

## HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Sri Suwarsi dan Agustin Handayani Fakultas  
Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

### Abstrak

Tujuan penelitian ini dimaksudkan guna mengetahui ada tidaknya korelasi optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Subyek penelitian yaitu mahasiswa laki-laki dan perempuan sejumlah 224 orang. Dugaan sementara yang diajukan ada korelasi positif antara optimisme dengan *problem focused coping* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Data penelitian diungkap dengan skala optimisme yang mempunyai reliabilitas 0.913 dan skala *problem focused coping* yang memiliki reliabilitas 0.949. Analisis data dilakukan dengan korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan nilai hubungan antar variabel sebesar 0.908 ( $p=0.000$ ;  $p<0.01$ ), yang memiliki arti terdapat korelasi yang sangat baik antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata kunci : optimisme, *problem focused coping*.

### Abstract

*The aim of this study is to test hypothesis if there is relationship between optimism with problem focused coping at university students which is in process of completing thesis at Sultan Agung Islamic University, Semarang. The subject which taken was those who are men and women about 224 students. The research data was disclosed by using optimism scale with 0,913 and problem focused coping scale of 0,949 for reliabilities. The data analysis was conducted through the correlation of Product Moment from Pearson. The result of the research presented the correlation of 0,908 ( $p=0,000$ ;  $p<0,01$ ), which means that there is a significantly positive relationship between optimism with problem focused coping to university students which is in the process of completing thesis.*

*Keyword: optimism, problem focused coping.*

### Pendahuluan

Mahasiswa tergolong dalam masa remaja akhir dan berada pada peralihan menuju masa dewasa. Masa remaja akhir berada pada usia 15 tahun ke atas sampai usia 18-22 tahun (Santrock, 2003). Pada usia remaja akhir, mereka di tuntut agar mampu mengambil keputusan terkait pengembangan karir, hubungan sosial dan keluarga serta terkait dengan pola hidup (Santrock, 2002). Sebagai mahasiswa tekanan yang mereka hadapi semakin berat, seperti pencapaian prestasi akademik, hasil belajar dan pencapaian standar prestasi belajar yang semakin meningkat (Santrock, 2003). Apalagi ketika mahasiswa sudah berada pada tahap akhir akademisnya, dimana mahasiswa di tuntut untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Rasa takut akan kegagalan di dunia yang berorientasi pada keberhasilan sering menjadi alasan penyebab stres dan depresi bagi mahasiswa (Santrock, 2003)

Setiap permasalahan kehidupan termasuk masalah dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, mahasiswa akan menggunakan mekanisme perilaku coping untuk melindungi dirinya dari tekanan-tekanan psikologis yang di alami. Menurut Lazarus & Folkman, coping yaitu kondisi dimana secara sadar individu secara kognitif dan terwujud dalam suatu perilaku untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dirasa mengancam atau melebihi kemampuan individu, sehingga situasi stres tersebut menjadi berkurang atau hilang (Folkman, Lazarus, Gruen, &

DeLongis, 1986). Secara umum bentuk perilaku koping dapat dibedakan menjadi dua tipe (Hockenbury & Hockenbury, 2010), yaitu i) koping yang terfokus pada kondisi emosi (*emotion-focused coping*) dimana memiliki arti suatu kondisi untuk meminimalkan dampak munculnya berbagai ancaman sebagai akibat dari adanya emosi negatif, dan ii) koping yang terfokus pada masalah (*problemfocused coping*), yaitu apa yang harus dilakukan untuk mengatasi hambatan dan dan individu bisa mengatsasi situasi yang ada.

Salah satu tugas yang harus di hadapi oleh mahasiswa adalah tugas akhir atau skripsi. Skripsi adalah tulisan ilmiah dalam bentuk tugas akhir yang harus dikerjakan oleh mahasiswa sebagai bentuk pencapaian tertinggi untuk meraih gelar kesarjanaaan (Yulianto, 2008). Skripsi disusun dan dipertahankan guna mencapai gelar jenjang S1 (Strata Satu ) (Djuharie, 2001). Didukung pula oleh (Suhapti & Wimbari, 1999) yang menjelaskan bahwa banyak mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi mengalami stress sebagai dampak dari tekanan yang dialami selama proses penyelesaian skripsi.

