

**PENGARUH *OPTIMISM* DAN *HARDINESS* DENGAN *COPING*
STRATEGY PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS
AKHIR SKRIPSI**

SKRIPSI



Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Menyusun Skripsi dalam Program Studi S-1 Psikologi (S.Psi)

Disusun oleh:

Adinda Venty Nooryana

J01217004

Dosen Pembimbing:

Dr. Lufiana Harnany Utami, M.Si

NIP. 197602272009122001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Optimism* dan *Hardiness* dengan *Coping strategy* Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Skripsi” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini dalam sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Surabaya, 13 Januari 2023



Adinda Venty Nooryana

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Pengaruh *Optimism* dan *Hardiness* dengan *Coping strategy* Pada Mahasiswa yang
Sedang Menyusun Tugas Akhir Skripsi**

Oleh:

Adinda Venty Nooryana

NIM : J01217004

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 13 Januari 2023

Dosen Pembimbing



Dr. Lufiana Harnany Utami, M.Si

NIP. 197602272009122001

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH OPTIMISM DAN HARDINESS DENGAN COPING
STRATEGY PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS
AKHIR SKRIPSI**

Yang disusun oleh :
Adinda Venty Nooryana
J01217004

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 16 Januari 2023



Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Lucky Abrorry, M.Psi
NIP. 197910012006041005
Penguji II,

Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122001
Penguji III,

Mei Lina Fitri Kumalasari, SST., M.Kes
NIP. 198805182014032002
Penguji IV,

Ika Mustika, M.Kes
NIP. 198702212014032004



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ADINDA VENTY NOORYANA
NIM : J01217004
Fakultas/Jurusan : PSIKOLOGI DAN KESEHATAN / PSIKOLOGI
E-mail address : adindaventyn@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Optimism dan Hardiness dengan Coping Strategy pada Mahasiswa yang Sedang

Menyusun Tugas Akhir Skripsi

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Januari 2023

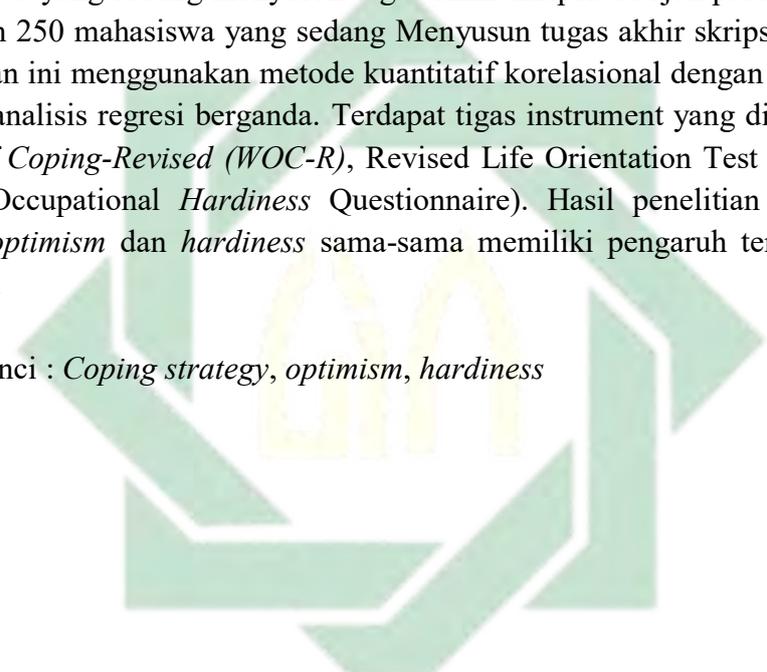
Penulis

(Adinda Venty Nooryana)

INTISARI

Coping strategy adalah usaha melakukan perubahan pola tingkah laku dan kognitif yang bertujuan untuk menurunkan, meminimalisir, menahan, menyelesaikan, dan menanggulangi tuntutan yang dianggap individu sebagai beban atau membahayakan kesejahteraannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *optimism* dan *hardiness* terhadap *coping strategy* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi. Subjek pada penelitian ini sejumlah 250 mahasiswa yang sedang Menyusun tugas akhir skripsi di Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan Teknik analisis regresi berganda. Terdapat tiga instrument yang digunakan yaitu *Ways of Coping-Revised (WOC-R)*, *Revised Life Orientation Test (LOT-R)* dan *OHQ (Occupational Hardiness Questionnaire)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *optimism* dan *hardiness* sama-sama memiliki pengaruh terhadap *coping strategy*.

Kata Kunci : *Coping strategy, optimism, hardiness*

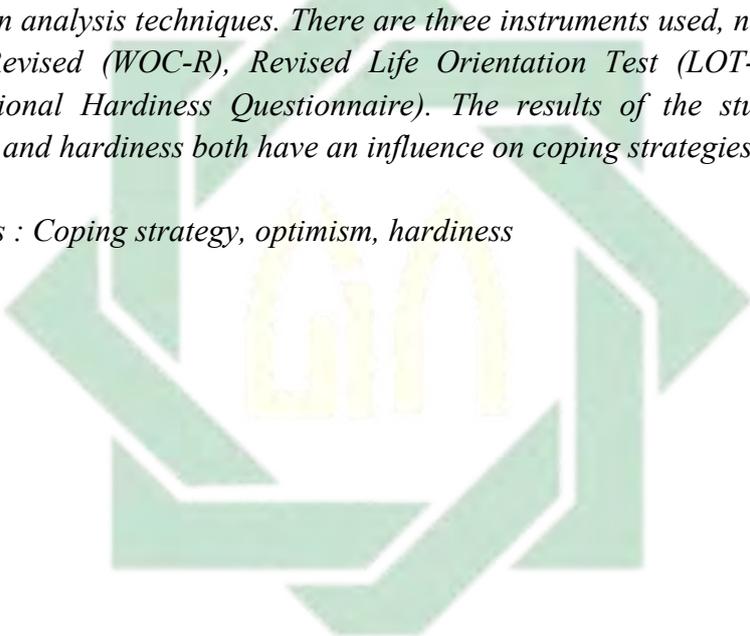


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Coping strategy is an attempt to make changes in behavioral and cognitive patterns that aim to reduce, minimize, restrain, resolve, and overcome demands that individuals perceive as a burden or endanger their well-being. This study aims to determine the effect of optimism and hardiness on coping strategies in students who are preparing their final thesis assignment. The subjects in this study were 250 students who were preparing their final thesis assignments in Surabaya. This study uses a correlational quantitative method using multiple regression analysis techniques. There are three instruments used, namely Ways of Coping-Revised (WOC-R), Revised Life Orientation Test (LOT-R) and OHQ (Occupational Hardiness Questionnaire). The results of the study show that optimism and hardiness both have an influence on coping strategies.

Keywords : Coping strategy, optimism, hardiness



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN	viii
INTISARI	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Keaslian Penelitian.....	8
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Coping strategy	13
1. Pengertian <i>Coping strategy</i>	13
2. Aspek <i>Coping strategy</i>	16
3. Faktor <i>Coping strategy</i>	19
B. Optimism.....	20
1. Pengertian <i>Optimism</i>	20
2. Dimensi <i>Optimism</i>	22
3. Ciri-Ciri <i>Optimism</i>	23
C. Hardiness.....	25

1. Pengertian <i>Hardiness</i>	25
2. Aspek-aspek <i>hardiness</i>	27
D. Pengaruh Optimism dan <i>Hardiness</i> terhadap Coping strategy.....	29
E. Kerangka Teoritik	30
F. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Identifikasi Variabel.....	33
C. Definisi Konseptual.....	34
D. Definisi Operasional.....	35
E. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	80

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue Print Ways of Coping (Revised)</i>	38
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas <i>Ways of Coping (Revised)</i>	39
Tabel 3. 3 Pengelompokan Nilai Reliabilitas	40
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas <i>Ways of Coping (Revised)</i>	40
Tabel 3. 5 <i>Blue Print Life Orientation Test (Revised)</i>	41
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas <i>Life Orientation Test (Revised)</i>	42
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Life Orientation Test (Revised)</i>	43
Tabel 3. 8 <i>Blue Print OHQ (Occupational Hardiness Questionnaire)</i>	44
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas <i>OHQ (Occupational Hardiness Questionnaire)</i>	45
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas <i>OHQ (Occupational Hardiness Questionnaire)</i>	46
Tabel 3. 11 Keterangan Rumus Uji Regresi Ganda	47
Tabel 3. 12 Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 3. 13 Hasil Uji Heterokedastisitas	48
Tabel 3. 14 Hasil Uji Mutikolinieritas	49
Tabel 4. 1 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 4. 2 Pedoman Hasil Pengukuran	51
Tabel 4. 3 Kategorisasi <i>Coping strategy</i>	53
Tabel 4. 4 Kategorisasi <i>Optimism</i>	54
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Hardiness</i>	54
Tabel 4. 6 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan <i>Coping strategy</i>	55
Tabel 4. 7 Tabulasi Silang Usia dengan <i>Coping strategy</i>	55
Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Semester dengan <i>Coping strategy</i>	55
Tabel 4. 9 Tabulasi Silang <i>Optimism</i> dengan <i>Coping strategy</i>	56
Tabel 4. 10 Tabulasi Silang <i>Hardiness</i> dengan <i>Coping strategy</i>	56
Tabel 4. 11 Hasil Koefisien Korelasi PFC	57
Tabel 4. 12 Hasil Koefisien Korelasi EFC	58
Tabel 4. 13 Hasil Koefisien Determinasi	58
Tabel 4. 14 Hasil Uji F	59
Tabel 4. 15 Hasil Uji T	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	31
---------------------------------	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Demografis dan Informent Consent.....	81
Lampiran 2. Kuesioner.....	82
Lampiran 3. Hasil Kuesioner	93
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	105
Lampiran 5. Output SPSS Uji Asumsi Klasik	109
Lampiran 6. Output SPSS Tabulasi Data.....	110
Lampiran 7. Uji Hipotesis	111



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap mahasiswa di perguruan tinggi untuk mencapai gelar sarjana S1 harus melewati prosedur berupa menyelesaikan tugas akhir. Berdasarkan data yang didapatkan dari SurveyMETER diketahui bahwa kelompok usia 20-40 tahun adalah kelompok usia dengan gangguan kesehatan mental paling tinggi (Suristiani, Sikoki, & Listiono, 2020). Survey yang dilakukan SurveyMeter diketahui Indonesia banyak kelompok usia 20-55 mengalami *stress* paling tinggi, hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat *stress* (Suristiani et al., 2020) . Mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir terkadang merasakan tekanan *stress* (Aziz & Rahardjo, 2013; Tryasningsih, 2020). Tekanan yang memicu terjadinya *stress* dalam pengerjaan tugas akhir diantaranya kesulitan mencari literatur, keterbatasan waktu, proses revisi yang berulang-ulang, ketidakkuasaan mahasiswa mengikuti alur pembimbing sehingga menimbulkan disharmonis turut memengaruhi ketakutan dalam komunikasi maupun berdiskusi tentang tugas akhirnya (Aulia & Panjaitan, 2019; Maritapiska, 2003). Faktor lain yang menjadi pemicu *stress* yaitu kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa tersebut (Nabila, 2021; Polina & JJ, 2009)

Mahasiswa memiliki strategi dalam menyelesaikan *stress* yang berbeda, hal itu dapat diselesaikan dengan cara pemilihan *coping* yang tepat. Terdapat kasus mahasiswa akhir yang depresi dan lebih memilih untuk

mengakhiri hidupnya akibat tidak kuat mengatasi permasalahannya (Daton, 2020; Sekarwati, 2019) hal ini menunjukkan rendahnya *coping* pada individu. Kasus lain (Gunadha & Nabilla, 2020; Handayani, 2017) menunjukkan gambaran cara mahasiswa menganggulangi *stress* karena kesulitan menjalani kendala dalam menjalani pengerjaan tugas akhir skripsi. Penelitian (Lavari et al., 2019) menggambarkan beberapa mahasiswa akhir dalam penyusunan skripsi mengalami *stress* karena kesulitan mengurus diri dan mengerjakan skripsinya secara mandiri dengan terbatasnya fasilitas yang tidak dimilikinya. Dalam penyusunan skripsinya, mahasiswa tersebut memilih untuk melakukan *coping strategy* yang maladaptif dan menjadi ketergantungan mengonsumsi alkohol, obat-obatan terlarang, serta berperilaku negatif. Pada kasus lainnya (Dewi & Wedhaswary, 2019; Prodjo, 2020) menunjukkan mahasiswa menemukan solusi *coping* yang dapat meredakan *stress*.

Hasil survey yang dilakukan oleh (Mental Health Foundation, 2018) pada 4.169 responden, menunjukkan 82% responden mengalami *stress* dan 74% diantaranya kesulitan melakukan *coping strategy*. *Coping strategy* merupakan upaya kognitif dan perilaku sebagai usaha menanggulangi tuntutan eksternal dan internal yang dianggap beban dan membahayakan kesejahteraan (Ambarini dkk, 2014; Chwalisz dkk, 1992; Dysvik dkk, 2004; Richard S. Lazarus & Folkman, 1984; Stephenson & DeLongis, 2020). Ada dua jenis *coping* yang umumnya digunakan individu yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, *problem focused coping* merupakan tindakan usaha menanggulangi pemecahan masalah, sedangkan *emotion*

focused coping adalah usaha mengendalikan respon emosional tanpa mengubah *stressor* secara langsung (Ainan & Coralia, 2016; Richard S. Lazarus & Folkman, 1984). Hasil survey yang dilakukan oleh (Mental Health Foundation, 2018) pada 4.169 responden, menunjukkan 82% responden mengalami *stress* dan 74% diantaranya kesulitan melakukan *coping strategy*. *Coping strategy* merupakan upaya kognitif dan perilaku sebagai usaha menanggulangi tuntutan eksternal dan internal yang dianggap beban dan membahayakan kesejahteraan (Ambarini dkk, 2014; Chwalisz dkk, 1992; Dysvik dkk, 2004; Richard S. Lazarus & Folkman, 1984; Stephenson & DeLongis, 2020). Ada dua jenis *coping* yang umumnya digunakan individu yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, *problem focused coping* merupakan tindakan usaha menanggulangi pemecahan masalah, sedangkan *emotion focused coping* adalah usaha mengendalikan respon emosional tanpa mengubah *stressor* secara langsung (Ainan & Coralia, 2016; Richard S. Lazarus & Folkman, 1984).

Coping strategy yang tinggi dapat menghasilkan adaptasi pola tingkah laku yang baru karena ingin memperbaiki situasi yang lama. Sedangkan *coping strategy* yang rendah berakhir dengan negatif yaitu perilaku yang kurang lazim dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan (Lubis et al., 2015). *Problem focused coping* dapat membantu menurunkan konflik psikologis yang disebabkan oleh reaksi emosional sehingga dapat fokus kepada akar masalahnya dan memberikan tindakan yang nyata (Atmawijaya, 2018; Herman & Tetrick, 2009). Sedangkan penggunaan

emotional focused coping dapat membantu individu mencari hal positif dari situasi negatif dengan kata lain mencari hikmah dari kejadian tersebut yang seharusnya memiliki tingkat *stress* lebih rendah dibanding individu yang tidak menggunakan *emotional focused coping* tersebut (Hestiningrum, 2012; Richard S. Lazarus & Folkman, 1984; Refi, 2019; Wortman & Silver, 1989).

