

**HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN
PROBLEM FOCUSED COPING SISWA KELAS XII
MENJELANG UJIAN NASIONAL DI SMA
METHODIST 1 MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Guna Memenuhi Syarat-Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi*



Oleh:

NELSONI MANIHURUK

Nim : 08 860 0190

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2012**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 22/5/24

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)22/5/24

JUDUL SKRIPSI : **HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* SISWA KELAS XII MENJELANG UJIAN NASIONAL DI SMA METHODIST 1 MEDAN**

NAMA MAHASISWA : **NELSONI MANIHURUK**

NIM : **088600190**

PROGRAM STUDI : **ILMU PSIKOLOGI**

**MENYETUJUI
KOMISI PEMBIMBING**


(Prof. DR. Abdul Munir, M.Pd)
PEMBIMBING I


(Dra. Mustika Tarigan, M.Psi)
PEMBIMBING II

MENGETAHUI

**KETUA BAGIAN
PSI. ANAK DAN PERKEMBANGAN**


(Laili Alfita, S.Psi, MM)

DEKAN

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

Tanggal Sidang

04 Oktober 2012

ABSTRAK

Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

2012

Nelsoni Manihuruk : 08.860.0190

Hubungan Antara Optimisme Dengan *Problem Focused Coping* Siswa Kelas XII Menjelang Ujian Nasional Di SMA Methodist 1 Medan.

Penelitian ini dilakukan oleh penulis dengan tujuan ingin melihat apakah terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan *problem focused coping* pada siswa menjelang ujian nasional di SMA Methodis 1 Medan. Sejalan dengan landasan teori yang ada, diajukan hipotesis : ada hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 60 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 September 2012.

Penelitian ini menggunakan dua jenis skala, yaitu; skala optimisme dan skala *problem focused coping* yang diukur dengan menggunakan skala Likert. Skala optimisme yang terdiri dari 29 aitem pernyataan dan skala *problem focused coping* dengan 30 pernyataan. Kedua jumlah skala tersebut berjumlah 60 aitem pernyataan.

Dalam membuktikan hipotesis diatas, maka digunakan metode analisis data *Product Moment*. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: (1) terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *problem focused coping*. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi r_{xy} 0,679 ; $p < 0,005$. (2) sumbangan dari optimisme terhadap *problem focused coping* berdasarkan analisis data dalam penelitian ini adalah sebesar 46,1%. (3) bahwa optimisme siswa tergolong sedang, sebab nilai rata-rata hipotetiknya 72,5 dan nilai rata-rata empiriknya 77,65. Sedangkan untuk *problem focused coping*, nilai rata-rata hipotetiknya 75 dan nilai rata-rata empirik 74,73, yang juga tergolong sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima.

Kata Kunci: Optimisme, *Problem Focused Coping*.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Bapa, Tuhan Yang Maha Kuasa karena Engkaulah yang selalu besertaku, membimbing serta menaungi hati, pikiran dan langkah peneliti. Terima kasih Bapa, atas segala berkat dan kasih-Mu sehingga peneliti dapat melampaui kendala dalam mengerjakan skripsi ini hingga selesai.

Selesainya penulisan skripsi ini, tidak lain juga karena adanya bantuan, dukungan serta doa dari berbagai pihak, oleh karena itu, sudah sepantasnya dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Papa dan mama tercinta, dengan doa, cinta dan kasih sayang yang tulus, penuh kesabaran dan selalu membesarkan hatiku di saat-saat tersulitku. *Love you mom and dad, God Bless You.*
2. Buat Abang-abangku tersayang Donater Manihuruk dan Jurianson Manihuruk untuk segala bantuan yang telah diberikan, untuk setiap kata dan ucapan yang selalu disampaikan merupakan bentuk kasih sayang dan perhatian buat peneliti.
3. Buat Kakak-kakak ku tersayang Nurlena Manihuruk dan Periwisatawani Manihuruk yang selalu memberikan bantuan, dukungan dan doanya bagi peneliti hingga selesainya skripsi ini.

4. Buat kakak iparku Donna Christin Sipayung dan Derita Siringo-ringo yang telah memberikan nasehat dan doanya buat peneliti sehingga terselainya skripsi ini
5. Buat Lae ku Erikson Tampubolon dan Jonter Simanjorang, terima kasih untuk dukungan, doa dan masukan-masukan yang sangat berarti bagi peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Buat keponakanku Vivi, Terin, Diren, Marco, Indri depita dan Indah, terimakasih peneliti ucapkan karena kalian selalu menemani peneliti, dan membuat peneliti tersenyum disaat peneliti lagi galau.
7. Bapa Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
8. Bapa Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan masukan, pengarahan kepada peneliti hingga selesainya skripsi ini. *Thank you for all support and understanding me dad.*
9. Ibu Dra. Mustika Tarigan, M.Psi selaku pembimbing II yang ditengah-tengah kesibukannya mengajar masih tetap meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan hingga selesainya skripsi ini, *and thank you for all support and understanding, Mam.*
10. Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Pd selaku ketua tim penguji, yang juga selalu memberikan dukungan dan semangat kepada peniliti, hingga terselesaikannya skripsi ini

11. Bapak Andy Chandra, S.Psi, M.Psi selaku dosen tamu, yang juga selalu memberikan dukungan doa dan motivasi bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Bapak Syafrizaldi, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris sedang skripsi peneliti, terima kasih telah bersedia meluangkan waktu menjadi sekretaris pada sidang sidang skripsi saya, dan terimakasih juga untuk ilmu yang telah diberikan selama ini.
13. Ibu Laili Alfithah, S.Psi, MM selaku Kepala bagian Psikologi Anak dan Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Seluruh Staf Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang selama ini sangat berjasa karena telah memberikan waktu, tenaga dan ilmunya kepada peneliti sehingga peneliti bisa menjadi seperti ini. Semoga ilmu yang diberikan dapat di aplikasikan dengan baik dalam kehidupan.
15. Kepada seluruh Staf Tata Usaha Psikologi. Bang Mimi, Kak Fida dan Bang Syamsir (*yang selalu siap untuk direpotkan sama aku*), Bang Wandu, Bang Dian (*yang selalu memberikan informasi perkuliahan*), Kak Yanti, Bang Janner, Bang Putra. Terima kasih buat seluruh Staf Biro Laboratorium dan administrasi Universitas Medan Area.
16. Bapak Drs. Bintoni Simatupang selaku Kepala Sekolah SMA Methodist-1, yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan serta bantuan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

17. Adik-adik kelas XII SMA Methodist-1 Medan yang telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam proses penelitian ini. Terima kasih untuk segala bantuan yang telah adik-adik berikan.
18. Sahabat-sahabat terbaik ku semasa SMA Posdam, Elemen, Harpret, Lois dan Kewal Pret terima kasih untuk kebersamaan, dukungan dan doa yang selalu kalian berikan bagi peneliti. Walaupun jarak memisahkan kita namun persahabatan itu tetap masih indah. Aku sayang sama kalian semua, semoga kita semua dapat berhasil. AMIN.....
19. Buat seluruh teman-teman ku yang ada di *Group Galuers*. Terima kasih untuk motivasi dan semangat yang selalu kalian berikan melalui *comment* statusku.
20. Kakak dan abang stambuk tersayang, Bang Gre (*yang udah banyak bantu aku dan selalu memarahi aku karena lola, serta selalu memberikan solusi yang terbaik buat aku*), Kak Mona, S.Psi, Kak Atied, S.Psi, Kak Tata, S.Psi, Kak Sule (*yang jadi teman bebanda dan bilang aku guru besar*) yang selalu mendengarkan keluh kesahku, selalu memberi semangat dan nasehat, selalu memberikan bantuan bagi peniliti serta selalu membesarkan hatiku dalam menyelesaikan skripsi ini. *I Miss You Forever.....*
21. Teman-teman stambuk 2008. Puji, Lena, Kiki, Tommen, Weli, Dave, Winda, Yuda, Dika, Mimi, Kak Tari, Eka, Lydia, Rizal dan seluruh teman-teman yang tak dapat disebut satu per satu. Terima kasih untuk segala bentuk bantuan yang kalian berikan bagi peneliti hingga terselesaikannya skripsi ini.

22. Adik-adik stambuk ku tersayang Kiki, Inoy, Ori, Dina, Dian, Puput, Mentari, Sihar, Abner, Ginting yang selalu memberikan doa serta canda tawanya. Semoga kalian akan menjadi terang di hati setiap orang.
23. Buat My Love Christina Simanjuntak, terima kasih atas dukungan, doa dan motivasinya kepada peneliti sehingga terselesainya skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kelemahan-kelemahan dalam penulisan skripsi ini baik dalam tata tulis maupun isinya, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu Psikologi di Indonesia, juga bagi mereka yang tertarik pada penelitian ini.

Semoga Tuhan selalu melimpahkan Rahmat-Nya kepada kita semua.

Medan, 04 Oktober 2012

Peneliti

Nelsoni Manihuruk

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAKSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	xi
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Identifikasi Masalah	10
3. Batasan Masalah.....	12
4. Rumusan Masalah	13
5. Tujuan Penelitian	13
6. Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Ruang Lingkup Penelitian.....	15
B. <i>Problem Focused Coping</i>	16
1. Pengertian <i>Problem Focused Coping</i>	16
2. Kategori-kategori <i>Coping</i>	21



3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Problem Focused Coping</i>	23
4. Aspek-aspek Strategi Mengatasi Masalah	24
C. Optimisme	27
1. Pengertian Optimisme	27
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme	29
3. Manfaat Optimisme	30
4. Aspek-aspek Optimisme	32
D. Hubungan Antara Optimisme dengan <i>Problem Focused Coping</i>	35
E. Kerangka Konseptual	38
F. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Identifikasi Variabel Penelitian	41
B. Defenisi Operasional Penelitian	41
1. Optimisme	41
2. <i>Problem Focused Coping</i>	42
C. Subjek Penelitian	42
D. Teknik Pengumpulan Data	43
1. Skala <i>Problem Focused Coping</i>	44
2. Skala Optimisme	45
E. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur	46
1. Validitas Alat Ukur	46
2. Reliabilitas Alat Ukur	47
F. Metode Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Gambaran Subjek Penelitian	51
B. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur (<i>Try Out</i>)	52
1. Persiapan Administrasi	52
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	52
a. Skala Optimisme	52

b. Skala <i>Problem Focused Coping</i>	53
c. Uji Alat Ukur Penelitian (<i>Try Out</i>)	54
C. Pelaksanaan Penelitian	57
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian	58
1. Uji asumsi.....	59
a. Uji Normalitas Sebaran	59
b. Uji Linieritas Hubungan.....	60
2. Hasil Perhitungan Analisis <i>Product Moment</i>	61
3. Hasil Penghitungan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik	62
a. Nilai Rata-rata/ Mean Hipotetik	62
b. Nilai Rata-rata/ Mean Empirik	62
c. Kriteria	62
E. Pembahasan.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 :Distribusi Penyebaran Butir-butir Aitem Skala <i>Problem Focused Coping</i> Sebelum Uji Coba.....	45
Table 2 :Distribusi Penyebaran Butir-butir Aitem Skala Optimisme Sebelum Uji Coba	46
Tabel 3 :Deskriptif Subjek Penelitian.....	51
Tabel 4 :Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Optimisme Sebelum Uji Coba	53
Tabel 5 :Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala <i>Problem Focused Coping</i> Sebelum Uji Coba.....	54
Tabel 6 :Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Optimisme Setelah Uji Coba.....	56
Tabel 7 :Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala <i>Problem Focused Coping</i> Setelah Uji Coba.....	57
Tabel 8 :Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	59
Tabel 9 :Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan.....	60
Tabel 10 :Rangkuman Hasil Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	61
Tabel 11 :Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik	64

