**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN KECENDERUNGAN**

 ***PROBLEM FOCUSED COPING* PADA MAHASISWA**

***REATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND PROBLEM FOCUSED COPING TENDENCIES AND STUDENTS***

 **Muhammad Illyas Rifki1, Anwar., M.Si2 , Mulianti Widanarti, M.Psi., Psikolog3**

Universitas Mercubuana Yogyakarta

Illyasrifki123@gmail.com

# Abstrak

 Dalam perkuliahan, mahasiswa akan mengalami berbagai macam tantangan serta tuntutan, *problem focused coping* merupakan salah satu metode untuk menghadapi tantangan serta tuntutan tersebut. Individu yang berorientasi pada strategi *problem focused coping* akan memiliki usaha yang baik, teliti, cermat, peduli, pantang menyerah, tidak pasrah terhadap permasalahan yang terjadi pada dirinya dan usaha tersebut mengarah pada optimisme yang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *problem focused coping.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara optimisme dengan kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 110 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan Skala *problem focused coping* dan Skala optimisme. Metode analisis data menggunakan metode analisis korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh korelasi sebesar sebesar 0.772 dan (p≤0.01) Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan *problem focused coping*. Sumbangan efektif optimisme terhadap *problem focused coping* sebesar 0. 596% persen sisanya 40,4 persen berhubungan dengan variable lain..

**Kata kunci :** *Problem focused coping*, Optimisme,

Mahasiswa*Abstract*In lectures students will experience various kinds of challenges and tensions, problem-focused coping is one method for dealing with these challenges and tensions. Individuals who are oriented towards problem-focused coping strategies will have a good, conscientious, careful, caring, unyielding effort, not giving up on the problems that occur to them and these efforts lead to optimism which is one of the factors that can affect problem-focused coping. This study aims to determine the relationship between optimism and the tendency of problem focused coping in students. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between optimism and the tendency of problem focused coping in students. Subjects in this study found 110 students. Data collection method using problem focused coping scale and optimism scale. The data analysis method uses the Product Moment correlation analysis method from Karl Pearson. results Based on the analysis of the data obtained by 0.772 and (p≤0.01). These results indicate that there is a positive and significant relationship between optimism and problem focused coping. The effective contribution of optimism to problem focused coping is 0.596% percent, the remaining 40.4 percent is related to other variables.

***Keywords****: Problem focused coping, Optimism, Students*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar secara resmi pada salah satu perguruan negeri maupun swasta (Kurniawati & Baroroh, 2016). Menurut Hartaji (2012) mahasiswa merupakan seseorang yang dalam proses menuntut ilmu dan terdaftar sedang menempuh pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Menurut Wahyuni (2017) dalam perkuliahan, mahasiswa akan mengalami berbagai tantangan serta tuntutan dengan berbagai peristiwa atau situasi yang dialami mahasiswa meliputi masalah dengan orang tua, dosen, teman sekamar, merasa diri tidak memiliki kemampuan, rendah diri, sulit membagi waktu, motivasi rendah, kesehatan kurang baik, sulit makan, sulit tidur, beban tugas yang banyak, nilai hasil ujian tidak sesuai prediksi, dan tidak mampu mengikuti perkuliahan. Jika mahasiswa tidak mampu mengatasi peristiwa atau situasi akan menyebabkan mudah stres, baik secara psikologis, fisiologis, dan perilaku

Ningsih (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa sebagian besar dari mahasiswa belum mampu mengatasi tuntutan dalam perkuliahan, seperti beban tugas kuliah yang meningkat, beban pelajaran, kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Mahasiswa juga merasa kesulitan dalam mengatasi tuntutan sehingga tidak mampu mengikuti perkuliahan (Wahyuni, 2017). Sari (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa dari 50 subjek mengalami *problem focused coping* yang rendah dikarenakan sebagian besar subjek tidak memiliki perencanaan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga dalam mengambil keputusan tidak mengutamakan rasionalitas dan tidak jarang menggunakan emosional atau perasaan.