Faktor yang berhubungan dengan *coping strategy* (Affida, 2021; Nevid dkk., 2005) yaitu *hardiness*, *optimism*, dukungan sosial, harapan terhadap *self efficacy*, dan identitas etnik. Dari beberapa faktor tersebut *optimism* dan *hardiness* mampu menahan *stress*. (Ningrum, 2011) dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan positif antara *optimism* dan *coping strategy*. Penelitian yang dilakukan oleh (Karisha & Sarintohe, 2019) melihat bagaimana hubungan *optimism* pada *coping strategy* dengan segala aspek yang individu. Namun pada penelitian (Mariana, 2013) memiliki hubungan yang negatif antara *optimism* dengan *coping strategy*, dengan kata lain kedua variabel bertentangan.

Optimism adalah cara individu bersikap positif terhadap suatu keadaan (Seligman, 2008). Seseorang dengan *optimism* akan menuntaskan permasalahannya dengan cepat karena individu sadar memiliki kemampuan dalam hal tersebut (M. N. Ghufron & Risnawati, 2010). Ketika merasa kesulitan dalam menghadapi tugas akhirnya, mahasiswa dengan *optimism* tinggi akan berusaha untuk keluar dari zona tersebut dengan cara menghentikan pemikiran negatifnya dan segera melanjutkan pekerjaannya. Sebaliknya, mahasiswa akan berbanding terbalik ketika mereka kurang

optimism dan lebih bersikap menghidar bahkan mengabaikan pekerjaannya (Scheier dan Carver, 1992; Chang, 1998; Chang, 2001; David D, 2006; Conversano C, 2010; Sharma D, 2020).

Selain *Optimism*, terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa kepribadian *hardiness* dianggap berhubungan dengan *coping strategy* yang digunakan oleh individu (Konsareh & Wijono, 2018; Ladstätter & Garrosa, 2008). Sejalan dengan hasil penelitian (Sarief, 2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan *coping strategy*. *Hardiness* mempengaruhi seberapa baik individu dapat menaggulangi suatu permasalahan, atau jika dikaitkan dengan *stress*, *hardiness* merupakan kemampuan bertahan dalam situasi *stress* tanpa merasa bahwa hal tersebut merupakan yang dapat menekannya (Cooper et al., 2005; Tias Sastia & Rustika, 2021). Kepribadian *hardiness* dapat menyelesaikan masalah atau tantangan dalam permasalahan yang dialaminya (Saputri, 2018). Semakin tinggi *hardiness* maka semakin tinggi *coping strategy*, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin rendah pula *coping strategy* pada individu (Aprian & Yuliandiny, 2019).

Penelitian yang dilakukan (Halimatussa'adiyah, 2018) juga menyatakan bahwa *coping strategy* dapat diprediksi oleh *hardiness*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* dapat membantu pembentukan *coping strategy*. Dalam penelitian (Peng et al., 2021) juga mengeksplorasi *hardiness* sebagai prediktor *coping strategy*. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nanavaty et al., 2017) terdapat hubungan yang signifikan kearah positif antara

hardiness dengan *coping strategy*. Namun pada waktu yang lain ada penelitian yang menunjukkan *hardiness* tidak sepenuhnya mempengaruhi *coping strategy* (Durak, 2002; Florian et al., 1995).

Allah SWT tidak akan memberi suatu permasalahan melebihi kemampuan hambanya, maka bersikap sabarlah agar Allah memberikan balasan yang setimpal, sejatinya kesukaran beriringan dengan kemudahan, sehingga tidak ada sesuatu yang memberatkan didalamnya. Menurut (Yuwono, 2010) dalam menjalani kehidupan dibutuhkan kemampuan untuk mengelola *stress*. Ketika *stress* tidak selamanya individu dapat menghindarinya. Hidup di dunia ini akan banyak mengalami peristiwa-peristiwa yang tidak terduga maupun yang tidak diinginkan, mulai dari masalah hingga cobaan. Ujian dan cobaan tersebut akan membuat hati yang awalnya cemas dan *stress* menjadi teguh dan yakin bagi orang-orang yang beriman. Cara menanggulangi yang terbaik adalah mempersiapkan diri untuk menghadapi peristiwa yang menjadi *stressor*. Jadikanlah sholat sebagai pemupuk kesabaran, karena dengan sholat akan memberikan efek positif bagi keberlangsungan hidup. Al-Qur'an telah menjelaskan hal demikian pada QS. Ali, Imron ayat 139, yaitu :

مُؤْمِنِينَ الْقِتْمِمْ إِنَّ الْأَعْرَابَ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُؤْمِنَاتِ

Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

Merujuk pada paparan diatas, *coping strategy* merupakan topik yang menarik dan masih menjadi peranan penting aspek positif dalam kehidupan terutama pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Coping strategy* dibutuhkan untuk menanganani *stress* yang pada kenyataannya tidak semua orang memiliki sikap *optimism* dan kepribadian *hardiness*, hal ini akan menimbulkan *stress* berlebih dikarenakan ketidakmampuan mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Penelitian sebelumnya melihat variabel *optimism* dan *hardiness* secara terpisah, namun pada penelitian ini akan dilihat bagaimana kedua variabel tersebut memiliki perannya masing masing dalam terbentuknya *coping strategy* secara bersamaan. Selain dari penelitian yang telah dipaparkan, masih ada yang menunjukkan kesenjangan hasil dari *coping strategy* dengan sejumlah subjek yang berbeda. Studi ini erat kaitannya dengan keilmuan psikologi yang masih terbatas sehingga penelitian ini menjadi begitu penting untuk dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara “Pengaruh *Optimism* dan *Hardiness* dengan *Coping strategy* Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Skripsi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitian antara lain :

1. Apakah terdapat pengaruh *optimism* dengan *coping strategy* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi?
2. Apakah terdapat pengaruh *hardiness* dengan *coping strategy* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi?

3. Apakah terdapat pengaruh *optimism* dan *hardiness* dengan *coping strategy* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi?
4. Variabel manakah yang paling berpengaruh terhadap *coping strategy* pada mahasiswa yang sedang Menyusun tugas akhir skripsi.

C. Keaslian Penelitian

Berikut beberapa hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan *optimism*, *hardiness*, dan *coping strategy*. Penelitian yang dilakukan (Shabrina et al., 2019) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *optimism* dengan *coping strategy*. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan (Pacheco & Kamble, 2016) menunjukkan *optimisme* memainkan peran perantara signifikan dalam *coping stress* secara efisien. Penelitian lain dari (Masitoh & Hidayat, 2018) menunjukkan kontribusi *optimism* terhadap terbentuknya *coping strategy*. Hasil penelitian tersebut menjelaskan semakin tinggi *optimism* maka semakin rendah *coping strategy*.

Pada 603 penderita kanker, *optimism* memiliki pengendalian terhadap *coping strategy* (Gallagher et al., 2019). *Optimism* yang tinggi memiliki kemampuan untuk melakukan *coping strategy* yang tinggi juga pada subjek yang diteliti. Penelitian (Rauch et al., 2013) pada wanita hamil dengan PTSD, memaparkan bahwa ada keterkaitan *optimism* dan *coping strategy*. *Optimism* dan *coping strategy* menjadi penting bagi subjek. Hal ini bermakna *optimism* dapat meningkatkan *coping strategy* terhadap *stresss* individu.

Selanjutnya, penelitian yang menggunakan variabel *hardiness* dan *coping strategy*. (Ambarini et al., 2014) terdapat pengaruh antara *hardiness* dan *coping strategy* dengan tingkat *stress* kadet AAL. Sejalan dengan (Sarani et al., 2015) pada penelitiannya dengan subjek 500 wanita yang sedang hamil menyatakan bahwa adanya hubungan antara *hardiness* dengan *coping strategy*. (Ainan & Coralia, 2016) mengeksplorasi *hardiness* terhadap *coping strategy*. (Sarie, 2015) pada siswa yang bekerja partime terdapat hubungan yang cukup berarti antara *hardiness* dengan *coping strategy*.

(Gorkovaya & Miklyaeva, 2019) mengkonfirmasi tentang adanya pengaruh *hardiness* dan *coping strategy* pada remaja penyandang motor impairment. Subjek memiliki *coping strategy* yang lebih adaptif, dibandingkan dengan teman sebaya yang sehat, terutama dalam aspek coping yang berorientasi pada emosional. Penelitian Hanton dkk (2012) pada anggota club olahraga menunjukkan hubungan *hardiness* dengan *coping strategy*. Mayoritas anggota memiliki *coping strategy* yang aktif dan usaha yang strategis selama menjalani persaingan dan menghadapi tekanan. Hal tersebut memiliki arti bahwa *hardiness* memiliki keterkaitan dengan *coping strategy*.

Dalam penelitian ini, *hardiness* dan *optimism* adalah moderator penting dari peristiwa kehidupan negatif mahasiswa. *Hardiness* tampaknya membantu individu dalam berkomitmen pada kegiatan akademik, mampu mengontrol kinerja dan menganggap tugas sebagai tantangan dan kesempatan untuk belajar. Hal ini memiliki arti bahwa *hardiness* dapat membantu individu untuk mengurangi *stress* dan menghadapi tantangan sehingga mendorong

kesehatan dan kesejahteraan. *Hardiness* seringkali dihubungkan oleh berbagai macam variabel maupun subjek dengan hasil penelitian yang beraneka ragam. Hal ini menunjukkan masih adanya kesenjangan dengan hasil yang selama ini beredar.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *optimism* dengan *coping strategy* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *hardiness* dengan *coping strategy* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *optimism* dan *hardiness* dengan *coping strategy* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi.
4. Untuk mengetahui variabel manakah yang paling berpengaruh dengan *coping strategy* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi.

E. Manfaat Penelitian

Berikut merupakan manfaat secara teoritis dan praktis dari penelitian ini :

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi dan menambah pengetahuan berupa karya ilmiah lapangan dibidang psikologi tentang pengaruh *optimism* dan *hardiness* dengan *coping strategy*.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah ide bagi penelitian selanjutnya terutama dengan bidang yang sama.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para pembaca mengenai pengaruh *optimism* dan *hardiness* dengan *coping strategy*.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menghadapi *stress* dengan menggunakan *coping strategy*.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan pada tugas akhir ini disusun menjadi lima bab, diantaranya yaitu :

BAB I : Berisikan pendahuluan yang memuat latar belakang masalah terkait variabel *coping strategy* dengan *optimism* dan *hardiness*, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoritis dan praktis, serta sistematika pembahasan dari alur penelitian

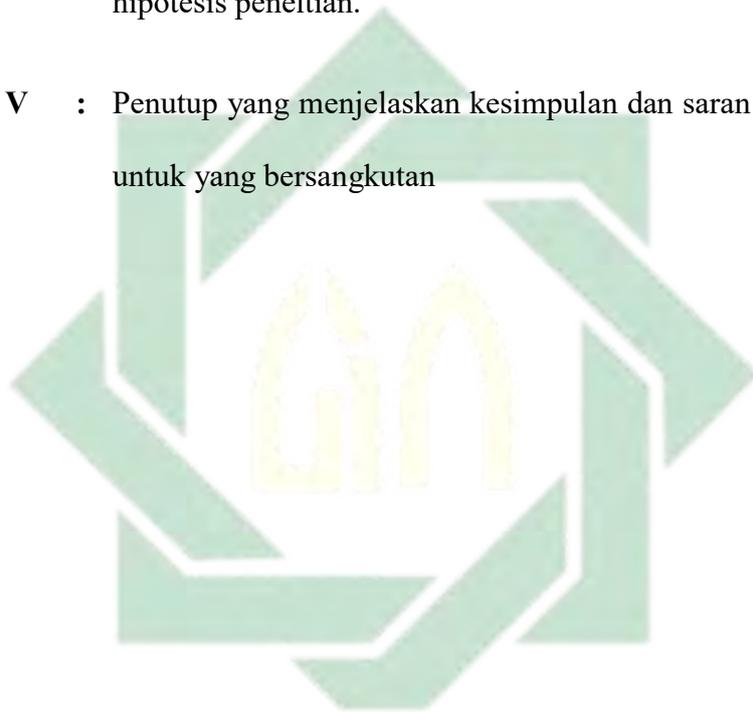
BAB II : Memuat kajian pustaka yang menjelaskan teori-teori yang menjadi ladsan teortis penelitian, hubungan antar variabel, kerangka teori yang terkait dengan tema penelitian, serta hipotesis penelitian.

BAB III : Memaparkan uraian metode penelitian secara spesifik yang terdiri dari rancangan penelitian, identifikasi variabel. defisini

operasional, sampel dan populasi, instrument penelitian, dan teknik analisis data.

BAB IV : Menjelaskan hasil penelitian yang menjawab rumusan masalah serta pembahasan dari temuan yang telah diteliti guna menjawab hipotesis penelitian.

BAB V : Penutup yang menjelaskan kesimpulan dan saran dari penelitian untuk yang bersangkutan



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Coping strategy

1. Pengertian *Coping strategy*

Coping strategy merupakan suatu proses yang dapat dengan mudahnya untuk berubah, dimana pada suatu waktu tertentu individu akan lebih mengandalkan pada *coping strategy* yang disebut sebagai strategi penanggulangan defensif dan pada waktu yang lain dapat untuk menggunakan strategi pemecahan masalah. Perubahan yang terjadi merupakan fungsi dari appraisal dan reappraisal yang berkelanjutan terhadap perubahan hubungan individu dengan lingkungannya (Richard S. Lazarus & Folkman, 1984). Cara-cara yang digunakan untuk menghadapi *stress* disebut dengan *coping strategy*. Penjabaran dari *coping strategy* pada umumnya membahas tentang hubungan antara *stress* dan perilaku individu dalam menghadapi berbagai sumber *stress*. Menurut Tesfaye (2018) *coping strategy* adalah pikiran atau perasaan individu dalam usaha mengatasi, menahan, menurunkan efek dari situasi yang mengancamnya.

Baron & Byrne (2004) mengemukakan pendapat bahwa respon terbentuk dari apa yang diberikan individu saat mengatasi sebuah masalah, respon akan dirasakan dan dipikirkan sebagai upaya individu dalam mengontrol hal yang dirasa merupakan efek negatif. Dalam (Yusuf, 2010) *coping strategy* merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk

menanggulangi permasalahan yang terjadi akibat *stress*. Radley et al., (2005) mendefinisikan *coping strategy* sebagai suatu cara penyesuaian kognitif dan perilaku individu dalam mengurangi beban yang menyebabkan *stress*. Lahey (2012) mengartikan *coping strategy* sebagai upaya pengendalian individu dalam menghadapi efek negatif yang membuatnya *stress*. Davey (2014) mendefinisikan *coping strategy* sebagai upaya individu dalam mengelola situasi yang dirasa berpotensi sebagai ancaman.

Coping strategy yang dikemukakan oleh Maramis (1998) merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk mengatasi *stress*, hal ini dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar. *Coping strategy* memiliki peran yang penting untuk mengatasi permasalahan yang dialami individu (Mazo, 2015). Greenberg et al., (2012) mengartikan *coping strategy* sebagai usaha dalam mengatur hal kurang sesuai (*stressor*) sehingga membantu untuk mengubah persepsinya terhadap permasalahan.

Menurut Ambar Pambudhi et al., (2022) *coping strategy* membantu individu untuk mengekspresikan reaksi emosi yang tidak dapat diekspresikan.

