu kebiasaan berpikir positif, cara yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah, berpikir positif merupakan suatu bentuk berpikir yang berusaha untuk mencapai hasil terbaik dari keadaan terburuk.

Ubaedy (2007) mengutarakan bahwa faktor lain yang dapat diselaraskan dengan optimisme : Pertama, doktrin hidup, yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik. Kedua, kecenderungan batin, untuk merencanakan aksi terhadap hasil yang lebih baik. Memikirkan sesuatu yang positif merupakan kekuatan yang luar biasa untuk membangun perkembangan pikiran dan dari pikiran positif tersebut akan menghadirkan kebahagiaan, suka cita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan yang ingin dicapai. Optimisme itu sendiri dapat membantu meningkatkan kesehatan secara psikologis, memiliki perasaan yang baik, melakukan penyelesaian masalah dengan cara yang logis sehingga hal ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh (Ghufroon Nur, 2010). Maka dari itu, dapat diasumsikan bahwa optimisme merupakan faktor yang mempengaruhi *coping stress*.

4. Aspek-Aspek Coping Stress

Menurut Jerabek (dalam Marbun, 2008) ada 7 (tujuh) aspek coping stress, yaitu:

1. *Reactivity to stress* (reaksi terhadap stress)

Bagaimana individu bereaksi terhadap stress, atay dapat dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi stress, maka reaksinya terhadap stress tergolong maldaptif. Sebaliknya, semakin besar kemampuan seseorang meghadapi stress, maka reaksinya terhadap stress semakin adaptif.

2. *Ability to assess situation* (kemampuan untuk menilai situasi)

Kemampuan untuk menilai situasi yang dimaksud yaitu bagaimana cara individu menanggapi situasi/masalah yang mengancam dirinya. Dimana situasi tersebut dapat terkendalikan jika individu memiliki kemampuan yang besar untuk menilai situasi, dan situasi yang menyimpannya akan menimbulkan stress jika individu memiliki kemampuan yang rendah untuk menilai situasi (Jerabek dalam Marbun, 2008).

3. *Self-reliance* (kepercayaan terhadap diri sendiri)

Self-reliance merupakan kepercayaan individu terhadap dirinya untuk dapat menghadapi/menyelesaikan situasi atau masalah yang datang kepadanya. Jerabek (dalam Marbun, 2008) menyatakan bahwa, semakin besar kepercayaan diri individu dalam menghadapi situasi yang mengancam, maka ia akan mengalami stress.

4. *Resourcefulness* (banyaknya akal daya)

Menurut Jerabek (dalam Marbun, 2008) *resourcefulness* merupakan daya/kemampuan individu untuk memikirkan jalan keluar dalam menghadapi situasi/masalah yang mengancamnya. Semakin besar kemampuan individu untuk mencari jalan keluar bagi masalahnya, ia akan terlepas dari stres, naming semakin rendah kemampuan individu untuk mencapai jalan keluar bagi masalahnya, ia

akan mengalami stress. Salah satu contoh dari aspek ini yaitu : berbagi masalah dengan teman atau orang yang disayangi, mengikuti group therapy.

5. *Adaptability and flexibility* (adaptasi dan penyesuaian)

Adaptasi dan penyesuaian individu dalam menghadapi situasi/masalah yang mengancam dirinya juga mempengaruhi tingkat stress seseorang. Jerabek (dalam Marbun, 1008) mengatakan bahwa, semangkin besar adaptasi dan penyesuaian diri individu terhadap situasi/masalah yang mengancam, ia akan terindar dari stres. Sebaliknya, semangkin rendah adaptasi dan penyesuaian individu terhadap situasi/ masalah yang mengancam. Ia akan mengalami stres.

6. *Proactive attitude* (sikap proaktif)

Jerabek (dalam Marbun, 2008) menyatakan bahwa individu yang harus berperan aktif dalam menghadapi situasi/masalah yang mengancam dirinya. Jika individu tidak aktif dalam menyelesaikan masalahnya atau terlalu bergantung kepada orang lain, ia akan mengalami stress. Namun sebaliknya, sika seseorang aktif menghadapi situasi/ masalah yang mengancam dirinya, ia akan terlepas dari stress.

7. *Ability to relax* (kemampuan untuk relaks)

Jerabek (dalam Marbun,2008) menyatakan bahwa santai/relaks dalam menghadapi masalah, dapat mengurangi tingkat stress seseorang. Semangkin besar kemampuan individu untuk relaks dalam menghadapi msalah semangkin rendah tingkat stresnya. Namun semakin tegang seseorang menghadapi stresnya, maka tingkat stresnya akan semakin besar.

Menurut Lazarus dan Folkman strategi coping stress dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu problem focus coping dan emotional focus coping.

Problem focus coping adalah usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul dengan mengurangi dan mengubah sumber stres itu sendiri yang mengarah pada penyelesaian masalah, sedangkan *emotional focus coping* adalah usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul dengan mengubah perasaan atau emosi terhadap sumber stress yang mengarah pada sesuatu yang menyenangkan (Smet, 1994).

Aldwin dan Revenson (dalam Sarafino, 1996)) mengemukakan indikator-indikator strategis dalam menghadapi permasalahan yang dikembangkan dari teori Lazarus dan Folkman. Aldwin dan Revenson juga membagi *coping* menjadi dua yaitu :

a. *Problem focused coping*

Indikator yang menunjukkan berorientasi pada strategi ini antara lain:

1) *Instrumental action* (tindakan secara langsung)

Individu melakukan usaha dan memecahkan langkah-langkah yang mengarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun rencana bertindak dan melaksanakannya.

2) *Cautiousness* (kehati-hatian)

Individu berfikir, meninjau dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam memutuskan masalah, meminta pendapat orang lain dan mengevaluasi tentang strategi yang pernah diterapkan selanjutnya.

3) *Negotiation* (negosiasi)

Individu membicarakan serta mencari penyelesaian dengan orang lain yang terlibat di dalamnya dengan harapan masalah dapat terselesaikan.

b. *Emotion Focused Coping*

Indikator yang menunjukkan berorientasi pada strategi ini antara lain :

1) *Escapism* (pelarian diri dari masalah)

Usaha yang dilakukan individu dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau mengkhayalkan seandainya ia berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya sekarang.

2) *Minimization* (meringankan beban masalah)

Usaha yang dilakukannya adalah dengan menolak memikirkan masalah dan menganggapnya seakan-akan masalah tersebut tidak ada dan membuat masalah menjadi ringan.

3) *Self blame* (menyalahkan diri sendiri)

Perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi. Strategi ini bersifat pasif yang ditunjukkan pada dalam diri sendiri.

4) *Seeking meaning* (mencari arti)

Usaha individu untuk mencari makna atau hikmah dari kegagalan yang dialaminya dan melihat hal-hal yang penting dalam kehidupannya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek coping stress adalah (1) *Problem-Focused Coping* : a. *Instrumental action* (tindakan secara langsung), b. *Cautiousness* (kehati-hatian), dan *Negotiation* (negosiasi). (2) *emotion focused coping* : a. *Escapism* (pelarian diri dari masalah), b. *Minimization* (meringankan beban masalah) , c. *Self blame* (menyalahkan diri sendiri), dan *Seeking meaning* (mencari arti)

C. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Orang yang optimis adalah orang yang mengharapkan hasil positif. Seorang yang optimis berharap untuk mengatasi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, sebaliknya orang yang pesimis adalah mereka yang mengharapkan hasil negatif dan tidak berharap untuk mengatasi masalah dengan berhasil (Scheier dan Carver, 1994).

Berkaitan dengan pengertian optimisme, Feist dan Feist (2010) mendefinisikan sebagai kebiasaan berpikir positif, cara yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif merupakan suatu bentuk berpikir yang berusaha untuk mencapai hasil terbaik dari keadaan terburuk. Dengan mengandalkan keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada pemecahannya, orang yang berpikir positif tidak mudah putus asa akibat hambatan yang dihadapi, (Peale dalam Alwisol, 2011).

Menurut Goleman (2002) optimisme berarti memiliki pengharapan yang kuat bahwa segala sesuatu dalam kehidupan akan dapat dilewati, kendati itu dipenuhi berbagai hambatan yang dapat menimbulkan kemunduran dan frustrasi. Goleman memandang optimisme dari titik pandang kecerdasan emosional yaitu sikap yang menyangga individu agar jangan sampai terjatuh dalam kebodohan, keputusasaan, atau depresi bila dihadang kesulitan.

Optimisme merupakan sikap selalu memiliki harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Dengan kata lain optimisme adalah cara berpikir atau paradigma berpikir positif (Carver & Scheier, 1994). Orang yang optimis adalah orang yang memiliki ekspektasi

yang baik pada masa depan dalam kehidupannya. Masa depan mencakup tujuan dan harapan-harapan yang baik dan positif mencakup seluruh aspek kehidupannya (Scheier & Carver dalam Snyder, 2002). Konsep optimisme dan pesimisme fokus kepada ekspektasi individu terhadap masa depan.

Sikap optimis disebut dengan optimisme. Optimisme merupakan sebuah ekspektansi menyeluruh bahwa akan ada lebih banyak hal yang baik daripada hal yang buruk terjadi pada masa yang akan datang. Individu yang optimis merupakan individu yang mengira akan terjadi hal-hal baik pada diri mereka dan individu yang pesimis adalah individu yang mengira akan terjadi hal-hal buruk pada diri mereka (Seligman, 1992).