Dalam menghadapi tuntutan, mahasiswa cenderung menggunakan metode *coping* yang berbeda-beda tergantung pada tuntutan penyelesaian masalah yang sedang dihadapi (Iqramah Nauratul, Nurhasanah & Nurbaity, 2018). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa metode *coping* dibagi menjadi dua model, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *Problem focused coping* adalah upaya yang berfokus pada masalah yang diarahkan pada pendefinisian masalah, menciptakan solusi alternatif, memilih solusi alternatif yang berorientasi dalam strategi pemecahan masalah*.* Sedangkan *emotion focused coping* adalah upaya yang berfokus pada emosi yang bertujuan untuk mengurangi tekanan emosional dan mencakup strategi seperti penghindaran, minimalisasi dan jarak, perhatian selektif, perbandingan positif, dan merebut nilai positif dari peristiwa negatif. Menurut Indrawati dan Kholifah (2017) menyatakan bahwa *problem focused coping* pada dasarnya bertujuan untuk menyelesaikan masalah secara tuntas dan bagaimana mengatasi stres secara efektif dan relatif terkait dengan penurunan tingkat depresi. Oleh karena itu, *problem focused coping* adalah metode *coping* yang tepat ketika menyelesaikan suatu masalah dalam strategi dan tindakan berorientasi tugas seperti perencanaan, mencari dukungan instrumental, dan mengikuti langkah-langkah yang dapat secara langsung menghadapi kesulitan dalam permasalahan perkuliahan (Agbaria & Mokh, 2021). Meskipun menunjukkan ada mahasiswa yang berhasil memiliki *problem focused coping* yang baik dengan kehidupan perkuliahannya, tetapi dapat memperpanjang dan memperburuk efek dari situasi yang dihadapi dan dapat mendorong timbulnya gejala depresi sehingga masih banyak mahasiswa yang mengalami depresi jangka panjang apabila sumber stres yang dihadapi tidak diketahui (Tuasikal & Retnowati, 2019). Menurut Lazarus (2006) mengungkapkan aspek *problem focused coping*, yaitu; a) *instrumental action*, individu melakukan langkah-langkah yang mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, b) *cautiousness*, individu berpikir, memantau dan mempertimbangkan alternatif pemecahan masalah, c) *negotiation,* individu mencari cara penyelesaian masalah dengan bantuan orang lain.

Berdasarkan survey mengenai kesehatan yang dilakukan oleh *American College Health Association’s* (ACHA) tahun 2018 kepada 26,181 responden mahasiswa menunjukkan bahwa mengalami kecemasan 25,9%, depresi 16,9%, kesulitan tidur 20,2% dan 31,9% mahasiswa mengalami stres (ACHA, 2018). Survey lain mengenai kesehatan yang dilakukan oleh *American College Health Association’s* (ACHA) tahun 2019 kepada 1,231 responden mahasiswa menunjukkan bahwa mengalami depresi 23,9%, kesulitan tidur 17,7%, kecemasan 27,8% dan mahasiswa mengalami stres dalam perkuliahan 30,4% (ACHA, 2019). Stres mahasiswa diperkuliahan berdasarkan penelitian dari Indria, Siregar dan Herawaty (2019) didapatkan stres pada mahasiswa di perkuliahan berada dalam kategori sedang sebanyak 56 mahasiswa dan kategori tinggi sebanyak 27 mahasiswa. Didukung oleh penelitian Rosyidah, Efendi, Arfah, Jastman dan Pratami (2020) menunjukkan bahwa adanya stres mahasiswa diperkuliahan yang berada pada kategori berat sebesar 90% sebanyak 20 subjek dan untuk kategori sedang sebesar 10% sebanyak 10 subjek. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Valentsia dan Wijono (2020) menunjukkan bahwa *problem focused coping* pada kategori rendah 57,5% dan pada kategori sedang 32,84%.