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran A : SKALA ALAT UKUR PENELITIAN
A.1 Skala Optimisme Sebelum Penelitian

Lampiran B : SKALA ALAT UKUR PENELITIAN
B.1 Skala *Problem Focused Coping* Sebelum Penelitian

Lampiran C : DATA BUTIR
C.1 Data Butir Optimisme Sebelum Penelitian
C.1.1 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Skala Optimisme
Sebelum Penelitian
C.2 Data Butir *Problem Focused Coping* Sebelum Penelitian
C.2.1 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Skala *Problem Focused
Coping* Sebelum Penelitian

Lampiran D : SKALA ALAT UKUR PENELITIAN
D.1 Skala Optimisme Setelah Penelitian

Lampiran E : SKALA ALAT UKUR PENELITIAN
E.1 Skala *Problem Focused Coping* Setelah Penelitian

Lampiran F : DATA BUTIR-BUTIR SETELAH PENELITIAN
F.1 Data Butir Optimisme Setelah Penelitian
F.1.2 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Optimisme Setelah
Penelitian
F.2 Data Butir-butir *Problem Focused Coping* Setelah Penelitian
F.2.1 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas *Problem Focused
Coping* Setelah Penelitian

Lampiran G : HASIL DATA DAN ANALISIS BUTIR

G.1 UJI ASUMSI - Uji Normalitas Sebaran

G.2 Uji Linieritas

Lampiran H : Surat Keterangan Penelitian



BAB I

Pendahuluan

1. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya setiap siswa memiliki banyak kebutuhan yang ingin selalu dipenuhinya dalam hidup. Kebutuhan itu dapat berupa kebutuhan fisik, psikis dan sosial. Sayangnya, dalam kehidupan nyata kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak selalu dapat dipenuhi. Keadaan itulah yang sering kali membuat siswa merasa tertekan secara psikologis (*psychological stress*). Respon dari perasaan tertekan itu dimanifestasikan siswa dalam bentuk perilaku yang bermacam-macam tergantung sejauh mana siswa itu memandang masalah yang sedang dihadapi. Jika masalah yang dihadapinya itu dipandang negatif oleh siswa, maka respon perilakunya pun negatif, seperti yang diperlihatkan dalam bentuk-bentuk perilaku depresi dan stres. Sebaliknya, jika persoalan yang dihadapi itu dipandang positif oleh mereka yang mengalami, maka respon perilaku yang ditampilkan pun bisa dalam bentuk penyesuaian diri yang sehat dan cara-cara mengatasi masalah yang konstruktif (Lazarus, 1976, dalam Emma Indrawati). Menurut Lazarus pemilihan cara mengatasi masalah ini disebut dengan istilah proses *coping*.

Kegagalan siswa dalam melakukan strategi *coping* yang tepat dapat menyebabkan siswa mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan, kecemasan, dan agresifitas (Schneiders, 1964). Pada saat seperti ini siswa akan mengalami berbagai masalah yang akan mempengaruhi seluruh pola perilakunya dan secara langsung atau tidak langsung dapat mempengaruhi proses dan hasil

belajarnya. Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri siswa maka dapat menyebabkan adanya stres.

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan siswa stres adalah Ujian Nasional. Ujian Nasional adalah suatu kegiatan yang menuntut siswa untuk berprestasi maksimal, karena Ujian Nasional yang menentukan kelulusan siswa. Dengan melaksanakan ujian berstandar nasional, semua pihak, terutama siswa, akan terpacu untuk belajar dan bekerja keras.

Peraturan tentang kelulusan ini sudah diberlakukan sejak tahun ajaran 2003/2004, dengan tujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan. Dalam menghadapi UN siswa harus mempersiapkan diri secara matang, antara lain dengan belajar jauh-jauh hari sebelum UN tiba. Bila sejak dahulu siswa rajin belajar secara bertahap, maka saat akan mengikuti UN siswa hanya tinggal mengulang setiap pelajaran yang telah mereka terima sebelumnya. Persiapan dalam menghadapi UN juga dapat dibantu dengan mengikuti tambahan pelajaran di sekolah, bimbingan belajar, diskusi kelompok, mengikuti *try out* yang biasanya diadakan di setiap sekolah, serta menjaga kondisi tubuh. Dengan begitu, semua peserta Ujian Nasional benar-benar siap mental fisik saat ujian berlangsung.

Ironisnya banyak siswa yang belum siap menghadapi UN (Ujian Nasional). Sebagai contoh, tampak jelas saat fakta dilapangan menyatakan 3% (828 siswa) dari 26.252 siswa SMA / MA di kota Medan dinyatakan tidak lulus menempuh UN tahun 2003 yang standar kelulusan 3,01. Pada tahun 2004 standar nilai kelulusan dinaikkan dari 3,01 menjadi 4,01 dan terjadi peningkatan ketidaklulusan meskipun angkanya tidak signifikan. Tahun 2005 Depdiknas kembali

menaikkan standar kelulusan dari 4,01 menjadi 4,25. Dan setiap tahun itu selalu ada peningkatan standar nilai kelulusan (www.kompas.co.id, diakses 19 Oktober 2011).

Melihat kenyataan yang terjadi bahwa masih terdapat siswa yang tidak lulus ujian, tidak mengikuti ujian karena stres, bahkan yang lebih tragis lagi terdapat siswa yang bunuh diri karena gagal dalam ujian, hal tersebut menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum siap dalam menghadapi UN. Banyaknya harapan yang ditujukan pada para siswa dan juga tuntutan agar memiliki nilai diatas standar dapat menjadi sumber stres pada siswa. Setiap peserta UN harus serius dan tekun mempelajari setiap mata pelajaran yang akan diujikan, jika tidak, siswa akan berpotensi mengalami kegagalan dalam UN.

Meskipun demikian, banyak siswa peserta UN yang sudah cemas terlebih dahulu menghadapi UN, meski sudah belajar dengan sangat tekun. Ada rasa tidak percaya diri tumbuh dalam diri siswa bahwa mereka berpeluang untuk tidak lulus UN. Perasaan itu tentu didasarkan atas sejumlah alasan. Pertama, teman-teman seniornya tahun lalu ada yang tidak lulus, kendati sudah belajar dengan sangat tekun. Hal itu sedikitnya menjadi cermin bagi siswa peserta UN tahun ini bahwa kemungkinan “musibah” itu bisa terjadi pada dirinya. Selain itu, materi soal yang diujikan dalam UN tidak sama dengan apa yang mereka pelajari di sekolah. Kedua, faktor kejiwaan siswa yang tidak stabil dalam menghadapi UN. Dan ketiga, perasaan tertekan menghadapi segala kemungkinan dalam pelaksanaan UN. Karena segala kemungkinan bisa saja terjadi, termasuk tidak lulus.

Di kota Medan, siswa, guru termasuk orang tua menyambut UN dengan perasaan yang cemas, bahkan sebagian stres atau depresi. Depresi menimpa salah seorang siswi kelas XII SMA Methodist 1 Medan, namanya sebut saja Bunga, berumur 18 tahun. Kelakuannya mulai terlihat berbeda sejak orang tua siswa diundang ke sekolah untuk menerima hasil nilai pra UN yang nilai rata-rata angkanya tidak memenuhi nilai standar kelulusan atau tidak lulus. Selama seminggu Bunga berada di rumah dengan tingkah laku yang tidak seperti biasanya. Selalu murung, sulit diajak berkomunikasi dan cenderung mengurung diri di dalam kamar. Di sekolah lain, banyak juga yang mengalami hal serupa.

“Itu karena tekanan mental yang hebat membuat pikiran para siswa menjadi kalut sehingga tidak mampu berpikir positif”, kata salah seorang guru di SMA Methodist 1 Medan. Kondisi demikian menyebabkan timbulnya masalah psikologis yang dapat mempengaruhi fisik dan psikis mereka selanjutnya.

Sarafino (dalam Ernida 2009), mengatakan bahwa situasi yang menekan merupakan bagian dalam dinamika kehidupan yang mempunyai konsekuensi stres, maka dari itu dibutuhkan kemampuan untuk beradaptasi yang dilakukan dengan cara-cara *coping* yang efektif yang akan membantu siswa mencapai suatu kehidupan yang bahagia, dan sehat secara psikologis.

Folkman (dalam Ernida 2009), mengatakan *coping* dipandang sebagai faktor yang menentukan kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi yang menekan (*stressful life events*). Pada dasarnya *coping* menggambarkan proses aktivitas kognitif, yang disertai dengan aktivitas perilaku (Folkman, 1984, dalam Emma Indrawati). Pengertian perilaku *coping* yang

dipergunakan pada penelitian ini ialah strategi atau pilihan cara berupa respon perilaku dan respon pikiran serta sikap yang digunakan dalam rangka memecahkan permasalahan yang ada agar dapat beradaptasi dalam situasi menekan.

Ada banyak penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui bentuk-bentuk tingkah laku *coping* dalam situasi yang berbeda. McCrae, 1984 dalam penelitiannya tentang hubungan antara situasi dengan tingkah laku *coping*, menemukan ada 19 tingkah laku *coping* yang signifikan yaitu reaksi permusuhan, aksi rasional, mencari pertolongan, tabah, percaya pada takdir, mengekspresikan perasaan-perasaan, berpikir positif, lari ke angan-angan, penolakan secara intelektual, menyalahkan diri sendiri, tenang, bertahan, menarik kekuatan dari kemalangan, menyesuaikan diri, berharap, aktif melupakan, lelucon, menilai kesalahan dan iman atau kepercayaan.

Lazarus dan Folkman (dalam Emma), mengklasifikasikan *coping* menjadi dua bagian, yaitu *Approach-coping* dan *Avoidance-coping*. *Approach-coping* yang disebut juga dengan *problem-focused-coping* itu memiliki sifat analitis logis, mencari informasi serta berusaha untuk memecahkan masalah dengan penyesuaian yang positif. Sedangkan *Avoidance-coping*, yang disebut juga *emotional focused coping*. Itu bercirikan represi, proyeksi, mengingkari dan berbagai cara untuk meminimalkan ancaman, Hollahan dan Moss, 1987 (dalam Emma Indrawati).

Siswa yang menggunakan strategi "*problem focused coping*" yakin bahwa hal-hal yang menjadi sumber masalah masih dapat diubah. Siswa yang

menggunakan *problem focused coping* akan mencari alternatif pemecahan masalah agar dapat menjadi pribadi yang matang baik secara psikologis maupun sosial. Sedangkan siswa yang menggunakan strategi "*emotion focused coping*" akan lebih cenderung menganggap kegagalan itu sebagai ketidakmampuannya.