Cara mahasiswa memandang situasi yang sedang terjadi dapat menunjukkan apakah orang tersebut merupakan orang optimis atau pesimis. Cara pandang yang positif terhadap suatu peristiwa akan menimbulkan rasa mampu menghadapi peristiwa tersebut. Sedangkan cara pandang yang negatif akan menimbulkan rasa tidak mampu dan tidak berdaya pada individu tersebut. Individu yang optimis melihat masalah sebagai hal yang biasa, individu cenderung dapat mengendalikan masalah dan hanya terjadi pada situasi tertentu sebaliknya bagi orang yang pesimis memiliki keyakinan jika masalah yang menghinggapinya mereka akan terjadi terus menerus dan menjadi tidak terkendali (Gerrig, Zimbardo, Campbell, Cumming, & Wilkes, 2015).

Menurut (Scheier & Carver, 1987), orang yang optimis dan pesimis menggunakan strategi koping yang berbeda dalam menghadapi stres. Lebih lanjut(Scheier & Carver, 1987) mengatakan orang yang optimis fokus pada penyelesaian permasalahan, seperti membuat dan menetapkan rencana dalam mengatasi sumber stres, serta mencari dan mendapatkan dukungan sosial dalam mengatasi stress, sedangkan orang yang pesimis cenderung menggunakan strategi yang berbeda, seperti merasa putus asa dalam mencapai tujuan atau keinginannya, menyangkal bahwa ia mengalami stress dan lebih menggunakan emosi dalam mengatasi permasalahan.

Lazarus & Folkman menyatakan PFC adalah usaha individu dalam mengatasi stresor yang dianggap mengancam atau berbahaya bagi dirinya (Folkman et al., 1986). (Hockenbury & Hockenbury, 2010) mengatakan PFC adalah usaha individu dalam mengatasi sumber stres (stresor) dengan tujuan mengubah atau mengurangi sumber stres tersebut. Pendapat senada dikemukakan oleh (Baron, Branscombe, & Mynhardt, 2014) PFC adalah cara atau penanggulangan terhadap stressor yang berakibat buruk pada individu yang mengalami stress dan bagaimana kontrol terhadap masalah yang muncul.

Fungsi utama koping ada dua yaitu penyelesaian dari dampak masalah yang terjadi dan harus diselesaikan dengan cepat sehingga tidak memunculkan masalah yang lain (PFC) dan mengatur respon emosi terhadap situasi yang penuh stres (EFC) (Folkman, 1984). Penelitian yang dilakukan oleh Folkman & Lazarus menunjukkan bahwa kedua fungsi koping diatas dipakai jika dihadapkan pada situasi yang penuh stress. Lebih lanjut Folkman & Lazarus mengatakan penggunaan PFC meningkat pada situasi yang dinilai dapat diubah menjadi lebih baik, sedangkan penggunaan EFC meningkat pada situasi yang dinilai tidak memungkinkan untuk diubah (Folkman et al., 1986).

Berdasarkan beberapa penelitian pengaruh koping terhadap proses penyesuaian diri terdapat beberapa kelebihan PFC dibandingkan EFC (Holahan & Moos, 1987), antara lain:

- a. PFC memiliki pengaruh dalam penurunan kadar depresi, dan sebaliknya untuk EFC terkait dengan kondisi psikologis yang berdampak pada stress.
- b. Bagi sebagian kalangan yang berkecimpung dalam praktek hukum dengan seringnya EFC digunakan untuk mengatasi masalah akan berdampak pada kondisi fisik dan psikis yang semakin tegang.
- c. Keinginan untuk menarik diri dari masalah dan perasaan yang tidak menyenangkan malah akan memunculkan masalah baru dan akhirnya bisa mengakibatkan stress.

Menurut Aldwin & Revenson ada tiga aspek dari *problem focused coping* (Hockenbury & Hockenbury, 2010) adalah : a. *Negotiation*

Usaha yang memusatkan perhatian pada penyelesaian masalah dengan pendekatan-pendekatan yang dilakukan pada orang lain atau sumber masalah untuk ikut menyelesaikan permasalahan. . b. *Instrumental action*

Usaha-usaha secara langsung yang dilakukan untuk mengatasi masalah. Individu membuat perencanaan penyelesaian masalah secara logis, melakukan penyusunan rencana, dan melakukannya sesuai dengan yang telah direncanakan.

c. *Cautiousness*

Individu merencanakan sesuatu dengan baik sebelum melakukan sesuatu hal. Dalam hal ini, individu bertindak dengan hati-hati dalam membuat keputusan untuk memecahkan masalah, mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, melakukan evaluasi terhadap keputusan yang sudah dilakukan dan berusaha untuk mendapatkan informasi dari orang lain sebagai pembanding

Menurut (Seligman, 1995) optimis merupakan kata yang diambil dari bahasa Inggris yaitu *Optimism* yang memiliki arti harapan yang baik. (Seligmann, 2002) mengatakan optimisme merupakan keyakinan bahwa peristiwa yang buruk dipandang sebagai sesuatu yang tidak substantif, tidak berpengaruh pada aktivitas yang dilakukan, dan tidak secara langsung disebabkan oleh dirinya langsung tetapi juga bisa disebabkan karena orang lain. Lebih lanjut (Seligmann, 2002) mengatakan Individu yang optimis menggunakan cara pandang yang positif ketika menghadapi suatu masalah, sedangkan ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan, individu yang optimis yakin bahwa peristiwa tersebut akan berlangsung lama, dapat terjadi dalam situasi yang berbeda-beda, dan disebabkan oleh diri sendiri.