Uraian di atas menunjukkan bahwa *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa masih rendah. Menurut Chaabane dkk. (2021) mengatakan bahwa mahasiswa yang *problem focused coping* rendah akan merasakan kecemasan atau ketakutan, depresi, kemarahan, rasa bersalah, kesedihan dan kehilangan, stres pasca-trauma dan stigmatisasi. Menurut Jannah dan Santoso (2021) mengutarakan bahwa mahasiswa dengan *problem focused coping* rendah juga menyebabkan stres yang menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Dimanapun berada, di lingkungan sekolah, kerja, keluarga dll. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya

*Problem focused coping* penting bagi mahasiswa karena *problem focused coping* dalam individu dapat mengeliminasi stresornya dan mengembangkan pola pikir solutif dalam menyelesaikan sebuah masalah, karena dengan adanya *problem focused coping* yang bagus akan dapat menyusun rencana untuk menyelesaikan suatu masalah dan tidak menjadi beban pikiran lagi. (Wahyudhi, Winarsunu & Amalia, 2019). Menurut Hardiyanti dan Permana (2019) mengatakan bahwa *problem focused coping* merupakan faktor utama yang dapat dipakai untuk mengontrol hal yang dapat terjadi diantara individu dengan lingkungan melalui pemecahan masalah, pembuatan keputusan, dan tindakan langsung. *Problem focused coping* merupakan pembuatan rencana tindakan, melaksanakan, mempertahankan serta mendapatkan hasil yang diinginkan. Dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi, seseorang lebih cenderung mengunakan *problem focused coping* agar dapat berpikir logis serta berusaha untuk menyelesaikan setiap masalah dengan positif.

Meningkatkan *problem focused coping* merupakan hal penting yang harus dilakukan. Menurut Sujadi, Yusuf dan Marjohan (2016) mengatakan bahwa *problem focused coping* pada umumnya dapat diketahui ketika individu melakukan tindakan-tindakan yang nyata untuk mengatasi permasalahan yang terjadi. Tindakan tersebut meliputi tingkah laku yang diarahkan untuk merubah atau mengelola situasi yang penuh stres, atau pemikiran yang mengarah pada keyakinan bahwa stresor dapat dikendalikan. Dalam hal ini individu hati-hati dalam mengambil keputusan penyelesaian masalah, merencanakan sebuah strategi yang akan dijalankan dalam memecahkan masalah atau juga dengan melibatkan orang lain yang pada dasarnya terlibat akan munculnya suatu permasalahan dan *problem focused coping* tentunya sangat dibutuhkan setiap individu yang sedang memiliki permasalahan tertentu. Individu yang berorientasi pada strategi ini akan teliti, cermat, peduli, memiliki usaha yang baik, tidak akan cepat menyerah dan tidak pasrah terhadap permasalahan yang terjadi pada dirinya.

Menurut Sofia dan Kamarulloh (2022) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *problem focused coping* yang tinggi akan menggunakan alternatif-alternatif penyelesaian masalah yang dihadapi. Menurut Pitaloka dan Mamahit (2021) mengatakan bahwa individu juga terbiasa mencari solusi yang berpengaruh terhadap cara individu dalam mengatasi setiap permasalah dan menurunkan kecenderungan untuk depresi seperti berusaha mencari informasi terkait tugas yang dirasa sulit, bertanya kepada dosen dan teman saat materi sulit dipahami, mencari informasi melalui e-book untuk lebih memahami materi, melihat rancangan tugas dan mulai mencicil tugas sebelum pusing dengan tugas yang menumpuk, menghubungi teman kelompok untuk mulai mengerjakan tugas kelompok, membuat catatan-catatan pengingat, dan menghubungi teman dekat untuk belajar bersama sebelum gelisah menghadapi ujian. Menurut Anggraeni, Putri, Lestari dan Antawati (2022) individu yang memiliki *problem focused coping* yang rendah cenderung menghindar dari permasalahan dengan cara melakukan aktifitas yang mereka suka. Cara ini efektif menurunkan stres untuk sementara, namun ketika permasalahan yang sama muncul, maka akan kembali mengalami gejala stress. Menurut Pambudhi, Marhan, Fajriah dan Abas (2022) individu yang memiliki *problem focused coping* yang rendah juga akan mengalami mood yang berubah-ubah, perasaan sedih, kesal terhadap situasi dan lingkungan, mudah tersinggung, perasaan kecewa, mudah marah, merasa kurang sehat secara fisik, mudah lelah, gangguan tidur, motivasi menurun dan putus asa.

