

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi optimisme terhadap coping stress. Penelitian ini menggunakan metode regresi linear. Populasi penelitian ini yaitu Mahasiswa yang sedang Mengontrak Mata Kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung, sebanyak 142 mahasiswa.

Kuesioner optimisme disusun berdasarkan teori Seligman (1990) dengan 43 aitem yang valid ($r=0,32-0,62$) dan reliabilitas sebesar $r=0,728$. Kuesioner coping stress dibuat oleh Lazarus & Folkman (1984), dengan 48 aitem yang valid ($r=0,302-0,700$) dan reliabilitas problem focused coping sebesar 0,718 dan emotion focused coping sebesar 0,750 yang artinya reliabilitas tinggi.

Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat kontribusi yang signifikan pada optimisme terhadap emotion focused coping ($R^2=0,050$) dan tidak terdapat kontribusi yang signifikan pada optimisme terhadap problem focused coping ($R^2=0,019$) pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung. Peneliti mengajukan saran untuk penelitian selanjutnya, dapat meneliti kontribusi faktor lain yang mempengaruhi coping stress terhadap problem focused coping. Untuk Fakultas, dapat mengadakan seminar mengenai pentingnya optimisme untuk mengurangi stressor di perkuliahan dengan coping stress yang efektif.

Kata kunci: optimisme, coping stress, mahasiswa, kontribusi

ABSTRACT

The purpose of this research is to know if there is optimism contribution to coping stress. This research used linear regresi method. The population of it was students who were contracting a final task proposal writing course Psychology Faculty of University "X" Bandung.

Optimism questioner was compiled based on Seligman Theory (1990) with 43 valid items ($r=0,32-0,62$) and reliability of $r=0,728$. Coping stress questioner was made by Lazarus & Folkman (1984) with 48 valid items ($r=0,302-0,700$) and reliability problem focused coping of $r=0,718$ and emotion focused coping of $r=0,750$.

The conclusion we got is there is significant contribution between optimism and emotion focused coping ($R^2=0,050$) and there is no significant contribution between optimism and problem focused coping ($R^2=0,019$) of students who are contracting PPS lecture Psychology Faculty of University "X" Bandung. The research proposed a suggestion for next research that is able to scan contribution of other factors that influence the coping stress on problem focused coping. To the faculty, it can hold a seminar about how important optimism to diminish stressor at the collage by using effective coping stress.

Keywords : optimism, coping stress, college student, contribution



DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	III
ABSTRACT.....	IV
KATA PENGANTAR.....	V
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR BAGAN.....	XIII
DAFTAR TABEL.....	XIV
LAMPIRAN.....	XV
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
1.2. IDENTIFIKASI MASALAH.....	9
1.3. MAKSUD DAN TUJUAN PENELITIAN.....	9
1.3.1. Maksud Penelitian.....	9
1.3.2. Tujuan Penelitian.....	10
1.4. KEGUNAAN PENELITIAN.....	10
1.4.1. Kegunaan Teoritis.....	10
1.4.2. Kegunaan Praktis.....	10
1.5. KERANGKA PEMIKIRAN.....	11
1.6. ASUMSI PENELITIAN.....	22
1.7. HIPOTESIS PENELITIAN.....	23
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	24
2.1. <i>COPING STRESS</i>	24

2.1.1. Pengertian <i>Stress</i>	24
2.1.2. <i>Stressor</i>	24
2.1.3. Penilaian Kognitif	25
2.1.3.1. Penilaian primer (<i>primary appraisal</i>)	26
2.1.3.2. Penilaian sekunder (<i>secondary appraisal</i>).....	26
2.1.4. Pengertian <i>Coping Stress</i>	27
2.1.5. Strategi <i>Coping Stress</i>	28
2.1.5.1. <i>Problem-Focused Coping</i>	28
2.1.5.2. <i>Emotion-Focused Coping</i>	29
2.1.6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i>	30
2.2. <i>EXPLANATORY STYLE</i>	32
2.2.1. Dimensi <i>Explanatory Style</i>	33
2.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Explanatory Style</i>	35
2.2.3. Optimisme.....	37
2.3. HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN <i>COPING STRESS</i>	39
2.4. PENGERTIAN MAHASISWA	42
2.5. DEWASA AWAL.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
3.1. RANCANGAN DAN PROSEDUR PENELITIAN.....	43
3.2. BAGAN PROSEDUR PENELITIAN	44
3.3. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	44
3.3.1. Variabel Penelitian.....	44
3.3.2. Definisi Konseptual	44
3.3.3. Definisi Operasional	46
3.4. ALAT UKUR.....	50

