

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN *COPING STRESS* PADA INDIVIDU GENERASI MILENIAL

Dwi Ratna Asih

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

nanaratnaasih@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada individu Generasi Milenial. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah, ada hubungan yang positif antara optimisme dengan *coping stress* pada individu Generasi Milenial. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 220 Milenial yang lahir pada tahun 1985 sampai dengan tahun 1999. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala optimisme dan *skala coping stress (The Brief COPE)*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,341 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dengan *coping stress* pada Generasi Milenial. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,117, yang mana variabel optimisme memiliki kontribusi sebesar 11,7% untuk meningkatkan coping stress pada Milenial dan sisanya 88,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kata kunci: optimisme, *coping stress*, Generasi Milenial

THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND COPING STRESS ON MILENIAL GENERATION

Dwi Ratna Asih

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

nanaratnaasih@gmail.com

Abstract

This research aims to determine relationship between optimism and coping stress on Millennial Generation. The hypothesis of this research is there is a positive connection between optimism and coping stress on individual Millennial Generation. The Subject in this research are 220 Millennials who were born in 1985 to 1999. The research data retrieval used the optimism scale and coping stress scale (The Brief COPE). A data analysis techniques using product moment by Pearson. Based on the result of data analysis, coefficient correlation (r_{xy}) = 0,341 with $p = 0,000$ ($p < 0,01$). This shows there is positive connection between optimism and coping stress on Millennial Generation. The acceptance of the hypothesis in this research showing a coefficient of determination (R^2) 0,117 which the optimism variable has a 11,7% contribution to increase coping stress in Millennials and the remaining 88.3% is influenced by many other factors.

Key words: optimism, coping stress, Millennials Generation