Faktor-faktor Menurut Lazarus (2006) terdapat enam faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* yaitu: a) kesehatan dan energi, b) keyakinan atau pandangan positif, c) keterampilan memecahkan masalah, d) keterampilan sosial, e) dukungan sosial, f) materi dukungan. Dari beberapa faktor tersebut, peneliti memilih keyakinan atau pandangan positif, yaitu optimisme. Slatterya, McMahon dan Gallaghera (2017) mengungkapkan bahwa optimisme merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *problem focused coping*. Menurut Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016) individu yang memiliki optimisme dapat berkontribusi dalam membantu individu agar lebih percaya pada dirinya sendiri dalam menghadapi masalah serta tuntutan akademik, mendorong individu untuk lebih positif dalam memandang masalah, serta menumbuhkan kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan. Menurut Seligman (2008) Seseorang yang optimisme memiliki pemikiran terbuka bahwa masa-masa sulit tidak berlangsung selamanya, tetapi hanya bersifat sementara dan memiliki keyakinan bahwa situasi pasti akan berbalik membaik. Orang optimisme cenderung memandang kemalangan sebagai masalah yang situasional dan spesifik, bukan sebagai masalah yang akan berlangsung selamanya.

Menurut Seligman (2006) optimisme adalah kebiasaan individu dalam berpikir positif yang dapat dilihat melalui gaya individu pada peristiwa baik yang dialami maupun belum dialami. Sari dan Maryatmi (2019) mengatakan bahwa optimisme adalah gaya individu merespons segala sesuatu dengan keyakinan dan memandang harapan akan hasil yang positif di masa yang akan datang. Mahasiswa yang berpikir positif akan memiliki optimisme yang tinggi sehingga dapat menunjang berbagai aspek akademis maupun non akademis. Sedangkan, mahasiswa yang berpikir negatif akan merugikan karena dapat memicu pengambilan risiko yang berbahaya, keyakinan yang dirasionalisasi dan kegagalan untuk mencari informasi baru. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa yang optimisme akan berpikir positif biasanya yakin dengan kemampuan diri sehingga segera menemukan pemecahan masalah (Prayogi, 2020).

Menurut Nurkahfi dan Supraptiningsih (2022) pemilihan menggunakan *problem focused coping* didasari dari sudut pandang individu dalam menilai masalah yang dihadapi. Bagi mahasiswa yang optimisme akan merasa masalah yang dihadapinya sebagai tantangan dan dapat diselesaikan sendiri dan memilih *problem focused coping* yang langsung berfokus kepada solusi-solusi dari permasalahannya sehingga dapat menyelesaikan masalahnya dan stres yang dirasakan mereda. Indrawati dan Kholifah (2017) menyatakan bahwa pada mahasiswa yang mempunyai optimisme maka akan cenderung menggunakan *problem focused coping* yang baik sehingga mahasiswa lebih mudah mengatasi dan menekan stress yang dihadapi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Valentsia dan Wijono (2017) mengatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *problem focused coping*. Optimisme memiliki sumbangan terhadap *problem focused coping* sebesar 41.9% sedangkan 58,1% sisanya dipengarui oleh faktor lain. Didukung juga oleh penelitian yang telah dilakukan Suwarsi dan Handayani (2017) dengan judul ”Hubungan Antara Optimisme Dan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi” menunjukkan ada hubungan positif antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa, yang berarti semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi juga *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa, sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah juga *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi atau semakin baik pula *problem focused coping* pada mahasiswa, sebaliknya optimisme akan rendah jika *problem focused coping* pada mahasiswa yang rendah, sehingga peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini “apakah ada hubungan positif antara optimisme dengan kecenderungan *problem focused coping* pada mahasiswa*?”*