Ada beberapa ciri dari optimisme yang diungkapkan oleh para pakar. (Seligman, 1995) menyatakan jika individu yang selalu optimis meyakini jika kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda dan penyebabnya biasanya karena faktor luar dari individu.

(Seligmann, 2002) menyatakan bahwa sudut pandang seseorang dalam melihat suatu masalah tergantung bagaimana persepsi seseorang tersebut jika dihadapkan pada masalah yang sama (*explanatory style*). Oleh karena itu bisa dirumuskan jika individu yang optimis akan selalu memiliki pola pikir bahwa setiap kejadian yang negatif yang terjadi pada dirinya terjadi karena faktor dari luar dan sifatnya sementara. Sebaliknya bagi individu yang pesimis akan berpikir jika semua hal negatif yang terjadi pada dirinya karena dari dirinya sendiri dan bersifat menetap.

(Seligmann, 2002) membagi 3 macam gaya penjelasan (*explanatory style*) untuk melihat optimisme, yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*.

- a. *Permanent* (stabil-sementara), penjelasan atau cara pandang tentang situasi yang baik maupun buruk yang berkaitan dengan masalah waktu. Ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, individu yang optimis akan memandang situasi tersebut bersifat sementara. Pada

situasi kedepan yang hampir sama, ia yakin bahwa ia akan berhasil dan penyebab dari situasi tersebut dapat diatasi. Sebaliknya, peristiwa yang menyenangkan dipandang akan bertahan lama.

- b. *Pervasiveness* (spesifik-global), penjelasan tentang bagaimana dampak dari kondisi yang berbeda pada setiap masalah yang dihadapi dalam hidup. Individu yang optimis akan memandang situasi yang tidak menyenangkan sebagai sesuatu yang spesifik atau terjadi pada kondisi tersebut saja dan tidak mempengaruhi segala aktivitas. Pada situasi kedepan, ia yakin bahwa ia akan berhasil pada hal-hal yang lain. Sedangkan pada situasi yang menyenangkan, individu yang optimis akan memandangnya sebagai sesuatu yang menyeluruh dan dapat terjadi pada segala situasi.
- c. Personalisasi (internal-eksternal), penjelasan tentang siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, baik negatif maupun positif. Dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, individu yang optimis akan memandang peristiwa tersebut bukan secara mutlak disebabkan oleh dirinya. Sedangkan ketika menghadapi situasi yang menyenangkan, individu yang optimis akan memandang bahwa hal tersebut terjadi karena usahanya.

(Seligmann, 2002) mengemukakan ada 12 ciri-ciri orang yang optimis, antara lain :

- a. Selalu siap jika dihadapkan pada kesulitan.  
Individu yang optimis selalu memiliki harapan akan masa depan yang lebih baik.
  - b. Berusaha untuk mencari solusi  
Besarnya kecilnya masalah yang dihadapi, individu yang optimis selalu yakin bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.
  - c. Yakin terhadap masa depannya kelak  
Memiliki keyakinan mampu mengendalikan lingkungan sekitarnya dan pantang menyerah jika dihadapkan pada masalah
  - d. Inovator  
Menjadi penggerak bagi masyarakat di lingkungannya dan menjaga nilai-nilai yang telah dianut hingga bertahun-tahun
  - e. Selalu berpikir positif  
Selalu melihat persoalan dari sudut pandang yang positif dan logis
  - f. Memberikan ruang apresiasi  
Hidup di dunia bagi individu yang optimis adalah seberapa banyak hal-hal baik yang bisa dirasakan dan dinikmati dalam hidup
  - g. Imajiner  
Individu yang optimis selalu bisa merubah keburukan atau kekhawatiran menjadi sesuatu yang bernilai baik
  - h. Pribadi yang periang  
Individu yang optimis identik dengan kebahagiaan
  - i. Memiliki kapasitas intelektual yang baik  
Umur bukan menjadi penghalang untuk maju dan berhasil
  - j. Memiliki komunikasi yang baik  
Apa yang disampaikan harus memiliki maksud yang sama bagi yang diajak berbicara k.
- Cinta dan Kasih  
Mencintai terhadap sesama dan selalu memberikan pertolongan bagi yang membutuhkan karena kasih itu memberi
- l. Menerima perubahan bahkan yang tidak bisa diubah sekalipun

Kita tidak bisa merubah suatu kaum jika kita sendiri belum berubah

Robinson dkk, menyimpulkan jika individu yang optimis sangat kecil kemungkinannya terkena depresi sehingga membuat hidup mereka selalu bahagia dan sukses karena setiap kebaikan yang dilakukan harus diperjuangkan (Robinson-Whelen, Kim, MacCallum, & Kiecolt-Glaser, 1997). (Seligman, 1995) mengatakan bahwa orang yang pesimis memiliki sudut pandang dan pola pikir bahwa setiap keburukan yang menimpa diri mereka karena kesalahan yang telah diperbuat demikian sebaliknya bagi orang yang optimis selalu berikir bagaimana merubah kegagalan sebagai suatu keberhasilan.

### Metode

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Kunto, 2006), dan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2006).

Sesuai penjelasan di atas dapat disimpulkan populasi adalah semua subyek yang dijadikan sebagai responden penelitian yang memiliki karakteristik yang sama. Jumlah subyek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang masih menyusun skripsi di Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2011 dan 2012 yang berjumlah 532 orang.

Sampel merupakan bagian dari populasi dari penelitian (Kunto, 2006). Sejalan dengan pendapat di atas (Sudjana, 2002) mengatakan sampel adalah merupakan bagian dari populasi yang diambil dengan teknik tertentu sehingga sampel harus benar benar representatif dan mencerminkan populasi.

Teknik sampling penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. (Margono, 2005) menjelaskan dalam pengambilan sampel lebih didasarkan pada kelompok atau kelas. Oleh karena itu maka dalam penelitian ini subyek yang digunakan sebagai sampel penelitian sejumlah 224 mahasiswa yang masih menyusun skripsi diambil dari 5 fakultas di Unissula.

Pengambilan data digunakan dua skala, yaitu Skala Optimisme dan skala *problem focused coping*. Metode penskalaan menggunakan metode *summated rating* dengan menggunakan format skala likert 4 kategori jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Skala Optimisme mencakup 48 aitem yang disusun berdasarkan tiga dimensi dalam gaya penjelasan (*explanatory style*) yang dikemukakan oleh (Seligmann, 2002) yaitu permanen (stabilsementara), pervasif (spesifik-global), personalisasi (internal-eksternal). Skala PFC terdiri dari 48 aitem yang disusun berdasarkan aspek-aspek PFC yang dikemukakan oleh Hockenbury yaitu *cautiousness* (kehati-hatian), *instrumental action* (tindakan instrumental), dan *negotiation* (negosiasi) (Hockenbury & Hockenbury, 2010).

Metode analisis statistik yang di gunakan untuk menganalisa data atau menguji hipotesis adalah model korelasional. Analisis data untuk mengungkap hasil penelitian menggunakan korelasi *product moment* milik Pearson dengan bantuan *SPSS for windows versi 16,0* untuk uji statistiknya.

### Hasil

Hipotesis yang akan diuji adalah ada tidaknya hubungan optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISSULA. Uji hipotesis dalam penelitian ini

menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Uji hipotesis antara *optimisme dengan problem focused coping* diperoleh  $r_{xy} = 0.908$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0.01$ ).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan *problem focused coping*. Hubungan positif ini berarti sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISSULA, sebaliknya makin rendah optimisme maka semakin rendah *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISSULA, maka hipotesis yang diajukan peneliti diterima.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis *Product Moment* diperoleh  $r_{xy} = 0.908$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0.01$ ), hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu ada hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISSULA artinya semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi atau semakin baik pula *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISSULA, sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISSULA. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widuri Listiana (2009) dengan judul optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa. Hasil penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini juga dilakukan oleh Ningrum (2011) dengan judul hubungan antara optimisme dan *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara optimisme dan *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi.

Temuan hasil survey awal menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa UNISSULA yang sedang menyusun skripsi memberikan gambaran tentang beberapa masalah yang muncul dan menghambat penyelesaian skripsi atau bahkan sampai menghentikan proses penyelesaian skripsi tersebut. Beberapa gambaran menunjukkan keluhan-keluhan yang dikarenakan oleh banyaknya tuntutan yang datang dari lingkungan internal maupun eksternal seperti desakan orang tua, biaya, perasaan malu melihat teman-teman seangkatannya telah lebih dulu lulus, kesibukan dosen pembimbing, kurangnya literatur, dan lain-lain. Masalah-masalah tersebut semakin memberatkan dan menyudutkan mahasiswa dalam penyelesaian skripsinya. Beberapa data yang diperoleh menjelaskan turunnya optimisme ditengah pengerjaan skripsi yang disebabkan oleh berbagai hambatan hambatan.

Optimisme merupakan keyakinan bahwa peristiwa yang buruk hanya bersifat sementara, tidak berpengaruh terhadap seluruh aktivitas, bukan secara mutlak disebabkan oleh dirinya, sedangkan peristiwa yang menyenangkan akan bertahan lama dan disebabkan oleh dirinya (Seligmann, 2002). Optimisme tersebut akan membantu seseorang untuk bisa mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pencapaian tujuan atau target seorang individu (Scheier & Carver, 1987).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISSULA memiliki kecenderungan optimisme yang rendah dan *problem focused coping* juga rendah. Ini mengungkapkan bahwa semakin rendah optimisme seseorang, maka semakin rendah pula *problem focused coping* yang akan di munculkan dan berlaku sebaliknya.

Hasil penelitian ini didukung oleh Scheier dan Carver (2003) yang menyatakan bahwa individu yang optimis dan pesimis menggunakan strategi coping yang berbeda dalam menghadapi masalah, individu yang optimis lebih menggunakan PFC ketika mengatasi masalah, seperti membuat dan

menetapkan rencana dalam mengatasi sumber stres, serta mencari dan mendapatkan dukungan sosial dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Sedangkan individu yang pesimis lebih menggunakan EFC ketika mengatasi masalah, dan Individu yang pesimis sering merasa putus asa dalam mencapai keinginannya, menyangkal bahwa ia mengalami stres dan menggunakan emosi dalam mengatasi permasalahan. Rendahnya *problem focused coping* bisa dikarenakan sebagian besar subjek tidak memiliki perencanaan didalam menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi, sehingga dalam mengambil keputusan tidak mengutamakan rasionalitas dan tidak jarang untuk menggunakan emosional/perasaan (Sari, 2013).

### **Simpulan**

Hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu ada korelasi positif yang sangat signifikan optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISSULA artinya jika optimisme rendah maka rendah pula *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISSULA, dan begitu pula sebaliknya optimism yang tinggi maka semakin tinggi pula *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISSULA.

### **Saran 1. Bagi Mahasiswa**

- a. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi disarankan untuk tetap meningkatkan optimisme mereka ketika menghadapi hambatan dalam proses penyusunan skripsi.
- b. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat meningkatkan optimismenya dengan cara membuat skala prioritas atau menentukan apa yang menjadi prioritasnya saat ini, agar mahasiswa bisa fokus dan memusatkan pikirannya pada apa yang menjadi prioritasnya dan tidak terpengaruh dengan hal-hal lainnya.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- c. Penelitian selanjutnya dapat memperhatikan kelemahan-kelemahan yang terdapat pada penelitian ini.
- d. Sebaiknya penelitian selanjutnya membedakan jumlah subyek laki-laki dan perempuan sehingga juga bisa melihat perbedaannya. Hal tersebut akan membuat hasil penelitian lebih bervariasi dan dapat digeneralisasikan untuk kepentingan yang lebih luas.

### **Daftar Pustaka**

Baron, R. A., Branscombe, N. R., & Mynhardt, J. C. (2014). *Social psychology*. Pearson.

Djuharie, O. S. (2001). *Pedoman penulisan skripsi, tesis, disertasi*. Yrama Widya.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571.

Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G., Campbell, A. J., Cumming, S. R., & Wilkes, F. J. (2015). *Psychology and*

*life*. Pearson Higher Education AU.

Hockenbury, D. H., & Hockenbury, S. E. (2010). *Discovering psychology*. Macmillan.

Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946.

Kunto, S. A. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Margono, S. (2005). *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Robinson-Whelen, S., Kim, C., MacCallum, R. C., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1345.

Sari, R. I. (2013). Hardiness dengan problem focused coping pada wanita karir. *Jurnal Online Psikologi*, 1(2).

Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169–210.

Seligman, M. E. P. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. *American Psychologist*, 50(12), 965.

Seligmann, M. (2002). *Authentic happiness. Using the New Positive*.

Sudjana, P. (2002). *Metoda Statistika*. Tarsito. Bandung.

Sugiyono, D. R. (2006). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

Suhapti, R., & Wimbari, S. (1999). *Kajian Pelaksanaan Penulisan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Laporan Penelitian (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.