Strategi *coping* pada penelitian ini menggunakan *problem focused coping* yang berorientasi pada masalah yang merupakan usaha yang dilakukan siswa dengan cara menghadapi secara langsung sumber penyebab masalah. Siswa yang cenderung menggunakan "*problem focused coping*" dalam mengatasi stres yang dialaminya akan cenderung lebih terfokus terhadap masalah yang dihadapinya dan berusaha mencari berbagai cara untuk memecahkan masalah yang dialaminya. Miller (1983) mengemukakan *problem focused coping* sebagai usaha untuk mengatasi situasi yang menimbulkan ancaman terhadap individu tersebut dan mengatasi perasaan tidak nyaman seperti *anxietas*, rasa takut, berduka dan bersalah. Selain itu Carver dan Scheier, 1994 mengatakan sikap optimis juga menyebabkan individu dapat mengatasi masalah secara lebih efektif dan adaptif.

Sikap optimis sangat dibutuhkan karena berpengaruh terhadap cara berpikir, bagaimana cara mengatasi masalah yang dihadapi dan mengatasi kejadian yang membuat siswa tersebut mengalami sesuatu kejadian yang tidak menyenangkan. Siswa yang selalu berpikir optimis akan memusatkan pada kesuksesan dalam menyelesaikan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. Siswa tersebut juga akan melihat pada kekuatan diri dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang memiliki kemampuan yang sama dengan orang lain, disamping itu siswa akan mampu menyesuaikan diri pada kenyataan,

menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan hal-hal yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan (Amelia Rahmi, 2010).

Setiap siswa pasti akan mengalami permasalahan dalam kehidupan kesehariannya. Permasalahan tersebut akan diselesaikan sendiri oleh siswa tersebut karena merupakan tuntutan dan tanggung jawab yang harus dijalani, sehingga siswa tersebut harus mampu menyesuaikan diri terhadap keadaan sekitarnya. Setiap permasalahan yang timbul akan mampu diatasi dan diselesaikan jika seseorang memiliki sikap optimis, dimana optimisme itu sendiri berupa harapan-harapan positif yang akan membantu seseorang untuk bisa mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pencapaian tujuan atau target seorang siswa. (Scheier dan Carver, dalam <http://skripsipsikologie.wordpress.com>).

Sikap optimis tidak akan membiarkan seseorang terombang-ambing dalam suasana hati yang negatif seperti rasa cemas, marah, depresi dan kebencian yang tidak tentu terhadap diri dan lingkungan. Selain itu sikap optimis akan melatih diri menghadapi situasi buruk dengan rasional, sehingga dapat menghadapi proses perubahan untuk lebih fokus terhadap masalah dari pada terbelenggu pada situasi buruk.

Carver dan Scheier (dalam Lopez dan Snyder, 2003) mengatakan bahwa optimisme didasarkan pada harapan seseorang tentang masa depannya. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme akan berhubungan dengan model-model nilai harapan motivasi. Motivasi ini akan berpengaruh pada tingkat optimisme seseorang karena motivasi berisi tentang motif seseorang dan bagaimana motif ini dikeluarkan dalam kebiasaan orang tersebut.

Kemudian Goleman, 2002 mengatakan orang optimis memandang dirinya sebagai orang yang mampu mengubah sesuatu menjadi lebih baik, sebagai orang yang optimis kegagalan hanya pelajaran yang harus dimanfaatkan guna menghadapi ronde berikutnya, optimisme juga dapat mempengaruhi tingkat tanggapan penanganan masalah yang dilakukan oleh seseorang. Optimisme yang akan memberikan harapan positif bagi seseorang yang akan membantu terbentuknya kepercayaan diri untuk melakukan strategi *coping* yang sesuai dan bisa dilakukan untuk menghadapi masalah yang muncul.

Seseorang yang optimis akan lebih cepat menerima realitas tantangan yang muncul pada kehidupannya. Lopez dan Snyder, 2003 (dalam <http://skripsipsikologie.wordpress.com/diaksesDesember2011>) mengatakan orang yang optimis akan lebih menggunakan strategi *coping* aktif yang lebih terfokus untuk menangani tantangan atau masalah yang dihadapinya. Kecenderungan seseorang untuk melakukan *problem focused coping* akan lebih besar terjadi jika orang tersebut memiliki harapan positif atau optimisme. Hal ini ditunjukkan dengan adanya semangat dan usaha pantang menyerah yang dilakukan dalam mengatasi masalah yang muncul. Sebagai perbandingan, seorang yang pesimistis akan cenderung menggunakan jenis *coping*, *emotion focused coping* dimana merupakan bentuk pelarian dari masalah, Lazarus dan Folkman (dalam Ernida, 2009).

Optimisme adalah salah satu faktor dalam psikologi positif yang terbukti dapat mempengaruhi eksistensi seseorang. Optimisme sangat berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan seseorang seperti kondisi moral yang

bagus, prestasi yang bagus, kondisi kesehatan yang bagus, dan kemampuan untuk mengatasi masalah yang muncul (Caver dan Scheier, 1993). Jadi sangatlah jelas bahwa optimisme merupakan salah satu faktor penentu bagi seseorang untuk mendapatkan hasil-hasil yang positif dalam hidupnya.

Menurut Edmund Burke (dalam Mc Ginnis, 1995) menyatakan bahwa tidak ada seorangpun yang membuat kesalahan lebih besar dari pada dia yang tidak melakukan apa pun karena dia hanya bisa berbuat sedikit. Pandangan diatas bila diinterpretasikan seperti mengkorelasikan antara optimisme dengan *problem focused coping* dimana kecenderungan orang dengan *problem focused coping* rendah akan menghindari setiap masalah yang hadir dengan mencari pelampiasan ataupun melakukan reaksi formasi sebagai bentuk penghindaran dan bahkan tidak melakukan apa pun untuk menyelesaikannya. Optimisme mampu membuat orang melakukan berbagai macam hal dengan lebih positif dalam berpikir dan bertindak dan tidak ragu untuk mencoba hal-hal yang dapat membantunya menghadapi setiap masalah yang hadir (penggunaan *problem focused coping*).

Dari pandangan diatas maka dapat dikatakan bahwa optimisme juga merupakan suatu langkah yang diambil seseorang untuk menyelesaikan masalahnya dengan baik karena optimisme merupakan implikasi yang penting sebagai jalan pemecahan masalah bagi orang yang mengalami stres dengan menggunakan strategi *coping* yang aktif yaitu *problem focused coping*.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMA Methodits 1 Medan terlihat bahwa tidak semua para siswa memiliki kesiapan dalam menghadapi

Ujian Nasional. Hal ini dikarenakan para siswa tersebut kurang mampu untuk mengendalikan rasa takut akan Ujian Nasional sehingga berdampak pada munculnya stres, yang pada kenyataannya Ujian Nasional belum terlaksana. Hal ini disebabkan kurangnya sikap optimisme para siswa sehingga *problem focused coping* para siswa tidak dapat dikendalikan dengan positif.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa peran optimisme sangat penting dalam keberhasilan siswa pada Ujian Nasional, sehingga diharapkan dengan sikap optimis siswa dapat berpikir logis dan realistis, dan memiliki harapan yang tinggi untuk memperkuat tingkat optimisme siswa tersebut dalam menghadapi Ujian Nasional. Dengan tingginya tingkat optimisme seorang siswa, maka akan semakin baik *problem focused copingnya*. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Optimisme dengan *problem focused coping* pada Siswa Menjelang Ujian Nasional di SMA Methodist 1 Medan”.

2. Identifikasi Masalah

Siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional merupakan individu yang rentan mengalami stres. Siswa yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan dalam fungsi fisik, emosi, kognitif, dan tingkah laku. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres pada siswa adalah Ujian Nasional, karena siswa dituntut untuk bekerja keras dan belajar lebih giat agar dapat lulus ujian.

Setiap orang memiliki solusi yang berbeda-beda untuk mengatasi stres yang dialami. Ada yang berusaha untuk meredakan respon-respon emosional yang

menyertai, yang disebut dengan *emotional focused coping*, namun ada pula yang berusaha memecahkan permasalahan yang timbul, atau yang disebut dengan *problem focused coping*.

Problem focused coping merupakan usaha untuk mengatasi situasi yang menimbulkan ancaman terhadap individu tersebut dan mengatasi perasaan tidak nyaman seperti anxietas, rasa takut, berduka dan bersalah. Secara spesifik Folkman dkk (1980) mengemukakan bahwa *problem focused coping* mempunyai fungsi mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh dengan stres atau menyelesaikan masalah yang dihadapi hingga tuntas sehingga menghambat munculnya masalah lain.

Optimisme terbentuk sebagai satu bentuk psikologi positif yang terdapat pada seorang individu. Optimisme seseorang dinilai akan menentukan masa depan orang tersebut karena optimisme ini akan memelihara harapan-harapan positif untuk masa depan seseorang. Optimisme tersebut akan membantu seseorang untuk bisa mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pencapaian tujuan atau target seorang individu.

Dengan melihat pada hasil observasi yang dilakukan, skripsi ini disusun untuk mengaplikasikan teori Psikologi Positif untuk melihat peran dari optimisme dalam meningkatkan orientasi pada target yang sudah ditetapkan yaitu target lulus dalam UN. Dalam hal ini skripsi ini akan meneliti hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional. Asumsi yang muncul adalah bahwa jika seseorang mempunyai

optimisme yang tinggi maka dia juga akan mempunyai strategi *problem focused coping* yang bagus, karena optimisme merupakan harapan untuk mampu menjalani apapun yang terjadi dan lebih memikirkan hal-hal yang baik daripada memikirkan berbagai hal buruk yang akan terjadi. Optimisme merupakan implikasi yang penting sebagai jalan pemecahan masalah bagi orang yang mengalami stress.

Maka dapat dikatakan bahwa banyak hal yang mempengaruhi seseorang dalam menggunakan *problem focused coping* diantaranya kesejahteraan fisik, keyakinan yang positif, keterampilan memecahkan masalah, dan keterampilan sosial yang mempermudah seseorang dalam memecahkan masalah dengan bantuan orang lain. Namun identifikasi masalah pada penelitian ini adalah ingin melihat bagaimana peranan optimisme dapat meningkatkan *problem focused coping* siswa-siswi SMA Methodist 1 Medan dalam menghadapi masalah.

3. Batasan Masalah

Untuk lebih mengarahkan penelitian agar sesuai dengan tujuan dan terfokus pada sasaran, maka perlu dilakukan pembatasan ruang lingkup permasalahan. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* siswa di SMA Methodist 1 Medan.

4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yang ingin diketahui adalah:

- a. Apakah ada hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* ?
- b. Sejauhmana kecendrungan tingkat optimisme siswa menjelang Ujian Nasional?
- c. Sejauhmana tingkatan *problem focused coping* siswa dan optimisme siswa menjelang Ujian Nasional ?

5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada siswa menjelang Ujian Nasional di SMA Methodist 1 Medan.
- b. Untuk mengetahui kecendrungan tingkat optimisme siswa.
- c. Untuk mengetahui tingkatan *problem focused coping* siswa dan optimisme siswa menjelang Ujian Nasional ?