**METODE**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 110 mahasiswa aktif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala merupakan perangkat yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respons terhadap pertanyaan atau pernyataan tersebut (Azwar, 2012). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*, yaitu skala dalam bentuk pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respons sebagai dasar penentuan nilai skala dengan menggunakan respons yang dikategorikan ke dalam empat jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala *likert* meniadakan jawaban tengah (netral) karena jawaban tengah akan menimbulkan kecenderungan jawaban responden ke tengah (Azwar, 2012). Terdapat dua skala yang akan digunakan, yaitu skala *problem focused coping* dan skala optimisme. Berdasarkan hasil perhitungan dari Skala *Problem Focused Coping* diperoleh koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,931. dan Skala Optimisme diperoleh koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,862. Analisis data dilakukan dengan metode korelasi *product moment*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson melalui program *SPSS (versi 25)* didapatkan koefisien korelasi sebesar 0.772 (p≤0.01). Sehingga korelasi dinyatakan positif untuk taraf signifikansi 1%. Analisis data ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara optimisme dan *problem focused coping* pada mahasiswa. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi optimisme mahasiswa maka semakin tinggi pula penggunaan *problem focused coping* pada mahasiswa. Sedangkan semakin rendah optimisme mahasiswa maka semakin rendah pula penggunaan *problem focused coping* pada mahasiswa.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme pada mahasiswa dianggap menjadi salah satu faktor penting dalam memunculkan *problem focused coping* didalam diri mahasiswa. Hal ini sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh Suwarsi dan Handayani (2017) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang optimisme akan cenderung menggunakan *problem focused coping* ketika mengatasi masalah.

Secara teori optimisme pada individu akan membawa kearah yang baik dikarenakan adanya keinginan dalam diri untuk tetap menjadi orang yang menghasilkan sesuatu yang menjadi tujuan untuk mencapai keberhasilan. Dengan seseorang yang memiliki optimisme cenderung menggunakan strategi *coping* yaitu *problem focused coping* dalam menghadapi tekanan atau stress, sedangkan orang yang pesimisme cenderung akan menghindari permasalahan (Carver & Scheier, 2005).

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi determinasi (R*2*) antara *problem focused coping* dengan optimisme sebesar 0.596, hal ini menunjukkan bahwa optimisme mahasiswa memberikan sumbangan efektif sebesar 59.6% terhadap penggunaan *problem focused coping*. Sedangkan sumbangan sebesar 40.4% terhadap penggunaan *problem focused coping* pada mahasiswa diperoleh dari faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Dalam penelitian terdahulu menurut Azmi (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan sangat signifikan antara optimisme dan *problem focused coping* pada mahasiswa yang bekerja *part time*. Maka dapat dipahami bahwa ketika optimisme mahasiswa yang bekerja *part time* dalam menghadapi suatu masalah tinggi, maka *problem focused coping* yang dimunculkan akan cenderung tinggi dan baik. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Mariana (2013) menunjukkan hasil skor dari bentuk strategi *coping stress* dapat dilihat bahwa 67% mahasiswa cenderung menggunakan *problem focused coping* dan 33% mahasiswa cenderung menggunakan *emotional focused coping* dalam mengatasi *stressor* atau tekanan yang dialami. Menurut Seligman (2006) optimisme merupakan kebiasaan individu dalam berpikir positif yang dapat dilihat melalui gaya individu pada peristiwa baik yang dialami maupun belum dialami. Seligman (2006) menyatakan bahwa dimensi optimisme terbagi menjadi tiga, yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*. Menurut Suwarsi dan Handayani (2017) menyatakan bahwa mahasiswa yang optimisme akan cenderung menggunakan *problem focused coping* ketika mengatasi masalah, seperti membuat dan menetapkan rencana, mencari dan mendapatkan dukungan sosial dalam menghadapi masalah. Dari pernyataan diatas dapat dilihat ketika seseorang memiliki optimisme akan dapat mengatasi masalah seperti membuat dan menetapkan rencana agar segera terselesaikan.