Menurut Feist dan Feist (2010) optimisme dan pesimisme merupakan sikap yang dimiliki oleh individu terhadap kejadian-kejadian yang terjadi dalam hidupnya dan juga merupakan salah satu faktor personal yang mempengaruhi tindakan individu dalam menghadapi tekanan yang dialaminya. Individu yang optimis memiliki kecenderungan untuk selalu mengharapkan hal-hal yang positif akan terjadi, sedangkan individu yang pesimis mengharapkan hal-hal buruk untuk terjadi.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan pengertian optimisme adalah berpikir secara positif dan mengharapkan hasil yang positif, mempunyai kepercayaan diri, serta berusaha menggali yang terbaik dalam dirinya sendiri dan mengharapkan hasil yang terbaik dari suatu situasi.

2. Karakteristik Orang yang Optimis

Menurut Ginnis (dalam Scheier dan Carver, 2002), orang yang optimis mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Jarang terkejut oleh kesulitan

Hal ini dikarenakan orang yang optimis berani menerima kenyataan dan mempunyai penghargaan yang besar pada hari esok.

- b. Mencari pemecahan sebagian permasalahan

Orang optimis berpandangan bahwa tugas apa saja atau masalah sebesar apapun dapat ditangani jika kita memecahkan masalah per tahap. Mereka memecah pekerjaan menjadi bagian-bagian kecil.

- c. Merasa yakin bahwa mampu mengendalikan masa depan mereka

Orang optimis merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan menguasai keadaan ini membantu mereka bertahan lebih lama dibandingkan orang lain yang sudah menyerah.

- d. Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur

Orang optimis akan menjaga antusiasmenya dalam waktu lama dengan mengambil tindakan secara sadar dan tidak sadar untuk memastikan bahwa lingkungan tidak meninggalkan mereka.

- e. Memiliki pandangan dan pemikiran positif

Orang yang optimis dapat menghentikan pemikiran yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logis. Mereka juga berusaha melihat banyak hal dari sudut pandang yang positif atau menguntungkan.

- f. Meningkatkan kekuatan apresiasi

Menurut orang yang optimis semua kekurangan yang ada di dunia ini merupakan hal-hal yang baik untuk dirasakan dan dinikmati.

- g. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses

Orang optimis akan mengubah pandangannya hanya dengan mengubah imajinasinya. Mereka belajar kekhawatiran menjadi bayangan yang positif.

- h. Selalu gembira

Orang optimis berpandangan bahwa dengan berperilaku ceria maka hidup akan ceria juga.

- i. Suka bertukar berita baik

Menurut orang optimis bahwa apa yang kita bicarakan dengan orang lain mempunyai pengaruh yang penting terhadap suasana hati kita.

- j. Membina cinta dalam kehidupan

Orang optimis adalah orang yang saling mencintai sesama, memiliki hubungan yang erat, memperhatikan orang lain yang berada dalam kesulitan, serta lebih melihat kebaikan orang lain daripada keburukannya.

- k. Menerima apa yang tidak dapat diubah

Orang optimis berpandangan bahwa orang yang paling bahagia dan paling sukses adalah yang berhasrat untuk mempelajari cara baru dan dapat menyesuaikan diri dengan sistem baru. Ketika bertemu dengan orang lain yang membuat frustrasi yang tidak akan berubah, maka orang optimis akan menerima orang tersebut apa adanya dan bersikap santai.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang optimis adalah jarang terkejut oleh kesulitan, mencari pemecahan sebagian permasalahan, merasa yakin bahwa mampu mengendalikan masa depan mereka, memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur, memiliki pandangan dan pemikiran positif,

meningkatkan kekuatan apresiasi, menggunakan imajinasi untuk melatih sukses, selalu gembira, suka bertukar berita baik, membina cinta dalam kehidupan, dan menerima apa yang tidak dapat diubah.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Optimisme

Menurut para ahli ada beberapa faktor yang mempengaruhi optimis, yaitu (Idham, 2011):

1. Pesimis, banyak orang yang menyatakan mereka ingin bisa lebih positif.

Tanpa berfikir mereka terkutuk dengan sifat pesimistik, dan untuk dapat mengubah dirinya dari pesimis menjadi optimis dapat rencan tindakanyag ditetapkan sendiri.

2. Pengalaman bergaul dengan orang lain.

3. Prasangka, prasangka hanyalah prasangkaan, bisa merupakan fakta bisa pula tidak,

Terciptanya optimisme tidak lepas dari karakter kepribadian yang dimiliki seseorang. Ada beberapa hal yang mempengaruhi cara berfikir optimis dalam diri seseorang, diantaranya dari dalam dirinya sendiri dan dari luar dirinya. Vinacle (dalam Ika & Harlina, 2011) menjelaskan bahwa da dua faktor yang mempengaruhi pola pikir optimis-pesimis, yaitu:

1. Faktor Etnosentris

Faktor etnosentris yaitu sifat- sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan.

2. Faktor Egosentris

Faktor egosentris yaitu sifat- sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lain.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme adalah : (1) Pesimis, (2) Pengalaman bergaul dengan orang lain dan (3) Prasangka

4. Aspek-aspek Optimisme

Menurut Seligman (1992), setiap individu mempunyai gaya menjelaskan kejadian-kejadian dalam hidupnya yang merupakan suatu pola pemikiran yang terbentuk dari kecil hingga dewasa. Gaya menjelaskan ini akan menjadi suatu kebiasaan dan menjadi pola kepribadian yang akan menunjukkan individu tersebut menjadi optimis atau pesimis.

Gaya penjelasan individu terkait dengan optimisme terdiri dari tiga aspek, yaitu:

- a. *Permanence* (stabil- tidak stabil) merupakan gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan waktu, yaitu temporer dan permanen. Orang yang pesimis akan menjelaskan kegagalan atau kejadian yang menekan dengan cara mengatakan secara permanen atau menetap. Hal ini ditandai dalam cara menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dengan kata-kata “selalu” dan “tidak pernah”. Sebaliknya, orang-orang yang optimis akan melihat peristiwa yang tidak menyenangkan sebagai sesuatu yang terjadi secara

temporer, yang ditandai dengan kata-kata “kadang-kadang”, dan melihat peristiwa yang menyenangkan sebagai sesuatu yang permanen.

- b. *Pervasiveness* (global-khusus) adalah gaya penjelasan yang berkaitan dengan dimensi ruang lingkup, dibedakan menjadi spesifik dan universal. Orang yang pesimis akan mengungkapkan pola pikir dalam menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dengan cara universal, sedangkan orang yang optimis dengan cara spesifik. Dalam menghadapi peristiwa yang menyenangkan, orang yang optimis melihatnya secara universal, sedangkan orang yang pesimis memandang peristiwa menyenangkan disebabkan oleh faktor-faktor tertentu (spesifik) saja.
- c. *Personalization* (internal-eksternal) yaitu gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber penyebab, internal, dan eksternal. Orang optimis memandang masalah-masalah yang menekan dari sisi lingkungan (eksternal) dan memandang peristiwa yang menyenangkan berasal dari dalam dirinya (internal). Sebaliknya, orang yang pesimis memandang masalah-masalah yang menekan bersumber dari dalam dirinya (internal) dan menganggap keberhasilan sebagai akibat dari situasi di luar dirinya (eksternal).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam optimisme adalah permanensi (berkaitan dengan waktu), pervasivitas (berkaitan dengan ruang lingkup), dan personalisasi (berkaitan dengan sumber penyebab).

4. Pengaruh Optimisme

Orang pesimis berpikir bahwa setiap masalah timbul akibat kesalahannya sendiri. Sebaliknya, ketika menghadapi masalah atau kegagalan, orang optimis akan berpikir bahwa hal itu tidak akan berlangsung lama dan tidak membuat seluruh segi kehidupannya menjadi bermasalah. Menurut Seligman (1992), cara berpikir yang digunakan individu akan mempengaruhi hampir seluruh bidang kehidupannya antara lain dalam bidang berikut:

a. Pendidikan

Dalam bidang prestasi orang yang pesimis berada dibawah potensi mereka yang sesungguhnya, sedangkan orang optimis dapat melebihi potensi yang mereka miliki. Orang yang optimis lebih berhasil daripada orang yang pesimis meskipun orang yang pesimis itu mempunyai minat dan bakat yang relatif sebanding.

b. Pekerjaan

Individu yang berpandangan optimis lebih ulet menghadapi berbagai tantangan sehingga akan lebih sukses dalam bidang pekerjaan dibandingkan individu yang berpandangan pesimis. Eksperimen menunjukkan bahwa orang yang optimis mengerjakan tugas-tugas dengan lebih baik di sekolah, kuliah dan pekerjaan.

c. Lingkungan

Menurut Clark (dalam Feist dan Feist, 2010) tumbuhnya optimisme dipengaruhi oleh pengalaman bergaul dan orang-orang. Mendukung pendapat Clark, Seligman (1992) menambahkan bahwa kritik pesimis dari orang-orang yang dihormati, seperti orangtua, guru, dan pelatih akan membuat individu segera memulai kritik terhadap dirinya dengan gaya penjelasan yang pesimis pula.

Pengalaman berinteraksi antara anak dan orangtuanya juga mempengaruhi pembentukan gaya penjelasan anak. Akibat interaksinya sehari-hari itu, gaya penjelasan yang biasa diucapkan orangtua dalam menjelaskan penyebab terjadinya suatu peristiwa yang akan ditiru oleh anak.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa optimisme dapat mempengaruhi individu dalam hal pilihan pendidikan, pekerjaan, dan interaksi dengan lingkungan.

5. Hubungan Optimisme dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi

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. Bagi para mahasiswa, ternyata tugas skripsi tersebut merupakan tugas yang tidak ringan. 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.