Ada dua bentuk *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah strategi mengubah sumber tekanan yang menyebabkan *stress* sedangkan *emotion focused coping* lebih mengelola emosi negatif (Ambarini et al., 2014; Chwalisz et al., 1992; Dysvik et al., 2004; Richard S. Lazarus & Folkman, 1984;

Stephenson & DeLongis, 2020). Richard S. Lazarus (1976) mendapati *coping stress* atau *coping strategy* ini mempunyai kesamaan dengan *adjustment* (penyesuaian diri), namun konsep pada variabel tersebut lebih luas dan lebih mengarah pada reaksi individu pada lingkungan dan tuntutan internal. *Coping strategy* merupakan suatu konsep yang lebih mengarah pada apa yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi permasalahan *stress* atau tuntutan yang membebani secara emosional. Dalam Richard S. Lazarus & Folkman, (1984) *coping strategy* yakni dalam kognitif dan tingkah laku yang dapat berubah dengan berkelanjutan menjadi suatu usaha dari individu untuk menanggulangi tuntutan eksternal dan internal yang dianggap beban atau membahayakan kesejahteraan karena melampaui sumber daya yang ia miliki. Lambert et al., (2004) menyampaikan bahwa *coping* memiliki arti suatu gambaran perilaku dalam memecahkan permasalahan, apabila pemecahan masalah tidak teratasi maka dapat menyebabkan *stress*. *Coping* juga melibatkan strategi kognitif dan perilaku, serta direpresentasikan dengan penyesuaian kepada situasi (kondisi).

Jadi, *coping strategy* merupakan usaha seseorang menanggulangi suatu situasi yang dianggap sebagai beban yang membahayakan karena cenderung merasa tidak berdaya dan *stress* bagi individu, guna memecahkan suatu permasalahan eksternal dan internal yang sedang dialami.

2. Aspek *Coping strategy*

Aspek *coping strategy* (Richard S. Lazarus & Folkman, 1984), terbagi menjadi dua aspek yaitu, *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC). *Problem focused coping* adalah usaha atau strategi untuk mengatasi situasi stressor. Hal ini dilakukan dengan cara melatih kemampuan agar memiliki keterampilan yang baru untuk dapat memberi perubahan serta menghadapi suatu peristiwa yang dihadapinya. Sub aspek *problem focused coping*, yaitu *confrontive coping* yang merupakan cara seseorang dalam mengatur rencana, hal ini ditandai oleh usaha yang bersifat agresif dalam mengubah keadaan lingkungan, pengambilan resiko, dan cara seseorang dalam berpegang teguh terhadap keinginannya. *Planful problem-solving* merupakan cara seseorang dalam menganalisa situasi yang sekiranya akan menimbulkan efek negatif. *Seeking social support* adalah cara seseorang dalam mengatur usaha untuk mendapatkan arahan, atau dukungan emosional dari orang lain.

Emotion focused coping (EFC) adalah usaha individu dalam melakukan kontrol penuh terhadap respon emosional terhadap peristiwa yang individu pikirkan adalah suatu hal yang menekan bagi *emotion focused coping*, hal ini akan dilakukan jika ada kecenderungan ketidakmampuan mengubah kondisi yang *stressful*. Sub aspek *emotion focused coping*, yaitu *distancing* adalah upaya melepaskan diri untuk mengamankan emosinya atau menciptakan sebuah harapan positif. *Self control* adalah upaya individu dalam melakukan percobaan untuk mengatur perasaan

bahkan tindakan untuk menghadapi situasi. *Accepting responsibility* adalah cara individu untuk menerima dirinya untuk ikut andil dalam keterlibatan situasi yang dijumpainya sementara dan mencoba untuk mencari cara lain untuk terbebas dari situasi tersebut. *escape-avoidance* adalah strategi dalam berperilaku seolah-olah melakukan penghindaran dengan kata lain melarikan diri dari masalah yang membuatnya *stress*. Melakukan strategi ini individu memiliki pengharapan agar situasi yang ia hindari segera cepat berlalu. *Positif reappraisal* adalah usaha individu dalam menemukan makna positif dari situasi yang membuatnya *stress*, ketika individu sedang berada pada situasi tersebut ia akan sekuat tenaga untuk meyakinkan dirinya untuk mencari *insight* baru pada pertumbuhannya sendiri.

Carver et al., (1989) menyebutkan *coping strategy* terdiri dari empat aspek yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, *dysfunctional coping*, dan *recently developed*. *Problem focused coping* merupakan cara seseorang dalam mengurangi *stressor*, hal ini dilakukan dengan cara mengasah kemampuan agar terampil dalam mengubah situasi seperti yang diinginkan. *Problem focused coping* dengan sub aspek yaitu, *active coping* atau perilaku aktif mengatasi stres, yaitu proses usaha mengambil langkah nyata untuk memperbaiki dampaknya agar situasi tersebut segera musnah. *Planning*, yaitu perencanaan seseorang dalam menanggulangi *stressor* dengan cara membuat strategi untuk mengambil suatu tindakan, seperti memikirkan tentang langkah apa saja yang harus

dilakukan atau upaya apa saja yang perlu di kendalikan dalam menanggulangi suatu masalah. *Suppression of competing* atau penekanan kegiatan lain, yaitu usaha untuk membatasi ruang gerak diri dari kegiatan yang tidak ada sangkut pautnya oleh *stressor*, hal ini dilakukan agar individu tetap fokus dan bertanggung jawab untuk segera menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi. *Restrain Coping* atau pengendalian perilaku menanggulangi *stress*, adalah melatih diri untuk mengontrol tindakan seperti menunggu waktu yang tepat untuk mulai bertindak. *Seeking instrumental social support*, yaitu mencari saran, bantuan atau informasi.

Emotional focused coping merupakan usaha menanggulangi *stress* dengan cara mengontrol respon emosional terhadap *stressor*. *Emotional focused coping* dengan sub aspek yaitu, *positif reinterpretation and growth* atau menginterpretasikan kembali dengan cara positif dan mendewasakan diri, yaitu usaha seseorang dalam mengevaluasi diri dan mengambil sisi positif terhadap suatu keadaan dengan cara bersikap tenang dan berpikiran jernih. *Acceptance*, penerimaan individu teterhadap suatu kenyataan yang sedang terjadi. *Denial*, usaha seseorang untuk membohongi diri sendiri atau konflik batin yang terjadi karena individu menolak kenyataan. *Religious*, peningkatan dalam menerlibatkan diri dalam kegiatan mendekatkan diri kepada sang pencipta. *Seeking emotional social support*, yaitu pencarian dukungan moral, simpati atau pengertian.

Dysfunctional coping merupakan usaha seseorang dalam mencari suatu dukungan untuk kepuasannya demi memperoleh saran dan mendapat teman untuk menumpahkan segala emosi untuk diekspresikan, hal ini bersifat maladaptif. *Dysfunctional coping* dengan sub aspek yaitu, *Focusing on and venting of emotional* individu yang hanya berpusat pada kesulitan dan menekankan kekecewaan. *Behavioral disengagement*, usaha seseorang untuk lepas tangan dengan kata lain menyerah untuk menghentikan segala bentuk usaha. *Mental disengagement*, melakukan kegiatan lain agar teralihkan pikirannya oleh gangguan *stressor*

Recently developed, yaitu usaha menghindari masalah terkait emosi yang dirasakan pada saat situasi yang dirasa mengganggu. *Recently developed* dengan sub aspek yaitu, Alkohol/Penggunaan Obat, ketika seseorang mengalami suatu permasalahan ia akan melarikan diri untuk mengonsumsi alkohol atau obat terlarang. Humor, yaitu upaya membuat candaan yang ironi tentang *stressor*.

3. Faktor *Coping strategy*

Menurut Richard S. Lazarus & Folkman, (1984) memaparkan faktor yang berpengaruh terhadap *coping strategy*, yaitu kesehatan fisik, yakni salah satu hal yang penting dalam melakukan usaha menanggulangi stress karena ketika individu menghadapi suatu peristiwa yang penting, individu dituntut untuk sekuat tenaga dalam mengerahkan segala kekuatannya demi mencapai tujuannya. Keterampilan memecahkan

masalah, yakni kemampuan dalam menganalisa, mengidentifikasi, serta mencari alternatif lain untuk memecahkan permasalahan yang sedang terjadi. Keyakinan atau pandangan positif, yakni merupakan asal mula dari psikologis yang baik sehingga menjadi hal yang penting untuk menetapkan keteguhan hatinya, seperti seperti yakin pada nasib sehingga membuat individu melakukan penilaian terhadap ketidakberdayaan yang akan menurunkan kemampuannya untuk menanggulangi *stress*. Keterampilan sosial, meliputi kemampuan seseorang dalam bersosial atau menjalin komunikasi dengan kerabat sesuai norma yang berlaku dalam kehidupan. Dukungan sosial, merupakan upaya seseorang dalam memenuhi kebutuhan baik moril maupun material untuk memotivasi dirinya sehingga ketika kebutuhan tersebut terpenuhi dari orang-orang terdekatnya, individu akan merasa tenang atas kecemasannya yang sedang dirasakannya.

B. Optimism

1. Pengertian *Optimism*

Sikap optimis disebut juga disebut dengan *optimism*. *Optimism* adalah kepercayaan pada keadaan di masa depan yang akan berbuah hasil positif sesuai dengan apa yang diharapkan (Carver & Scheier, 2002). Menurut Seligman (2008) *optimism* adalah keyakinan individu pada peristiwa yang saat ini sedang terjadi bersifat sementara dan tidak akan berpengaruh terhadap keberlangsungan hidupnya karena individu merasa

peristiwa tersebut tidak mutlak. Chang (2001) memaparkan *optimism* sebagai harapan individu akan hal hal positif, dengan kata lain suatu ekspektasi untuk terciptanya peristiwa baik pada hidupnya dimasa mendatang. Konseptualisasi *optimism* merupakan variabel yang mencakup biologis dimana *optimism* dapat dipandang sebagai hasil dari gaya penjelasan tertentu dan lebih pada pendekatan kognitif (Franken, 2001).

Optimism merupakan hal positif yang terpikirkan oleh individu di masa depan (Partono & Rosada, 2020). *Optimism* didefinisikan sebagai suatu hal yang dapat membantu menyelesaikan suatu masalah dan meningkatkan kesehatan secara psikologis dengan cara tetap memiliki pandangan yang positif (Kaswan, 2017). *Optimism* adalah suatu pikiran yang menjadi penentu kehidupan individu karena menyangkut pemecahan masalah serta penerimaan terhadap perubahan demi mencapai kesuksesan dalam menghadapi kesulitan (Ghufron & Risnawita, 2016). Noordjanah, (2013) Meyakini *optimism* di masa sekarang merupakan hal yang baik, sedangkan dimasa mendatang adalah suatu hal positif yang diharapkan untuk dapat dicapai. Dalam menghadapi kegagalan, individu yang optimis akan berusaha untuk memperbaiki akar dari permasalahan (Muslimah & Satwika, 2019). Seligman (2002) mengatakan seseorang dengan *optimism* mampu dalam memanfaatkan dan mengendalikan dirinya untuk terus maju dan semangat dalam menjalani hidupnya dengan sekuat tenaga walau dimasa sekarang sedang mengalami peristiwa yang tidak diharapkan agar membuahkan hasil yang sesuai dengan apa yang diinginkan.

Optimism menjadi bagian penting dalam kehidupan, dengan *optimism* individu akan memiliki keyakinan untuk terus melanjutkan tujuan kehidupannya (Hanssen et al., 2015). *Optimism* menurut Sabouripour & Roslan (2015) merupakan kecenderungan untuk berpikiran positif dengan yang diharapkan di masa depan, dalam hal ini bertujuan untuk penanganan menanggulangi *stress*. *Optimism* membantu individu untuk tetap berpikiran positif guna menjadi penunjang keputusan demi ekspektasi pada masa depan (Marwati et al., 2016). Sejalan dengan *optimism* dalam Al-Qur'an menjelaskan pada QS. Az-Zumar ayat 53 :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تَتَّبِعُوْا اِلٰهًا اٰخَرَ سِوٰى اللّٰهِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ رَحِيْمٌ رَّحِيْمٌ
لَا رَجِيْمٌ لِّلْمُذٰثِمِيْنَ ۗ

Artinya : 53. Katakanlah, “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputusa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.

Maka *optimism* merupakan kecenderungan seseorang dalam mempercayai ekspektasinya dimasa lampau akan terjadi sesuai dengan apa yang dia inginkan dimasa depan.

2. Dimensi *Optimism*

Seligman (2006) menjelaskan bahwa *optimism* memiliki tiga dimensi, diantaranya *permanence* yang menggambarkan seseorang dalam memandang situasi berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Kedua, *pervasive* yang dikaitkan

dengan lingkup kejadian yang dialami, meliputi universal dan spesifik. Ketiga, personalization berkaitan dengan sumber dari penyebab peristiwa, meliputi internal dan eksternal. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dipaparkan oleh Suryaningsih, (2016) individu dengan optimism tidak pernah merasakan keterpurukan dari kegagalan dan cenderung untuk memusatkan pikirannya untuk mencari cara untuk dapat bangkit dari peristiwa.

3. Ciri-Ciri *Optimism*

Menurut Goleman (2001), ciri optimis ketika dihadapkan oleh kejadian yang tidak menyenangkan, ia akan mencari cara yang efektif dan tidak mudah untuk berputus asa, dan berencana untuk melakukan tindakan-tindakan yang nyata, atau mencari tempat berkeluh kesah agar emosinya tersalurkan dengan semestinya. Orang yang optimism akan menganggap ketidakberhasilan sebagai suatu hal yang dapat dirombak. Menurut (Scheier & Carver, 1993; Snyder & Lopez, 2002) memaparkan ciri dari *optimism* yaitu sebagai berikut :

a. Percaya diri

Individu dengan kepercayaan diri akan merasa yakin untuk mampu mengendalikan hasil masa depannya, ia akan mempunyai keyakinan atas kekuasaannya yang besar terhadap keadaannya dimasa mendatang. Individu yang merasa yakin dapat menguasai suatu keadaan akan membantu dirinya untuk lebih percaya diri dalam melakukan suatu

aktivitas dan hal tersebut akan membuat pekerjaannya berjalan dengan baik sesuai dengan keinginannya.

b. Berharap sesuatu yang baik terjadi

Individu dengan *optimism* mempunyai berbagai macam mempunyai keberdayaan untuk menjadi individu yang mampu untuk menyesuaikan diri dan memiliki cara pandang tersendiri pada keadaan yang telah menimpa kehidupannya, sedang yang pesimis akan kaku dan enggan untuk melakukan perubahan-perubahan besar dan mereka yang pesimis ketika mendapatkan suatu peristiwa yang tidak terduga akan merasakan kebingungan dalam menghadapi peristiwa tersebut.

c. Mempunyai gaya penyelesaian yang fleksibel

Individu dengan *optimism* mempunyai berbagai macam mempunyai keberdayaan untuk menjadi individu yang mampu untuk menyesuaikan diri dalam memandang suatu kejadian yang telah menimpa kehidupannya, sedangkan orang yang pesimis akan kaku dan enggan untuk melakukan perubahan-perubahan besar dan mereka yang pesimis ketika mendapatkan suatu peristiwa yang tidak terduga akan merasakan kebingungan dalam menghadapi peristiwa tersebut.

d. Jarang terkena *stress* dalam menghadapi situasi yang sulit

Perihal ini dikarenakan seseorang dengan optimis konsisten dalam memandang positif pada suatu hal meskipun hal tersebut merupakan situasi buruk sekalipun. Seseorang yang optimis biasanya akan selalu dengan mudahnya untuk mencari-cari cara jalan keluar karena

keinginannya terbebas dari peristiwa yang sebenarnya adalah peristiwa yang dapat dengan mudahnya membuatnya menjadi *stress*.

C. Hardiness

1. Pengertian *Hardiness*

Kobasa, (1979) mengembangkan suatu konsep kepribadian yang didasarkan pada daya tahan seseorang terhadap masalah yang dialaminya, tipe kepribadian ini disebut dengan kepribadian *hardiness*. Pendapat dari Santrock (2002), *Hardiness* adalah gaya kepribadian yang dikarakteristikan oleh suatu komitmen (daripada keterasingan), pengendalian (daripada ketidakberdayaan) dan persepsi terhadap masalah-masalah sebagai tantangan (daripada ancaman). Menurut Kobasa (1979), kepribadian *hardiness* merupakan susunan karakteristik kepribadian yang menyebabkan individu menjadi tahan, kuat, dan stabil ketika menghadapi situasi yang membuatnya *stress* dan individu berusaha untuk mengurangi efek negatif. Kobasa melihat kepribadian *hardiness* sebagai kecenderungan untuk mempersepsikan atau memandang peristiwa-peristiwa hidup yang potensial mendatangkan *stress* sebagai sesuatu yang tidak terlalu mengancam.

Gambaran mengenai *hardiness* menurut Hadjam et al., (2004) merupakan suatu kepribadian yang dapat meminimalisir pengaruh peristiwa yang menegangkan dengan cara melakukan strategi untuk beradaptasi dari peristiwa tersebut. Pandangan lain terkait *hardiness* dari

ganellen (Fitroh, 2011) yaitu sebuah bentuk dari sikap individu yang dapat mengurangi efek *stress*. Seseorang dengan kepribadian *hardiness* akan memiliki karakteristik yang lebih kuat, tahan banting, dan stabil dalam menghadapi *stress* (Rahardjo, 2005).

Tavousi (2015) menjelaskan *hardiness* sebagai karakteristik yang mampu menilai suatu kejadian yang berpotensi sebagai *stressor* sebagai hal yang positif. Menurut Saputra & Suarya (2019) *hardiness* merupakan karakteristik individu yang mampu mengurangi dampak negatif akibat *stress* karena memiliki kendali penuh atas perasaan sehingga individu tersebut mampu mengatasinya. *Hardiness* dari pandangan (Sukmono, 2009) merupakan sebuah ketahanan yang berfungsi sebagai pengelolaan *stress* yang dirasakan oleh individu.

Kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kejadian hidup yang menekan tidaklah sama, tetapi tergantung pada banyak hal, salah satunya adalah kepribadian. Ada tipe kepribadian tertentu yang mudah mengalami gangguan jika mengalami peristiwa-peristiwa yang menekan dan menegangkan. Ada juga tipe kepribadian tertentu yang memiliki daya tahan tinggi terhadap kejadian yang menegangkan. Tipe kepribadian yang mempunyai kemampuan dan daya tahan terhadap *stress* adalah *hardiness* atau hardy personality yang merupakan gagasan konsep Kobasa. (Kobasa, 1979) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan konstalasi dari karakteristik kepribadian yang dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif *stress*. Menurut Kobasa individu yang

memiliki *hardiness* tinggi mempunyai serangkaian sikap yang membuat tahan terhadap *stress*. Individu dengan kepribadian *hardiness* senang bekerja keras karena dapat menikmati pekerjaan yang dilakukan, senang membuat sesuatu keputusan dan melaksanakannya, karena memandang hidup ini sebagai sesuatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar mempunyai makna, dan individu yang *hardiness* sangat antusias menyongsong masa depan, karena perubahan-perubahan dalam kehidupan dianggap sebagai suatu tantangan dan sangat berguna untuk perkembangan hidupnya.

Maka *hardiness* merupakan konsep karakteristik dari kepribadian dengan komitmen yang kuat, daya tahan tangguh, dan antusias dalam memandang tiap situasi yang berpotensi sebagai biang dari *stress* sebagai suatu tantangan bagi individu tersebut.

2. Aspek-aspek *hardiness*

Kobasa et al., (1982) menjelaskan suatu konsep kepribadian *hardiness* yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. Komitmen berguna untuk keterlibatan individu dalam apapun yang sedang dilakukan atau ditemui. Orang yang berkomitmen pemahaman yang jelas pada tujuannya maupun keinginannya dan merasa bersemangat ketika ia melibatkan dirinya dilingkungan sosial terutama dalam tekanan karena lebih mandiri. Maka sebaliknya, ketika individu yang tidak berkomitmen maka akan cenderung mengasingkan diri dan menikmati ketidakberartian diri dalam hidupnya. Selanjutnya kontrol,

merupakan keyakinan individu pada kemampuan mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya.

Kobasa, (1979) menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai pengendalian diri yang tinggi akan merasa dirinya memiliki kendali atas hidupnya untuk mencapai tujuan yang ia inginkan. Selanjutnya, dari semua keadaan yang aman terkendali akan masuk ke ranah internal untuk mengatur strategi dalam menangani yang bersifat aktif. *Hardiness* yang tinggi berpandangan pada kejadian-kejadian yang sedang terjadi pada sekitarnya dapat dengan mudahnya untuk ditangani oleh dirinya sendiri dan ia akan melakukan tanggung jawab karena apa yang harus dilakukan sebagai respon terhadap permasalahan. Lalu yang ketiga yaitu, tantangan merupakan keyakinan individu terhadap berbagai perubahan yang terjadi merupakan suatu bagian yang normal dari kehidupan oleh karena itu perubahan dipandang sebagai suatu kesempatan untuk mengembangkan diri (Kobasa et al., 1982).

Memiliki kepibadian yang *hardiness* sebenarnya sulit untuk dilakukan atau diwujudkan namun hal ini adalah hal umum yang seringkali terjadi dalam kehidupan, maka individu berakhir untuk merealisasikan tujuannya. Pada akhirnya akan datang waktu yang tepat untuk melakukan dan mewujudkan hal tersebut. Dengan demikian secara perlahan akan menerimanya dan siap untuk menerlibatkan dirinya pada perubahan yang sewaktu-waktu akan terjadi dan mencari celah untuk mewujudkan hal yang diinginkan demi untuk bisa lebih maju.

D. Pengaruh Optimism dan Hardiness terhadap Coping strategy

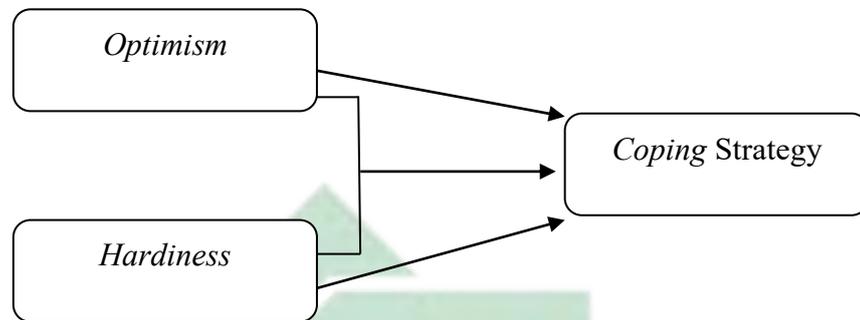
Shabrina et al. (2019) memaparkan bahwa *optimism* berpengaruh terhadap *coping strategy*. Individu dengan *optimism* tinggi memiliki *coping strategy* yang tinggi pula karena kecil kemungkinan untuk melakukan atau merasakan hal yang negatif. *Optimism* akan membuat individu mampu melakukan *coping* sehingga dapat menanggulangi permasalahan dengan baik (Karisha & Sarintohe, 2019). Individu yang memiliki *optimism* dapat mengatasi situasi yang menekan lebih efektif dengan cara menekankan aspek positif (Karisha & Sarintohe, 2019; Taylor, 2018).

Menurut Gorkovaya & Miklyaeva (2019) *hardiness* memiliki hubungan dengan *coping strategy*. Individu dengan *hardiness* tinggi memiliki *coping strategy* yang tinggi pula karena mampu menahan hal yang negatif. Selanjutnya menurut (Halimatussa"adiyah, 2018) individu dengan *hardiness* memiliki komitmen dan menumbuhkan ketahanan untuk menghadapi segala tantangan dan mampu menentukan *coping strategy* yang baik bagi dirinya. (Nanavaty et al., 2017) menjelaskan individu yang memiliki *hardiness* tinggi mempunyai serangkaian sikap yang membuat tahan terhadap *stress* sehingga menikmati kegiatan yang dilakukan, mampu membuat keputusan dan melaksanakannya karena memandang hidup sebagai tantangan. *Hardiness* membuat individu mampu menikmati kegiatan yang membuatnya tertantang untuk menyelesaikan, salah satunya dengan cara melakukan *coping strategy*.

E. Kerangka Teoritik

Coping strategy adalah strategi usaha menanggulangi tuntutan eksternal dan internal yang dianggap beban dan membahayakan kesejahteraan (Karisha & Sarintohe, 2019; Richard S. Lazarus & Folkman, 1984). Rendahnya *coping strategy* dipengaruhi oleh beberapa faktor internal individu, salah satunya adalah *optimism* (Munir et al., 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Childs et al., 2021) mengungkapkan adanya hubungan positif antara *optimism* dan *coping strategy*. Semakin besar *optimism* maka semakin besar *coping strategy* dan sebaliknya. Menurut (Ramadhani, 2018) *Optimism* memiliki hubungan positif dengan *coping strategy*, dimana individu dengan optimis yang tinggi memiliki kemampuan *coping strategy* yang tinggi juga.

Selain *optimism*, variabel yang mempengaruhi *coping strategy* adalah *hardiness*. *Hardiness* menurut (Affida, 2021; Kobasa, 1979) adalah kepribadian dengan karakteristik yang membuat individu menjadi lebih tahan banting dan stabil dalam menghadapi *stress* sehingga terhindar dari efek negatif. Pada penelitian (Jamal, 2017) menjelaskan bahwa *hardiness* memiliki hubungan dengan *coping strategy*. Dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *optimism* dan *hardiness* terhadap *coping strategy* dengan mahasiswa yang menyusun tugas akhir skripsi. Maka dalam hal ini penelitian akan dibatasi pada variabel yang diduga memengaruhi terbentuknya *coping strategy* mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi, yakni *optimism* dan *hardiness*.



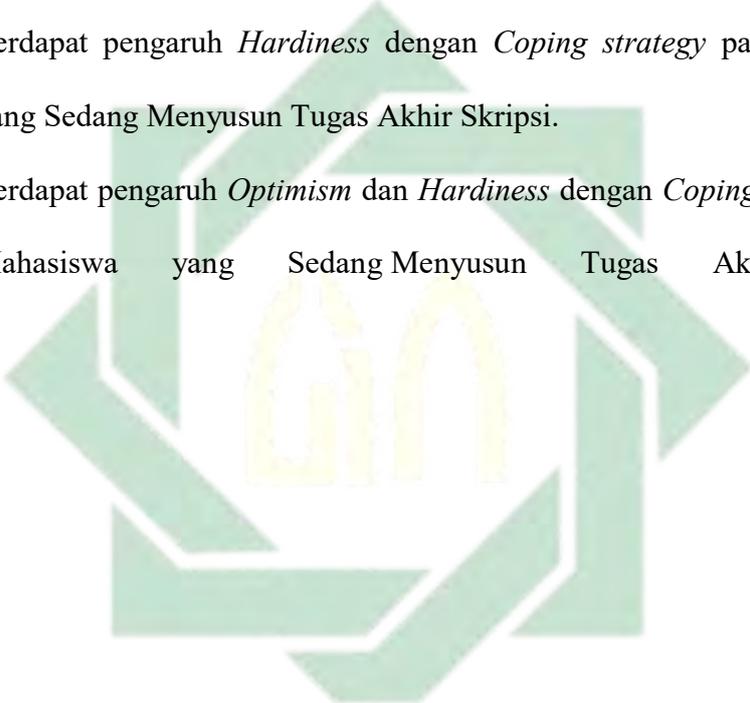
Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Gambar diatas menjelaskan bahwa *optimism* berpengaruh terhadap *coping strategy*, sehingga individu yang memiliki *optimism* tinggi akan memiliki tingkat *coping strategy* yang tinggi. Selanjutnya, *hardiness* yang individu miliki juga berpengaruh terhadap *coping strategy*, individu yang mempunyai daya tahan yang kuat dengan *hardiness* yang tinggi akan memiliki *coping strategy* dengan tingkatan yang tinggi juga. Individu yang memiliki *optimism* dan *hardiness* tinggi mampu mengatasi dan menghadapi situasi sulit dengan begitu *coping strategy* yang dimiliki individu juga akan tinggi.

F. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti akan merumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh *Optimism* dengan *Coping strategy* pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Skripsi.
2. Terdapat pengaruh *Hardiness* dengan *Coping strategy* pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Skripsi.
3. Terdapat pengaruh *Optimism* dan *Hardiness* dengan *Coping strategy* pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Skripsi.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian menggunakan kuantitatif dengan jenis korelasional. Menurut Sugiyono (2013) penelitian kuantitatif dijelaskan sebagai metode yang dapat digunakan untuk meneliti sampel yang bersifat kuantitatif sehingga dalam pengerjaannya membutuhkan analisa statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dibahas dan ditetapkan sebelumnya yang berlandaskan pada filsafat positifisme. Umumnya, penelitian kuantitatif merupakan penelitian pada sampel besar. Metode korelasional ini dilakukan untuk mengetahui pola antar variabel dan memungkinkan peneliti dalam menentukan tingkat dan hubungan dengan statistik tunggal bersamaan (Elmes et al., 2014). Variabel dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan instrument penelitian yang akan disebar melalui platform media sosial secara online dan dianalisis berdasarkan prosedur statistik.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini akan terbagi menjadi dua jenis variabel yaitu variabel terikat Y (*dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan variabel bebas X (*independent*) merupakan variabel yang menyebabkan adanya perubahan pada variabel terikat (Sugiyono, 2013).

Adapun tiga variabel yang akan diteliti pada penelitian ini, yaitu :

Variabel terikat Y : *Coping strategy*

Variabel bebas X1 : *Optimism*

Variabel bebas X2 : *Hardiness*

C. Definisi Konseptual

1. *Coping strategy*

Coping strategy merupakan perubahan dalam kognitif dan tingkah laku yang berkelanjutan sebagai usaha dari individu untuk menanggulangi tuntutan eksternal dan internal yang dianggap beban atau membahayakan kesejahteraan karena melampaui sumber daya yang ia miliki (Richard S. Lazarus & Folkman, 1984).

2. *Optimisme*

Menurut Seligman (2008) *optimism* adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi aktivitas dan tidak mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib atau orang lain.

3. *Hardiness*

Menurut Kobasa (1979), kepribadian *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi *stress* dan mengurangi efek negatif yang dihadapi.

D. Definisi Operasional

1. *Coping strategy*

Coping strategy adalah usaha melakukan perubahan pola tingkah laku dan kognitif yang bertujuan untuk menurunkan, meminimalisir, menahan, menyelesaikan, dan menanggulangi tuntutan yang dianggap individu sebagai beban atau membahayakan kesejahteraannya.

2. *Optimism*

Optimism adalah keyakinan individu untuk berpikir positif dalam menghadapi peristiwa buruk atau kegagalan sehingga tidak mempengaruhi aktivitas di masa depan.

3. *Hardiness*

Hardiness adalah karakteristik kepribadian yang membuat individu tahan dan merasa tertantang pada situasi individu yang berpotensi sebagai sumber *stress* sehingga dapat mengurangi efek negatif.

E. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2013) populasi adalah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang berkualitas dan berkarakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lalu ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi.

2. Teknik Sampling

Teknik *sampling* akan menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono, (2013) *purposive sampling* adalah sebuah metode yang dapat menentukan sampel dengan mengandalkan penjabaran kriteria yang telah ditetapkan berdasarkan tujuannya. Adapun kriteria sampel yang digunakan antara lain :

- a. Mahasiswa yang menempuh S1
- b. Berkuliah di Surabaya
- c. Mahasiswa aktif yang mengambil atau sedang menyusun tugas akhir skripsi

3. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2013) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Menurut (Puteri, 2020) uji-uji statistik yang ada akan sangat efektif jika diterapkan pada sampel yang jumlahnya 30 s/d 60 atau dari 120 s/d 250, bahkan jika sampelnya lebih dari 500, tidak direkomendasikan untuk menerapkan uji statistik. Maka sampel yang akan digunakan berjumlah 250 mahasiswa akhir di Surabaya yang sedang Menyusun tugas akhir yang dijadikan populasi dalam penelitian ini.

F. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, instrumen yang akan digunakan adalah skala *coping strategy* (*Ways of Coping-Revised*), skala *optimism* (*Revised Life Orientation Test (LOT-R)*) dan skala *hardiness* OHQ (*Occupational Hardiness Questionnaire*).

1. *Coping strategy*

a. Definisi Operasional.

Coping strategy adalah usaha perubahan kognitif dan tingkah laku individu untuk menanggulangi tuntutan eksternal dan internal yang dianggapnya sebagai beban atau membahayakan kesejahteraan karena melampaui potensinya.

b. Instrumen Pengukuran

Instrumen pengukuran pada variabel *coping strategy* menggunakan *Ways of Coping (Revised)* yang dikembangkan oleh (R. S. Lazarus & Folkman, 1985) dan sudah pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh (Ainan & Coralia, 2016; Brown et al., 2019).

Berikut rincian blue print skala *coping strategy* :

Tabel 3. 1 Blue Print Ways of Coping (Revised)

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Confrontive coping</i>	4, 5, 8, 10, 14, 15,	6
<i>Planful problem-solving</i>	17, 18, 21, 23, 25, 26	6
<i>Distancing</i>	1, 11, 22	3
<i>Self controlling</i>	2, 12	2
<i>Seeking social support</i>	3, 13	2
<i>Accepting responsibility</i>	6, 16, 24	3
<i>Escape avoidance</i>	7, 19	2
<i>Positif reappraisal</i>	9, 20, 27	3
Total		27

Instrument alat ukur penelitian coping strategy ini akan menggunakan skala Likert yang setiap pertanyaannya menggunakan empat alternative jawaban dengan skor masing-masing yaitu pilihan sangat sesuai (SS), pilihan sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Dalam pemberian skor pada skala likert akan dilakukan dengan pemberian skor 4 pilihan untuk sangat sesuai (SS), skor 3 pilihan sesuai (S), skor 2 tidak sesuai (TS), dan skor 1 sangat tidak sesuai (STS).

c. Uji Validitas

Penelitian ini menggunakan standar validitas aitem berpedoman pada pengukuran nilai koefisiensi $> 0,30$ akan akan dianggap sebagai aitem yang valid (Muhid, 2019).

Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas *Ways of Coping (Revised)*

Aitem	Correlated Item- Total Correlation	Nilai R Tabel	Keterangan
A1	0,615	0,3	Valid
A2	0,424	0,3	Valid
A3	0,424	0,3	Valid
A4	0,655	0,3	Valid
A5	0,511	0,3	Valid
A6	0,305	0,3	Valid
A7	0,545	0,3	Valid
A8	0,554	0,3	Valid
A9	0,428	0,3	Valid
A10	0,664	0,3	Valid
A11	0,753	0,3	Valid
A12	0,753	0,3	Valid
A13	0,466	0,3	Valid
A14	0,704	0,3	Valid
A15	0,780	0,3	Valid
A16	0,491	0,3	Valid
A17	0,414	0,3	Valid
A18	0,617	0,3	Valid
A19	0,459	0,3	Valid
A20	0,364	0,3	Valid
A21	0,609	0,3	Valid
A22	0,389	0,3	Valid
A23	0,495	0,3	Valid
A24	0,238	0,3	Tidak Valid
A25	0,465	0,3	Valid
A26	0,607	0,3	Valid
A27	0,565	0,3	Valid

Berdasarkan dari hasil uji pada table dia atas, hasil pengujian validitas 27 butir aitem terdapat 1 butir aitem yang dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai kurang dari 0,30 yakni pada aitem 24, sehingga butir aitem yang valid berjumlah 26. Maka butir yang dinyatakan tidak valid akan dikeluarkan dari skala.

d. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan standar reliabilitas dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$ akan dianggap sebagai aitem yang reliabel (Azwar, 2016). Berikut merupakan pedoman pengelompokkan nilai reliabilitas :

Tabel 3. 3 Pengelompokkan Nilai Reliabilitas

Nilai Cronbach's Alpha	Hasil
0,00 - 0,20	Kurang Reliabel
0,21 - 0,40	Agak Reliabel
0,41 - 0,60	Cukup Reliabel
0,61 - 0,80	Reliabel
0,81 - 1,00	Sangat Reliabel

Pada table 3.4 merupakan uraian hasil uji *Cronbach's Alpha* pada skala *Ways of Coping (Revised)*

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas *Ways of Coping (Revised)*

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
0,887	26

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala ini menunjukkan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,887, maka secara keseluruhan menunjukkan hasil yang sangat reliabel.

2. Optimisme

a. Definisi Operasional

Optimisme adalah keyakinan untuk berpikir positif individu dalam menghadapi suatu peristiwa buruk atau kegagalan yang hanya bersifat sementara sehingga tidak mempengaruhi aktivitas di masa depan.

b. Instrument *Optimisme*

Penelitian ini menggunakan instrument pengukuran variabel *optimism* yaitu Revised Life Orientation Test (LOT-R) yang dikembangkan oleh (Scheier et al., 1994) lalu di alih bahasakan dan pernah digunakan oleh (Faradilla, 2021). Berikut table blue print dari skala *Life Orientation Test (Revised)* :

Tabel 3. 5 Blue Print *Life Orientation Test (Revised)*

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Tujuan	4, 3	2
Ekspektasi	1, 7, 9, 10	4
<i>Item fillers</i>	2, 5, 6, 8	4
Total		10

Instrument alat ukur penelitian *coping strategy* ini akan menggunakan skala Likert yang setiap pertanyaanya menggunakan empat alternative jawaban dengan skor masing-masing yaitu pilihan sangat sesuai (SS), pilihan sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Dalam pemeberian skor pada skala likert akan dilakukan dengan pemberian skor 4 pilihan untuk sangat sesuai (SS),

skor 3 pilihan sesuai (S), skor 2 tidak sesuai (TS), dan skor 1 sangat tidak sesuai (STS).

c. Uji Validitas

Penelitian ini menggunakan standar validitas aitem berpedoman pada pengukuran nilai koefisiensi $> 0,30$ akan dianggap sebagai aitem yang valid (Muhid, 2019).

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas *Life Orientation Test (Revised)*

Aitem	Correlated Item-Total Correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
A1	0,659	0,3	Valid
A3	0,590	0,3	Valid
A4	0,728	0,3	Valid
A7	0,721	0,3	Valid
A9	0,706	0,3	Valid
A10	0,561	0,3	Valid

Dari tabel hasil pengujian validitas diketahui 6 butir aitem skala *Life Orientation Test (Revised)* dinyatakan seluruh valid karena memiliki nilai R hitung lebih dari nilai 0,30.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

d. Uji Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan standar reliabilitas dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$ akan dianggap sebagai aitem yang reliabel (Azwar, 2016).

Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas *Life Orientation Test (Revised)*

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
0,738	6

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala ini menunjukkan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,738, maka secara keseluruhan menunjukkan hasil yang reliabel.

3. *Hardiness*

a. Definisi Operasional

Hardiness adalah karakteristik kepribadian dari individu yang membuatnya tahan dan merasa tertantang dalam situasi yang berpotensi sebagai biang dari *stress* sehingga dapat mengurangi efek negatif yang dihadapinya.

b. Instrument *Hardiness*

Instrument pengukuran variabel *hardiness* disusun berdasarkan adaptasi dari skala OHQ (*Occupational Hardiness Questionnaire*) yang disusun oleh (Jiménez et al., 2014) berdasarkan teori (Kobasa, 1979) dan pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh (Fridaynti et al., 2021; Hadiyani, 2019; Handayani, 2017; Nurendra,

2018). Berikut merupakan blue print OHQ (*Occupational Hardiness Questionnaire*) :

Tabel 3. 8 Blue Print OHQ (*Occupational Hardiness Questionnaire*)

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Comittment</i>	1, 4, 10, 14	5
<i>Control</i>	3, 6, 9, 12, 15	5
<i>Challenge</i>	2, 5, 8, 11	5
Total		15

Instrument alat ukur penelitian ini akan menggunakan skala Likert yang setiap pertanyaanya menggunakan empat alternative jawaban dengan skor masing-masing yaitu pilihan sangat sesuai (SS), pilihan sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Dalam pemeberian skor pada skala likert akan dilakukan dengan pemberian skor 4 pilihan untuk sangat sesuai (SS), skor 3 pilihan sesuai (S), skor 2 tidak sesuai (TS), dan skor 1 sangat tidak sesuai (STS).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

c. Uji Validitas

Penelitian ini menggunakan standar validitas aitem berpedoman pada pengukuran nilai koefisiensi $> 0,30$ akan akan dianggap sebagai aitem yang valid (Muhid, 2019).

Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas *OHQ* (*Occupational Hardiness Questionnaire*)

Aitem	Correlated Item- Total Correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
A1	0,685	0,3	Valid
A2	0,761	0,3	Valid
A3	0,807	0,3	Valid
A4	0,807	0,3	Valid
A5	0,630	0,3	Valid
A6	0,541	0,3	Valid
A7	0,550	0,3	Valid
A8	0,549	0,3	Valid
A9	0,522	0,3	Valid
A10	0,661	0,3	Valid
A11	0,596	0,3	Valid
A12	0,595	0,3	Valid
A13	0,792	0,3	Valid
A14	0,605	0,3	Valid
A15	0,506	0,3	Valid

Dari hasil pengujian validitas pada 15 butir aitem skala OHQ (*Occupational Hardiness Questionnaire*) dinyatakan valid karena memiliki nilai R hitung lebih dari nilai 0,30.

d. Uji Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan standar reliabilitas dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$ akan dianggap sebagai aitem yang reliabel (Azwar, 2016).

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas OHQ (Occupational Hardiness Questionnaire)

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
0,891	15

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala ini menunjukkan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,891, maka secara keseluruhan menunjukkan hasil yang reliabel.

G. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis statistic deskriptif dan analisis statistic inferensial. Menurut (Sugiyono, 2018) analisis statistic deskriptif merupakan analisis yang dilakukan dengan cara mendeskripsikan data tanpa menggeneralisasi kesimpulan. Analisis statistic inferensial yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis regresi berganda, digunakan untuk menguji signifikansi dua variabel bebas terhadap variabel terikat (Muhid, 2019).

Berikut merupakan perumusan analisis regresi berganda yaitu :

Tabel 3. 11 Keterangan Rumus Uji Regresi Ganda

$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$	
Keterangan :	
Y	<i>Coping strategy</i>
A	Konstanta
b1, b2	Koefisien Regresi Berganda
X1	<i>Optimism</i>
X2	<i>Hardiness</i>
E	Error

Muhid (2019) terdapat sejumlah uji persyaratan analisis yang harus dilakukan sebelum melakukan uji analisis regresi ganda yaitu uji normalitas, uji multikolinearitas dan uji heterokedastisitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal (Gunawan, 2016). Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Kolmogorov-Smirnov (K-S) dengan nilai probabilitas (sig) menunjukkan angka $> 0,05$ diartikan data sebaran berdistribusi normal, sebaliknya jika (sig) $< 0,05$ maka data sebaran tidak berdistribusi normal (Muhid, 2019).

Tabel 3. 12 Hasil Uji Normalitas

N	250		Data
Kolmogrov-Smirnov Z	0,554	0,05	Berdistribusi
Asymp. Sig. (2-Tailed)	0,918	0,05	Normal

Hasil pengujian nilai signifikan sebesar 0,918 yang menunjukkan nilai lebih besar dari 0,05 data sebaran berdistribusi normal.

b. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas berguna untuk mengetahui ada tidaknya heterokedastisitas pada data. Uji heteroskedastisitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji glejser dengan standar nilai (sig) $> 0,05$ maka tidak terjadi masalah heteroskedastisitas, namun jika nilai (sig) $< 0,05$ maka variabel tersebut terjadi heterokedastisitas (Ghozali, 2016).

Tabel 3. 13 Hasil Uji Heterokedastisitas

Model	T	Sig.
(Constant)	1,445	0,150
X1 (<i>Optimism</i>)	1,268	0,206
X2 (<i>Hardiness</i>)	-0,175	0,861

Hasil pengujian nilai signifikan pada variabel *optimism* sebesar $0,206 > 0,05$ dan variabel *hardiness* sebesar $0,861 > 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwa kedua variabel *independent* tidak terjadi heterokedastisitas.

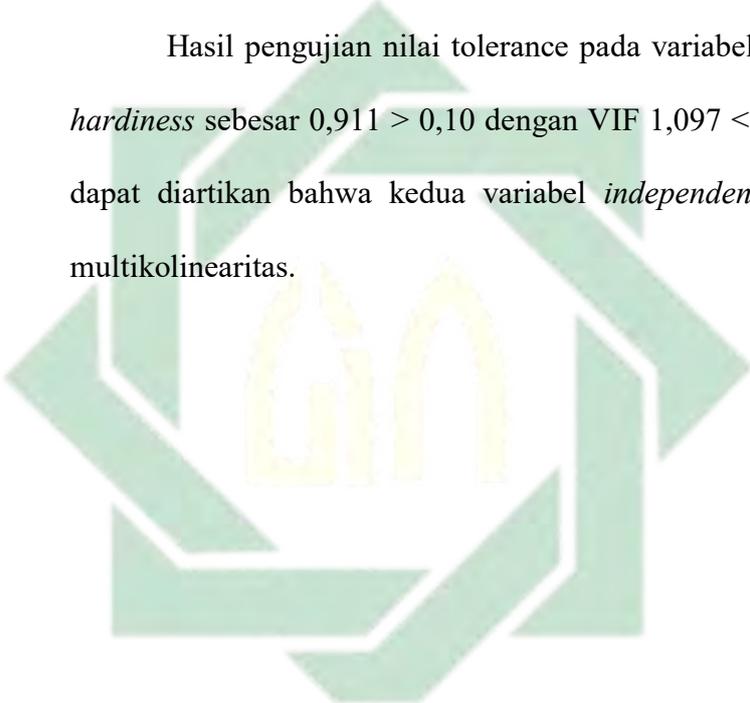
c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas berguna untuk mengetahui keterkaitan antar variabel bebas pada regresi linear berganda dengan cara menganalisis hubungan antar variabel dan nilai *tolerance* serta *variance inflation factor* (VIF). Jika nilai *tolerance* $< 0,10$ dan VIF $> 10,00$ maka terjadi multikolinearitas, sebaliknya jika nilai *tolerance* $> 0,10$ dan VIF $< 10,00$ tidak terjadi multikolinearitas (Ghozali, 2016).