3.4.1. Alat Ukur Optimism	50
3.4.1.1. Prosedur Pengisian Kuesioner	52
3.4.1.2. Sistem Penilaian.....	52
3.4.2. Alat Ukur <i>Coping Stress</i>	53
3.4.2.1. Prosedur Pengisian Kuesioner	54
3.4.2.2. Sistem Penilaian.....	54
3.4.3. Data Pribadi	55
3.4.4. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	55
3.4.4.1. Validitas Alat Ukur	55
3.4.4.2. Reliabilitas Alat Ukur	57
3.5. POPULASI DAN TEKNIK PENARIKAN SAMPEL	57
3.5.1. Populasi.....	57
3.5.2. Karakteristik Populasi.....	58
3.6. TEKNIK ANALISIS DATA.....	58
3.7. HIPOTESIS STATISTIK.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
4.1. GAMBARAN SAMPEL PENELITIAN	60
4.1.1. Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	60
4.1.2. Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	61
4.1.3. Gambaran Subjek Berdasarkan Lamanya Mengontrak Penulisan Proposal Skripsi.....	61
4.2. HASIL PENELITIAN	62
4.3. PEMBAHASAN	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	73
5.1. SIMPULAN	73

5.2. SARAN	73
5.2.1. Saran Teoritis	74
5.2.2. Saran Praktis	74
DAFTAR PUSTAKA	76
DAFTAR RUJUKAN	77



DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1. Kerangka Pemikiran.....	23
Bagan 3.1. Prosedur Penelitian	45



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Dimensi <i>Permanence</i>	34
Tabel 2.2. Dimensi <i>Pervasiveness</i>	35
Tabel 2.3. Dimensi <i>Personalization</i>	35
Tabel 2.4. <i>Good Situation</i>	36
Tabel 2.5. <i>Bad Situation</i>	36
Tabel 3.1. Kisi-Kisi Alat Ukur Optimisme	52
Tabel 3.2. Kisi-Kisi Alat Ukur <i>Coping Stress</i>	54
Tabel 3.3. Sistem Penilaian Alat Ukur <i>Coping Stress</i>	55
Tabel 4.1. Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 4.2. Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	62
Tabel 4.3. Gambaran Subjek Berdasarkan Lamanya Mengontrak PPS.....	62
Tabel 4.4. Kontribusi Optimisme terhadap Jenis <i>Coping</i>	63
Tabel 4.5. Optimisme.....	63
Tabel 4.6. <i>Coping Stress</i>	64

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kisi-Kisi Alat Ukur <i>Coping Stress</i>	L-1
Lampiran 2 : Lembar Persetujuan.....	L-5
Lampiran 3 : Kata Pengantar.....	L-6
Lampiran 4 : Identitas.....	L-7
Lampiran 5 : Petunjuk Pengisian.....	L-8
Lampiran 6 : Kuesioner Optimisme.....	L-9
Lampiran 7 : Petunjuk Pengisian.....	L-15
Lampiran 8 : Kuesioner <i>Coping Stress</i>	L-16
Lampiran 9 : Validitas.....	L-19
Lampiran 10 : Reliabilitas.....	L-22
Lampiran 11 : Tabel Dasar.....	L-23
Lampiran 12 : Tabulasi silang.....	L-48
Lampiran 13 : Lembar Pengesahan.....	L-51
Lampiran 14 : Biodata Peneliti.....	L-52