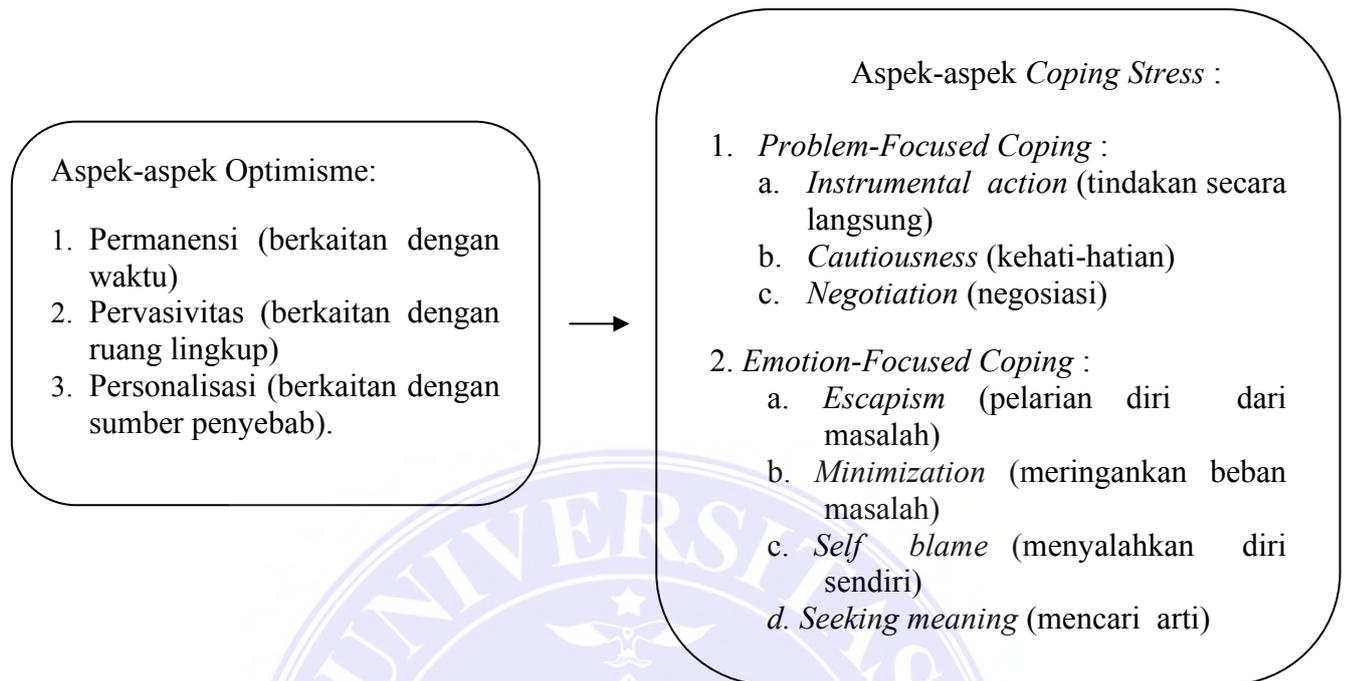
Mahasiswa saat menyelesaikan skripsi akan mengalami masalah dan kendala seperti kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, mencari literatur dan data, menentukan judul, kurang menguasai metodologi penelitian atau konsep, kemampuan mengoperasikan komputer, kesehatan, dan pembagian waktu (bagi mahasiswa kuliah sambil bekerja atau mengikuti organisasi). Masalah atau kesulitan dalam menyusun skripsi merupakan stressor bagi mahasiswa maka

mahasiswa tersebut perlu menata keadaan ketika menghadapi masalah atau kesulitan. Kondisi yang membebani tersebut yang dinamakan stres. Dalam bahasa sehari-hari stress dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Dalam hal ini coping diperlukan untuk menyelesaikan masalah atau kesulitan sehingga mahasiswa tersebut dapat lulus tepat waktu.

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1996) mengatakan bahwa stress adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Taylor (Utami, 2010) yang menyatakan bahwa faktor internal yang dapat mempengaruhi coping adalah kepribadian yang dimiliki seseorang seperti sikap optimis, cara berfikir, dan kontrol diri.

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. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang optimis dalam menyusun skripsi, ketika menghadapi hambatan maka mereka akan melihat hambatan tersebut sebagai suatu beban dan kurang memiliki keyakinan untuk menghadapi hambatan tersebut, sehingga mereka belum dapat menyelesaikan masalah atau kesulitan yang mereka hadapi.

D. Kerangka Konseptual



E. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data terkumpul (Arikunto, 2006). Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Semakin optimis maka semakin meningkat *coping stress* yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Sebaliknya, semakin tidak optimis maka semakin tidak teratasi pula *coping stress*.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, karena didalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan optimisme dengan *coping stress*. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih Nazir (2005). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan angka-angka yang diolah melalui analisis statistik.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009). Oleh karena itu, peneliti telah menetapkan dua variabel dalam penelitian ini. Variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Terikat (Dependent) : *Coping Stress* (Y)
2. Variabel Bebas (Independent): Optimisme (X)

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah disiapkan. Menurut Azwar (2013) definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati.

Adapun definisi operasional untuk menjelaskan variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Coping Stress

Coping Stress (X) adalah suatu cara yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meredakan situasi yang membuat diri terasa tertekan (stress) secara fisik dan psikis.

2. Optimisme

Optimisme (Y) adalah sikap Individu yang memiliki harapan bahwa akan terjadi hal-hal baik di masa akan datang, berpikir secara positif dan mengharapkan hasil yang positif, mempunyai kepercayaan diri, serta berusaha menggali yang terbaik dalam dirinya sendiri dan mengharapkan hasil yang terbaik dari suatu situasi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Azwar (2013) populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Jadi dapat dikatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Universitas Medan Area yang sedang menyelesaikan skripsi pada semester akhir stambuk 2012-2013 sebanyak 112 orang.

2. Sampel dan Teknik pengambilan Sampel

Menurut Arikunto (2006) jika jumlah populasinya banyak (lebih dari seratus), maka peneliti dapat mengambil 10%-15% atau 25%-50% atau lebih dari

jumlah populasi. Berdasarkan pendapat di atas, maka peneliti akan menggunakan 50% dari jumlah populasi 112 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* yang mana cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan acak tanpa memperhatikan strata (tingkatan) dalam anggota populasi tersebut hanya diambil secara acak dari karakteristik yang telah ditentukan peneliti, yaitu mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi pada stambuk 2012/2013. Peneliti mengambil sample secara acak pada mahasiswa yang berada pada stambuk tersebut tanpa mengambil data nama terlebih dahulu, peneliti hanya menentukan langsung pada saat pengambilan data penelitian.. Hal ini dilakukan apabila anggota populasi dianggap sejenis atau disebut homogen (Bungin, 2010). penelitian ini membatasi wilayah penelitian karena sampel yang diperlukan dapat mencakupi populasi yang ada dan dapat memudahkan peneliti untuk mendapatkan sampel yang mewakili penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suryabrata (2013), kualitas data ditentukan oleh kualitas pengambilan data atau kualitas alat ukurnya. Jika alat pengambilan datanya cukup reliabel dan valid, maka datanya juga akan cukup reliabel dan valid.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data di lapangan dalam penelitian ini adalah skala. Menurut Azwar (2013) skala merupakan perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut.

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert yang dimodifikasi peneliti untuk mengungkap optimisme dan *coping stress*.

1. Coping Stress

Coping Stress dapat diketahui dengan menggunakan aspek-aspek *coping stress* yang disusun peneliti yaitu : (1) *Problem-Focused Coping* : a. *Instrumental action* (tindakan secara langsung), b. *Cautiousness* (kehati-hatian), dan *Negotiation* (negosiasi). (2) *emotion focused coping* : a. *Escapism* (pelarian diri dari masalah), b. *Minimization* (meringankan beban masalah) , c. *Self blame* (menyalahkan diri sendiri), dan *Seeking meaning* (mencari arti).

Model skala yang digunakan adalah penskalaan model Likert yang dimodifikasi peneliti dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk item mendukung (*favorable*), pilihan SS akan mendapat skor empat, pilihan S akan mendapat skor tiga, pilihan TS akan mendapat skor dua, pilihan STS akan mendapat skor satu. Sedangkan untuk item yang tidak mendukung (*unfavorable*), pilihan SS akan mendapat skor satu, pilihan S akan mendapat skor dua, pilihan TS akan mendapat skor tiga, pilihan STS akan mendapat skor empat. Skor ini menunjukkan semakin tinggi skor jawaban maka semakin tinggi *coping stress*.

2. Optimisme

Adapun aspek-aspek yang digunakan dalam penyusunan skala Optimisme ini adalah: (1) Permanensi (berkaitan dengan waktu), (2) Pervasivitas (berkaitan dengan ruang lingkup), dan (3) Personalisasi (berkaitan dengan sumber penyebab).

Model skala yang digunakan adalah penskalaan model Likert yang dimodifikasi peneliti dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk

item mendukung (*favorable*), pilihan SS akan mendapat skor empat, pilihan S akan mendapat skor tiga, pilihan TS akan mendapat skor dua, pilihan STS akan mendapat skor satu. Sedangkan untuk item yang tidak mendukung (*unfavorable*), pilihan SS akan mendapat skor satu, pilihan S akan mendapat skor dua, pilihan TS akan mendapat skor tiga, pilihan STS akan mendapat skor empat. Skor ini menunjukkan semakin tinggi skor jawaban maka semakin tinggi Optimisme.

F. Analisis Data

Sebelum sampai pada pengelolaan data, data yang akan diolah nanti haruslah berasal dari alat ukur yang mencerminkan fenomena apa yang diukur. Untuk itu perlu dilakukan analisis butir validitas, reliabilitas, dan indeks daya beda.

1. Validitas Alat Ukur

Validitas adalah sejauhmana tes mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur. Suatu alat ukur yang tinggi validitasnya akan menghasilkan varians error pengukuran yang kecil, artinya skor setiap subjek yang diperoleh oleh alat ukur tersebut tidak jauh berbeda dari skor yang sesungguhnya (Azwar, 2012). Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Valid menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti (Sugiyono, 2009).

Pengujian validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi mencerminkan sejauhmana isi tes mencerminkan atribut yang hendak diukur. Validitas isi dapat diestimasi melalui pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgement* (Azwar, 2012).

Professional judgement dilakukan oleh dosen pembimbing dalam penelitian ini.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Selain validitas, instrumen juga harus diukur reliabilitasnya. Suryabrata (2013) mengartikan reliabilitas sebagai taraf sejauhmana tes itu sama dengan dirinya (ajeg). Reliabilitas menunjukkan sejauh mana konsistensi hasil pengukuran apabila dilakukan pengukuran ulang terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama. Azwar (2012) menegaskan bahwa reliabilitas adalah sejauhmana pengukuran tersebut dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran terhadap subjek yang sama.

Uji reliabilitas alat ukur ini menggunakan pendekatan *Single trial administration*, yaitu tes akan disajikan hanya satu kali pada kelompok individu sebagai subjek, pendekatan ini mempunyai mempunyai nilai praktis dan efisien yang tinggi (Azwar, 2012). Teknik yang digunakan adalah teknik koefisien *Alpha Cronbach* yang akan menghasilkan reliabilitas dari skala Optimisme dan *coping stress*. Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur maka digunakan rumus koefisien alpha sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Dimana: r_{11} = reliabilitas instrument
 k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
 $\sum \sigma_b^2$ = jumlah varian butir/item
 σ_t^2 = varian total

Jumlah varian dicari terlebih dahulu dengan cara mencari nilai varian tiap butir dengan persamaan sebagai berikut:

$$S = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}}{n}$$

Keterangan:

S = varian

X = nilai skor yang dipilih

n = jumlah sampel

Pengolahan data tersebut dapat juga diperoleh dengan menggunakan program *SPSS version 16.0 for windows*. Interpretasi reliabilitas didasarkan pada tabel 3.2 dibawah ini:

Tabel 1. Interpretasi Reliabilitas

Besarnya Linier r	Interpretasi
0,800 – 1,000	Tinggi
0,600 – 0,800	Cukup
0,400 – 0,600	Agak Rendah
0,200 – 0,400	Rendah
0,000 – 0,200	Sangat Rendah

Sumber : Arikunto, 2006

Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi yaitu:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *one sample kolmogorof-smirnov*. Data dikatakan terdistribusi jika harga $p > 0,05$.

2. Uji Linieritas

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel X (optimisme) dan variabel Y (*coping stress*) memiliki hubungan linier atau

tidak. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan uji F (Anova) dengan bantuan SPSS *versi 16.0 for windows*. Data dapat dikatakan linier apabila nilai $p < 0.05$ dan jika $p > 0.05$ maka data dikatakan tidak linier.

3. Analisis Data

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, maka analisa data yang digunakan adalah dengan korelasi *Pearson product moment*. Alasan peneliti menggunakan analisa ini adalah korelasi *Pearson product moment* digunakan untuk melukiskan hubungan antara dua gejala dengan skala interval atau rasio (Sugiyono, 2009). Di samping itu, dalam penggunaan formula ini diasumsikan bahwa hubungan yang terjadi bersifat linier (Azwar, 2013).

Adapun rumus korelasi *Pearson product moment* yang digunakan adalah:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

rx _y	=	Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
ΣXY	=	Jumlah hasil perkalian antara variabel X dan Y.
ΣX	=	Jumlah skor keseluruhan subjek setiap item.
ΣY	=	Jumlah skor keseluruhan item pada subjek.
ΣX ²	=	Jumlah kuadrat skor X.
ΣY ²	=	Jumlah kuadrat skor Y.
N	=	Jumlah subjek.
(Σx) ²	=	Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan
(Σy) ²	=	Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

Keseluruhan analisa dilakukan dengan menggunakan fasilitas komputersasi SPSS 16.0 *for Windows*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibuat, maka dapat disimpulkan:

1. Ada hubungan positif antara *coping stress* dan optimisme. Hubungan tersebut dapat dilihat dari korelasi $r_{xy} = 0,472$ dengan tingkat signifikan 0.000 ($p < 0.05$). Artinya semakin tinggi *coping stress*, maka semakin tinggi pula optimisme, dan sebaliknya semakin rendah optimisme, maka semakin rendah pula *coping stress*. Dengan demikian, hipotesa yang diajukan peneliti dalam penelitian ini diterima.
2. Sumbangan efektif untuk *coping stress* dalam hubungannya dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sebesar $r^2 = 0.227$. Ini menunjukkan bahwa *coping stress* dipengaruhi oleh optimisme sebesar 22.7%. Nilai tersebut memiliki arti bahwa optimisme memberikan sumbangan sebesar 22.7% dan 77.3% disebabkan oleh faktor-faktor lainnya, seperti faktor Kesehatan fisik, Keterampilan memecahkan masalah, Keterampilan sosial, Dukungan sosial dan Materi.
3. Secara umum, hasil penelitian terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Medan Area memiliki *coping stress* yang rendah karena mean/nilai rata-rata hipotetiknya (62.5) > mean/nilai rata-rata emperiknya (43.82), di mana selisihnya melebihi bilangan satu SB/SD (5.615), selanjutnya optimisme berada pada kategori rendah karena mean/nilai rata-rata hipotetiknya (82.5) > mean/nilai rata-rata emperiknya (71.61), di mana selisihnya melebihi bilangan satu SB/SD (11.484).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dibuat, maka hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut :

1. Saran Kepada Subjek Penelitian.

Diharapkan kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi agar dapat lebih sering berinteraksi dengan dosen pembimbing, dapat dengan menemui langsung atau menghubungi via telfon. Terus berusaha untuk bisa bertemu sesuai dengan yang sudah dijadwalkan dengan datang tepat waktu dan mengkonfirmasi kembali kepada dosen pembimbing untuk jadwal bimbingan. Berusaha mencari literatur/referensi/data keperpustakaan kampus atau perpustakaan daerah serta banyak bertanya kepada teman-teman atau senior. Ketika semua hal yang dipelajari dengan giat dan dikerjakan dengan sungguh-sungguh akan mendapatkan hasil yang baik pula.

2. Saran Bagi Dosen

Bagi para dosen diharapkan dapat sabar dalam menjelaskan dengan terperinci tentang apa saja yang harus diubah/diperbaiki dalam skripsi yang telah dikerjakan. Hubungan dosen pembimbing dan mahasiswa terjalin baik, dengan seringnya berdiskusi agar pengerjaan skripsi dapat selesai dengan baik dan tepat waktu.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Dengan masih terdapatnya kelemahan yang ada dalam penelitian ini, maka kepada peneliti yang selanjutnya yang ingin mengadakan penelitian tentang *coping stress* disarankan dapat memperluas kajian tentang *coping stress* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi untuk memperkaya ilmu kajian peneliti dapat

melihat dari faktor-faktor lain yang kemungkinan memiliki kontribusi lebih besar dari optimisme yaitu : Kesehatan fisik, Keterampilan memecahkan masalah, Keterampilan sosial, Dukungan sosial dan Materi.



DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Edisi Ketigabelas. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- _____. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2013. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baron, Robert. A. 2003. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Budiman, Arief. 2006. *Kebebasan, Negara, Pembangunan*. Jakarta: Pustaka Alvabet.
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Penerj. Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dudija, N. 2011. “*Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi antara Mahasiswa yang Bekerja dengan Mahasiswa yang Tidak Bekerja*”, Skripsi. Dipublikasikan: Universitas Ahmad Dahlan
- Feist, Jess dan Feist, Gregory. 2010. *Teori Kepribadian: Theories of Personality*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Goleman, D. 2002. *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawati, R. dkk. (2006). *Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa. Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi. Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNDIP. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro vol.3 no.2*. Yogyakarta : 2006.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Hurlock, E. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Idham. 2011. *Pengaruh Self Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Hidup Penderita HIV/AIDS*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah.
- Lazarus, 1976. *Pattern of Adjustment*. Mc Graw Hill : New York.
- _____, 2006. *Coping with Aging*. New York : Oxford University Press.
- Santrock, J.W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup (edisi kelima)* (Penerj. Achmad Chusairi, Juda Damanik; Ed. Herman Sinaga, Yati Sumiharti). Jakarta: Erlangga.

- _____. 2003. *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, Wiko. 2006. *Kuliah itu Gampang*. Cibubur: Visimedia.
- Sarafino, E.P. 1996. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction Ed 5*. USA: Jhon Wili & Sons.
- Scheier, M.F. & Carver, C.S. 2002. *Optimisme*. (In C.R. Snyder & Shane J. Lopez). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P. 1992. *Learned Optimisme: How to Change Your Mind And Your Life*. New York: Vintage Books.
- Siallagan, DF. 2011. *Fungsi dan Peranan Mahasiswa* (online) www.academia.edu. diakses 26 Maret 2018
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. 1998. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- _____. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suryabrata, S. 2013. *Metode Penelitian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Suryadi. (2008). *Perbedaan Insomnia pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi dan Belum Mengerjakan Skripsi*. *Skripsi*. Fakultas Muhammadiyah Surakarta. <http://v2.eprints.ums.ac.id/archive/etd/847/2/1> diakses 26 Maret 2018
- Susantoro, A.G. 2007. *Sejarah Pers Mahasiswa Indonesia* (online). <https://penaonline.wordpress.com>. diakses 25 Maret 2018.
- Takwin, B. 2008. *Menjadi Mahasiswa* (Online). <http://www.unsepulchred3.rssing.com> diakses 25 Maret 2018.
- Taufik, Imam. 2010. *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Yulianto, Aries. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. (4thed). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Nama :

Usia :

Stambuk :

PETUNJUK PENGISIAN

Di halaman berikut ada beberapa pernyataan yang akan anda jawab. Sebelum anda menjawab, ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan yaitu:

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Baca masing-masing pernyataan dengan teliti dan pilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan pendapat pribadi anda. Anda dapat memilih salah satu dari 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan anda yaitu:

SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
3. Bila anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah kemudian berilah tanda silang (X) pada kolom jawaban yang benar.
4. Apapun jawaban anda tidak dinilai sebagai jawaban benar atau salah, maka usahakan agar semua nomor terjawab dan jangan sampai ada yang terlewat.

Contoh :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya langsung mengerjakan ketika ada revisi dari pembimbing		X		

----- SELAMAT MENGERJAKAN & TERIMA KASIH -----

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 12/12/19

Access From (repository.uma.ac.id)

1.	Koreksi dari dosen pembimbing merupakan hal paling menghambat saya	SS	S	TS	STS
2.	Saya selalu berusaha mencari informasi untuk memperluas pengetahuan dalam menyelesaikan skripsi	SS	S	TS	STS
3.	Saya tidak pernah membaca ulang skripsi karena sudah yakin dengan apa yang saya tulis	SS	S	TS	STS
4.	Saya tidak datang bimbingan sesuai dengan yang sudah dijadwalkan oleh dosen pembimbing saya	SS	S	TS	STS
5.	Salah satu cara saya bangkit ketika sulit mengerjakan skripsi, saya membayangkan saya wisuda saat skripsi saya selesai	SS	S	TS	STS
6.	Saya akan bertanya kepada dosen pembimbing jika ada yang tidak saya mengerti tentang penelitian skripsi	SS	S	TS	STS
7.	Saya membuat revisi skripsi dari pembimbing pada bagian yang saya paham saja	SS	S	TS	STS
8.	Saya yakin dengan konsep skripsi saya karena saya mengerjakan dengan sungguh-sungguh	SS	S	TS	STS
9.	Saya berdiskusi dengan teman ketika mendapat hambatan dalam mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS
10.	Saya menghilangkan masalah dalam mengerjakan skripsi dengan bermain sepanjang hari	SS	S	TS	STS
11.	Saya sangat kesal ketika dosen pembimbing membatalkan bimbingan tiba-tiba	SS	S	TS	STS
12.	Saya menghindari dari percakapan mengenai skripsi ketika sedang bersama teman-teman saya	SS	S	TS	STS
13.	Setiap kali selesai bimbingan saya langsung melakukan revisi	SS	S	TS	STS
14.	Jika saya putus asa dalam mengerjakan skripsi, saya akan melakukan hobi saya agar kembali bersemangat	SS	S	TS	STS
15.	Saya takut menghubungi pembimbing untuk meminta waktu mendiskusikan skripsi saya	SS	S	TS	STS
16.	Saya tidak suka ketika pembimbing mulai mencoret-coret skripsi saya ketika bimbingan	SS	S	TS	STS

17.	Tidak mengerti revisi dari dosen pembimbing membuat saya malas datang ke kampus untuk bimbingan	SS	S	TS	STS
18.	Saya mengurung diri di dalam kamar ketika saya merasa tertekan mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS
19.	Saya tidak mau meminta pendapat teman-teman tentang skripsi saya karena takut akan membuat saya lebih bingung	SS	S	TS	STS
20.	Saya lebih memilih diam untuk menenangkan diri saat saya menghadapi masalah dalam mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS
21.	Saya tidak mempunyai teman yang satu angkatan lagi untuk berdiskusi tentang skripsi saya	SS	S	TS	STS
22.	Saya merasa putus asa ketika hasil skripsi saya tidak sesuai dengan harapan dosen pembimbing	SS	S	TS	STS
23.	Saya kurang serius dalam mengerjakan skripsi sehingga skripsi tidak selesai tepat waktu	SS	S	TS	STS
24.	Saya tidak terima ketika pembimbing tidak mau bertemu dengan saya padahal saya hanya terlambat sebentar	SS	S	TS	STS
25.	Saya langsung menemui pembimbing ketika tidak paham teori yang harus saya cari untuk menyelesaikan skripsi saya	SS	S	TS	STS

Nama :

Usia :

Stambuk :

PETUNJUK PENGISIAN

Di halaman berikut ada beberapa pernyataan yang akan anda jawab. Sebelum anda menjawab, ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan yaitu:

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Baca masing-masing pernyataan dengan teliti dan pilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan pendapat pribadi anda. Anda dapat memilih salah satu dari 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan anda yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

3. Bila anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah kemudian berilah tanda silang (X) pada kolom jawaban yang benar.
4. Apapun jawaban anda tidak dinilai sebagai jawaban benar atau salah, maka usahakan agar semua nomor terjawab dan jangan sampai ada yang terlewat.

Contoh :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Sahabat dapat menyelesaikan skripsi dengan cepat		X		

----- SELAMAT MENGERJAKAN & TERIMA KASIH -----

1.	Saya tidak semangat mengerjakan skripsi karena tidak menemukan buku teori yang saya butuhkan	SS	S	TS	STS
2.	Saya dapat menghadapi seberat apapun masalah dalam menyelesaikan skripsi	SS	S	TS	STS
3.	Saya dapat mengerjakan skripsi dengan kemampuan saya sendiri	SS	S	TS	STS
4.	Semua revisi dalam skripsi dapat saya perbaiki	SS	S	TS	STS
5.	Saya memang pantas mendapat banyak revisi dalam skripsi	SS	S	TS	STS
6.	Saya pasti bisa menyelesaikan skripsi dengan nilai bagus	SS	S	TS	STS
7.	Saya jarang datang ke kampus untuk menemui pembimbing	SS	S	TS	STS
8.	Saya tidak percaya diri saat mengerjakan skripsi dengan judul yang saya pilih	SS	S	TS	STS
9.	Saya jarang mendapat hambatan dalam mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS
10.	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan skripsi	SS	S	TS	STS
11.	Saya berani menghadapi pembimbing yang dikenal sangat <i>perfectionist</i> dikampus untuk mendiskusikan skripsi	SS	S	TS	STS
12.	Judul skripsi saya memang sesuai dengan kemampuan saya	SS	S	TS	STS
13.	Saya mudah menyerah dengan hambatan yang ada	SS	S	TS	STS
14.	Saya tidak pernah dapat menyelesaikan masalah dalam pembuatan skripsi	SS	S	TS	STS
15.	Saya dapat menyelesaikan skripsi hanya jika dibantu orang lain	SS	S	TS	STS
16.	Semua hambatan dalam menyelesaikan skripsi adalah hal biasa yang harus dilewati	SS	S	TS	STS
17.	Skripsi saya akan selesai jika saya tetap semangat	SS	S	TS	STS

18.	Saya tidak pernah bertemu pembimbing saya ketika datang ke kampus	SS	S	TS	STS
19.	Saya bersemangat menemui pembimbing untuk mendiskusikan skripsi saya	SS	S	TS	STS
20.	Bagi saya penelitian skripsi merupakan masalah terbesar	SS	S	TS	STS
21.	Saya tidak dapat memahami kesalahan skripsi saya saat bimbingan	SS	S	TS	STS
22.	Saya tidak bisa mengatur jadwal bertemu dengan pembimbing skripsi saya	SS	S	TS	STS
23.	Saya kesulitan menyampaikan maksud skripsi saya kepada dosen	SS	S	TS	STS
24.	Saya yakin bisa melakukan penelitian dengan jujur untuk skripsi saya	SS	S	TS	STS
25.	Saya merasa tidak sanggup untuk menyelesaikan skripsi	SS	S	TS	STS
26.	Saya tetap mengerjakan skripsi walaupun sulit dipahami	SS	S	TS	STS
27.	Setiap koreksi skripsi dari pembimbing dapat saya mengerti dengan baik	SS	S	TS	STS
28.	Saya selalu dapat menemukan solusi dari masalah dalam pembuatan skripsi saya	SS	S	TS	STS
29.	Saya merasa gagal saat judul skripsi saya ditolak	SS	S	TS	STS
30.	Saya jarang mendapat coretan revisi dari dosen pembimbing	SS	S	TS	STS
31.	Saya yakin tidak dapat menyelesaikan skripsi	SS	S	TS	STS
32.	Saya yakin dapat menyelesaikan penelitian walaupun sulit dilakukan	SS	S	TS	STS
33.	Saya tidak berani melakukan penelitian sendiri secara langsung	SS	S	TS	STS

DATA SKORING UJI COBA *COPING STRESS*

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	PS	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	4
2	JW	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4
3	NS	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3
4	TS	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3
5	DN	4	4	3	2	3	3	1	3	2	4	2
6	SSH	4	4	3	3	3	3	4	1	4	2	3
7	RS	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3
8	NH	4	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4
9	HY	4	2	2	3	2	3	1	3	1	1	2
10	MS	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3
11	EP	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3
12	P	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3
13	AS	4	4	4	3	2	4	3	4	2	3	4
14	DT	4	4	1	3	3	3	4	2	4	3	1
15	VS	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	4
16	HP	4	3	3	2	3	2	4	2	4	3	3
17	TW	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2
18	SS	2	3	4	1	3	1	2	1	1	2	2
19	MF	4	3	2	2	3	4	4	2	4	3	4
20	RA	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3
21	MP	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
22	DF	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3
23	WB	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
24	AA	4	2	2	1	2	2	2	4	2	3	2
25	SF	3	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1
26	YI	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	3
27	KI	3	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1
28	SS	4	3	4	4	2	4	3	2	4	3	2
29	GM	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4
30	SP	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3
TOTAL		106	95	92	77	83	88	92	88	96	92	86

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
3	2	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	4	4	4
4	1	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4
2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	33	3	3	3
2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
2	2	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	4	4	4
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2	1

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 12/12/19

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)

1	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	1	4	4	3	3
1	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	1	1	2	3
3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	1
4	4	2	3	3	4	2	4	4	2	3	3	4	3	3
3	4	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	2	3	3
3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	3	3	3	4
1	2	1	3	3	3	1	1	3	2	3	3	2	1	2
3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3
1	4	2	2	3	3	1	3	3	3	2	3	1	2	2
4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4
3	3	4	2	2	1	2	4	1	3	1	2	4	1	1
4	3	3	4	3	3	2	2	4	3	4	4	2	4	2
4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3
2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	1	2	1	2	4	3	3	2	1	2	4	2	3
1	3	2	4	3	4	2	3	2	2	4	2	1	2	2
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3
1	3	2	4	3	4	2	3	2	2	4	2	1	2	2
4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3
2	2	1	2	1	2	4	4	1	3	3	4	3	2	2
4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3
80	84	84	90	81	96	78	93	86	88	90	123	89	81	83

27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
1	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4
1	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4
1	4	4	3	3	3	4	4	4	1	4	3	3	3	4
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3
1	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	1	1	3
3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	2	2	3	3	3
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
4	3	3	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4
2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3
3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	2	4	1
3	1	2	1	2	4	2	3	4	3	1	3	3	3	4
3	4	3	3	3	2	4	3	3	1	3	4	3	3	3
4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3
1	2	3	1	1	2	1	3	1	1	3	2	3	1	3
4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3

3	4	2	2	3	1	1	2	3	3	2	4	3	3	3
2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
4	3	1	1	2	4	2	1	4	1	1	3	3	3	3
4	2	2	1	1	2	2	4	3	2	4	2	3	1	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	2	4	1	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2
3	2	3	2	1	3	4	4	4	3	3	1	2	3	2
3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	4	3	1	2	2
2	2	4	3	2	2	4	2	4	3	4	2	3	3	2
2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2
4	2	3	2	4	4	3	3	4	2	2	1	4	1	2
2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3
2	3	3	3	2	3	4	2	3	1	3	3	2	4	3
3	3	3	1	1	2	1	1	2	2	2	3	1	1	2
3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2
80	81	84	79	73	82	84	86	91	75	81	81	78	80	85

42	43	44	45	46	47	48	49	50	TOTAL
3	3	2	3	4	3	3	2	3	151
3	4	2	2	3	3	3	2	3	153
4	4	2	2	3	3	3	1	2	174
3	2	3	3	3	3	2	3	3	143
3	2	2	3	4	3	3	2	3	139
4	2	3	3	3	3	3	2	3	143
4	3	2	3	4	4	3	2	4	143
4	3	2	4	3	4	1	3	3	168
2	3	2	2	3	3	3	2	3	118
4	4	1	3	3	3	4	2	4	154
1	3	2	3	4	3	3	2	3	146
4	1	4	4	4	3	4	4	1	142
3	2	2	2	3	2	2	3	2	154
3	4	2	2	3	3	3	1	2	114
3	2	3	3	3	3	2	3	3	170
3	2	2	3	4	3	3	2	3	132
3	2	3	3	3	3	3	2	3	158
2	3	2	3	4	4	3	2	4	119
3	3	2	4	3	4	1	3	3	144
2	3	2	2	3	3	3	2	3	154
3	1	4	2	3	4	3	3	3	160
1	2	3	4	3	3	2	3	3	143
2	1	2	2	2	3	3	2	2	128
2	3	2	4	3	3	2	3	3	127

2	2	2	3	2	2	2	3	2	115
1	4	2	3	2	4	4	2	1	139
2	2	2	2	3	3	3	3	3	121
2	3	4	1	3	3	3	3	4	152
2	4	4	1	2	1	4	2	2	124
2	2	4	1	2	2	1	3	3	147
80	79	74	80	92	91	82	72	84	4275

DATA PENELITIAN *COPING STRESS*

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	FS	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3
2	MS	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3
3	RU	2	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3
4	AW	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
5	AT	3	3	3	3	4	1	4	2	3	3	3
6	AR	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2
7	AH	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
8	CA	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
9	FT	2	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4
10	MP	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
11	DF	2	4	4	4	4	1	4	3	4	3	3
12	WB	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2
13	AA	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3
14	SF	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3
15	YI	2	4	1	4	4	3	3	4	4	3	3
16	KI	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
17	SS	3	4	3	4	3	3	2	3	4	2	3
18	GM	2	3	3	4	3	3	2	2	4	2	3
19	SP	2	4	1	4	4	3	3	3	4	3	3
20	JH	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2
21	PS	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	3
22	AO	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3
23	CM	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2
24	SE	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3
25	LS	3	1	3	2	4	2	2	3	4	1	3
26	AU	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4
27	AA	3	4	3	3	3	4	1	4	4	2	3
28	WA	1	4	1	1	4	3	1	4	4	4	2
29	AR	3	3	3	4	3	1	2	3	2	3	3
30	RB	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4
31	KA	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2
32	MR	1	4	1	3	4	3	3	4	4	2	3

33	SH	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2
34	EP	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2
35	WH	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3
36	AS	3	1	3	2	4	2	2	3	4	1	3
37	DT	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4
38	VS	3	4	3	3	3	4	1	4	4	2	3
39	HP	1	4	1	1	4	3	1	4	4	4	2
40	TW	3	3	3	4	3	1	2	3	2	3	3
41	SS	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
42	MF	2	2	1	1	2	2	3	1	2	3	1
43	RA	2	4	1	4	2	2	3	3	4	3	3
44	FS	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
45	MS	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
46	RU	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3
47	AW	3	4	4	4	3	1	2	4	4	3	4
48	AT	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3
49	AR	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3
50	AH	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
51	CA	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
52	FT	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
53	MP	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
54	DF	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3
55	WB	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3
56	AA	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
TOTAL		144	196	168	185	190	148	152	176	192	161	164

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	TOTAL
3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	82
3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	82
3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	77
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	80
3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	71
3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	74
3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	72
4	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	3	67
3	3	4	3	3	3	1	4	1	4	1	1	3	3	75
4	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	3	67
2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	1	1	4	3	77
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	77
3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	79
3	3	3	4	3	4	2	4	2	4	2	2	4	3	78
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	69

3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	77
2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	73
3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	82
2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	69
3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	77
3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	81
3	3	3	4	3	3	4	4	4	1	4	3	3	4	77
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	74
3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	67
4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	82
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	76
1	4	4	3	3	3	3	3	2	3	1	4	4	3	70
4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	70
3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	72
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	75
1	4	2	1	3	3	4	3	1	3	1	4	3	4	69
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	57
3	3	3	4	3	3	4	4	4	1	4	3	3	4	77
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	74
3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	67
4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	82
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	76
1	4	4	3	3	3	3	3	2	3	1	4	4	3	70
4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	70
3	3	4	4	3	4	1	4	1	4	3	4	4	3	85
4	3	2	3	2	2	3	1	2	2	1	3	2	1	51
3	2	3	3	3	4	2	3	1	4	2	2	3	3	69
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	92
4	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	3	2	3	80
2	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	4	2	75
3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	86
3	3	2	3	4	4	4	4	3	1	4	4	3	3	80
3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	2	1	3	85
3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	92
3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	92
3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	75
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	76
3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	77
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	79
165	168	165	179	172	172	171	175	149	171	157	165	171	176	4232

DATA SKORING UJI COBA OPTIMISME

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	PS	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3
2	JW	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3
3	NS	4	4	3	4	4	3	2	2	4	2	1
4	TS	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4
5	DN	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2
6	SSH	4	3	2	1	2	2	3	2	3	2	1
7	RS	1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3
8	NH	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3
9	HY	4	4	2	2	2	2	4	2	3	1	2
10	MS	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2
11	EP	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2
12	P	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
13	AS	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
14	DT	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
15	VS	3	1	2	3	2	4	3	4	2	3	2
16	HP	4	3	2	3	3	4	4	2	4	2	1
17	TW	4	3	3	4	3	2	2	3	4	4	3
18	SS	4	3	2	3	3	4	4	2	4	3	1
19	MF	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20	RA	4	3	3	2	3	1	2	1	1	2	4
21	MP	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4
22	DF	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2
23	WB	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
24	AA	3	1	2	1	3	4	2	3	3	4	3
25	SF	4	3	4	3	4	2	4	3	1	2	3
26	YI	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4
27	KI	4	3	4	3	4	2	4	3	1	2	3
28	SS	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
29	GM	4	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1
30	SP	4	4	3	3	4	1	4	2	3	3	3
TOTAL		107	87	83	84	95	85	94	81	91	83	81

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2
4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3
4	4	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2
2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4
2	3	2	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	4	4
4	4	3	3	4	2	3	2	1	4	2	2	2	1	2

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 12/12/19

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)

3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2
2	3	4	2	3	1	1	3	3	2	3	3	1	4	4
1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	1	4	1	2
1	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	5	2	3
2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2
3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3
3	3	4	3	1	1	2	2	2	4	4	3	1	1	4
1	2	2	3	2	3	1	2	2	2	4	2	2	2	2
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3
1	3	2	3	2	4	2	2	4	2	4	3	3	3	2
4	3	3	3	4	4	1	4	4	3	3	4	4	3	4
3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	1	1	2	3	1
3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3
1	1	4	2	2	2	3	2	2	4	3	3	2	2	2
2	4	2	2	4	2	3	3	1	3	1	1	3	2	2
3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
2	4	2	2	4	3	3	3	1	3	1	1	1	4	3
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3
2	2	3	1	2	3	2	2	4	3	2	4	1	2	3
3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3
78	92	86	82	87	86	77	85	87	89	81	84	81	82	84

27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	TOTAL
2	3	3	4	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	120
2	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	126
1	4	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	114
4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	127
3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	108
2	4	1	4	1	2	3	2	3	4	2	4	2	1	99
3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	101
3	3	2	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	4	113
2	2	2	4	2	4	1	2	4	1	2	4	2	2	88
2	4	2	2	3	4	1	2	3	2	2	1	3	3	101
2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	93
4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	148
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	121
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	114
2	1	4	3	3	1	2	4	2	3	4	1	1	3	101

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 12/12/19

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)

1	1	3	1	1	2	1	4	2	2	4	2	2	1	91
3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	122
1	4	3	1	1	3	2	4	2	2	4	2	3	1	106
4	3	4	3	4	4	1	4	3	4	3	4	4	4	143
4	2	3	2	3	2	3	1	3	2	1	3	3	2	96
3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	140
3	4	3	4	4	2	4	3	2	4	3	2	4	3	122
4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	126
2	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	108
4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	116
3	3	3	4	4	1	3	3	3	4	3	3	3	4	129
3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	122
3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	147
1	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	108
3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	2	2	124
79	95	90	96	87	85	80	88	89	93	89	89	92	90	3474

DATA PENELITIAN OPTIMISME

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	FS	3	3	1	4	3	2	3	2	2	2	3
2	MS	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3
3	RU	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2
4	AW	3	2	2	1	3	3	3	2	4	1	2
5	AT	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3
6	AR	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
7	AH	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
8	CA	2	1	1	3	2	2	2	2	1	3	1
9	FT	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	4
10	MP	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3
11	DF	3	4	1	4	2	4	2	1	3	2	4
12	WB	2	4	2	3	1	4	2	2	1	4	1
13	AA	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
14	SF	2	3	3	3	1	2	4	3	2	2	2
15	YI	3	4	3	1	1	2	2	2	2	2	4
16	KI	2	3	3	4	2	1	3	3	4	2	4
17	SS	2	3	3	4	2	1	3	3	4	2	4
18	GM	2	3	3	4	2	1	3	3	4	2	4
19	SP	2	4	3	1	4	1	2	2	3	1	2
20	JH	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3
21	PS	3	3	3	3	1	3	3	3	4	4	3
22	AO	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 12/12/19

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)

23	CM	4	3	4	4	2	4	2	1	4	4	4
24	SE	3	3	3	3	2	4	3	4	2	4	4
25	LS	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2
26	AU	1	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3
27	AA	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3
28	WA	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3
29	AR	2	2	3	1	2	2	2	3	3	1	3
30	RB	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3
31	KA	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3	3
32	MR	2	4	3	4	1	2	1	2	1	2	3
33	SH	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
34	EP	4	3	4	4	2	4	2	1	4	4	4
35	WH	3	3	3	3	2	4	3	4	2	4	4
36	AS	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2
37	DT	1	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3
38	VS	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3
39	HP	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3
40	TW	2	2	3	1	2	2	2	3	3	1	3
41	SS	3	2	3	1	2	2	4	2	1	1	1
42	MF	2	3	1	3	3	3	2	2	1	3	4
43	RA	2	4	2	2	1	2	3	3	2	1	2
44	FS	1	4	2	2	3	4	3	2	2	2	4
45	MS	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3
46	RU	3	2	1	2	2	3	2	1	4	4	3
47	AW	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2
48	AT	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4
49	AR	4	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1
50	AH	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2
51	CA	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3
52	FT	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3
53	MP	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
54	DF	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
55	WB	1	2	3	2	4	2	3	2	3	3	4
56	AA	3	2	3	3	2	4	2	1	1	2	2
TOTAL		145	163	154	162	136	160	157	147	144	147	163

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
3	3	1	3	3	3	2	3	1	3	2	1	2	3	1
3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4
3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3
2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	4	2
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3

4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
1	3	1	3	1	3	4	2	3	1	3	1	3	4	1	
1	3	3	3	3	4	2	3	4	3	1	3	3	2	4	
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	
2	3	1	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	4
4	1	1	4	1	1	4	4	1	3	4	1	4	3	1	
3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
1	1	1	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	1	
4	2	3	4	2	2	2	1	2	1	2	4	4	3	4	
1	3	2	3	1	3	1	2	4	3	4	2	4	3	2	
3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	
1	3	2	3	1	3	1	2	4	3	4	2	4	3	2	
2	1	2	3	2	1	4	2	1	3	2	3	3	2	2	
4	4	2	3	4	1	2	1	2	1	2	4	2	4	3	
4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	4	
3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	3	
3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	1	4	1	3	
3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	
3	2	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	2	
3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	4	4	4	3	4	4	1	1	3	3	3	4	3	4	
3	2	4	2	1	3	4	1	2	3	1	3	3	3	3	
3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	
3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
3	4	3	1	4	1	2	3	1	3	4	3	3	3	3	
3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	
3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	1	4	1	3	
3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	
3	2	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	2	
3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	4	4	4	3	4	4	1	1	3	3	3	4	3	4	
3	2	4	2	1	3	4	1	2	3	1	3	3	3	3	
3	2	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	3	1	
4	4	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	1	1	2	
3	2	2	2	4	3	1	3	2	2	1	2	1	2	1	
2	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	
2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	
3	4	2	3	2	1	4	2	2	1	2	2	4	1	4	
2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	

2	3	1	1	3	3	2	3	1	4	4	3	3	2	3
1	2	2	1	2	3	1	1	4	1	2	2	2	2	4
2	3	2	1	3	3	3	2	5	2	3	2	4	2	2
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
3	1	1	2	2	2	4	3	1	1	4	2	1	4	3
3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1
153	157	147	154	152	159	158	145	147	150	153	146	163	156	155

27	28	29	30	31	32	33	TOTAL
2	3	2	2	2	3	3	79
4	4	2	4	4	3	4	119
3	2	2	3	2	3	2	85
2	2	3	2	3	2	1	77
3	2	2	3	3	3	2	87
4	4	3	4	4	4	3	125
3	3	2	3	3	3	3	95
3	1	3	2	3	1	2	69
4	3	3	2	3	3	3	94
3	3	2	3	2	3	3	98
1	3	1	3	2	3	3	79
2	2	4	4	2	4	2	83
4	3	3	4	3	3	2	96
1	3	2	3	2	1	2	71
3	4	2	1	2	4	2	84
3	4	2	4	2	1	2	87
3	4	3	4	3	4	2	100
3	4	2	4	2	1	2	87
2	3	1	3	4	2	3	76
4	2	3	3	4	3	2	93
3	3	3	3	3	4	3	100
2	3	3	3	4	4	3	104
2	3	3	3	3	3	4	95
3	3	4	2	4	3	3	108
3	3	2	2	2	3	3	90
3	3	3	2	4	3	4	96
3	3	3	2	3	2	2	95
4	2	3	3	1	4	3	105
3	2	4	1	3	3	3	81
3	3	3	2	4	4	3	107
4	3	3	2	3	3	3	102

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 12/12/19

Access From (repository.uma.ac.id)

2	3	2	4	3	3	1	84
4	3	2	2	2	2	3	87
2	3	3	3	3	3	4	95
3	3	4	2	4	3	3	108
3	3	2	2	2	3	3	90
3	3	3	2	4	3	4	96
3	3	3	2	3	2	2	95
4	2	3	3	1	4	3	105
3	2	4	1	3	3	3	81
3	4	3	4	3	3	3	83
3	3	3	3	2	3	3	84
2	2	2	3	3	2	2	71
3	2	3	3	2	3	3	90
2	2	2	2	2	3	2	74
1	2	2	4	4	2	1	80
3	2	3	3	3	3	3	83
4	4	3	3	3	3	4	94
2	4	2	1	4	2	2	69
3	4	2	2	1	3	3	84
2	2	3	2	2	3	2	73
4	4	3	4	3	4	4	124
3	3	3	3	3	3	3	98
3	3	3	3	3	3	3	97
3	1	4	3	1	1	3	79
1	2	4	2	2	2	1	68
159	159	152	152	155	159	150	5059

Uji Validitas dan Reliabilitas *Coping Stress* Data Uji Coba

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.719	.837	50

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	142.3500	266.450	.037	.719
VAR00002	142.5500	264.576	.133	.717
VAR00003	143.0000	253.684	.430	.706
VAR00004	143.4500	266.261	.035	.720
VAR00005	142.9500	265.418	.098	.718
VAR00006	143.2000	263.537	.118	.718
VAR00007	142.6000	255.411	.353	.709
VAR00008	143.0000	250.526	.539	.702
VAR00009	142.8000	254.589	.379	.708
VAR00010	142.7500	249.461	.660	.700
VAR00011	142.9500	249.524	.637	.701
VAR00012	143.2500	251.776	.425	.705
VAR00013	143.2500	268.618	-.065	.723
VAR00014	142.9500	259.945	.228	.714
VAR00015	143.1500	260.029	.428	.712
VAR00016	143.1500	263.924	.196	.716
VAR00017	142.7000	258.642	.327	.711
VAR00018	143.6000	252.358	.426	.706
VAR00019	143.0500	256.682	.319	.710
VAR00020	143.0000	259.053	.293	.712
VAR00021	143.0500	261.524	.319	.714