Tabel 3. 14 Hasil Uji Mutikolinieritas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	Vif
X1 (<i>Optimism</i>)	0,911	1,097
X2 (<i>Hardiness</i>)	0,911	1,097

Hasil pengujian nilai tolerance pada variabel *optimism* dan *hardiness* sebesar $0,911 > 0,10$ dengan VIF $1,097 < 10,00$. Hal ini dapat diartikan bahwa kedua variabel *independent* tidak terjadi multikolinieritas.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melewati berbagai macam tahapan yang meliputi, (1) Pembuatan skema dan alternatif penelitian dalam melakukan riset, (2) Penetapan jumlah sampel yang harus didapatkan, (3) Menetapkan kriteria sampel sesuai dengan kebutuhan penelitian, (4) Penyusunan skala yang diadaptasi dari peneliti terdahulu terkait variabel (Y) *coping strategy*, (X1) *optimism*, dan (X2) *hardiness*, (5) Pembuatan *google form* untuk penyebaran skala secara *online* melalui *platform digital*, (6) Olah data yang telah didapat dari hasil penyebaran. (7) *Screening*. Penyebaran kuesioner menggunakan *google form* secara *online* melalui *social media* pada tanggal 18-24 November 2022. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan olah data dan dianalisis.

1. Deskripsi Data Demografis Subjek

Partisipan pada penelitian ini sebanyak 250 orang dengan 70% di dominasi oleh mahasiswi perempuan yang berjumlah 176 dan sisanya merupakan mahasiswa laki-laki berjumlah 74 orang.

Tabel 4. 1 Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	74	30%
Perempuan	176	70%
Total	250	100%

2. Kategorisasi Variabel

Dalam pengkategorian variabel *coping strategy*, *optimism*, dan *hardiness* dilakukan untuk menggambarkan seluruh subjek berada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi pengukuran menggunakan pedoman sebagai berikut :

Tabel 4. 2 Pedoman Hasil Pengukuran

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan :

X : Skor Subjek

M : *Mean*

SD : Standar Deviasi

Rumus diatas menentukan nilai kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi.

Berikut merupakan penjabaran hasil perhitungan rumus, sebagai berikut :

a. Variabel (Y) *Coping Strategy*

Mean : 81,412

Standar Deviasi : 6,733

Kategori rendah : $X < M - 1SD$

$$X < 81,412 - 1 (6,733)$$

$$X < 54$$

Kategori Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

$$81,412 - 1 (6,733) \leq X < 81,412 + 1 (6,733)$$

$$54 \leq X < 104$$

Kategori tinggi : $M + 1SD \leq X$

$$81,412 + 1 (6,733) \leq X$$

$$104 \leq X$$

b. Variabel (X1) Optimism

Mean : 17,512

Standar Deviasi : 3,091

Kategori rendah : $X < M - 1SD$

$$X < 17,512 - 1 (3,091)$$

$$X < 6$$

Kategori Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

$$17,512 - 1 (3,091) \leq X < 17,512 + 1 (3,091)$$

$$6 \leq X < 24$$

Kategori tinggi : $M + 1SD \leq X$

$$17,512 + 1 (3,091) \leq X$$

$$24 \leq X$$

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

c. Variabel (X2) *Hardiness*

Mean : 49,216

Standar Deviasi : 5,384

Kategori rendah : $X < M - 1SD$

$$X < 49,216 - 1 (5,384)$$

$$X < 27$$

Kategori Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

$$49,216 - 1 (5,384) \leq X < 49,216 + 1 (5,384)$$

$$27 \leq X < 60$$

Kategori tinggi : $M + 1SD \leq X$

$$49,216 + 1 (5,384) \leq X$$

$$60 \leq X$$

Tabel 4. 3 Kategorisasi *Coping strategy*

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
<i>Coping Strategy</i>	Rendah	31	12%
	Sedang	186	74%
	Tinggi	32	13%
	Total	250	100%

Pada table 4.3 diketahui bahwa dari 250 mahasiswa yang memiliki *coping strategy* rendah sebanyak 31 mahasiswa, 186 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 32 mahasiswa memiliki *coping strategy* yang tinggi.

Tabel 4. 4 Kategorisasi *Optimism*

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
<i>Optimism</i>	Rendah	38	15%
	Sedang	172	69%
	Tinggi	40	16%
	Total	250	100%

Pada table 4.4 diketahui bahwa dari 250 mahasiswa yang memiliki *optimism* rendah sebanyak 38 mahasiswa, 172 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 40 mahasiswa memiliki *optimism* yang tinggi.

Tabel 4. 5 Kategorisasi *Hardiness*

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
<i>Hardiness</i>	Rendah	26	10%
	Sedang	188	75%
	Tinggi	36	14%
	Total	250	100%

Pada table 4.5 diketahui bahwa dari 250 mahasiswa yang memiliki *hardiness* rendah sebanyak 26 mahasiswa, 188 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 36 mahasiswa memiliki *optimism* yang tinggi.

3. Data Tabulasi Silang

Data tabulasi silang menggambarkan gabungan data demografis dan data variabel. Pada pengelompokkan mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, perempuan dengan *coping strategy* sedang berjumlah 133. Jumlah tersebut lebih banyak dibandingkan dengan subjek laki-laki yang berjumlah 53 orang.

Tabel 4. 6 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan *Coping strategy*

		<i>Coping Staretgy</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	10 (4.0%)	53 (21.2%)	11 (4.4%)	74 (29.6%)
	Perempuan	21 (8.4%)	133 (53.2%)	22 (8.8%)	176 (70.4)
Total		31 (12.4%)	186 (74.4%)	33 (13.2%)	250 (100%)

Selanjutnya pada tabulasi silang usia dengan *coping strategy* yang tinggi banyak dimiliki oleh subjek dengan usia 20-23 tahun sejumlah 230 orang.

Tabel 4. 7 Tabulasi Silang Usia dengan *Coping strategy*

		<i>Coping Staretgy</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia	20 - 23 Tahun	22 (8.8%)	177 (70.8%)	31 (12.4%)	230 (92%)
	> 23 Tahun	9 (3.6%)	9 (3.6%)	2 (0.8%)	20 (8%)
Total		31 (12.4%)	186 (74.4%)	33 (13.2%)	250 (100%)

Hasil tabulasi silang pada table 4.7 mayoritas subjek dengan *coping strategy* yang tinggi dengan total 150 orang yaitu mahasiswa semester 9.

Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Semester dengan *Coping strategy*

		<i>Coping Staretgy</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Semester	7	3 (1.2%)	44 (17.6%)	20 (8.0%)	67 (26.8%)
	9	17 (6.8%)	123 (49.2%)	10 (4.0%)	150 (60%)
	11	10 (4%)	15 (13,2%)	3 (1.2%)	28 (11.2%)
	> 11	1 (0.4%)	4 (1.6%)	0 (0%)	5 (2%)
Total		31 (12.4%)	186 (68.4%)	33 (15%)	250 (100%)

Selanjutnya pada tabulasi silang *optimism* dengan *coping strategy* menunjukkan hasil yang didominasi tingkat yang sedang dengan presentase 52,8% dengan 132 orang.

Tabel 4. 9 Tabulasi Silang *Optimism* dengan *Coping strategy*

		<i>Coping Staretgy</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
<i>Optimism</i>	Rendah	11 (4.4%)	26 (10.4%)	1 (0.4%)	38 (15.2%)
	Sedang	19 (7.6%)	132 (52.8%)	21 (8.4%)	172 (68.8%)
	Tinggi	1 (0.4%)	28 (11.2%)	11 (4.4%)	40 (16%)
Total		31 (12.4%)	186 (74.4%)	33 (13.2%)	250 (100%)

Kemudian pada tabulasi silang *hardiness* dengan *coping strategy* menunjukkan mayoritas mahasiswa mendominasi hasil yang tingkat sedang dengan presentase 63,8% dengan 159 orang.

Tabel 4. 10 Tabulasi Silang *Hardiness* dengan *Coping strategy*

		<i>Coping Staretgy</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
<i>Hardiness</i>	Rendah	13 (5.2%)	11 (4.4%)	2 (0.8%)	26 (10.4%)
	Sedang	18 (7.2%)	159 (63.8%)	11 (4.4%)	188 (75.2%)
	Tinggi	0 (0.0%)	16 (6.4%)	20 (8%)	36 (14.4%)
Total		31 (12.4%)	186 (74.4%)	33 (13.2%)	250 (100%)

4. Pengujian Hipotesis

Dalam menganalisis pengukuran suatu keeratan hubungan yang *linear* antara variabel yang terdistribusi normal menggunakan *analisis product moment*. Berikut merupakan pedoman penilaian analisis *product moment* menurut Sugiyono, (2013) :

0,00 – 1,199 = Sangat Rendah

0,20 – 0,399 = Rendah

0,40 – 0,599 = Cukup Kuat

0,60 – 0,799 = Kuat

0,80 – 1 ,00 = Sangat Kuat

Berdasarkan pada tabel, nilai koefisien korelasi optimism memiliki pengaruh dengan bentuk coping PFC, yaitu sebesar 0.272 dengan signifikansi 0.000 yang menandakan memiliki pengaruh yang signifikan positif. Sementara nilai koefisien hardiness dengan bentuk coping PFC, yaitu sebesar 0.516 dengan signifikansi 0.00 yang mengartikan bahwa memiliki pengaruh yang signifikan yang positif.

Tabel 4. 11 Hasil Koefisien Korelasi PFC

	<i>Pearson</i>	<i>PFC</i>	<i>Optimism</i>	<i>Hardiness</i>
<i>PFC</i>	Koefisien Korelasi	1	.272**	.516**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.000	.000
	<i>N</i>	250	250	250
<i>Optimism</i>	Koefisien Korelasi	.272**	1	-
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.000	-
	<i>N</i>	250	250	-
<i>Hardiness</i>	Koefisien Korelasi	.516**	-	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	-	.000
	<i>N</i>	250	-	250

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Berdasarkan pada tabel, nilai koefisien korelasi, optimism memiliki pengaruh dengan bentuk coping EFC, yaitu sebesar 0.174 yang menandakan memiliki pengaruh positif. Sementara nilai koefisiensi hardiness dengan bentuk coping EFC, yaitu sebesar 0.410 dengan signifikansi 0.00 yang mengartikan bahwa memiliki pengaruh yang signifikan yang positif.

Tabel 4. 12 Hasil Koefisiensi Korelasi EFC

	<i>Pearson</i>	<i>EFC</i>	<i>Optimism</i>	<i>Hardiness</i>
<i>EFC</i>	Koefisien Korelasi	1	.174**	.410
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.006	.000
	<i>N</i>	250	250	250
<i>Optimism</i>	Koefisien Korelasi	.174**	1	-
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.006	.000	-
	<i>N</i>	250	250	-
<i>Hardiness</i>	Koefisien Korelasi	.410	-	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	-	.000
	<i>N</i>	250	-	250

Berdasarkan dari table 4.13 hasil koefisiensi determinasi menunjukkan nilai 0,320. Hal ini menunjukkan *optimism* dan *hardiness* memberikan sumbangan terbentuknya *coping strategy* sebesar 32% dan 68% sisanya dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Tabel 4. 13 Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,565	0,320	0,314	5,57721

Hasil uji F diperoleh nilai F hitung sebesar 57,989 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 yaitu 0,000. Hal ini menunjukkan variabel *optimism* dan *hardiness* secara bersamaan berpengaruh terhadap *coping strategy*.

Tabel 4. 14 Hasil Uji F

	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2	1803,776	57,989	0,000
Residual	247	31,105		
Total	249			

Hasil uji t parsial menunjukkan pengaruh *optimism* terhadap *coping strategy* dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 yaitu 0,038. Selanjutnya, hasil uji dari pengaruh *hardiness* terhadap *coping strategy* dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 yaitu 0,000. Nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh *hardiness* terhadap *coping strategy*.

Tabel 4. 15 Hasil Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	46,382	3,554		13,134	0,000
<i>Optimism</i>	0,250	0,120	0,115	2,089	0,038
<i>Hardiness</i>	0,651	0,069	0,520	9,462	0,000

Berdasarkan hasil table uji T, diketahui persamaan model regresi linier berganda sebagai berikut :

$$Y (\text{Coping strategy}) = 46,382$$

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

$$X_1 (\text{Optimism}) = 0,250$$

$$Y = 46,382 + 0,250 + 0,651$$

$$X_2 (\text{Hardiness}) = Y = 0,651$$

1. Hasil konstanta didapati nilai positif sebesar 46,382 artinya variabel (X1) *optimism* dan (X2) *hardiness* terdapat adanya pengaruh yang searah terhadap variabel (Y) *coping strategy*.
2. Nilai koefisiensi dari variabel (X1) *optimism* yaitu 0,250 artinya mendapati hasil yang positif, hal ini menunjukkan jika (X1) *optimism* mengalami peningkatan maka (Y) *coping strategy* juga akan mengalami peningkatan.
3. Nilai koefisiensi dari variabel (X2) *hardiness* yaitu 0,651 artinya mendapati hasil yang positif, hal ini menunjukkan jika (X1) *optimism* mengalami peningkatan maka (Y) *coping strategy* juga akan mengalami peningkatan.

B. Pembahasan

1. Pengaruh *Optimism* terhadap *Coping strategy*

Pada hasil uji regresi ganda menunjukkan *optimism* berpengaruh secara signifikan terhadap *coping strategy*. *Optimism* berpengaruh terhadap meningkatnya kemampuan individu dalam melakukan *coping strategy*. Pendapat ini didukung oleh (Refi, 2019) penggunaan *coping*

dapat membantu individu bersikap positif terhadap suatu keadaan pencetus *stress*. (Sharma, 2020) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki *optimism* yang baik maka dapat memiliki kemampuan *coping strategy* yang baik.

Optimism yang dimiliki subjek membantu mereka untuk bersikap positif. *Optimism* yang baik membantu individu dalam mengelola *coping strategy* dalam menanggulangi sebuah permasalahan sehingga jauh dari hal negatif. Hal ini didukung oleh penelitian dadi (Ramadhani, 2018) Individu dengan *optimism* tinggi memiliki *coping strategy* yang tinggi pula karena kecil kemungkinan untuk melakukan atau merasakan hal yang negatif.

Selanjutnya dari hasil koefisiensi korelasi *optimism* dan bentuk *coping* PFC terdapat pengaruh yang positif dan signifikan. Hal ini serupa dengan pernyataan (Suwarsi & Handayani, 2018) koefisiensi korelasi yang terjadi pada *optimism* dan pfc dinilai positif, baik *optimism* dan pfc berkorelasi dengan baik. Sedangkan hasil dari koefisiensi korelasi *optimism* dan coping EFC memiliki hasil kearah positif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ningrum, 2011) individu yang *optimism* memiliki efc kearah positif. Carver & Scheier (2002) berpendapat bahwa setiap individu yang *optimism* memiliki caranya masing masing untuk menggunakan pfc, dengan kata lain untuk menanggulangi permasalahan mereka memiliki cara tersendiri.