6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi ruang lingkup ilmu psikologi dan bidang psikologi perkembangan khususnya, terutama

yang berkaitan dengan optimisme dan *problem focused coping* pada siswa. Sehingga dapat bermanfaat sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang tertarik dengan optimisme dan *problem focused coping*.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi para siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional dan juga bagi para guru-guru agar lebih memotivasi siswanya agar lebih giat belajar. Selanjutnya, jika terbukti ada hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping*, maka diupayakan usaha-usaha untuk meningkatkan optimisme para siswa dalam menghadapi Ujian Nasional agar bisa mengatasi masalah-masalahnya dengan cara *coping* yang positif yaitu *problem focused coping*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menghindari kesalahan pahaman dalam memahami isi skripsi ini, maka penulis perlu membatasi ruang lingkup penelitian. Ruang lingkup dari kegiatan penelitian ini adalah untuk melihat korelasi antara optimisme dengan *problem focused coping*, dimana optimisme itu adalah suatu karakter kepribadian yang berusaha menerangkan suatu kejadian atau peristiwa yang dialami oleh individu baik itu yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, sebagai hal yang positif sehingga memunculkan harapan yang lebih baik dalam setiap kejadian atau peristiwa yang dialami. Sedangkan *problem focused coping* adalah individu yang dapat mengendalikan lingkungan dengan menggunakan strategi penanggulangan yang bpusat pada masalah dan mampu menghadapi permasalahan-permasalahan didalam hidup secara baik dan benar.

Yang menjadai subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XII SMA Methodist 1 Medan yang akan mengikuti ujian nasional yang akan diteliti dengan menggunakan skala-skala berdasarkan aspek-aspek dari optimisme dan *problem focused coping*. Dan kegiatan penelitian ini dilakukan di SMA Methodist 1 Medan.

B. Problem Focused Coping

1. Pengertian Problem Focused Coping

Strategi pengentasan masalah atau di kenal dengan istilah coping berasal dari kata *to cope* yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Muliono 1990) berarti menanggulangi, mengatasi atau menguasai.

Lazarus (dalam Wahyuni 1999) mengatakan bahwa *Problem Focused Coping* sinonim dengan penyesuaian diri, hanya saja konsep penyesuaian diri lebih luas dan mengarah pada seluruh reaksi individu terhadap lingkungan dan tuntutan internal. Strategi penanggulangan lebih mengarah pada apa yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi stress atau tuntutan yang membebani secara emosional.

Strategi penanggulangan merupakan perubahan kognitif dan perilaku yang berlangsung terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal atau internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya individu atau membahayakan *Well beingnya*. Lazarus.(dalam Wahyuni 1999).

Miller, 1983 (dalam Dani, 2010) mengemukakan *problem focused coping* sebagai usaha untuk mengatasi situasi yang menimbulkan ancaman terhadap individu tersebut dan mengatasi perasaan tidak nyaman seperti anxietas, rasa takut, berduka dan bersalah.

Ginting, 2009 (dalam Dani, 2010) mendefinisikan *problem focused coping* sebagai suatu tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau melebihi sumber yang dimiliki seseorang, sehingga *coping* dalam hal ini adalah

proses penyelesaian masalah, tidak bersifat statis tetapi berubah dalam kualitas dan intensitas sesuai dengan perubahan penilaian kognitif yang berkesinambungan.

Problem focused coping dipandang sebagai suatu usaha untuk mengatasi situasi tertekan yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Tyas dalam Retnowati 1994).

Sementara Pearlin & Scholer (dalam Dani, 2010), mendefinisikan *problem focused coping* sebagai respon ketegangan eksternal yang berfungsi mencegah, menghindari atau mengendalikan tekanan emosi. Sedangkan Murphy (1974), mengemukakan bahwa *problem focused coping* adalah upaya untuk menguasai situasi yang potensial mengancam.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa strategi mengatasi masalah *problem focused coping* adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mentoleransi dan menerima situasi melalui tindakan yang merubah kognitif secara konstan serta usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu.

Strategi mengatasi masalah adalah mencari cara yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang tentu saja lebih baik. Ada beberapa langkah dalam mengatasi masalah Honey (dalam Dani, 2010), yaitu:

- a. Mencari dan memahami masalah.

Sebelum sebuah masalah dapat dipecahkan, masalah tersebut terlebih, harus diketahui. Guru dan orang tua dapat bertindak sebagai pembimbing dan

konsultan untuk membantu siswa dalam memahami bahkan ikut bersama-sama dalam memecahkan masalah.

b. Menyusun strategi pemecahan masalah yang baik.

Setelah ditemukan titik permasalahannya dan mendefinisikannya secara jelas, maka perlu disusun strategi dalam memecahkan persoalan tersebut. Menentukan subtujuan (subgoalings) adalah cara yang efektif. Subtujuan adalah menentukan tujuan perantara yang membuat individu bisa berada dalam posisi yang lebih baik untuk mencapai tujuan.

c. Mengeksplorasi solusi.

Setelah masalah sudah terpecahkan, maka perlu individu melihat apakah solusi tersebut efektif atau tidak. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengevaluasi kembali solusi tersebut.

d. Memikirkan dan mendefinisikan kembali solusi tersebut.

Langkah terakhir dalam memecahkan masalah adalah terus memikirkan kembali dan mendefinisikan masalah dan solusinya.

Proses – proses ini memberi kemungkinan untuk suatu interpretasi yang menipu diri dan *distorsi realitas*. Penipuan yang berhasil dapat terjadi tanpa adanya kesadaran (Lazarus, dalam Wahyuni 1999). Yang termasuk dalam kelompok strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi ini adalah :

- a. *Accepting Responsibility*, menggambarkan adanya kesadaran peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi, bersamaan dengan hal ini mencoba mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya.

- b. *Distancing*, yaitu usaha-usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, disaat lain menciptakan pandangan yang positif.
- c. *Self Controlling*, yaitu usaha-usaha untuk mengatur perasaan dan tindakan yang diambil.
- d. *Escape Avoidance*, yaitu adanya pengharapan dan usaha untuk menghindarkan atau melarikan diri dari permasalahan.
- e. *Positive Reappraisal*, yaitu menggambarkan usaha-usaha untuk menciptakan makna yang positif yang lebih ditujukan pada pengembangan pribadi yang juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Strategi penanggulangan diarahkan untuk mengatur atau merubah masalah penyebab stress. Seiring juga ditujukan untuk mendefinisikan masalah, mengumpulkan alternatif pemecahan, mempertimbangkan nilai dan keuntungan dari setiap alternatif dan akhirnya mengambil tindakan.

Strategi penanggulangan ini merupakan suatu proses analitik yang obyektif, yang kedalam diri sendiri. Fungsi penanggulangan ini diarahkan pada lingkungan seperti : mengubah tekanan, hambatan sumber - sumber dan prosedur - prosedur lingkungan. Fungsi penanggulangan yang diarahkan kepada diri sendiri meliputi motivasi dan kognitif seperti mengubah aspirasi, mengurangi keterlibatan diri, menentukan alternatif kepuasan, mengembangkan standard tingkah laku baru atau mempelajari cara-cara dan keterampilan baru (Desmita,2006).

Bagaimana cara individu melakukan penanggulangan stress ditentukan oleh sumber-sumber yang dimilikinya, yaitu:

- a. Kesehatan dan Energi seseorang yang sakit atau lelah, kurang mempunyai energi untuk mengembangkan strategi penanggulangan stress dibandingkan dengan orang yang sehat dan kuat. Dengan demikian kesehatan dan energi sungguh merupakan pelengkap usaha penanggulangan stress.
- b. Pandangan yang positif, memandang diri sendiri secara positif merupakan dasar bagi munculnya harapan dan dengan demikian individu bisa mempertahankan usaha untuk menghadapi kondisi yang dialami.
- c. Keterampilan memecahkan masalah, ketrampilan ini meliputi kemampuan mencari informasi, menganalisa situasi untuk mengenali masalah guna membuat alternatif tindakan, menimbang untung rugi tiap alternatif, memilih dan melakukan tindakan yang tepat.
- d. Keterampilan sosial, merupakan sumber penanggulangan stress yang penting karena sangat berperan dalam fungsi sosial adaptasi manusia. Keterampilan ini melengkapi pemecahan masalah dalam kaitannya dengan orang lain, meningkatkan kerja sama dan dukungan dengan orang lain.
- e. Dukungan sosial, dukungan ini bisa berupa dukungan emosional, atau berupa informasi ataupun dukungan nyata.

- f. Sumber-sumber material, hal ini menunjuk pada uang dan barang-barang serta layanan seperti layanan medis, hukum dan yang dapat dibeli dengan uang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Problem focused coping* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk fokus dalam memecahkan masalah dan memiliki solusi yang tepat yang berorientasi pada masalah.

2. Kategori - kategori *coping*

Berdasarkan fungsi penanggulangan, Lazarus & Folkman (1984) membagi dua kategori dari penanggulangan yang meliputi :

a. *Direct Action*

Berhubungan dengan tingkah laku aktual yang tujuannya merubah relasi seseorang terhadap lingkungan yang mengganggu. Tingkah laku *coping* ini dapat terjadi dalam beberapa bentuk antara lain:

- 1) Mempersiapkan diri untuk menghadapi kerusakan.
- 2) Agresi atau menyerang.
- 3) Penghindaran.
- 4) Apatis atau tidak bereaksi.

b. *Palliative*.

Ditujukan untuk meredakan *distress* yang disebabkan oleh pengalaman stress, dan meredusir efek-efek *psikofisiologik* dari pengalaman tersebut dapat merubah transaksi dengan lingkungan. Dengan kata lain *coping* lebih ditujukan untuk meredusir gangguan-gangguan afektif, motorik dan fisiologik yang menyusahakan individu.

Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan, bahwa pada umumnya tindakan palliative digunakan seseorang bila *direct action* ditaksirkan terlalu riskan atau sangat sulit untuk dilakukan. Tindakan *palliative* ini dijelaskan sebagai suatu usaha untuk melunakan atau meredakan *distress* untuk sementara. Bila gangguan-gangguan tersebut diatas merupakan problema yang mendasar, maka dengan meredusinya akan memungkinkan untuk dapat menghadapi masalah atau situasi-situasi yang mengancam dengan cara *direct action*, yaitu :

1) Cara mengarahkan symptom

Coping cara ini melibatkan usaha-usaha yang berorientasi somatik untuk meringankan beban fisik dan *distress* yang subyektif dengan merubah lingkungan internal melalui obat-obatan yang menenangkan (*tranquilizers, sedatives*), alkohol ataupun perlakuan tingkah laku seperti meditasi, hipnosis, *biofeedback* dan *relaxation training*.

2) Cara Intrapsikis

Lazarus (dalam Wahyuni 1999), membahas cara ini dalam pengertian *defence mechanism*. Suatu konsep yang dikembangkan oleh Freud yang berhubungan dengan mekanisme ketidak sadaran psikologis. Beberapa bentuk utamanya ialah : a). Identifikasi. b). Displacement.c). Represi. d). Denial. e). Reaksi formasi. f). Proyeksi. g). Intelektualisasi.