VAR00022	143.1000	263.358	.133	.717
VAR00023	141.3500	207.818	.074	.856
VAR00024	143.0000	257.053	.278	.711
VAR00025	143.1500	250.345	.579	.702
VAR00026	143.1500	256.239	.319	.710
VAR00027	143.3500	264.450	.048	.721
VAR00028	143.1500	263.713	.129	.717
VAR00029	143.1500	257.608	.483	.709
VAR00030	143.3500	251.713	.537	.704
VAR00031	143.2500	257.882	.276	.712
VAR00032	143.0000	252.632	.466	.705
VAR00033	143.0500	246.471	.662	.697
VAR00034	142.8500	252.450	.638	.703
VAR00035	142.9000	251.463	.543	.703
VAR00036	143.3500	254.766	.371	.708
VAR00037	143.3000	255.589	.371	.709
VAR00038	143.0500	256.892	.396	.709
VAR00039	143.1500	263.292	.193	.716
VAR00040	143.1000	252.411	.480	.705
VAR00041	142.8000	263.116	.182	.716
VAR00042	142.9000	258.200	.326	.711
VAR00043	143.2000	268.063	-.045	.723
VAR00044	143.7000	266.432	.033	.720
VAR00045	143.1000	265.358	.079	.719
VAR00046	142.6000	272.989	-.353	.726
VAR00047	142.8000	269.642	-.147	.723
VAR00048	143.2000	275.011	-.311	.730
VAR00049	143.7000	263.274	.161	.716
VAR00050	143.0500	269.945	-.124	.724

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
1.45952	267.524	16.35615	50

Uji Validitas dan Reliabilitas Optimisme Data Uji Coba

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.910	.911	40

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	108.1500	265.292	.183	.911
VAR00002	108.7500	261.776	.321	.909
VAR00003	108.8500	256.345	.691	.906
VAR00004	108.8000	254.589	.586	.906
VAR00005	108.6500	260.871	.494	.908
VAR00006	108.7000	269.168	.035	.913
VAR00007	108.5500	268.787	.061	.912
VAR00008	109.1000	257.463	.413	.908
VAR00009	108.4500	258.682	.441	.908
VAR00010	108.8500	251.082	.770	.904
VAR00011	109.0500	250.155	.591	.906
VAR00012	108.9000	253.253	.455	.908
VAR00013	108.6000	256.779	.584	.906
VAR00014	108.8500	258.976	.408	.908
VAR00015	108.8000	257.642	.513	.907
VAR00016	108.8500	259.082	.442	.908
VAR00017	108.8000	257.958	.393	.908
VAR00018	109.2500	258.513	.359	.909
VAR00019	108.8000	255.432	.673	.906
VAR00020	108.6000	256.674	.490	.907
VAR00021	108.8000	258.274	.445	.908

VAR00022	108.8500	267.608	.092	.912
VAR00023	108.7500	247.566	.764	.903
VAR00024	108.9000	259.253	.301	.910
VAR00025	108.9500	253.313	.562	.906
VAR00026	108.8000	252.589	.575	.906
VAR00027	109.1000	255.147	.461	.908
VAR00028	108.7500	254.513	.461	.908
VAR00029	108.7500	257.145	.403	.908
VAR00030	108.8000	257.537	.407	.908
VAR00031	109.0000	254.737	.508	.907
VAR00032	108.7000	257.484	.463	.907
VAR00033	109.5000	261.632	.285	.910
VAR00034	108.6500	261.924	.310	.909
VAR00035	108.8000	271.116	-.029	.912
VAR00036	108.9000	254.516	.615	.906
VAR00037	108.8000	267.958	.082	.912
VAR00038	108.7500	259.566	.347	.909
VAR00039	108.6500	253.713	.686	.905
VAR00040	108.8500	250.029	.652	.905

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
1.11602	270.884	16.45856	40

Uji Validitas dan Reliabilitas *Coping Stress* Data Penelitian

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	56	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	56	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.794	.806	25

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	73.0000	53.091	.225	.791
VAR00002	72.0714	49.013	.566	.774
VAR00003	72.5714	50.031	.374	.784
VAR00004	72.2679	48.491	.558	.774
VAR00005	72.1786	52.077	.293	.788
VAR00006	72.9286	54.795	-.004	.805
VAR00007	72.8571	52.234	.210	.794
VAR00008	72.4286	50.068	.540	.777
VAR00009	72.1429	51.870	.348	.786
VAR00010	72.6964	52.070	.250	.791
VAR00011	72.6429	49.216	.597	.774
VAR00012	72.6250	54.893	.007	.801
VAR00013	72.5714	55.195	-.009	.800
VAR00014	72.6250	53.148	.156	.796
VAR00015	72.3750	50.748	.518	.779
VAR00016	72.5000	51.491	.560	.781
VAR00017	72.5000	49.673	.433	.781
VAR00018	72.5179	52.472	.219	.792
VAR00019	72.4464	50.433	.570	.777
VAR00020	72.9107	51.101	.272	.791
VAR00021	72.5179	50.909	.403	.783
VAR00022	72.7679	49.891	.339	.787
VAR00023	72.6250	52.966	.157	.796

VAR00024	72.5179	50.727	.387	.784
VAR00025	72.4286	51.086	.476	.781

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
75.5714	55.413	7.44399	25

Uji Validitas dan Reliabilitas Optimisme Data Penelitian

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	56	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	56	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.885	.886	33

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	87.7500	166.664	.321	.884
VAR00002	87.4286	168.577	.285	.884
VAR00003	87.5893	163.446	.474	.881
VAR00004	87.4464	163.743	.395	.882
VAR00005	87.9107	167.610	.274	.884
VAR00006	87.4821	165.018	.371	.883
VAR00007	87.5357	164.108	.485	.881
VAR00008	87.7143	159.444	.631	.878
VAR00009	87.7679	165.636	.289	.885
VAR00010	87.7143	159.844	.581	.878
VAR00011	87.4286	164.795	.372	.883
VAR00012	87.6071	164.970	.396	.882

VAR00013	87.5357	164.071	.415	.882
VAR00014	87.7143	161.117	.537	.879
VAR00015	87.5893	162.210	.478	.881
VAR00016	87.6250	162.639	.465	.881
VAR00017	87.5000	161.418	.483	.880
VAR00018	87.5179	165.527	.322	.884
VAR00019	87.7500	166.191	.323	.884
VAR00020	87.7143	166.571	.242	.886
VAR00021	87.6607	162.919	.518	.880
VAR00022	87.6071	161.843	.457	.881
VAR00023	87.7321	161.618	.512	.880
VAR00024	87.4286	164.758	.374	.883
VAR00025	87.5536	166.033	.312	.884
VAR00026	87.5714	159.558	.561	.879
VAR00027	87.5000	160.800	.596	.878
VAR00028	87.5000	165.964	.368	.883
VAR00029	87.6250	170.057	.177	.886
VAR00030	87.6250	167.766	.243	.885
VAR00031	87.5714	167.449	.255	.885
VAR00032	87.5000	162.073	.533	.880
VAR00033	87.6607	163.392	.494	.880

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
90.3393	173.974	13.18991	33

UJI NORMALITAS

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
COPING	56	43.82	5.615	22	55
OPTIMISME	56	71.61	11.484	53	99

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		COPING	OPTIMISME
N		56	56
Normal Parameters ^a	Mean	43.82	71.61
	Std. Deviation	5.615	11.484
Most Extreme Differences	Absolute	.103	.105
	Positive	.103	.105
	Negative	-.088	-.065
Kolmogorov-Smirnov Z		.774	.786
Asymp. Sig. (2-tailed)		.587	.532

a. Test distribution is Normal.

UJI LINIERITAS

Curve Fit

Model Description

Model Name		MOD_1
Dependent Variable	1	COPING
Equation	1	Linear
Independent Variable		OPTIMISME
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

Case Processing Summary

	N
Total Cases	56
Excluded Cases ^a	0
Forecasted Cases	0
Newly Created Cases	0

a. Cases with a missing value in any variable are excluded from the analysis.

Variable Processing Summary

	Variables		
	Dependent	Independent	
	COPING	OPTIMISME	
Number of Positive Values	56	56	
Number of Zeros	0	0	
Number of Negative Values	0	0	
Number of Missing Values			
	User-Missing	0	0
	System-Missing	0	0

COPING

Linear

Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.472	.227	.240	7.590

The independent variable is OPTIMISME.

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3780.010	1	3780.010	41.098	.000
Residual	4598.817	54	91.976		
Total	8378.827	55			

The independent variable is OPTIMISME.

Coefficients

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
OPTIMISME	.897	.140	.672	6.411	.000
(Constant)	36.408	12.090		3.011	.004

UJI HIPOTESA

UJI EMPIRIK DAN UJI ANALISIS DATA PRODUCT MOMENT

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
COPING	43.82	5.615	56
OPTIMISME	71.61	11.484	56

Correlations

		COPING	OPTIMISME
COPING	Pearson Correlation	1	.672**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	56	56
OPTIMISME	Pearson Correlation	.672**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	56	56

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1606/FPSI/01.11/VIII/2018
 Lampiran : -
 Hal : Survey Untuk Pra Penelitian

Medan, 9 Agustus 2018

Yth, Ibu Wakil Rektor Bidang Administrasi Universitas Medan Area
 Jl. Kolam No.1 Medan Estate
 Di
 Tempat

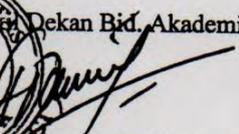
Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Chairul Erteka
 Npm : 13 860 0109
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan Survey Pra Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Jl. Kolam No. 1 Medan Estate, guna penyusunan skripsi dengan judul : **Hubungan Optimisme dengan coping Stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Medan Area.**"

Perlu kami informasikan bahwa Survey Pra Penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bid. Akademik,

 Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si

Tembusan :
 - Mahasiswa Ybs
 - Arsip

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
 2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
 3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



Document Accepted 12/12/19

Access From (repository.uma.ac.id)



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 3052/UMA/B/01.7/IX/2018

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Chairul Erteka
 No. Pokok Mahasiswa : 13 860 0109
 Fakultas / Program Studi : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area dengan Judul
"Hubungan Optimisme dengan Coping Stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Medan Area."

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 22 September 2018.

a.n Rektor

Wakil Rektor Bidang Administrasi,



Utary Maharany Barus
 Dr. Utary Maharany Barus, SH., M.Hum

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs
2. File