Hasil kategorisasi *optimism* yang diperoleh responden yaitu sedang. *Optimism* yang baik dapat dilihat ketika seseorang dalam memandang suatu permasalahan secara positif. *Optimism* yang rendah membuat seseorang kurang bisa menghadapi pencetus *stress* sehingga seseorang akan mengalami *stress*. Ketika individu *optimism* yang rendah menghadapi permasalahan akan mengalami *stress* yang akan berdampak pada produktivitas dan kinerja. *Stress* yang mengganggu dapat ditanggulangi dengan *coping strategy*. Pendapat ini didukung oleh penelitian (Taylor, 2018) yang menyatakan individu yang memiliki *optimism* baik dapat mengatasi situasi yang menekan lebih efektif dengan cara menekankan aspek positif.

Hasil tabulasi silang *optimism* dengan *coping strategy* menunjukkan bahwa terdapat 11 responden memiliki *optimism* dan *coping strategy* yang tinggi. *Optimism* memiliki pengendalian terhadap *coping strategy*. sejalan dengan Gallagher et al., (2019) *coping strategy* yang tinggi dapat membantu individu dalam beradaptasi pada segala situasi, sedangkan *coping strategy* yang rendah akan menimbulkan penyimpangan yang membuat individu rugi.

2. Pengaruh *Hardiness* terhadap *Coping strategy*

Hipotesis kedua menunjukkan hasil adanya pengaruh *hardiness* terhadap *coping strategy*. Hal ini dapat diartikan bahwa *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa akhir yang sedang Menyusun tugas akhir skripsi

berpengaruh terhadap *coping strategy*. Hal ini sejalan dengan penelitian (Gorkovaya & Miklyaeva, 2019) yang menyatakan *hardiness* berpengaruh terhadap *coping strategy*. Tinggi dan rendahnya *hardiness* dipengaruhi oleh terbentuknya *coping strategy* yang dimiliki oleh individu.

Meningkatnya *coping strategy* dikarenakan adanya sikap positif dari individu, salah satunya adalah *hardiness*. *Hardiness* yang dimiliki oleh individu dapat membantu mereka untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Hal tersebut dapat terjadi karena *hardiness* dapat mempengaruhi seberapa baik individu dalam menanggulangi situasi yang *stress* tanpa merasakan tertekan. Pendapat ini didukung oleh (Aprian & Yuliandiny, 2019) yang menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki hubungan yang signifikan dengan *coping strategy*. Individu dengan *hardiness* yang baik maka *coping strategy* yang dimiliki juga menjadi baik.

Selanjutnya dari hasil koefisiensi korelasi *hardiness* dan bentuk *coping* PFC terdapat pengaruh yang positif dan signifikan. Hal ini serupa dengan pernyataan Indawati & Kholifah (2017) koefisiensi korelasi yang terjadi pada *hardiness* dan pfc dinilai positif dan cukup baik. Sedangkan hasil dari koefisiensi korelasi *hardiness* dan coping EFC memiliki hasil kearah positif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah, 2019) individu yang *hardiness* memiliki efc kearah positif. Carver & Scheier (2002) berpendapat bahwa setiap individu yang *hardiness*

memiliki caranya masing masing untuk menggunakan pfc, dengan kata lain untuk menanggulangi permasalahan mereka memiliki cara tersendiri.

Pada hasil kategorisasi, mayoritas *hardiness* yang digunakan subjek yaitu cukup baik. Individu dengan *hardiness* yang baik. *hardiness* berguna untuk dimiliki oleh individu karena dengan adanya *hardiness* individu dapat menyelesaikan permasalahannya dengan baik. Menurut (Halimatussa'diyah, 2018) *hardiness* menentukan keberhasilan dalam menanggulangi permasalahan sehingga individu tersebut dapat beradaptasi pada kondisi yang menantang. Pendapat dari (Sarani et al., 2015) juga menambahkan bahwa individu yang yakin akan siap dalam menghadapi tantangan yang ada.

Tabulasi silang *hardiness* dengan *coping strategy* menunjukkan 20 mahasiswa yang sedang Menyusun tugas akhir skripsi mempunyai *hardiness* maupun *coping strategy* tinggi. Hasil tabulasi data tersebut mendukung hasil regresi pengaruh *hardiness* dengan *coping strategy*. (Tias Sastia & Rustika, 2021) menyatakan *hardiness* berpengaruh signifikan pada *coping strategy*. *Hardiness* yang dimiliki individu akan menjadi penentu seberapa baik individu menggunakan *coping strategy*.

3. Pengaruh *Optimism* dan *Hardiness* terhadap *Coping strategy*

Hasil dari data uji regresi berganda menunjukkan *optimism* dan *hardiness* berpengaruh terhadap *coping strategy*, hal ini memiliki arti bahwa hipotesis ketiga diterima. Sikap *optimism* dan *hardiness* pada

mahasiswa akhir yang sedang Menyusun tugas akhir skripsi dapat membantu mereka melakukan *coping strategy* dengan layak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Shabrina et al., 2019) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara *optimism* dengan *coping strategy*. Penelitian (Ainan & Coralia, 2016) juga mengkonfirmasi tentang adanya pengaruh *hardiness* dan *coping strategy*.

Nilai koefisiensi determinasi yang telah didapat sebesar 0,320 menunjukkan jika *optimism* dan *hardiness* memberikan pengaruh sebesar 32% terhadap terbentuknya *coping strategy*. Kedua variabel bebas ini diperkirakan mampu dalam memprediksi terbentuknya variabel terikat. Individu dengan *optimism*, *hardiness* yang tinggi dan baik akan mempunyai kemampuan dalam melakukan *coping strategy* yang baik juga. Hal yang sama juga dijelaskan oleh (Affida, 2021; Nevid dkk., 2005) *hardiness*, *optimism* menjadi faktor yang berkontribusi dalam terbentuknya *coping strategy*. Individu dengan *optimism* dan *hardiness* yang tinggi berpeluang kecil untuk mengalami *stress* dengan kata lain *optimism* dan *hardiness* mampu menahan *stress* karena memiliki *coping strategy* yang baik.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas mahasiswa akhir yang sedang Menyusun tugas akhir skripsi mempunyai *coping strategy* yang sedang. Kemampuan *coping strategy* yang dimiliki individu dapat diprediksi oleh *optimism* dan *hardiness* yang mereka miliki. Penelitian yang dilakukan oleh (Pacheco & Kamble, 2016) menunjukkan *optimism*

memainkan peran perantara signifikan dalam *coping strategy* secara efisien. Selain *optimism*, dilakukan (Halimatussa“diyah, 2018) menambahkan *hardiness* dapat membantu pembentukan *coping strategy*.

Tabulasi silang yang menjelaskan data jenis kelamin dan *coping strategy* menunjukkan bahwa *coping strategy* yang baik banyak digunakan oleh mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Utama, 2019) yang menjelaskan jika perempuan terampil dalam melakukan *coping strategy* yang baik. Namun pada penelitian (Pacheco & Kamble, 2016) mengungkap bahwa jenis kelamin dalam penggunaannya tidak memiliki keterlibatan, artinya perempuan maupun laki-laki dapat menggunakan *coping strategy* dengan baik.

Selanjutnya dari tabulasi silang yang menggambarkan dari sudut pandang usia dengan *coping strategy* menunjukkan bahwa *coping strategy* banyak dimiliki oleh subjek pada usia 21-23 tahun. Namun pada penelitian (Masitoh & Hidayat, 2018) *coping strategy* yang individu miliki tidak ada kaitannya dengan rentang usia. Hal ini dapat diartikan bahwa berapapun usianya, ketika individu tersebut biasa menerapkan *coping strategy* yang baik, individu tersebut akan mampu menaggulangi sesuatu yang membuatnya *stress*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, maka peneliti akan menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- a. *Optimism* berpengaruh secara signifikan dan mempunyai arah yang positif terhadap *Coping strategy*, maka hipotesis pertama diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Optimism* mahasiswa maka tingkat *Coping strategy* juga tinggi.
- b. *Hardiness* berpengaruh secara signifikan dengan *Coping strategy* dan mempunyai arah yang positif. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *Hardiness* dengan *Coping strategy*.
- c. Variabel *Optimism* dan *Hardiness* bersama-sama berpengaruh terhadap *Coping strategy* mahasiswa. Maka hipotesis ketiga dapat diterima. Kedua variabel sama-sama mempengaruhi terhadap tingkat *Coping strategy* pada mahasiswa pada penelitian ini.
- d. Pada variabel *hardiness* memberikan pengaruh secara signifikan dengan nilai sebesar 0,000. Selanjutnya *Optimism* dan *Hardiness* memberikan pengaruh terhadap *Coping strategy* sebesar 32% dan 68% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain selain variabel *Optimism* dan *Hardiness*.

- e. Variabel *hardiness* dengan bentuk *coping* PFC maupun EFC memiliki nilai koefisien korelasi yang lebih dominan dibanding variabel *optimism*

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir agar tetap optimis sehingga dapat menangani stress dengan baik. Harapannya mahasiswa tetap bersikap tangguh hingga dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

2. Bagi Kampus

Diharapkan menjadi bahan acuan untuk mengadakan kegiatan bagi mahasiswa sehingga dapat meningkatkan optimis mahasiswa dalam mengerjakan tugas khususnya pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat memberikan penelitian yang lebih maksimal seperti memperluas sampel subjek atau menggunakan subjek lain, menambahkan variabel-variabel yang mempengaruhi *coping strategy*, dan memunculkan jumlah populasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Affida, A. Y. (2021). *Hubungan antara Hardiness dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi* [UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA]. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/46790/1/16710007_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf
- Ainan, P. L., & Coralia, F. (2016). Hubungan antara Hardiness dengan Coping Strategy pada Guru Sekolah Inklusi di SDN Putraco Indah Bandung - PDF Free Download. *Jurnal Prosiding Psikologi*, 2(1), 309–314. <https://docplayer.info/79462044-Hubungan-antara-hardiness-dengan-coping-strategy-pada-guru-sekolah-inklusi-di-sdn-putraco-indah-bandung.html>
- Ambar Pambudhi, Y., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–122. <https://doi.org/10.36709/JAPEND.V3I2.5>
- Ambarini, K., Amiruddin, T., & Halil, J. (2014). Pengaruh Hardiness dan Coping Stress Terhadap Tingkat Stres pada Kadet Akademi TNI-AL. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 03(02), 60286.
- Aprian, S., & Yuliandiny, E. (2019). *The Relationship between Hardiness and Coping Strategies on Acceleration Students of Gunadarma University*. 05(02), 166–172.
- Atmawijaya, I. G. A. R. (2018). Pengaruh strategi coping terhadap stress pada perempuan Bali yang menjalani Triple Roles di Instansi Militer Denpasar - USD Repository. *Repository Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. <https://repository.usd.ac.id/23225/>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <https://doi.org/10.26714/JKJ.7.2.2019.127-134>
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012. *Psycho Idea*, 11(1). <https://doi.org/10.30595/PSYCHOIDEA.V11I1.257>
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Baron, R., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Erlangga.
- Brown, M. J., Serovich, J. M., Laschober, T. C., Kimberly, J. A., & Lescano, C. M. (2019). Ways of coping and HIV disclosure among people living with

- HIV: mediation of decision self-efficacy and moderation by sex. *AIDS Care - Psychological and Socio-Medical Aspects of AIDS/HIV*, 31(8), 1001–1010. <https://doi.org/10.1080/09540121.2019.1605045>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In *Handbook of positive psychology*. (hal. 231–243). Oxford University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 56, Nomor 2, hal. 267–283). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chang, E. C. (2001). Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-000>
- Childs, R. D., Robinson, P., Mcgovern, T. M., & Gingrich, G. (2021). Optimisme Dan Coping Stress Pada Generasi Milenial. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0*, 0(0), 307–321. <https://doi.org/10.1177/2158244017697158>
- Chwalisz, K., Altmaier, E. M., & Russell, D. W. (1992). Causal Attributions, Self-Efficacy Cognitions, and Coping with Stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(4), 377–400. <https://doi.org/10.1521/JSCP.1992.11.4.377>
- Cooper, C. L., Antoniou, A. G., & Elgar, E. (2005). Research Companion to Organizational Health Psychology. *Stress and Health*, 21(5), 325–327. <https://doi.org/10.1002/smi.1066>
- Daton, Z. D. (2020). *Mahasiswanya Gantung Diri Diduga Depresi karena Skripsi Sering Ditolak Dosen, Ini Penjelasan Universitas Halaman all - Kompas.com*. Kompas.com. <https://regional.kompas.com/read/2020/07/14/21230961/mahasiswanya-gantung-diri-diduga-depresi-karena-skripsi-sering-ditolak-dosen?page=all>
- Davey, G. (2014). *Applied psychology* (Wiley-Blac).
- Dewi, R. K., & Wedhaswary, I. D. (2019). *Viral, Skripsi Mahasiswa ITS Setebal 3.045 Halaman Halaman all - Kompas.com*. Kompas.com. <https://edukasi.kompas.com/read/2019/07/19/18332091/viral-skripsi-mahasiswa-its-setebal-3045-halaman?page=all>
- Durak, M. (2002). *Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake* [THE MIDDLE EAST TECHNICAL UNIVERSITY]. <https://www.researchgate.net/publication/34031043>
- Dysvik, E., Vinsnes, A. G., & Eikeland, O. J. (2004). The effectiveness of a

- multidisciplinary pain management programme managing chronic pain. *International Journal of Nursing Practice*, 10(5), 224–234. <https://doi.org/10.1111/J.1440-172X.2004.00485.X>
- Elmes, D. G., Kantowitz, B. H., & Roediger, H. L. (2014). *Metode Penelitian dalam Psikologi*. Salemba Humanika.
- Faradilla, A. (2021). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Resiliensi Dimediasi Oleh Optimisme Pada Remaja Panti Asuhan*. <https://eprints.umm.ac.id/72870/1/TESIS.pdf>
- Fitroh, S. F. (2011). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Hardiness Dengan Penyesuaian Diri Menantu Perempuan Yang Tinggal Di Rumah Ibu Mertua. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 8(1). <https://doi.org/10.18860/PSI.V0I1.1547>
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687–695 | 10.1037/0022-3514.68.4.687. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687–695. <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>
- Franken, R. E. (2001). *Human motivation*. 940. https://books.google.com/books/about/Human_Motivation.html?id=GoRmPwAACAAJ
- Fridayanti, F., Permatasari, A., & Hambali, A. (2021). Peran Hardiness sebagai Moderator dalam Pengaruh Job Insecurity terhadap Job Stress. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 101–116. <https://doi.org/10.15575/PSY.V8I1.12197>
- Gallagher, M. W., Long, L. J., Richardson, A., & D'Souza, J. M. (2019). Resilience and Coping in Cancer Survivors: The Unique Effects of Optimism and Mastery. *Cognitive therapy and research*, 43(1), 32–44. <https://doi.org/10.1007/S10608-018-9975-9>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Badan Penerbit UNDIP.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, S. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-ruz Media Group.
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Goleman, D. (2001). *Emotional Intelligence - Gramedia Pustaka Utama*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. <https://www.gpu.id/book-detail/89384/emotional-intelligence>

- Gorkovaya, I. A., & Miklyaeva, A. V. (2019). Hardiness and Coping-Strategies of Adolescents with Motor Impairments. *Clinical Psychology and Special Education*, 8(1), 90–102. <https://doi.org/10.17759/CPSE.2019080106>
- Greenberg, P. L., Tuechler, H., Schanz, J., Sanz, G., Garcia-Manero, G., Solé, F., Bennett, J. M., Bowen, D., Fenaux, P., Dreyfus, F., Kantarjian, H., Kuendgen, A., Levis, A., Malcovati, L., Cazzola, M., Cermak, J., Fonatsch, C., Le Beau, M. M., Slovak, M. L., ... Haase, D. (2012). Revised international prognostic scoring system for myelodysplastic syndromes. *Blood*, 120(12), 2454–2465. <https://doi.org/10.1182/BLOOD-2012-03-420489>
- Gunadha, R., & Nabilla, F. (2020). *Kelamaan Garap Skripsi, Mahasiswa Ini Tak Tahu Dosennya Sudah Pensiun.* suara.com. <https://www.suara.com/news/2020/08/09/111719/kelamaan-garap-skripsi-mahasiswa-ini-tak-tahu-dosennya-sudah-pensiun?page=all>
- Gunawan, I. (2016). *Pengantar Statistika Inferensial*. Rajawali Pers.
- Hadiyani, N. (2019). *Pengaruh Dukungan Sosial, Hardiness, Dan Jenis Kelamin Terhadap Adaptabilitas Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir [UNIVERSITAS ISMAL NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA]*. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/48966/1/NADHIF_A_HADIYANI-FPSI.pdf
- Hadjam, M. N. R., Martaniah, S. M., Prawitasari, J. E., & Masrun. (2004). Peran kepribadian tahan banting pada gangguan somatisasi. *Journal Anima*, 19(2), 122–135. <https://lib.ui.ac.id>
- Halimatussa'diyah. (2018). *Hubungan Antara Hardiness Dengan Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Autisme [UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU PEKANBARU]*. <https://repository.uin-suska.ac.id/13538/>
- Handayani, N. (2017). *Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Kecenderungan Problem Focus Coping Pada Anggota Polisi [UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG]*. <https://eprints.umm.ac.id/43788/1/jiptummpg-gdl-novihanday-49759-1-skripsi.pdf>
- Hanssen, M. M., Vancleef, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L. (2015). Optimism, Motivational Coping and Well-being: Evidence Supporting the Importance of Flexible Goal Adjustment. *J Happiness Study*. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9572-x>
- Hanton, S., Neil, R., & Evans, L. (2012). Hardiness and anxiety interpretation: An investigation into coping usage and effectiveness. *http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2011.635810*, 13(1), 96–104.

<https://doi.org/10.1080/17461391.2011.635810>

- Hasanah, U. (2019). Hubungan Hardiness Dengan Emotion Fokused Coping Pada Anak Dan Remaja Yang Sedang Berhadapan Dengan Hukum (ABH). *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 53–69. <https://doi.org/10.33367/PSI.V4I1.676>
- Herman, J. L., & Tetrick, L. E. (2009). Problem-focused versus emotion-focused coping strategies and repatriation adjustment. *Human Resource Management*, 48(1), 69–88. <https://doi.org/10.1002/HRM.20267>
- Hestiningrum, E. (2012). Perbedaan Emotional Focused Coping Mahasiswa Kost Dengan Mahasiswa Yang Tinggal Dengan Orang Tua Pada Mahasiswa Differences Emotional Focused Coping. *PSIKOPEDAGOGIA*, 1(2).
- Indawati, & 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. <https://doi.org/10.35891/JIP>
- Jamal, Y. (2017). Coping Strategies as a Mediator of Hardiness and Stress among Rescue Workers. *Studies on Ethno-Medicine*, 11(3), 201–208. <https://doi.org/10.1080/09735070.2017.1356033>
- Jiménez, B. M., Muñoz, A. R., Hernández, E. G., & Blanco, L. M. (2014). Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. *Psicothema*, 26(2), 207–214. <http://www.psicothema.com/pdf/4180.pdf>
- Karisha, E. B., & Sarintohe, E. (2019). Kontribusi Optimisme terhadap Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengontrak Mata Kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.28932/HUMANITAS.V3I1.2071>
- Kaswan. (2017). *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. PT. Bumi Aksara.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 37, Nomor 1, hal. 1–11). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 42, Nomor 1, hal. 168–177). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Konsareh, S., & Wijono, S. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Burnout Pada Perawat Rs. Roemani Semarang. *JURNAL ILMIAH PSIKOHUMANIKA*, X(1), 79–91.

<https://core.ac.uk/download/pdf/230910923.pdf>

- Ladstätter, F., & Garrosa, E. (2008). *Prediction of Burnout: An Artificial Neural Network Approach*. Diplomica Verlag.
- Lahey, B. B. (2012). *Psychology: An Introduction: Eleventh Edition*. The MacGraw-Hill Companies, Inc.
- Lambert, M. J., Gregersen, A. T., & Burlingame, G. M. (2004). The Outcome Questionnaire-45. In *The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment: Instruments for adults, Volume 3, 3rd ed.* (hal. 191–234). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Lavari, W., Erianti, S., & Rasyid, T. A. (2019). Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 32–41. <https://media.neliti.com/media/publications/346453-gambaran-mekanisme-koping-mahasiswa-dala-65ad1ea1.pdf>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1985). Ways of Coping (Revised). *Integrative Medicine*, 94143. [https://prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/uploads/tools/surveys/pdf/Ways of coping.pdf](https://prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/uploads/tools/surveys/pdf/Ways%20of%20coping.pdf)
- Lazarus, Richard S. (1976). *Patterns of adjustment*. 401. https://books.google.com/books/about/Patterns_of_Adjustment.html?id=0TsQAQAAIAAJ
- Lazarus, Richard S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping - Richard S. Lazarus, PhD, Susan Folkman, PhD. In *Health Psychology: A Handbook*.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2). <https://doi.org/10.31289/DIVERSITA.V1I2.494>
- Maramis, W. F. (1998). *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Universitas Airlangga.
- Mariana, R. (2013). Hubungan Antara Optimisme dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja Part Time dalam Menghadapi Skripsi” - Brawijaya Knowledge Garden. *Repository Universitas Brawijaya*. <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/121207/>
- Maritapiska, W. (2003). *Sumber stress pada Mahasiswa Universitas Indonesia yang bekerja dan sedang menyusun skripsi* [Universitas Indonesia]. <http://lib.ui.ac.id>
- Marwati, E., Prihartanti, N., & Hertinjung, W. S. (2016). Pelatihan Berpikir Optimis untuk Meningkatkan Harga Diri pada Remaja di Panti Asuhan.

- Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 23–31.
<https://doi.org/10.23917/INDIGENOUS.V1I1.1790>
- Masitoh, A. R., & Hidayat, E. N. (2018). Hubungan Optimisme Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Muhammadiyah Kudus Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 97–103.
<https://doi.org/10.26751/JIKK.V9I1.409>
- Mazo, G. N. (2015). Causes, Effects of Stress and the Coping Mechanism of the Bachelor of Science in Information Technology Students in a Philippine University. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 9(1), 71–78.
<https://doi.org/10.11591/EDULEARN.V9I1.1295>
- Mental Health Foundation. (2018). Stress: are we coping: Mental Health Awareness Week 2018 | The British Library. In *Mental Health Foundation*.
<https://www.bl.uk/collection-items/stress-are-we-coping-mental-health-awareness-week-2018>
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows* (D. N. Hidayat (ed.); 2 ed.). Zifatama Jawara.
- Munir, A., Siregar, F. H., & Erteka, C. (2019). *Hubungan antara Optimisme dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*.
<https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/11450>
- Muslimah, I., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara Optimisme dengan Adversity Quotient pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN ADVERSITY QUOTIENT PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 PARE Ismei Muslimah Yohana Wuri Satwika. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 1–7.
- Nabila. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 12(2), 156–165.
<https://doi.org/10.29244/JMO.V12I2.36941>
- Nanavaty, K. N., Verma, V., & Patki, A. (2017). The Relationship between Psychological Hardiness, Coping Strategies and Perceived Stress among Working Adults. *Indian Journal of Mental Health*, 4(1).
- Nevid, S. ., A.S, R., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Penerbit Erlangga.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Ueu Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9, 41.
- Noordjanah, A. (2013). Hubungan Harga Diri Dan Optimisme Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Man Maguwoharjo Sleman Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1). <https://adoc.pub/hubungan-harga-diri-dan-optimisme-dengan-motivasi-belajar-pa.html>

- Nurendra, A. M. (2018). *Hubungan Hardiness Personality Dan Burnout Pada Perawat Rumah Sakit* [FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA].
https://dspace.uin.ac.id/bitstream/handle/123456789/9621/NASKAH_PUBLIKASI_YULHAIDA_14320093.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Pacheco, B., & Kamble, D. S. V. (2016). The Role of Optimism in Stress and Coping of Undergraduate Students in Goa. *International Journal of Indian Psychology*, 3(2). <https://doi.org/10.25215/0302.079>
- Partono, & Rosada, A. (2020). Sikap Optimis di Masa Pandemi Covid-19. *Al-Insyiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 6(2). <http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/alinsyiroh/article/view/3889/2875>
- Peng, Y., Wang, J., Sun, G., & Liu, S. (2021). Family Hardiness in Patients with Heart Failure: Exploring Protective Factors and Identifying the Mediator. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 355. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S301765>
- Polina, A. M., & JJ, S. (2009). *Cara Cepat Menyusun Skripsi* (3 ed.). ANDI.
- Prodjo, A. W. (2020). *Kisah Suka Duka Mahasiswa Tingkat Akhir Selesaikan Skripsi di Tengah Corona Halaman all - Kompas.com*. Kompas.com. <https://www.kompas.com/edu/read/2020/04/03/073000571/kisah-suka-duka-mahasiswa-tingkat-akhir-selesaikan-skripsi-di-tengah-corona?page=all>
- Puteri, E. H. (2020). *Menentukan Populasi dan Sanpel dalam Riset-Riset Ekonomi dan Perbankan Islam*.
- Radley, A., Hodgetts, D., & Cullen, A. (2005). Visualizing homelessness: a study in photography and estrangement. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 15(4), 1–23. <https://doi.org/10.1002/CASP.825>
- Rahardjo, W. (2005). Kontribusi hardiness dan self efficacy terhadap stress kerja. *Jurnal Psikologi*, 47–57.
- Ramadhani, R. (2018). *Hubungan Antara Optimisme Dan Dukungan Sosial Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Samarinda*.
- Rauch, S. A. M., Defever, E., Oetting, S., Graham-Bermann, S. A., & Seng, J. S. (2013). Optimism, Coping, and Posttraumatic Stress Severity in Women in the Childbearing Year. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, 5(1), 77–83. <https://doi.org/10.1037/A0022214>
- Refi, R. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA “X” Yogyakarta. *Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa*

SMA "X" Yogyakarta, 263–272.
<http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3432>

- Sabouripour, F., & Roslan, S. B. (2015). Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Social Science*, 11(15), 159–170.
<https://doi.org/10.5539/ASS.V11N15P159>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development*.
https://books.google.com/books/about/Life_span_Development.html?hl=id&id=0BHCjQqMfzsC
- Saputra, I. M. R. A., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 31–43.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/48622/28938>
- Saputri, H. (2018). *Pengaruh Kepercayaan Diri dan Harapan Orangtua Terhadap Kepribadian Hardiness*. 6(1), 50–58.
- Sarani, A., Azhari, S., Mazlom, S. R., & Sherbaf, A. H. (2015). THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL HARDINESS AND COPING STRATEGIES DURING PREGNANCY. *JOURNAL OF MIDWIFERY & REPRODUCTIVE HEALTH*, 3(3), 408–417.
<https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=472312>
- Sarie, A. P. (2015). Hubungan Antara Hardiness dengan Coping Strategy Pada Siswa yang bekerja Part time di SMK Al-Falah Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 0(0), 34–36. <https://doi.org/10.29313/.V0I0.903>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26–30. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770572>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.
- Sekarwati, S. (2019). *Riset: Lebih dari 6 Persen Mahasiswa Ingin Bunuh Diri - Dunia Tempo.co*. <https://dunia.tempo.co/>.
<https://dunia.tempo.co/read/1187750/riset-lebih-dari-6-persen-mahasiswa-ingin-bunuh-diri>
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. In *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and*

- Your Life. *Learned Optimism*, 9(3), 319. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24477162>
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive Health. *Applied Psychology*, 57(SUPPL. 1), 3–18. <https://doi.org/10.1111/J.1464-0597.2008.00351.X>
- Shabrina, G., Sunawan, S., & Anni, C. T. (2019). Optimisme dan Kontrol Diri dengan Coping Stress pada Mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling UNNES. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 19–25. <https://doi.org/10.15294/IJGC.V8I1.19882>
- Sharma, D. (2020). Optimism And Its Relationship With Physical And Mental Health. *Working papers*. <https://ideas.repec.org/p/vor/issues/2020-34-01.html>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Handbook of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Stephenson, E., & DeLongis, A. (2020). Coping Strategies. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, 55–60. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.CH50>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmono, R. J. (2009). *Training meditasi "NSR" : Natural stress reduction*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Suristiani, W., B., S., & Listiono. (2020). Gangguan Kesehatan Mental Meningkatkan Tajam : Sebuah Panggilan Meluaskan Layanan Kesehatan Jiwa. *Research Brief*. <https://surveymeter.org/id/node/576>
- Suryaningsih, A. (2016). Hubungan Antara Optimisme Dan Self Efficacy Dengan Flow Akademik Siswa Sma. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1). <file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/2761-ArticleText-6087-1-10-20200225.pdf>
- 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. <https://doi.org/10.30659/JP.12.1.35-44>
- Tavousi, M. N. (2015). The Effectiveness of Progressive Relaxation Training on Daily Hassles: Moderating Role of Hardiness and Self esteem. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 190, 54–60. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2015.04.916>
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology. Tenth Edition* (10 ed.). Mc Graw-Hill, Inc. <http://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT190956.pdf>
- Tesfaye, T. D. (2018). Coping strategies among nurses in South-west Ethiopia:

Descriptive, institution-based cross-sectional study. *BMC Research Notes*. <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3557-5>

Tias Sastia, I. G. A. P., & Rustika, I. M. (2021). Peran Hardiness dan Kecerdasan Emosional terhadap Burnout pada Penyidik Direktorat Reserse Polda Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 12–23. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/58161/39361>

Tryasningsih, D. (2020). *Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Sanata Dharma*. Sanata Dharma Yogyakarta.

Utama, F. P. (2019). Stress dan Strategi Coping Remaja Perempuan: Sebuah Fenomena Psikososial di Era Milenial. *Kajian Gender*, 11(2). <https://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/Muwazah/article/view/2277/1612>

Wortman, C. B., & Silver, R. C. (1989). The Myths of Coping With Loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), 349–357. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.3.349>

Yusuf, S. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. PT. Remaja Rosdayakarya.

Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi. *Psycho Idea*, 8(2). <https://doi.org/10.30595/PSYCHOIDEA.V8I2.231>

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A