Adapun hasil kategorisasi skor *problem focused coping* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi sedang sebesar 5.5% (6 mahasiswa) dan kategorisasi tinggi sebesar 94.5% (104 mahasiswa). Sehingga dapat disimpulkan pada penelitian sebagian besar subjek memiliki tingkat *problem focused coping* dalam kategorisasi tinggi. Sedangkan, hasil kategorisasi skor optimisme menunjukkan bahwa subjek yang beraada dalam kategorisasi sedang sebesar 4.5% (5 mahasiswa) dan kategorisasi tinggi sebesar 95.5% (105 mahasiswa). Sehingga dapat disimpulkan pada penelitian sebagian besar subjek memiliki tingkat optimisme dalam kategorisasi tinggi.

Berdasarkan pembahasan di atas, maka salah *satu* faktor *problem focused coping* adalah optimisme karena dengan adanya optimisme maka pemikiran akan terbuka bahwa masa-masa sulit tidak berlangsung selamanya, tetapi hanya bersifat sementara dan memiliki keyakinan bahwa situasi pasti akan berbalik membaik.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah teori yang digunakan peneliti merupakan teori yang lama sehingga saran kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan teori yang terbaru.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan *problem focused coping* pada mahasiswa sebesar 0.772 (p ≤ 0.01). Dengan demikian pada saat mahasiswa menghadapi suatu masalah akan memandang situasi tersebut hanya sementara sehingga segera mengatasi masalahnya, menganggap masalah tersebut hanya pada hal itu saja dan tidak menyalahkan dirinya sendiri sebagai penyebab suatu peristiwa yang menimpa dirinya. Dengan begitu optimisme dalam diri mahasiswa cenderung tinggi. Sebaliknya, Jika optimisme mahasiswa rendah maka semakin rendah pula *problem focused coping*, jika mahasiswa menghadapi suatu masalah akan menganggap masalah tersebut sebagai hal yang tidak menyenangkan sehingga mudah menyerah dan bahkan ketika berhasil hanya percaya bahwa kesuksesannya merupakan suatu kebetulan saja, merasa tidak berdaya sehingga semakin sulit memberikan respon yang tepat untuk menghadapi tuntutan dan menyalahkan orang lain atas semua masalah yang dihadapinya. Dengan begitu semakin rendah optimisme dalam diri mahasiswa maka semakin rendah pula *problem focused coping* pada mahasiswa.

Optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 59.6% terhadap *problem focused coping*. Sedangkan sumbangan sebesar 40.4% diperoleh dari faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

**SARAN**

* + - 1. **Saran kepada Mahasiswa**

Dalam penelitian ini mahasiswa disarankan untuk tetap mempertahankan hal tersebut dan untuk mahasiswa yang memiliki optimisme yang sedang maupun rendah diharapkan untuk meningkatkan *problem focused coping. Problem focused coping* mampu membantu mahasiswa untuk menyelesaikan masalah secara langsung, melakukan alternatif dan mengevaluasi kembali sehingga masalah yang di hadapi bisa segera terselesaikan.

* + - 1. **Saran kepada Peneliti Selanjutnya**

Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperhatikan kelemahan-kelemahan yang terdapat pada penelitian ini. Diantaranya dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *problem focused coping*.