Walaupun tiap-tiap bentuk melibatkan proses mental yang berbeda-beda tetapi kesemuanya mempunyai fungsi yang sama yaitu merubah penafsiran negatif terhadap bahaya atau ancaman kepenafsiran yang lebih positif.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi *Problem Focused Coping*

Cara-cara individu menanggulangi stress ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan dan energi, keyakinan eksistensial, keyakinan umum tentang kontrol, komitmen, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial dan sumber-sumber materi.

Individu mempunyai perilaku *coping* yang berbeda-beda, sebenarnya ini dapat dimaklumi. Hal ini dikarena proses pemilihan *coping* menurut Smet (1994) dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain sebagai berikut :

- a. Kondisi individu berupa umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, pendidikan, intelegensi, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
- b. karakteristik kepribadian, mencakup introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, “ketabahan” kepribadian (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.
- c. Variabel sosial-kognitif, mencakup: dukungan sosial yang di rasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial, seperti dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, Smet menguraikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *coping* dari individu, antara lain adalah kondisi individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial, dan strategi *coping* yang digunakan.

4. Aspek-Aspek Strategi Mengatasi Masalah

Penelitian menemukan bahwa strategi mengatasi masalah pada diri individu berbeda-beda, hal ini dipengaruhi demografi budaya dan lingkungan, seperti usia, jenis kelamin, kondisi ekonomi, pendidikan dan lingkungan sosial individu berada. Punia & Goyal (dalam Dani 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Wanberg (1997) mengemukakan bahwa ada tiga dimensi dari *problem focused coping* yaitu *self esteem*, kontrol diri dan optimisme. Pada penelitian ini Wanberg mengemukakan bahwa individu yang mengalami stres dan penuh tekanan memiliki perilaku pemecahan yang menghindari masalah yang terjadi akan mengakibatkan *self esteem* rendah dan cenderung tidak memiliki optimisme dalam menjalani kehidupannya.

Lazarus dan Folkman, 1984 membagi *problem focused coping* menjadi tiga aspek, yaitu:

a. *Confrontive coping*

Confrontive coping adalah strategi yang ditandai oleh usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi, termasuk dengan cara mengambil resiko. Hal ini dilakukan individu dengan cara tetap bertahan pada apa yang diinginkan.

b. *Planful problem-solving*

Planful problem-solving (merencanakan pemecahan masalah) adalah strategi yang menganalisis situasi untuk mendapatkan solusi dan kemudian mengambil tindakan langsung untuk memperbaiki situasi yang menekan, misalnya dalam menghadapi suatu situasi yang menekan, individu mengetahui apa yang harus

dilakukannya, maka salah satu langkah yang ditempuhnya adalah melipatgandakan usaha agar berhasil menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Langkah lain dari strategi *coping* ini adalah membuat rencana dari hal-hal yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah dan secara konsekuen akan menjalankan rencana tersebut.

c. *Seeking social support (problem-focused)*

Seeking social support adalah strategi yang ditandai oleh usaha-usaha untuk mencari nasihat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain. Strategi ini dapat dilakukan dengan cara membicarakan masalah yang dihadapi dengan orang lain yang dapat memberi saran maupun alternatif pemecahan masalah secara konkret.

Strategi yang dimiliki individu memiliki kekuatan untuk mengontrol keadaan individu yang mengalami tekanan dan permasalahan, dan usaha-usaha yang positif yang dapat dilakukan menjadi bagian dari aspek *coping* yang berorientasi pada kontrol, namun usaha-usaha yang dilakukan dengan cara menghindar atau kompensasi dalam diri individu seperti merokok, terlibat dengan obat-obatan terlarang, maka individu menggunakan *coping* menghindar (*avoidance*).

Dalam mengatasi masalah, adakalanya individu melakukan mekanisme pertahanan diri, diantaranya :

- 1) Represi, yaitu secara sadar melupakan pengalaman yang tidak menyenangkan untuk diingat.

- 2) Kompensansi, yaitu berusaha mengimbangi ketidak mampuan yang diamati secara tidak sadar.
- 3) Rasionalisasi, yaitu menjadi percaya bahwa suatu kondisi yang bertentangan dengan apa yang diinginkan.
- 4) Sublimasi, yaitu jika individu tidak mampu melakukan sesuatu, maka individu tersebut akan mengimbangnya dengan cara lain.
- 5) Identifikasi, yaitu individu menginginkan seperti orang lain dengan menerima standar dan nilainya menjadi standar dengan nilainya sendiri.
- 6) Introyeksi, yaitu menerima standar dalam menerima orang lain karena merasa takut untuk tidak sependapat dengan orang lain.
- 7) Regresi, yaitu kembali berperilaku yang berhasil sebelumnya jika perilaku yang sekarang
- 8) Proyeksi yaitu menganggap seseorang memiliki perasaan yang sebetulnya merupakan perasaan dirinya sendiri tentang orang lain.
- 9) Pembentukan reaksi, yaitu menganggap memiliki perasaan terhadap seseorang yang sebaliknya dari perasaan yang sesungguhnya terhadap orang tersebut.
- 10) Pemindahan, yaitu mengungkapkan kekesalan diri sendiri kepada orang lain yang dianggap tidak memiliki kekuasaan. Misalnya karena tidak memiliki keberanian menyatakan rasa marah kepada guru, maka perasaan tersebut ditumpahkan pada adiknya.
- 11) Kompartementalisasi, Yaitu mempunyai dua keyakinan yang saling bertentangan pada saat yang sama.

Seseorang yang menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi masalah akan cenderung lebih fokus terhadap masalah yang dihadapinya dan berusaha untuk mencari berbagai cara untuk memecahkan masalah yang dialaminya.

Berdasarkan uraian di atas diperoleh tiga aspek dari *problem focused coping* yaitu, *confrontive coping*, *planful problem-solving*, dan *seeking social support (problem focused)*, aspek-aspek tersebut dijadikan peneliti sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

C. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Seligman (dalam Goleman, 2002) menyatakan optimisme tidak sama dengan berpikir positif karena dalam berpikir positif menonjolkan hal-hal yang positif dan menyingkirkan hal-hal yang negatif. Optimisme adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua aktivitas dan bukan mutlak disebabkan oleh diri sendiri, tetapi dapat disebabkan oleh situasi, nasib, atau orang lain. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan, individu yang optimistik akan berkeyakinan bahwa peristiwa tersebut akan berlangsung lama, mempengaruhi aktivitas lain dan disebabkan oleh diri sendiri. Sebaliknya, pesimisme adalah kecenderungan individu untuk berkeyakinan bahwa peristiwa buruk akan berlangsung lama, mempengaruhi semua aktivitas, dan disebabkan oleh diri sendiri. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan, individu yang pesimis akan

berkeyakinan bahwa peristiwa yang dialami hanya sementara, tidak mempengaruhi aktivitas yang lain, dan disebabkan oleh situasi atau orang lain.

Menurut Huitt (1996) optimisme merupakan kecenderungan untuk mengharapkan kemungkinan hasil yang terbaik menyangkut perilaku maupun peristiwa. Hal tersebut secara umum berlawanan dengan pesimisme yang dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk mengharapkan kesenangan yang paling sedikit atau hasil terburuk mengenai perilaku maupun peristiwa. Individu yang optimistik memiliki keyakinan bahwa hasil yang diperoleh berasal dari kemampuan kontrol diri yang dimiliki sehingga mereka dapat mengantisipasi hasil yang paling buruk dari suatu kejadian yang dialami (Marshall & Lang, 1990).

Scheier & Carver (dalam Dunavold, 1990) mendefinisikan optimisme sebagai keseluruhan harapan yang baik tentang hasil yang akan terjadi ketika dihadapkan pada masalah-masalah penting dalam wilayah kehidupan. Secara umum optimisme digunakan untuk denotasi sikap yang positif atau disposisi bahwa sesuatu yang baik akan terjadi, lepas dari kondisi eksternal.

Selanjutnya Goleman (2002) mengatakan optimisme berarti memiliki pengharapan yang kuat, secara umum segala sesuatu dalam kehidupan terselesaikan kendati ditimpa kemunduran dan frustrasi. Dari pandangan kecerdasan emosional, optimisme merupakan sikap yang menyangga orang agar jangan sampai terjatuh ke dalam kemasabodohan, keputusasaan, atau depresi bila dihadang kesulitan.

Kemudian menurut Andangsari ([http://www.Binucareer.com/Artikel/Bagaimana Menjadi Orang yang Optimis/asp/](http://www.Binucareer.com/Artikel/Bagaimana%20Menjadi%20Orang%20yang%20Optimis.aspx/) diakses November 2011) Optimisme memiliki arti kecenderungan untuk bersikap tetap berharap akan terjadi sesuatu yang menyenangkan walaupun mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan. Pengertian ini tentu bertentangan jadi dengan pengertian pesimis, dimana orang hanya memperhatikan sisi gelap dari suatu peristiwa yang terjadi dan mengharapkan hal yang terburuk yang terjadi. Optimisme dapat dikatakan 'tidak mudah menyerah walaupun mengalami kegagalan'.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah kecenderungan individu untuk mengharapkan hasil yang terbaik menyangkut perilaku dan peristiwa.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya optimisme

Seligman (1990) menyatakan ada 3 hipotesis utama mengenai awal terbentuknya gaya penjelasan seseorang terhadap peristiwa:

a. Gaya penjelasan yang digunakan oleh ibu

Cara yang digunakan oleh ibu dalam menjelaskan peristiwa akan mempengaruhi gaya penjelasan anak ketika dia dewasa. Survei yang dilakukan oleh Seligman menunjukkan bahwa tingkat optimisme ibu akan serupa dengan tingkat optimisme anak. Hal tersebut disebabkan anak lebih mendengarkan apa yang dikemukakan oleh pengasuh utamanya mengenai berbagai penyebab peristiwa dan akan cenderung menggunakan gaya tersebut.

b. Kritik dari orang dewasa

Kritik yang dimaksud dalam hal ini adalah dari guru dan orangtua. Selain mengenai isi pembicaraan, anak juga mempelajari bentuk pembicaraan dan cara orang dewasa mengungkapkan perkataan. Anak akan mempercayai kritik yang disampaikan pada mereka dan akan menggunakannya untuk membentuk gaya penjelasan sendiri. Pujian atas apa yang diusahakan anak akan lebih membangun optimisme pada diri anak.

c. Krisis dalam hidup

Bila seseorang mengalami krisis dan kemudian krisis berhenti, maka akan muncul pemahaman bahwa peristiwa-peristiwa buruk dapat berubah dan dapat diatasi, namun bila krisis menetap dan meluas maka akan menanamkan keputusasaan pada seseorang. Kemampuan untuk memprediksi dan mengendalikan situasi secara sedikit demi sedikit akan membangun cara pandang yang optimis terhadap berbagai peristiwa.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dari optimisme berupa gaya penjelasan yang digunakan oleh ibu, kritik dari orang dewasa dan krisis dalam hidup.

3. Manfaat optimisme

Menurut Yates (2000) optimisme mempengaruhi penyesuaian personal seseorang, kesehatan, motivasi, dan prestasi akademik. Hasil penelitian Seligman (1995) menunjukkan bahwa cara berpikir positif dapat memberikan kontribusi

positif dalam meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, kesehatan tubuh, sistem kekebalan, kebiasaan hidup sehat, membuat hidup lebih lama, mengurangi sikap pesimis, depresi, dan infeksi dalam tubuh. Optimisme akhirnya akan membuat orang lebih sukses di sekolah, pekerjaan, kehidupan sosial, dan olah raga.

Whelen dkk (1997) melaporkan bahwa optimisme memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan, penyesuaian diri setelah operasi kanker, operasi jantung koroner, penyesuaian di sekolah, dan dapat menurunkan depresi serta ketergantungan terhadap alkohol. Hampir senada, Segerstrom dkk (1998) juga menyatakan bahwa optimisme dapat meningkatkan kualitas kesehatan, yakni meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Terkait dengan berbagai hal tersebut, McClean (2000) juga menunjukkan bukti bahwa optimisme memberikan banyak keuntungan yakni hidup lebih tahan lama, kesehatan lebih baik, lebih bersemangat dalam memanfaatkan waktu dan lebih berenergi, berusaha keras mencapai tujuan, lebih berprestasi, serta mengerjakan sesuatu menjadi lebih baik, seperti dalam hal hubungan sosial, pendidikan, pekerjaan dan olah raga.

Dalam jangka panjang, optimisme bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental, kesejahteraan, karena individu yang optimistik lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial, pekerjaan, perkawinan, mengurangi depresi, dan lebih dapat menikmati kepuasan hidup, serta merasa bahagia (Marshall & Lang, 1990).

Selain hal tersebut, individu yang optimistik cenderung berusaha mengatasi masalah yang dihadapi daripada menghindari. Mereka sadar bahwa masalah harus diselesaikan bukan untuk dihindari. Cara yang mereka gunakan adalah *problem focused coping*. Cara tersebut lebih efektif karena penyelesaian difokuskan pada sumber masalah. Sedangkan penyelesaian dengan *emotional focused coping* cenderung pada mengatasi masalah yang bersifat sementara karena lebih banyak menggunakan cara supresi dan distraksi (Scheier dkk, dalam <http://skripsipsikologi.wordpress.com/> diakses November, 2011).

Berdasarkan uraian tersebut, optimisme memiliki pengaruh yang cukup besar dalam berbagai bidang kehidupan, terutama bidang kesehatan, sehingga optimisme dapat diperhitungkan sebagai salah satu factor yang harus ditumbuhkembangkan dalam hidup manusia.

4. Aspek-aspek dari Optimisme

Seligman (1995) menyatakan ada 3 aspek yang menjelaskan mengapa peristiwa baik atau buruk terjadi, yakni:

a. Permanence

Dimensi ini menyangkut dimensi waktu, yaitu lamanya suatu peristiwa akan berlangsung. Apakah bersifat permanen atau temporer. Individu yang pesimis akan menjelaskan peristiwa buruk atau kegagalan yang menimpa dirinya akan menetap atau permanen. Hal ini di tandai dalam cara menghadapi peristiwa buruk atau kegagalan dengan menggunakan kata “selalu dan tidak pernah”.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 22/5/24

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)22/5/24

Sebaliknya individu yang optimis akan menjelaskan peristiwa buruk atau kegagalan yang menimpa dirinya itu tidak menetap atau temporer, biasanya ditandai dengan menggunakan kata “kadang-kadang dan belakangan ini”. Selanjutnya gaya penjelasan untuk peristiwa yang menyenangkan orang yang pesimis melihatnya sebagai suatu yang temporer dan sebaliknya orang yang optimis memandang peristiwa yang menyenangkan sebagai suatu yang permanen.

b. Pervasiveness

Menerangkan bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami terhadap situasi yang berbeda dalam hidup, yakni spesifik atau global. Artinya, individu dalam menjelaskan penyebab suatu peristiwa secara spesifik atau global. Jika menghadapi peristiwa buruk individu yang optimistik akan menjelaskan secara spesifik, sedangkan individu yang pesimistik akan menjelaskan secara global. Bila peristiwa baik terjadi, individu yang optimistik akan menjelaskan secara global dan individu yang pesimistik akan menjelaskan secara spesifik.

c. Personalization

Personalisasi terdiri dari internal dan eksternal. Individu dalam menjelaskan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, menunjukkan diri sendiri (internal) atau orang lain (eksternal). Individu yang optimistik cenderung tidak menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab peristiwa buruk, sebaliknya individu yang pesimistik cenderung menyalahkan diri secara mutlak. Dalam melakukan personalisasi ada cara lain yang dilakukan oleh individu yakni *general self-blame* berarti menyalahkan diri sendiri secara permanen (berlangsung

lama) dan pervasif (semua aspek kehidupan), sedangkan *behavioral self-blame* berarti menyalahkan diri sendiri tetapi secara temporer (tidak berlangsung lama) dan spesifik pada aspek kehidupan tertentu.

Senada dengan Seligman, McClean (2000) juga menjelaskan bahwa aspek optimisme ada 3, yakni:

- a. *Time factor*, menerangkan hal yang berhubungan dengan waktu. Artinya, bagaimana individu menjelaskan suatu peristiwa yang dialami terkait dengan lama peristiwa tersebut berlangsung. Biasanya dalam menjelaskan yang terkait dengan waktu menggunakan kata: selalu, kadang-kadang, saat ini, tidak pernah.
- b. *Space factor*, menerangkan pengaruhnya terhadap situasi yang berbeda. Individu menjelaskan apakah suatu peristiwa yang dialami akan mempengaruhi peristiwa yang lain dalam hidup atau tidak. Biasanya dalam menjelaskan hal tersebut menggunakan kata: semua, tidak satupun, ini, itu.
- c. *Cause factor*, yakni menerangkan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa yang dialami. Dalam hal tersebut individu berusaha menjelaskan siapa yang dianggap sebagai pihak yang bersalah dalam suatu peristiwa yang dialami. Biasanya dalam menjelaskan hal ini menggunakan kata: saya, aku, kamu, dia, kita, kami.

Berdasarkan uraian tersebut, antara Seligman dan McClean menguraikan dimensi optimisme yang memiliki kemiripan. Penelitian ini akan menggunakan

dimensi optimisme dari Seligman dalam penyusunan alat ukur, yaitu: *Permanence* (Keabadian), *Pervasiveness* (Peresapan) dan *Personalization* (Personalisasi).

D. Hubungan Antara Optimisme Dengan *Problem Focused Coping*

Coping berfungsi sebagai suatu usaha yang dilakukan seorang individu untuk menghadapi masalah yang muncul atau mengelola tanggapan emosionalnya dalam menghadapi masalah tersebut. Dua fungsi *coping* inilah yang akan mengarahkan *coping* pada dua macam karakteristik yang dimilikinya yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Sarafino, 1990).

Problem focused coping bertujuan untuk mengubah dinamika fisik situasi yang sedang dihadapi. *Problem focused coping* adalah sebuah strategi eksternal yang sangat efektif saat manipulasi situasi dimungkinkan terjadi. Sebaliknya, *emotion focused coping* adalah strategi internal karena di sini seorang individu akan mencoba untuk mengubah harapan emosi kognitifnya pada situasi tertentu.

Dengan melihat pada pengertian tentang coping di atas maka secara lebih jauh lagi *problem focused coping* dapat diartikan sebagai suatu strategi untuk mengatasi masalah (*problem coping*) dengan cara melawan sumber masalah yang muncul. Menurut Lazarus dalam buku *Psychology, The Science of Mind and Behavior* (Santrock, 1991), *problem focused coping* adalah sebuah strategi kognitif yang digunakan dalam mengatasi tekanan oleh seorang individu yang menghadapi masalah dan mencoba untuk memecahkan masalah tersebut.

Secara spesifik Folkman dkk (1986) mengemukakan bahwa *problem focused coping* mempunyai fungsi mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh

dengan stres atau menyelesaikan masalah yang dihadapi hingga tuntas sehingga menghambat munculnya masalah lain.

Berdasarkan penelitian pengaruh *coping* terhadap proses penyesuaian diri, Holahan dan Moss (1987) mengemukakan pula beberapa kelebihan *problem focused coping*, antara lain:

1. *Problem focused coping* relatif berhubungan dengan menurunnya tingkat depresi, sedangkan *emotion focused coping* berhubungan positif dengan munculnya stres psikologis.
2. Pada kalangan praktisi hukum semakin sering mereka menggunakan *emotion focused coping* sebagai usaha mengatasi masalah, semakin meningkat ketegangan fisik maupun psikisnya.
3. Usaha untuk mengatasi perasaan tidak menyenangkan dengan jalan mengundurkan diri atau menarik diri secara aktual justru akan meningkatkan stres dan menguatkan munculnya problem baru dimasa datang.

Dengan melihat bagaimana orang juga akan mengalami proses pengelolaan tanggapan emosional dalam mengatasi masalah tertentu maka sebuah faktor lain yang dihasilkan dalam proses ini juga akan mempengaruhi *problem focused coping* yang akan dilakukan. Faktor tersebut adalah strategi yang dipilih dalam melakukan *problem focused coping* ini. Strategi yang positif dalam menghadapi masalah tertentu akan berpengaruh pada hasil positif *problem focused coping* tersebut. Strategi–strategi positif tersebut di antaranya adalah tindakan langsung yang diambil untuk menghadapi faktor penekan tersebut, pencarian informasi tentang pemecahan masalah dan situasi yang menekan

tersebut. Pencarian terhadap dukungan sosial juga akan sangat berarti untuk memberikan perasaan nyaman dan tertolong pada proses ini (Sarafino, 1990).

Sedangkan optimisme adalah salah satu faktor dalam psikologi positif yang terbukti dapat mempengaruhi eksistensi seseorang. Optimisme sangat berhubungan dengan hasil-hasil positif yang diinginkan seseorang seperti kondisi moral yang bagus, prestasi yang bagus, kondisi kesehatan yang bagus, dan kemampuan untuk mengatasi masalah yang muncul. (Chang, 1996) (Caver, Pozo, Harris, Noriega, Scheier, Robinson, Ketcham, Moffat, dan Clark, 1993) (Lin dan Peterson, 1990).

Jadi sangatlah jelas bahwa optimisme merupakan salah satu faktor penentu bagi seseorang untuk mendapatkan hasil-hasil yang positif dalam hidupnya. Optimisme terbentuk sebagai satu bentuk psikologi positif yang terdapat pada seorang individu. Optimisme seseorang dinilai akan menentukan masa depan orang tersebut karena optimisme ini akan memelihara harapan-harapan positif untuk masa depan seseorang. Optimisme tersebut akan membantu seseorang untuk bisa mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pencapaian tujuan atau target seorang individu (Scheier dan Carver, 1987).

Dalam buku berjudul *Positive Psychological Assesment a Handbook of Models and Measures* (Lopez dan Snyder, 2003), Carver dan Scheier mengatakan bahwa optimisme didasarkan pada harapan seseorang tentang masa depannya. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme akan berhubungan dengan model-model nilai harapan motivasi. Motivasi ini akan berpengaruh pada tingkat optimisme seseorang karena motivasi berisi tentang motif seseorang dan bagaimana motif ini

dikeluarkan dalam kebiasaan orang tersebut. Teori tentang nilai harapan mengasumsikan bahwa kebiasaan dan sikap seseorang ditujukan pada proses pencapaian target-target hidup orang tersebut.

Dari pendapat ini sangat jelaslah bahwa motivasi seseorang dalam proses untuk mencapai harapan yang diinginkan sangatlah berpengaruh pada optimisme orang tersebut. Keyakinan atau rasa percaya diri seseorang dalam menghadapi tekanan dan masalah akan muncul jika orang tersebut mempunyai motivasi yang kuat untuk menghadapinya (Lopez and Snyder, 2003).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ketika siswa memiliki sikap optimis yang tinggi maka siswa tersebut mempunyai *problem focused coping* yang baik untuk mencapai sukses dan lulus dalam Ujian Nasional.

E. Kerangka Konseptual

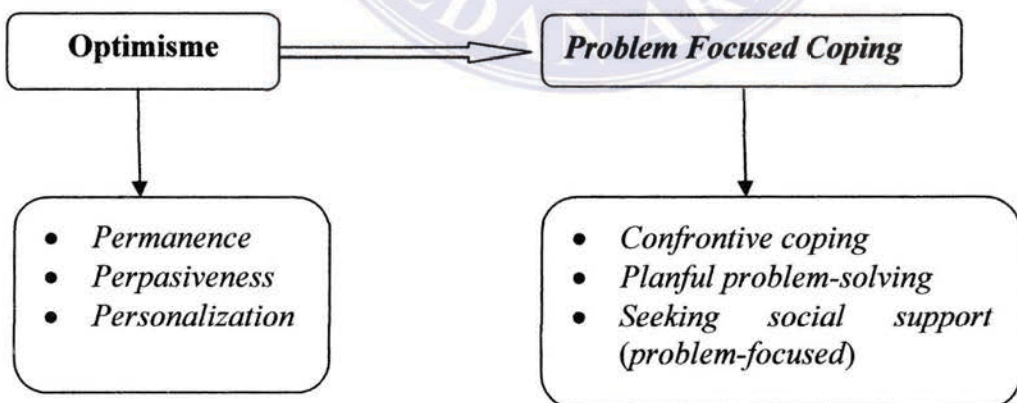
Adapun kerangka konseptual yang muncul dalam penelitian ini diawali oleh tuntutan dari Ujian Nasional, karena Ujian Nasional merupakan suatu kegiatan yang menuntut siswa untuk berprestasi maksimal, karena Ujian Nasional yang menentukan kelulusan siswa dan akan menentukan masa depan siswa selanjutnya.

Maka untuk dapat lulus dari Ujian Nasional tersebut diharapkan siswa memiliki optimisme yang tinggi, dimana optimisme itu sendiri adalah suatu langkah yang diambil seseorang untuk menyelesaikan masalahnya dengan baik. Dengan adanya optimisme dalam diri siswa diharapkan siswa mampu melakukan

berbagai macam hal dengan lebih positif dalam berpikir dan bertindak dan tidak ragu untuk mencoba hal-hal yang dapat membantunya menghadapi setiap masalah yang hadir, termasuk untuk lulus dalam Ujian Nasional.

Namun dalam penelitian ini diharapkan siswa yang optimis mampu menerima realitas tantangan yang muncul dan mampu menggunakan strategi *coping* yang aktif yaitu *problem focused coping*, karena kecenderungan seseorang untuk melakukan *problem focused coping* akan lebih besar terjadi jika orang tersebut memiliki harapan positif atau optimisme, karena *problem focused coping* itu sendiri adalah sebuah strategi kognitif yang digunakan dalam mengatasi tekanan oleh seorang individu yang menghadapi masalah dan mencoba untuk memecahkan masalah tersebut.

Untuk memahami alur dari penelitian ini, maka kerangka konseptual yang disajikan oleh peneliti adalah seperti gambar 1.



F. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan teoritik serta permasalahan yang dihadapi, hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional. Semakin tinggi optimisme seseorang maka semakin tinggi pula *problem focused coping* yang akan dimunculkan dalam mengatasi masalah, demikian juga sebaliknya, semakin rendah optimisme seseorang maka semakin rendah juga *problem focused coping* yang akan dimunculkan dalam mengatasi masalah.



BAB III

METODE PENELITIAN

Pembahasan pada bagian metode penelitian ini akan diuraikan mengenai identifikasi variabel penelitian, defenisi operasional penelitian, populasi dan teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas alat ukur, serta metode analisa data.

A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian

Adapun variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini, terdiri dari variabel-variabel sebagai berikut :

1. Variabel Bebas: Optimisme
2. Variabel Terikat: *Problem Focused Coping*

B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Defenisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah dipersiapkan.

Adapun defenisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Optimisme

Optimisme adalah suatu karakter kepribadian yang berusaha menerangkan suatu kejadian atau peristiwa yang dialami oleh individu baik itu yang menyenangkan maupun tidak, sebagai hal yang positif sehingga memunculkan



harapan yang lebih baik dalam setiap kejadian atau peristiwa yang dialami. Hal ini dapat dilihat dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari optimisme yaitu *Permanence* (Keabadian), *Pervasiveness* (Peresapan) dan *Personalization* (Personalisasi).

2. *Problem Focused Coping*

Individu yang dapat mengendalikan lingkungan dengan menggunakan strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah mampu menghadapi permasalahan-permasalahan didalam hidupnya secara baik dan benar. *Problem focused coping* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk fokus dalam memecahkan masalah dan memiliki solusi yang tepat yang berorientasi pada masalah. Hal ini dapat dilihat dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari *problem focused coping* yaitu, *confrontive coping*, *planful problem-solving*, dan *seeking social support (problem focused)*.

C. Subjek Penelitian

Dalam suatu penelitian masalah populasi dan sampel yang dipakai merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan. Populasi merupakan seluruh subyek penelitian, populasi menurut Hadi (1990) adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas XII di SMA Methodist 1 Medan yang akan menghadapi Ujian Nasional.

Namun oleh karena berbagai keterbatasan, maka penelitian ini hanya meneliti sebagian dari populasi yang di sebut dengan sampel. Menurut Hadi

(1990) sampel merupakan jumlah subjek yang merupakan bagian dari populasi yang mempunyai sifat yang sama dan sampel ini dikenai langsung dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling* yaitu teknik penarikan sampel berdasarkan responden yang menurut peneliti akan memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Akan tetapi dalam penelitian ini peneliti hanya mendapat izin dari pihak sekolah dengan hanya meneliti 2 kelas yaitu kelas XII IPA 1 dan kelas XII IPA 3 dengan jumlah sebanyak 60 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan faktor yang paling penting dalam penelitian ini. Karena akan menyebabkan baik atau buruknya hasil dari suatu penelitian. Semakin baik teknik dalam pengambilan data, maka semakin tepat suatu objek atau gejala diidentifikasi, Hadi (2000).

Adapun alasan menggunakan metode pengumpulan data berupa skala menurut Hadi (2000) adalah:

1. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya.
2. Pertanyaan subjek adalah benar dan dapat dipercaya
3. Interpretasi subjek tentang penyatuan yang diajukan kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksud penelitian

Menurut Hadi (2000), bahwa skala tipe pilihan dapat di gunakan untuk menyelidiki fakta objektif maupun fakta subjektif. Selanjutnya Hadi mengemukakan bahwa kebaikan-kebaikan skala yaitu :

1. Metode skala merupakan metode yang hemat tenaga dan ekonomis.
2. Dalam waktu yang relatif singkat dapat dikumpulkan data yang cukup banyak.
3. Untuk para pelaksananya tidak dibutuhkan keahlian khusus mengenai lapangan yang sedang diselidiki.
4. Metode skala merupakan metode yang cukup praktis.

Adapun metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua macam skala yaitu : skala *problem focused coping* dan skala optimisme.

Skoring masing-masing skala, untuk aitem favorable : SS = 4; S= 3; TS= 2; dan STS=1. Untuk aitem unfavorable: SS=1; S=2; TS=3; dan STS=4. Seluruh skala disusun sendiri oleh peneliti.

1. Skala *Problem focused coping*

Alat untuk mengukur *problem focused coping* adalah dengan menggunakan skala *problem focused coping*. Skala tersebut untuk mengungkap dimensi atau aspek dari *problem focused coping* yang meliputi: *Confrontive coping*, *seeking social support*, dan *planful problem-solving*. Dan skala tersebut disusun berdasarkan format Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Responden diminta untuk memilih salah satu dari empat alternatif jawaban tersebut.

Penyusunan aitem disusun berdasarkan kedalam bentuk aitem favourable dan unfavourable.

Table 1. Distribusi Penyebaran Butir-butir Skala *Problem Focused Coping* Sebelum Uji Coba

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Confrontive coping</i>	5, 11, 22, 16, 26	30, 25, 14, 10, 4	10
<i>Planful problem-solving</i>	3, 9, 15, 28, 24	2, 8, 17, 19, 21	10
<i>Seeking social support</i>	1, 13, 17, 18, 20	6, 12, 23, 27, 29	10
Total			30

2. Skala optimisme

Skala optimisme dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2008) yaitu; *permanence* (keabadian), *pervasiveness* (peresapan) dan *personalization* (personalisasi). Skala tersebut disusun dalam format Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Responden diminta untuk memilih salah satu dari empat alternatif jawaban tersebut. Penyusunan aitem disusun berdasarkan kedalam bentuk aitem favourable dan unfavourable.

Table 2. Distribusi Penyebaran Butir-butir Skala Optimisme Sebelum Uji Coba

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Permanence	5, 7, 13, 23, 29	2, 10, 16, 20, 26	10
Pervasiveness	3, 9, 15, 21, 27	6, 12, 17, 18, 24	10
Personalization	1, 11, 19, 25, 30	4, 8, 14, 22, 28	10
Total			30

E. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Untuk mengetahui apakah skala psikologi mampu menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan ukurnya, maka diperlukan suatu pengujian validitas sakal yang disusun berdasarkan kawasan yang teridentifikasi dengan baik dan dibatasi dengan jelas secara teoritis atau valid (Azwar,1999). Validitas sendiri menurut Baba (dalam, Iskandar, 2008) adalah sejauhmana instrumen penelitian mengukur dengan tepat konstruk variabel yang ingin diteliti.

Analisis yang dipakai dalam mencari variable tersebut dengan menggunakan teknik analisis kolerasi. Analisis kolerasi yaitu analisis yang melihat hubungan antara dua variable, yaitu variable bebas dan terikat, dimana dalam penelitian ini menggunakan kolerasi *product moment* dari Pearson. Teknik korelasi yang digunakan adalah *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Azwar, 1989). Rumus teknik korelasi tersebut adalah sebagai berikut :

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

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi butir dengan total
- $\sum X$ = Jumlah skor butir
- $\sum Y$ = Jumlah skor total
- $\sum XY$ = Nilai hasil perkalian variabel butir dengan total
- N = Jumlah

Nilai korelasi yang telah didapatkan dari teknik korelasi *product moment* disebut masih kotor dan perlu masih dibersihkan. Alasannya adalah karena nilai-nilai butir turut menjadi komponen skor total. Teknik untuk menghindari kelebihan bobot ini adalah menggunakan rumus *part whole* sebagai berikut:

$$r_{pq} = \frac{r_{xy} \cdot SD_y - SD_x}{\sqrt{SD_y^2 + SD_x^2 - 2r_{xy} \cdot SD_x \cdot SD_y}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = angka korelasi setelah dikorelasikan
- r_{pq} = angka korelasi sebelum dikorelasikan
- SD_x = standard deviasi skor total
- SD_y = standard deviasi skor item

2. Reliabilitas Alat Ukur

Konsep reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya. Hasil pengukuran

dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah. Analisis reliabilitas kedua alat ukur dipakai adalah analisis *Varian Hoyt* (Hadi, 1990). Adapun alasan menggunakan teknik Hoyt adalah:

- a. Teknik analisa *varian* dari *Hoyt* umumnya menghasilkan *koefisien* reliabilitas yang tinggi.
- b. Teknik Hoyt lebih maju dibandingkan dengan skor *dikotomi* dan *non dikotomi*.
- c. Dapat digunakan untuk menguji tes atau angket yang tingkat kesukarannya seimbang atau hampir seimbang.
- d. Bila ada data kosong maka data tersebut dapat digugurkan saja tanpa mempengaruhi perhitungan data (Hadi, 1990).

Rumus analisis *Varian Hoyt* adalah:

$$r_{xy} = 1 - \frac{MKis}{MKs}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien Reliabilitas Hoyt
- $Mkis$: Mean kuadrat interaksi antara item dengan subjek
- MKs : Mean Kuadrat antara subjek
- 1 : Konstantan

F. Metode Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah pengumpulan data dilakukan, sejalan dengan pendapat Hadi (2000) mengemukakan bahwa analisis data secara statistik dilakukan dengan alasan sebagai berikut:

- 1) Analisis statistik berkerja dengan angka-angka. Angka-angka ini dapat menunjukkan jumlah atau frekuensi nilai atau harga.
- 2) Statistik bersifat objektif, artinya statistik sebagai alat penilai pada kenyataannya tidak dapat berbicara lain kecuali apa adanya.
- 3) Statistik bersifat universal yakni hampir dapat digunakan pada seluruh penelitian.

Penelitian ini menggunakan analisa statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik yang sesuai untuk membuktikan hipotesa adalah teknik *product moment*. Alasan digunakannya teknik korelasi *product moment* adalah untuk melihat hubungan antara satu variabel bebas (optimisme) dengan satu variabel tergantung (*problem focused coping*).

Adapun rumus dari tehnik korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

- r_{xy} = Korelasi antara optimisme (variabel bebas X) dengan *problem focused coping* (variabel tergantung Y)
- $\sum X$ = Jumlah skor variabel bebas
- $\sum Y$ = Jumlah skor variabel tergantung
- $\sum XY$ = Nilai hasil perkalian variabel bebas dengan variabel tergantung
- $\sum X^2$ = Jumlah kwadrat skor variabel bebas
- $\sum Y^2$ = Jumlah kwadrat skor variabel tergantung
- N = Jumlah subjek penelitian

Sebelum data dianalisis dengan teknik analisis *product moment*, maka data yang diperoleh terlebih dahulu harus diuji asumsi. Uji asumsi dimaksud adalah:

- a) Uji Normalitas, yaitu untuk melihat apakah penelitian yang telah diperoleh memiliki sebaran normal atau mengikuti bentuk kurva normal.
- b) Uji Lineritas, yaitu untuk melihat apakah data variabel bebas (optimisme) memiliki hubungan linier dengan data dari variabel tergantung (*problem focused coping*).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hal-hal yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan *problem focused coping* pada siswa-siswi yang akan menghadapi ujian nasional. Hal ini ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi sebesar $r_{xy} 0,679$; $p < 0,005$. Hasil ini mengartikan bahwa semakin tinggi optimisme pada mahasiswa maka semakin tinggi pula *problem focused coping* yang dimiliki para siswa-siswi, demikian juga sebaliknya. Berdasarkan hasil ini, maka hipotesis yang telah diajukan peneliti, dinyatakan diterima.
2. Sumbangan efektif optimisme terhadap *problem focused coping* dalam penelitian ini adalah sebesar 46,1%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa masih terdapat sebanyak 53,9% pengaruh dari variable atau faktor lain terhadap munculnya *problem focused coping*. Faktor lain tersebut antara lain adalah kondisi individu (seperi usia, pendidikan, dan intelegensi), karakteristik kepribadian, dukungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan sosial.



3. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa secara umum, para siswa dinyatakan memiliki *problem focused coping* yang tergolong sedang, dan optimisme yang tergolong sedang juga.

B. Saran

Ada beberapa saran yang dikemukakan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan. Beberapa saran tersebut antara lain:

1. Untuk Subjek Penelitian

Melihat ada hubungan yang positif antara optimisme dengan *problem focused coping* serta dengan melihat kondisi optimisme yang tergolong sedang dan *problem focused coping* yang juga tergolong sedang, maka disarankan kepada para siswa untuk dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah yang selama ini dipergunakan dalam mencari solusi, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *problem focused coping* siswa adalah dengan mengikuti bimbingan belajar, diskusi dengan teman-teman sekelas dan guru kelas, serta kegiatan-kegiatan lainnya. Sangkan cara yang dapat dilakukan siswa untuk meningkatkan optimisme adalah dengan banyak melakukan hal-hal positif seperti mampu memotivasi diri sendiri, menghargai waktu dan bekerja keras, ulet dan sungguh-sungguh dalam belajar, inisiatif dan bertanggung jawab.

2. Untuk Sekolah

Pihak sekolah, khususnya guru tidak hanya berfungsi sebagai tenaga pendidik tetapi juga sebagai pembimbing siswa untuk lebih mengeksplorasi kemampuan anak di sekolah dalam mengembangkan sejumlah bakat dan kemampuan dalam meraih prestasi belajar di sekolah.

Selain itu guru juga memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan cara-cara meningkatkan optimisme dan penyelesaian masalah yang tepat pada siswa, yakni dengan memberikan *conseling* (membantu meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan siswa agar lulus UN serta membantu meningkatkan keterampilan mengatur diri sendiri agar mampu unjuk kerja maksimal) dan *coaching* (membantu siswa dalam memecahkan soal-soal yang tidak dimengerti, seperti bimbingan belajar) pada siswa.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Meskipun penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *problem focused coping*, generalisasi penelitian ini untuk lingkup yang lebih luas masih perlu dikaji ulang karena subjek dalam penelitian ini lingkup penelitiannya sempit. Generalisasi penelitian selanjutnya hasilnya untuk ruang lingkup yang lebih besar. Peneliti selanjutnya disarankan dapat mengontrol variabel–variabel lain yang dapat lebih memperkaya hasil

penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* seperti pada bidang pendidikan, kesehatan, kondisi psikis maupun bidang-bidang lain yang dapat dipengaruhi oleh optimisme maupun *problem focused coping*. Selain itu juga diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk memperhatikan jenis kelamin dari subjek penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Andangsari, E. W. 2009. *Bagaimana Menjadi Orang yang Optimis*. <http://www.binuscarrer.com / Artikel.aspx> . diakses 10 November 2011.
- Arikunto, S. 1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azwar, S. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Dani, 2010 Kontribusi Kecerdasan Emosi dan Konsep Diri Terhadap *Problem Focused Coping* Pada Siswa Siswa-siswi di SMA Panca Abdi Bangsa (PABA) Kota Binjai, Universitas Medan Area, skripsi tidak diterbitkan.
- Desmita, 2006 Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Dunavold, P.A. 1997. Happiness, Hope, and Optimism. Northridge: California State University.
- Goleman, Daniel. 2002. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hadi, S. 1990. *Metode Research Jilid II*. Penerbit Andi Offset.
- _____, S. dan Pamardiningsih. 2000. *Manual SPS (Seri Program Statistik)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Huitt, S.A. 1996. Optimism/Pessimism. www.huitt.com.
- Hurllock E.B 1990. Psikologi Perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta Erlangga.
- Indrawati, Emma 2006 Hubungan antara kematangan beragama dengan kecendrungan strategi coping. Universitas Diponegoro, skripsi tidak diterbitkan.
- Lazarus, R.S & Folkman.S.1984. Stress. Appraisal and coping. New York. Springer. Lopez dan Snyder, 2003. <http://skripsipsikologie.wordpress.com>
- Lazarus, R.S, 1999 Stress and Emotion. Springer Publishing Company
- Lopez, S.J., Snyder, C.R. 2003. Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures. Washington DC: American Psychological Association (dalam <http://skripsipsikologie.wordpress.com/> diakses Desember 2011).
- Marietha, Ernida Manurung 2010 Kecendrungan perilaku narsistik pada calon legislatif, Universitas Medan Area, skripsi tidak diterbitkan.

- Martin, A. Dio. 2007. Smart Emotion. Jakarta Gramedia Pustaka
- Marshall, G.N. & Lang, E.L. 1990. Optimism, Self Mastery Symptoms of Depression in Women Professional. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 132-139.
- Mc Ginnis, A.L. 1995. Kekuatan Optimisme. Jakarta: Mitra Utama.
- Morris, G. Charles. 1996. Psychology an Introduction. USA: Prentice Hall
- Muliono,1990. Kamus besar bahasa Indonesia. Jakarta Balai Pustaka.
- Rahmi, Amelia 2010 Hubungan optimisme dengan *subjective well being* remaja korban bencana di rumah anak madani (ram) Medan, Universitas Medan Area, skripsi tidak diterbitkan.
- Sarafino, E.P. 1990. Health Psychology: Biopsychosocial Interaction. 2nd ed. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Seligman, M.E.P. 2005. Authentic Happiness. Bandung: Mizan Pustaka
- _____.M.E.P. 1990. Learned Optimism. New York: Pocket Books.
- _____.1995. Building Optimism. Dapat Diakses Melalui [Http://www.valdosta.edu/~whvitt/psy702/files/optimism.html](http://www.valdosta.edu/~whvitt/psy702/files/optimism.html).
- Scheier dan Carver, 1987 dalam <http://skripsipsikologie.wordpress.com/diakses> November 2011
- Smet. B. 1994. Psikologi Kesehatan. (terjemahan). Jakarta : Gramedia Widia Sarana Indonesia
- Ubaydillah, AN. 2007. *Mengapa Perlu Optimis* <http://www.e-psikologi.com/artikel/22/01/2007/diakses> 25-10-2011.
- Wahyuni,S 1999 Hubungan persepsi terhadap tuntutan orang tua sebagai sumber stres dengan *problem focused coping* dan prestasi belajar pada mahasiswa Unisba. Bandung,Skripsi tidak diterbitkan.
- Yates, S.M. 2000. Student Optimism and Pessimism During the Transition to Co-education. Paper Presented at the Australian Association for Research in Education Conference, Sydney, December.