**Daftar Pustaka**

American college health association national college health assessment. (2019). *University of Illinois Urbana Champaign Executive Summary Spring* 2019*.* Diakses dari [https://odos.illinois.edu/assessment/docs/NCHA-2019-executive-summary.p](https://odos.illinois.edu/assessment/docs/NCHA-2019-executive-summary.pdf)

American college health association national college health assessment. (2018). Spring 2018 reference group executive summary. Diakses dari <https://www.acha.org/documents/ncha/NCHAII_Fall_2018_Reference_Group_Executive_Summary.pdf>

Agbaria, Q., & Mokh, A. A. (2021). Coping with stress during the coronavirus outbreak: the contribution of big five personality traits and social support. International Journal Of Mental Health And Addiction, 1-19.

Azmi, S. F. (2016). Hubungan antara optimisme dengan kemampuan problem focused coping pada mahasiswa yang bekerja part time (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. Pustaka Pelajar

Carver, CS., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K (1989). Assessing coping strategies: a theorytically based approach. Journal of Personality and social Social Psychology, 56(2), 267-283

Carver, C. S., Scheir M.F., Segerstrom S.C. (2010, February 1 st).

Chaabane, S., Chaabna, K., Bhagat, S., Abraham, A., Doraiswamy, S., Mamtani, R., & Cheema, S. (2021). Perceived stress, stressors, and coping strategies among nursing students in the Middle East and North Africa: an overview of systematic reviews. Systematic reviews, 10(1), 1-17.

Hartaji, D. A. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, 5.

Iqramah, N., Nurhasanah, N., & Bustamam, N. (2018). Strategi coping (problem focused coping dan emotion focused coping) dalam menghadapi stres pada mahasiswa penyusun skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala. JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling, 3(4).

Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat, 1(1), 130-146.

Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi media digital mahasiswa universitas Muhammadiyah bengkulu. Jurnal Komunikator, 8(2), 51-66.

Kurniawan, T. (2020). Hubungan antara Self Regulated Learning dan Problem Focused Coping pada Mahasiswa di Surabaya yang Menempuh Program Skripsi dalam Situasi Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).

Ningsih, R. N. (2016). Hubungan tipe kepribadian ekstrovert, introvert, ambivert dengan tingkat stress dalam belajar pada mahasiswa.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer

Lazarus, R, S. (2006). Stress and emotion : a new synthesis, New York : Springer Publishing Company.

Prayogi, F. (2020). Optimisme vs pesimisme: studi deskriptif tentang profil optimisime mahasiswa. Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 13(1), 155-162.

Psi, Indrawati S., & Kholifah, N. (2017). Hubungan antara optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 4(1), 19-25.

Rosyidah, I. (2020). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan unhas. Jurnal ABDI (Sosial, Budaya dan Sains), 2(1).

Sari, F. I. P., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara konsep diri (dimensi internal) dan optimisme dengan subjective well-being siswa sma marsudirini bekasi. IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora, 3(1), 23-29

Sari, R. I. (2013). Hardiness dengan problem focused coping pada wanita karir. Cognicia, 1(2).

Scheier, M. F. & Carver, C. S. 2002. The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. Journal of Personality and Social Psychology, 2(82), 102-111

Seligman, M.E.P. (2006). Learned optimism: How to change your mind and your life. New York: Vintage Books.

Seligman, M.E.P. 2008. Menginstall Optimisme. Bandung: Momentum

Suwarsi, S., & Handayani, A. (2018). Hubungan antara optimisme dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Proyeksi: Jurnal Psikologi, 12(1), 35-44.

Syarafina, S. O., Nurdibyanandaru, D., & Hendriani, W. (2019). Pengaruh optimisme dan kesadaran diri terhadap adversity quotient mahasiswa skripsi sambil bekerja. Cognicia, 7(3), 295-307.

Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. gadjah mada journal of psychology (gamajop), 4(2), 105-118.

Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 2(1), 15-22.

Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola stres dengan pendekatan cognitive behavior modification (studi eksperimen pada mahasiswa baru pendidikan agama islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki