

Pengaruh Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang Sedang Menyusun Skripsi

**Moh. Torikul Anwar, Mirna Wahyu Agustina
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung**

Abstract

This study of aims to see the effect of optimism and social support on problem focused coping on students of the Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung students who are writing thesis. This research method is using quantitative methods. The subjects to 90 final students, the sampling technique and data collection techniques using ascale, data processing using multiple rergression analysis. The result obtained in the partial t test, the significant value of the optimism variable is $0.000 < 0.05$ and the social support variable is $0.03 < 0.05$. simultaneously optimism and social support with a significant value of $0.000 < 0.05$ and F count $53.452 > F$ table 3.10. Therefore, it can be said that there is a similtasneous effect of optimism and social support on problems that focus on coping on students who are working on their thesis.

Keywords: *optimism; problem focused coping; social support*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh optimisme dan dukungan sosial terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Metode penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 90 mahasiswa akhir. Teknik pengambilan sampelnya adalah teknik random sampling dan teknik pengambilan data menggunakan skala likert, pengolahan data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian yang didapatkan pada uji t parsial nilai signifikan variabel optimisme sebesar $0,000 < 0,05$. Dan variabel dukungan sosial sebesar $0,03 < 0,05$. Secara simultan optimisme dan dukungan sosial dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ dan F hitung $53,452 > F$ tabel 3,10. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh optimisme dan dukungan sosial secara simultan terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata kunci: dukungan sosial; optimisme; problem focused coping

Proses selama penyusunan skripsi tidaklah mudah, mahasiswa akan menemukan suatu hal yang sulit atau sebuah permasalahan, mulai dari awal hingga akhir dalam penyusunan skripsi, diantaranya dalam berusaha mencari informasi semampu mungkin mulai waktu pergi ke perpustakaan untuk pencarian buku-buku, jurnal-jurnal dan informasi lainnya. Tetapi tetap saja banyak hambatan yang dialami oleh seorang mahasiswa ketika dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang harus

ditulis oleh mahasiswa untuk tugas akhir sebagai bukti dari akhir pendidikan akademisnya (Yulianto, 2008). Tugas akhir atau skripsi itu adalah bukti dari sebuah akademik mahasiswa yang selama ini menempuh pendidikan yang berhubungan dengan masalah pendidikan dalam bidang studinya. Disusunnya skripsi adalah untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (Djuharie, 2001).

Tugas skripsi atau tugas akhirnya ternyata merupakan sebuah tanggung jawab yang harus diselesaikan dan tidak mudah bagi para mahasiswa. Nyatanya pada perjalanan menyelesaikan tugas akhirnya mahasiswa menjadi tersendat atau terhambat ketika sedang mengerjakan tugas akhirnya. Semangatlah yang muncul pertama dalam mengerjakan skripsi dengan motivasi dan minat yang tinggi terhadap skripsi, seiring jalannya waktu, keadaan itu menurun ketika hambatan-hambatan yang menyertainya. Kesulitan lain yang menghambatnya dari segi internal maupun eksternal, seperti halnya ketidakmampuan menulis, kurangnya kemampuan akademisnya, kurangnya ketertarikan mahasiswa dalam melakukan sebuah penelitian, dan tidak memiliki keinginan dalam menciptakan sebuah karya ilmiah. Adapun faktor eksternal seperti di luar diri mahasiswa yaitu akses referensinya terbatas, dana yang sangat minim dan sulitnya dosen pembimbing skripsi untuk ditemui.

Kesulitan tersebut dikarenakan kebutuhan dalam mencari informasi yang diperlukan untuk tugas akhir sehingga pada akhirnya mereka mengalami perasaan cemas, tidak nyaman, bahkan sampai tertekan, ketakutan, yang pada akhirnya mereka mengalami *stress*. Seperti yang didapati oleh peneliti pada mahasiswa IAIN Tulungagung saat mengerjakan skripsi hal-hal yang dialaminya adalah bingung ketika penelitian, kurangnya dalam menguasai materi, rasa malas, membutuhkan referensi banyak, perasaan gelisah, merasa cemas, pusing, sampai akhirnya merasa tertekan dan stres. Menurut Brech (dalam Azmi, 2016) *stress* merupakan gangguan yang menyerang tubuh dan pikiran disebabkan pada berubahnya dan tuntutan kehidupannya, yang dipengaruhi baik dari lingkungannya sekitar ataupun penampilan individu terhadap lingkungan sekitarnya. Sebagian besar mahasiswa mengatakan bahwa saat mengerjakan skripsi adalah *stressor* terbesar yang pernah dialaminya.

Bagaimanapun juga skripsi merupakan syarat mutlak untuk meraih sebuah keberhasilan dan telah lulus akademiknya. Karenanya, akan muncul menjadi beban pada

para mahasiswa. Seperti yang dilaporkan *CNN Indonesia pada tahun 2017* penelitian yang dilakukan oleh Rosdiana Putri Arsaningtias dari Universitas Airlangga terhadap 221 mahasiswa, diketahuinya bahwa mereka pernah mengalami stres dengan bermacam-macam level dalam menyusun tugas akhir atau skripsi. Ia mengatakannya sebagian besar mahasiswa ketika mengerjakan skripsi telah merasakan atau mengalami stres normal (23,1%), stres ringan (12,7%), stres sedang (15,8%) sedangkan pada sisanya merasakan stres berat (25,8%) dan stres yang sangat berat (22,6%).

Stressor ini merupakan masalah yang bisa membebani mahasiswa ketika dalam mengerjakan skripsi. Hal yang diambil atau tindakan mahasiswa ketika mengatasi kendala-kendala atau permasalahan yang dihadapi dengan berusaha melakukan *coping* untuk mengatasi kendala-kendala yang dihadapinya skripsi. *Coping* merupakan sebuah proses kognitif dengan disertainya oleh sebuah tindakan dengan tujuan dapat meminimalisir perasaan yang tertekan dalam jiwa yang merasa *stress* (Rubbayana, 2012). Salah satu usaha yang bisa dilakukannya oleh seorang dalam menghadapi kendala dan sebuah kesulitan-kesulitan yang dialaminya adalah *coping*.

Folkman dan Lazarus (1985) menjelaskan macam-macam strategi *coping* menjadi 2 bentuk, yaitu *problem focused coping* (PFC) dan *emotion-focused coping* (EFC). *problem focused coping* merupakan berusahanya dalam menyelesaikan dengan langsung terhadap masalah dengan berusaha bertindak dimana hal tersebut bertujuan mengatasi atau merubah sumber *stress*. Kemudian *emotion-focused coping* merupakan strategi *coping* dengan tujuannya lebih tertuju pada emosinya dan mempunyai sifat sementara dan tidak akan melakukan usaha dalam mengatasi atau dalam merubah sumber *stress*, maka dari itu selama individu melihat sebuah permasalahan adalah suatu hal yang tidak mungkin bisa berubah, maka dari itu permasalahan itu hanya akan dibiarkan begitu saja. Tetapi penulis mendapatkan cara bahwa yang sering dilakukan oleh mahasiswa ketika menghadapi permasalahannya yaitu *problem focused coping*.

Monaf dan Moosa (2012) mengatakan jenisnya *coping* dalam mengurangi *stress* dan bisa berpengaruh pada hal positif yang tepat yaitu *problem focused coping*. Hal ini sesuai pada penelitiannya yang dilakukan oleh Pranandari (2012) yang menunjukkan ketika dirinya mengatasi stres dengan *problem focused coping* dan menekankan nilai-nilai positif pada berbagai peristiwa yang menyebabkan stres. selanjutnya hasil dari penelitian Mariana (2013)

memberikan petunjuk dalam memperoleh skor mulai bentuk strategi *coping stress* yang bisa dilihat dengan 67% mahasiswa yang cenderung menggunakan *problem focused coping* dan 33% mahasiswa yang cenderung berusaha dengan *emotion focused coping* ketika dalam mengatasi *stressor* atau sebuah tekanan yang sedang menimpa dirinya.

Problem focused coping yaitu suatu strategi *coping* yang paling tepat, karena bertujuan untuk diprioritaskannya dalam mencari dan menghadapi sebuah inti permasalahannya oleh berbagai cara atau strategi dan keterampilannya yang baru dalam rangka meminimalisir stres yang dialaminya (Pramadi, 2003). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukannya Indawati & Nanik Kholifah (2017) menyebutkan bahwa ketika mengatasi *stress* yang dialaminya berorientasi untuk bisa fokus pada setiap permasalahan yang dihadapinya dan usahanya dalam mencari cara dalam memecahkan permasalahan yang dirasakannya. Kemudian Lazarus dan Folkman (1984) juga mendukung hasil penelitian diatas menyatakan bahwa *Problem Focused Coping* ditujukan dalam menuntaskan atau berusaha dengan suatu cara dalam merubah sumber stres.

Problem focused coping sangat membantu dalam hal yang positif bagi mahasiswa dimana individu atau kemampuan mahasiswa dalam menghilangkan penyebab permasalahan dari sumber stressnya. banyaknya tuntutan yang dihadapi mahasiswa, sebagian besar mahasiswa berusaha dalam mengelola dalam berbagi hal yang membebani, memperbanyak usaha dalam memecahkan permasalahan yang dihadapinya dan berusaha dalam mengurangi tekanan dengan berfokus terhadap pencarian pemecahan masalah melakukan hal-hal dalam pemecahan suatu masalah, tetapi hal tersebut belum bisa maksimal. Kebanyakan dikarenakan sebagian besar dari faktor dukungan sosial dan optimisme. Dari faktor tersebut, Maka peneliti ingin mencari tahu bagaimana pengaruh kedua faktor yaitu dukungan sosial dan optimisme terhadap *Problem focused coping*.

Diantara faktor yang berkontribusi yaitu optimisme, mahasiswa diharapkan memiliki pemikiran dan sikap yang optimis. Mahasiswa yang percaya diri atau optimis ketika mengerjakan tugas akhir atau skripsi mau berusaha dalam memecahkan masalah, berhenti memikirkan hal negatif, percaya diri bahwa dirinya mampu untuk memecahkan masalah. Berbeda dengan mahasiswa yang tidak percaya diri atau optimis ketika mengerjakan skripsi, dalam menghadapi berbagai masalah yang sulit atau menemukan kendala, mahasiswa akan menghindar dari masalah tersebut dan membiarkannya, sehingga

kesulitan atau kendala itu tidak bisa diselesaikan. Seligman (2008) menyatakan optimis adalah suatu keyakinan bahwa hal yang buruk hanyalah bersifat sementara, tidak sepenuhnya mempengaruhi pada semua aktivitas, dan tidak sepenuhnya disebabkan oleh cerobohnya dirinya sendiri, melainkan dapat terjadi karena situasi, nasib, atau orang-orang yang ada disekitar.

Kurniawan, Aditya dan Nugraha (2015) menyatakan dalam penelitiannya bahwa jika mempunyai suatu hal yang optimis dalam dirinya akan bisa membantu dirinya supaya mudah ketika mengatasi kendala-kendala yang ada dalam mencapai tujuan atau target dari seorang individu. Seligman, Steen dan Peterson (2005) mengatakannya bahwasanya seseorang yang memiliki rasa optimisme juga menganggapnya suatu kegagalan adalah suatu hal yang bisa dirubah sehingga dapat menghasilkan hal yang positif. begitu juga sebaliknya, jika mahasiswa semester akhir memiliki rasa optimis, mereka akan merasakan tugas akhirnya merupakan suatu hal yang akan bisa terlewati.

Hal ini didukung dalam penelitian Carlk (dalam Noviana, 2014), yang timbulnya rasa optimisme ternyata dipengaruhi pada suatu pergaulan dan orang lain yang berada disekitar lingkungan tersebut. Usfuriyah (2015) menyatakan dukungan sosial adalah suatu befungsinya ikatan sosial yang menggambarkannya tingkatan kualitas umum dari hubungan interpersonalnya tersebut. Dukungan sosial sangat penting karena memegang peran pada mahasiswa semester akhir yang berjuang dalam menyelesaikan skripsi dan efektif untuk mengatasi tekanan psikologis terhadap terjadinya masalah yang sangat sulit yang menyebabkan tertekannya diri (dalam Taylor, 2009). Sarafino (2010) memberikan gambaran bahwa dukungan sosial adalah sesuatu hal kenyamanannya, perhatiannya, penghargaanannya, atau hal pertolongan yang diterima oleh individunya dari orang-orang sekitar maupun kelompoknya. Selain itu banyak aspek penting yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa ketika mengerjakan tugas akhir ialah pentingnya orang-orang yang berada disekitar mahasiswa yang dapat memberikan sebuah dukungan dalam mengerjakan sebuah skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Simth dan Renk (dalam Astuti dan Hartati, 2013) menyatatakan penelitiannya ketika masalah yang menekannya juga dirasakan dari beban akademisnya bisa berkurang jika ada *support* dari orang lain atau orang yang berharga yang berada disekitarnya. Sangat penting dengan adanya *social support* seperti halnya memberi

penghargaan, instrumental, informasi, dan memberikan bantuan berupa jaringan sosial yang diterima bisa menjadikan individu akan merasa disayangi, dicintai, diperhatikan, dan berarti bagi dirinya. Dengan tujuan semua mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan merasa yakin dan termotivasi dengan *social support* tersebut, yang akhirnya mahasiswa dapat mengatasi berbagai masalah dan dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu.

Berdasarkan dengan fenomena dan permasalahan diatas yang sudah dijelaskan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme dan dukungan sosial terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa IAIN Tulungagung yang sedang menyusun skripsi.

Kerangka Berpikir

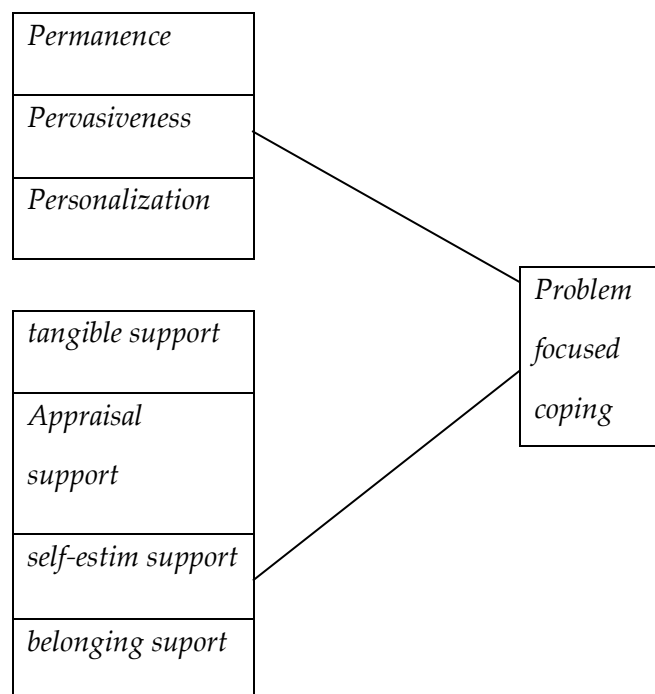
Menjadi seorang mahasiswa rentan akan banyaknya tuntutan dan bebannya pada tugas akademik yang cukup banyak. Oleh karenanya bisa dinyatakan seorang mahasiswa punya suatu tekanannya sendiri dan bisa menyebabkan timbulnya stres. Maka dari itu, yang seharusnya bisa dilakukan dalam mengatasi sebuah permasalahan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsinya ialah mencari solusi yang tepat dalam mengatasinya. Mahasiswa yang condong berusaha dengan *problem focused coping* untuk masalah rasa stres yang dihadapinya cenderung akan lebih terfokus pada permasalahan yang menimpa dirinya dan usahanya mencari jalan keluar dalam mengatasi akar permasalahannya. Menurut pendapat sarafino (1998) *problem focused coping* adalah suatu usaha yang mempunyai fungsi dalam mengurangi tuntutan dari situasi yang menyebabkan stres atau berusaha dengan kemampuannya dalam mengatasi *stress*.

Mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* akan mencari berbagai cara dalam memecahkan sebuah permasalahan supaya skripsi yang dikerjakannya bisa selesai dengan baik dan tepat waktu. Orang yang memiliki rasa optimis dalam hidupnya akan didominasi oleh hal yang positif atau pikiran yang berani mengambil keputusan dengan penuh keyakinan dan penuh percaya diri. Seligman (dalam, Lestari, 2002) berpendapat bahwa optimis merupakan rasa percaya diri yang melekat pada seorang dalam menanggapi bahwa suatu peristiwanya yang negatif atau kegagalannya hanyalah sifat sementara, tidak berpengaruh pada suatu aktivitasnya dan tidak disebabkan oleh dirinya sendiri.

Dengan rasa optimisme individu akan memiliki berbagai cara pandangnya secara menyeluruh dan berpikir pada hal positif, serta mudah memberikannya arti terhadap dirinya sendiri. Orang yang mempunyai rasa optimis umumnya telah berpegang teguh pada hal yang positif untuk masa yang akan datang. Seligman (2006) mengemukakan tiga macam aspek optimisme yaitu *permanence*, hal ini menjelaskan gambaran bagaimanakah individu melihatnya suatu kejadian yang terjadi sebagai suatu hal yang sementara atau selamanya.

Pervasiveness, hal ini menjelaskan gambaran bagaimanakah individu bisa melihatnya suatu kejadian yang bersangkutan dengan ruang lingkupnya sebagai kejadian yang bersifat universal atau spesifik. *Personalization*, hal ini menjelaskan gambaran bagaimanakah individu bisa melihatnya suatu kejadian yang terjadi (suatu masalah) yang terkait pada sumber dari penyebabnya kejadian tersebut meliputi internal atau eksternal. Selain optimisme, ada berbagai faktor lain yang mempengaruhinya *problem focused coping* pada mahasiswa ketika menyusun skripsi adalah dukungan sosial. Karena hadirnya orang yang lain dalam kehidupannya pribadi seseorang sangat diperlukan, mengingatkan bahwa setiap orang pada akhirnya akan saling membutuhkan dalam memberikan sebuah dukungan.

Cohen (dalam Yalcin, 2011) menyatakan terdapat ada 4 aspek atau dimensi dukungan sosial yaitu (*tangible support*) biasanya dukungan yang akan diberikan berupa barang atau jasa, (*appraisal support*) atau dukungan penilaian, seperti saran dan pendapat orang lain atau masukannya dari berbagai masalahnya seorang pribadi. (*self-esteem support*) atau dukungannya harga diri, seperti pernyataannya yang mengarah kepada hal positif dan dalam evaluasi mengenai pencapaiannya. (*belonging support*) atau dukungan yang dimilikinya (pribadi), seperti berbagi kegiatannya diwaktu luang dan mempunyai seorang untuk menghabiskan waktunya bersamanya. Adapun bagan alur kerangka pikir sebagai berikut:



Berdasarkan kerangka pikir diatas, maka hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: **“Ada pengaruh Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap *Problem Focused Coping* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang menyusun skripsi”.**

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan metode kuantitatif, dimana dilakukannya dengan menggunakan analisis pada suatu data numercal (angka) dan diolahnya dengan metode statistik (Azwar, 2010). Desainnya suatu penelitian ini adalah dengan menggunakannya desain regresi linier berganda.

Subjek penelitian ini yang digunakan ialah mahasiswa yang sudah tingkat semester akhir atau sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir dengan rentan usia 20-25 tahun pada mahasiswa fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) yang terdiri 12 jurusan yaitu Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir (IAT), Aqidah dan Filsafat (AFI), Tasawuf dan Psikoterapi (TP), Bahasa dan Sastra Arab (BSA), Komunikasi dan Penyiar Islam (KPI), Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Sejarah dan Peradaban Islam (SPI), Psikologi Islam (PI), Sosiologi Agama (SA), Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam (IPII), Manajemen Dakwah (MD) dan Ilmu Hadits (IH) pada perguruan tinggi di IAIN Tulungagung. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 448 mahasiswa tingkat akhir atau yang sedang menyusun skripsi dan sampel

penelitian ini adalah sebanyak 90 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan random sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

Teknik dan instrumen pengumpulannya data ini menggunakan alat ukur atau kuesioner dengan sejumlah pertanyaannya yang tertulis bertujuan untuk memperoleh suatu informasi dari respondennya, dalam artian memperoleh laporannya mengenai individunya atau segala hal yang responden ketahuinya. Kuesioner sendiri ialah suatu instrumen dalam pengumpulannya data yang sangat mudah dan relatif sangat fleksibel (Azwar, 2009). Skala dalam penelitiannya ini yang menggunakan skala likert. Sarjono dan Yulianto (2007) menyatakan empat pemilihan skala likert alternative jawaban menjadi pilihan paling tepat bagi suatu penelitian. Karena apabila menggunakannya 5 alternatif jawaban akan menghasilkan dengan hasil penelitiannya yang rancu dikarenakan respondennya akan memilih jawaban yang netral dan sehingga akan menghasilkannya data yang kurang akurat.

Skala likert ini terdiri dari empat kategori yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Yang digunakan dalam mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang ataupun suatu kelompok orang mengenai fenomena sosial yang telah ditetapkannya oleh seorang peneliti, yang kemudian disebutnya juga dengan sebuah variabel penelitiannya.

Instrumen penelitian adalah suatu alat ukur pada diwaktu penelitian dengan menggunakannya suatu metode disebut Instrumen Penelitian (Arikunto, 2006). Instrumen ini bisa digunakan dengan baik apabila telah dilakukan dengan uji validitasnya dan uji reliabilitasnya. Validitas merupakan pengukuran dengan menunjukkan pada tingkatannya yang valid atau shahih pada sebuah alat ukur (Arikunto, 2006). Validitas ini memiliki tujuan untuk menghasilkan data yang sesungguhnya terjadi dilapangan, karena jika data yang dihasilkan tidak sesuai dengan data yang ada dilapangan, maka hal itu bisa dikatakan bahwa instrumen penelitian yang digunakannya tidak valid. Kemudian dalam uji validitas dengan menggunakannya validitas isi, dilakukan pengujiannya validitas isi ini bertujuan untuk membandingkannya antara isi instrumen penelitian dengan materi pelajarannya yang

telah sudah dipelajari. Secara teknis pengujian validitasnya isi ini dapat dibantunya dengan menggunakan kisi-kisi instrumen. Terdapat suatu variabel dalam kisi-kisi ini yang akan diteliti, dengan indikatornya sebagai tolak ukur dan nomor setiap butir pertanyaannya atau pernyataannya yang sudah dijabarkannya dari indikatornya tersebut.

Dalam pengujian validitas pada butir-butir instrumen bisa mencari pendapat dari para ahli (*judgement expert*). Dimintanya pendapatnya para ahli mengenai alat ukur yang telah disusun dan memberikan nilai atau skor pada nomor butir pertanyaan atau pernyataan. Minimal 3 orang jumlah tenaga ahli dan harus sesuai dengan lingkup yang akan diteliti. Aiken'V koefisien validitas ini didasarkannya untuk menghitung *content-validity coefficient* ini didasarkan pada hasil penilaian panel ahli sebanyak n orang pada suatu aitem mengenai sejauh sampai mana aitem ini mewakili suatu konstruk yang akan diukurnya. Peneliti ini menggunakannya seorang 5 tenaga ahli dan penilaiannya menggunakan dengan suatu cara memberikan angka 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) hingga 5 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan) dengan rentang angka V yang mungkin diperoleh adalah antara 0 hingga 1,00.

Pada skala Optimisme terdiri dari 40 aitem, setelah dilakukan uji validitas isi terdapat 3 aitem dengan nilai dibawah 0,80. Berdasarkan tabel angka V dengan rater 5 maka nilai V adalah 0,80 artinya apabila nilai Aiken V dibawah 0,80 maka tidak valid. Jadi ada 3 aitem pada skala Optimisme ini dinyatakan tidak valid. Selanjutnya skala Dukungan Sosial terdiri dari 40 aitem, setelah dilakukan uji validitas isi terdapat 4 aitem dengan nilai dibawah 0,80. Berdasarkan tabel angka V dengan rater 5 maka nilai V adalah 0,80 artinya apabila Nilai Aiken V dibawah 0,80 maka tidak valid. Jadi ada 4 aitem pada skala Dukungan Sosial tidak valid. Dan pada skala *Problem Focused Coping* terdiri dari 40 aitem, setelah dilakukan uji validitas isi terdapat 5 aitem dengan nilai dibawah 0,80. Berdasarkan tabel angka V dengan rater 5 maka nilai V adalah 0,80 artinya apabila Nilai Aiken V dibawah 0,80 maka tidak valid. Jadi ada 4 aitem pada skala Dukungan Sosial tidak valid.

Kemudian uji reliabilitas adalah sebuah ukuran kestabilan dan konsisten responden ketika menjawab sesuatu mengenai hal konstruk pertanyaan atau pernyataan yang merupakan aspek-aspek suatu variabel dan disusunnya menjadi sebuah kuesioner. Adapun kriterianya dalam pemilihannya suatu *item* berdasarkannya korelasi *item* total, dengan kesimpulan sebesar rix kurang dari 0,30 dapat dideskripsikan punya daya bedanya yang

rendah. Batasan-batasan ini adalah suatu konvensi. Jika aitem mempunyai koefisien korelasinya *item* totalnya sama dengan atau lebih besarnya dari pada 0,30 jumlahnya bisa melebihi jumlahnya aitem yang dipesifikasinya dalam rencananya untuk dijadikannya skala, maka dapat memilihnya dari butir-butir aitem yang memiliki indeks daya deskriminasi sangat tinggi, sebaliknya juga jika aitem ternyata yang lolos masih belum tercukupinya jumlah yang di inginkan, untuk mempertimbangkan dalam menurunkannya dengan sedikit batas kriterianya misalnya dengan menjadikan acuan 0,25 sehingga jumlahnya aitem yang diharapkan bisa dapat tercapai.

Uji reliabilitas pada *Alpha Cronbach* dapat dilihatnya dari nilai *Alpha*, jika nilai *Alpha* lebih besar dari nilainya *r* tabel yaitu 0,7 maka dapat dikatakan reliabel (Sugiyono, 2013).

Tabel Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha
Optimisme	0,805
Dukungan Sosial	0,885
<i>Problem Focused Coping</i>	0,934

Hasilnya uji reliabilitas skala Optimisme pada nilai *cronbach's alpha* ialah 0,805. Maka bisa dinyatakan dari data diatas dinyatakan reliabel, karena data bisa dikatakannya reliabel bila nilai *cronbach's alpha* adalah $>0,70$.

Pada tahap eliminasi 40 aitem, terdapat nilai *Corrected Item* pada aitem-aitem skala Optimisme dibawah (*rix* 0,30) berjumlah 18 aitem. Dengan demikian harus dilakukan revisi pada indikator yang tidak terwakili dengan jumlah revisi 4 aitem. Jadi jumlah aitem yg gugur ada 14 aitem dan aitem yang memenuhi nilai standar adalah 26 aitem.

Hasil pengujian pada skala Dukungan Sosial pada nilai *Cronsbach's Alpha* ialah 0,934. Maka dari itu dapat dinyatakan dari data diatas dinyatakan reliabel, karena data bisa dikatakannya reliabel jika nilai pada *cronbach's clpha* adalah $> 0,70$.

Pada tahap eliminasi 40 aitem, terdapat nilai *Corrected Item* pada aitem-aitem skala Dukungan Sosial dibawah (*rix* 0,30) berjumlah 6 aitem atau dianggap gugur. Jadi aitem yang memenuhi nilai standar yaitu 34 aitem.

Dilihat dari data pada skala diatas pada nilai *cronbach's alpha* yaitu 0,885. Jadi dapat dikatakan sesuai dari data diatas dinyatakan reliabel, karena data bisa disimpulkan reliabel bila nilai *cronbach's alpha* adalah $> 0,70$.

Pada tahap eliminasi 40 aitem, terdapat nilai *Corrected Item* pada aitem-aitem skala *Problem Focused Coping* dibawah (rix 0,30) berjumlah 11 dan/terdapat indikator yang tidak terwakili, dengan demikian dilakukan revisi 1 *item*. Jadi semuanya aitem yang telah gugur adalah 10 *item* dan memenuhi nilai standar yaitu 30 aitem.

Analisis Data

1. Uji Normalitas

Bertujuan dapat mengetahui apakah datanya diperoleh ini berdistribusi normal atau tidak. Menggunakan uji kolmogorov-smirnov untuk dapat mendeteksinya kenormalitasan suatu data pada uji normalitas ini, dengan ketentuannya antara lain:

- a. Probabilitas dengan nilai sig, $\alpha > 0,05$ berarti H_0 ditolak yang dinyatakan datanya didistribusikan dengan normal.
- b. Probabilitas dengan nilai sig, $\alpha < 0,05$ berarti H_0 diterima yang dinyatakan datanya tidak didistribusi dengan normal.

2. Uji Linieritas

Dimaksudkannya uji linieritas ini yaitu apakah terdapat hubungannya yang linier antara variabel terikat terhadap variabel bebas yang akan dilakukan penujian. Apabila suatu model tidak bisa memenuhi syaratnya linieritas maka model regresi linier tidak dapat digunakan. Keputusan nilai ini apabila nilai signifikansinya dari *deviation from linierity* lebih besar alpha 0,05 maka nilainya bisa dikatakan linier (R. Gunawan Sudarmanto, 2005).

Uji Asumsi Klasik

a. Uji Multikolinieritas

Bertujuannya uji ini ialah dapat mengetahuinya pada suatu variabel ada ataupun tidaknya suatu variabel bebas yang memiliki kemiripannya antara variabel bebas dalam suatu modelnya. Korelasinya yang sangat kuat karena sebab pada kemiripannya antara variabel independen. Jadi jika VIF yang dihasilkannya diantaranya 1-10 maka tidak akan terjadi suatu Multikolinieritas.

b. Uji Heteroskedastisitas

Pengujiannya ketika terjadinya perbedaan pada variance residual sebuah tahap pengamatannya ke tahap pengamatannya yang lainnya adalah tujuan dari uji heteroskedastisitas. Dan dengan memprediksinya ada ataupun tidak heteroskedastisitas oleh suatu model bisa terlihat dipola-pola pada gambar *Scatterplot*.

c. Autokorelasi

Imam Ghozali (2011) menyatakan tidak terdapat gejala ini, apabila terletaknya nilainya Durbin Watson antara dua hingga dengan (4-du). Nilai du bisa dicari distribusinya nilai pada tabelnya Durbin Watson berdasar k (2) dan N (90) dengan signifikansinya 5%.

Uji Hipotesis (Regresi Linier Berganda)

Pengujian yang mempunyai suatu variabel independennya dan lebih dari satu variabel dependennya disebut dengan Regresi Linier Berganda.

a. Uji T

Uji t juga disebut juga dengan uji parsial, bertujuan uji t adalah sesuatu yang menguji signifikansinya pengaruhnya secara parsial antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Imam Ghozali (2011) menjelaskan bila nilainya sig. lebih kecil dari 0,05 dengan artian variabel independen (X) secara parsial berpengaruh terhadap variabel dependen (Y).

1). Pengambilan pada keputusannya

- a. Apabila nilainya sig < 0,05, atau t hitung > t tabel maka ada pengaruh variabel X terhadap Y.
- b. Apabila nilainya sig > 0,05, atau t hitung < t tabel maka tidak ada pengaruh variabel X terhadap variabel Y.
- c. Nilai t tabel ditentukannya dari signifikansinya (α) = 0,05 dengan df (n-k-1)

n = jumlah datanya

k = Jumlah variabel bebas

b. Uji F

Tujuan dilakukannya Uji F adalah dapat mengetahuinya suatu dugaan parameter secara bersama-sama, berarti yang besar seberapa pengaruhnya dari setiap variabel bebas terhadap variabel terikat dengan bersamaan. Imam Ghozali (2011) mengatakan jika nilai sig. lebih kecil dari 0,05 maka diartikan variabel independen (X) secara simultan punya pengaruh terhadap variabel dependen (Y). F tabel (df pembilangnya = k; dan df penyebutnya = n-k-1. Tanda-tanda penerimaannya atau penolakannya hipotesis yaitu:

- a. Bila nilai F hitung > nilai F tabel atau sig < 0,05 maka HO ditolak
- b. Bila nilai F hitung < nilai F tabel atau sig > 0,05 maka HO diterima.

c. Koefisien Determinasi

Analisis koefisiennya pada determinasi (R^2) dengan tujuan diukur sampai berapa jauh kemampuannya suatu model dalam menerangkan suatu variasinya (variabel terikat). Nilai koefisien (R^2) yang kecil menunjukkan kemampuannya variabel-variabel bebas dalam menjelaskannya variabel terikat sangat terbatas. Sebaliknya, nilai koefisien determinasi (R^2) yang besarnya dan mendekatinya 1 menunjukkan bahwa variabel-variabelnya bebas memberi dengan hampir semuanya informasi yang dibutuhkannya dalam memprediksi suatu variasinya variabel terikat.

Hasil

Berikut adalah hasil dari penelitian ini yaitu suatu keterangan umumnya yang diperolehnya semua partisipan sejumlah 90 subjek. Keterangan umumnya suatu partisipan yang akan dideskripsikannya yaitu usianya, jenis kelaminnya, kondisi orang tuanya dan hasil perhitungan suatu distribusi frekuensi pada keterangan ciri-ciri subjek dalam penelitian ini, dengan jumlah 90 mahasiswa yang sedang menuntaskan skripsinya atau tugas akhir fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di IAIN Tulungagung, dapat dilihat di tabel berikut:

Nama Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	11	12,22%
Perempuan	79	87,78%

Karakteristik Usia	Frekuensi	Persentase
21 tahun	22	24,45%
22 tahun	49	54,45%
23 tahun	15	16,66%
24 tahun	3	3,33%
25 tahun	1	1,11%

Dilihat dari tabel diatas, bisa diketahui bahwasanya sebagian besar partisipan pada penelitian ini meliputi mulai dari usia-usia 22 tahun dengan jumlah 49 partisipan (54,45%). Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini yang sangat mendominasi adalah perempuan, dengan hasil 79 partisipan (87,78%) dan lama durasi waktu mengerjakan skripsi atau tugas akhir kurang lebih adalah 4 bulan.

Tabel Uji Linieritas

Variabel	Sig.Deviaton from Linearty
Optimisme	,495
Dukungan Sosial	,177

Dilihat dari data nilai uji linieritas dapat diketahui nilai sig. Deviation from Linearity sebesar $0,495 > 0,05$, maka bisa dinyatakan bahwa terdapatnya hubungan yang linier antara optimisme dengan *problem focused coping*.

Dilihat dari data nilai uji linieritasnya dapat terketahui nilainya sig. *Deviaton from Linarity* sebesar $0,177 > 0,05$, maka bisa dinyatakan bahwasanya terdapat hubungan yang linier diantaranya dukungan sosial dengan *problem focused coping*.

Tabel Uji Normalitas

Kolmogorov_Smirnov

	Unstandardized Residual
Asymp. Sig. (2-tailed)	,972

Dilihat dari data nilai diatas memberikan penjelesan bahwa nilai sign adalah 0,975 yang berarti lebih besar dari 0,05 artinya data berdistribusikan normal.

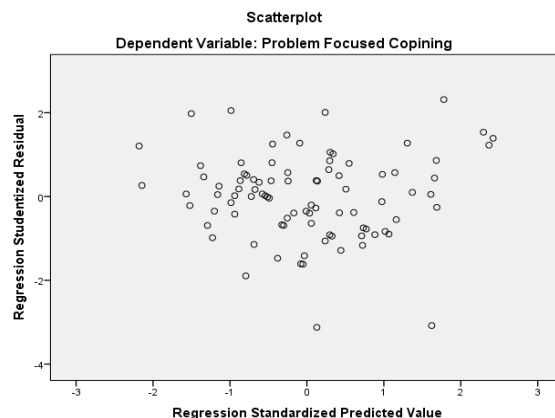
Uji Asumsi Klasik

Tabel Multikolinieritas

Variabel	VIF	
Optimisme	,638	1,568
Dukungan Sosial	,638	1,568

Dilihat dari data nilai tabel diatas, bisa diketahuinya bahwas nilai VIF (varianc inflaion factor) variabel optimisme (X1) dan variabel dukungan sosial (X2) adalah $1,568 < 10$ dan nilai tolerance value $0,638 > 0,1$ maka data tersebut tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel Uji Heteroskedastisitas



Berdasarkan tabel scatterplot diatas dilihatpada bagian titik yang tersebar yang artinya dapat dikatakannya bahwa tidak ada tandanya heteroskedastisitasnya.

Tabel Uji Autokorelasi

Model	R Square	Durbin-Watson
1	,541	1,955

du dicarinya pada distribusi nilai tabel Durbin Watson berdasarkannya k (2) dan N (90) dengan signifikansi 5%. Berdasarkan tabel di atas, $du = 1.7026 < \text{Durbin Watson} = 1,955 < 4-DU = 4 - 1,7026 : 2,2974$ Tidak ada gejala autokorelasi.

Uji Hipotesis (Analisis Regresi Berganda)

Tabel Uji T

Variabel	T	Sig.
Optimisme	6,053	,000
Dukungan Sosial	3,050	,003

Berdasarkan tabel diatas, variabel optimisme (X1) berpengaruh terhadap problem focused coping (Y) karena nilai sig. lebih kecil dari pada nilai 0,05 dan Variabel dukungan sosial (X1)) berpengaruh terhadap problem focused coping (Y) dikarenakan nilai sig.nya lebih kecil dari pada nilai 0,05. Yang menjadi dasar pengambilan keputusannya uji t parsial (Regresi Linier Berganda) berdasarkannya nilai hitung dan tabel, menurut Wiratnya Sujarweni (2014) bila nilai thitung > ttabel maka artinya variabel independen (X) secara parsial berpengaruhnya terhadap variabel dependen (Y). selain itu yang berkontribusi atau pengaruh yang lebih besar persentase pada variabel optimisme (X1) dan dukungan sosial (x2) adalah optimisme sebesar 6,053 (67,2%). Sedangkan dukungan sosial sebesar 3,050 (33,8).

Nilai tabel ditentukannya dari tingkat signifikansinya (α) = 0,05 dengan df (n-k-1)

α : Tingkat kepercayaannya = 0,05

n : Jumlahnya data

k : Jumlahnya variabel bebas X

ttabel = ($\alpha/2$; n-k-1) = (0,05/2 ; 90-2-1) = (0,025 ; 87) = 1,991

Tabel Uji F

Model	F	Sig.
1	53,452	,000 ^b

Dilihat dari suatu tabel diatas adalah nilai sig. Untuk pengaruhnya X2 terhadap Y yaitu dengan jumlah $0,003 < 0,05$ dan nilai t hitung $3,050 > 1,991$, maka dapat disimpulkan bahwa H2 diterima. Jadi terdapat pengaruh variabel Dukungan Sosial (X2) terhadap variabel *Problem Focused Coping* (Y). Dasar pengambilannya keputusan uji F simultan (Regresi Linier Berganda) berdasarkannya dari nilai hitung dan tabel. Menurut Wiratna Sujarweni (2014), jika nilai fhitung $>$ ftabel maka artinya variabel independen (X) secara bersamaan berpengaruh terhadap variabel dependen (Y)

Rumusnya F tabel : $F \text{ tabel} = F (k ; n-k) = F (2 ; 88) = 3,10$. Berdasarkan output diatas diketahuinya nilai signikansi pada pengaruhnya variabel X1 dan variabel X2 dengan bersamaan terhadap Y adalah sejumlah $0,000 < 0,05$ dan F hitung $53,452 > F \text{ tabel } 3,10$, sehingga bisa disimpulkannya bahwa terdapatnya pengaruh variabel X1 dan variabel X2 secara bersamaan terhadap variabel Y. Jadi dapat disimpulkan :

- H1 = terdapatnya suatu pengaruh Optimisme (X1) terhadap *Problem Focused Coping* (Y)
 H2 = terdapatnya suatu pengaruh Dukungan Sosial (X2) terhadap *Problem Focused Coping* (Y)
 H3 = terdapatnya suatu pengaruh Optimisme (X1) dan Dukungan Sosial (X2) secara bersamaan terhadap *Problem Focused Coping* (Y).

Tabel Uji Determinasi

Model	R	R Square
1	,743 ^a	,551

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui nilainya R Square sejumlah 0,551. Dapat dikatakan adanya pengaruh variabel X1 dan X2 secara bersamaan terhadap variabel Y adalah sejumlah 55,1.

Tabel Uji Chi-square

Kondisi Orang Tua	Ayah	Ibu	Jumlah
Masih Hidup	78	83	90
Sudah Meninggal	12	7	90
Total	161	20	180

Tabel Frekuensi yang diharapkan untuk Uji Chi-Square

Kondisi Orang Tua	Ayah	Ibu
Masih Hidup	$\frac{(90 \times 161)}{180} = 80,5$	$\frac{(90 \times 20)}{180} = 10$
Sudah Meninggal	$\frac{(90 \times 161)}{180} = 80,5$	$\frac{(90 \times 20)}{180} = 10$
Total	161	20

Keterangan =

X^2 : Parameter Chi-Kuadrat terhitung

Ef : Frekuensinya diharapkan

Of : Frekuensinya diamanati

$$\begin{aligned}
 X^2 &= \frac{(Of - Ef)^2}{Ef} = \frac{(78 - 80,5)^2}{80,5} + \\
 &\quad \frac{(83 - 10)^2}{10} + \frac{(12 - 80,5)^2}{80,5} + \frac{(710)^2}{10} \\
 &= 6,25 + 0,53 + 4,69 + 0,9 = 12,37
 \end{aligned}$$

Baris tabelnya berjumlah (r) = 2

Tabel kontingensinya berjumlah kolom (c) = 4

$$df = (r-1) (c-1)$$

$$df = (2-1) (4-1)$$

$$df = 1 \times 3 = 3$$

sesuai dengan yang diperoleh 7,814 dan nilai hitung 22,55 artinya nilai hitungnya lebih besar dari pada nilai tabel.

Berdasarkan hasil nilai Uji Chi-Square diatas nilai X^2 hitung 22,55 > X^2 tabel 7,814. Jadi dapat dikatakan terdapatnya suatu hubungan yang signifikan antara kondisi orang tua yang masih hidup pada mahasiswa yang dalam proses menuntaskan skripsinya atau tugas akhirnya.

Pembahasan

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diketahuinya bahwasanya hipotesis diterima. Maka dinyatakan bahwa terbukti ada pengaruhnya yang signifikansi pada Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap *Problem Focused Coping* pada mahasiswa yang dalam proses menyelesaikan tugas skripsinya atau tugas akhir. Hal tersebut dapat dibuktikannya pada variabel Optimisme dengan nilainya adalah sig. 0,000 lebih kecil dari pada nilai 0,05 dengan nilai t hitung sebesar 6,053 lebih besar dari pada t tabel 1,991 maka bisa disebutkan bahwa H1 diterima. Sedangkan variabel Dukungan Sosial dengan nilai sig.

0,003 lebih kecil dari pada nilai 0,05 dengan nilai t hitung $3,050 > t$ tabel $1,991$, sehingga dapat disebutkan bahwa H_2 diterima. Jadi kesimpulan secara signifikansinya untuk pengaruhnya Optimisme (X_1) dan Dukungan Sosial (X_2) secara bersamaan terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan F hitung $53,452 > F$ tabel $3,10$, sehingga bisa dikatakan bahwa terdapatnya pengaruh Optimisme (X_1) dan Dukungan Sosial (X_2) secara bersamaan terhadap *Problem Focused Coping* (Y). Dan persentase pengaruh Optimisme adalah (67,2%) dan Dukungan Sosial terhadap *Problem Focused Coping* adalah (33,9%)

Besar pengaruhnya *social support* tentunya dapat memberi dampak pada individu yang mempunyai dukungan sosial yang baik. Berdasarkan hasil yang didapatkan sebanyak 90 responden pada Uji t parsial variabel dukungan sosial 33,9%. Mempunyai dukungan sosial yang baik. Searson (1983) mengatakan pada individu yang mempunyai dukungan sosial yang baik akan merasakan percaya diri, lebih optimisnya dalam berhadapan dengan suatu permasalahan dalam kehidupannya, dan bisa menghadapi segala tantangannya dengan efektif. Keuntungan positif yang dididapkannya dari dukungan sosial tersebut dikarenakan terjadinya penglihatan bahwa ketika orang sekitarnya akan sediakan bantuannya apabila individu merasakan dirinya tertekan. Maka dari itu *problem focused coping* sangat membutuhkan dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsinya ataupun tugas akhirnya seperti halnya memberikan nasihat, saran, maupun bantuan secara nyata atau dukungan secara nyata ketika mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Karena kesadarannya bahwa orang lain berkontribusi dengan bantuan akan menimbulkannya sebuah pengaruh yang positif, sehingga akan menjunjung derajat dirinya, stabilitas emosinya dan kendalinya terhadap lingkungannya (Astuti dan Sri, 2015).

Secara keseluruhan dimana variabel dukungan sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal tersebut ini sesuai pada penelitian yang dilakukan oleh Yalcin (2011) yang menemukan dukungan sosial yang berkaitan dengan keupasan hidup. Sedangkan optimisme memberikan pengaruh terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebesar 67,2% dapat dilihat dari persentase hasil uji t parsial. Dapat berarti bahwa optimisme sangat berpengaruh terhadap *problem focused coping* terhadap mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Optimisme merupakan suatu penyikapan situasinya yang terkait pada keyakinan akan hal-hal positif dimasa yang akan datang.

Individu yang memiliki sifat optimisme akan berpengaruh pada hasil yang positif, seperti moral yang baik dan kemampuan akan menghadapi ketika dalam menyelesaikan masalah yang terjadi (Chang dan McBride, 1996).

Dalam bersikap optimisme untuk menyelesaikan skripsi, mahasiswa akan lebih cepat untuk menyelesaikan masalah dengan merubah, menghindari, atau meminimalkan situasi yang mengancam tersebut dengan bersikap optimis. (Reokta, dalam Raditya 2009). Hal ini sesuai dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan, Aditya, dan Nugraha (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa dengan memiliki rasa optimis pada diri seseorang akan dapat membantu dirinya agar lebih mudah untuk mengatasinya berbagai kendala atau permasalahan yang muncul dalam pencapaiannya sebuah tujuan atau target dari seseorang individu. Oleh karena itu optimisme sangat dibutuhkan dan berpengaruh terhadap *strategi coping* mahasiswa yang dalam proses menyelesaikan skripsinya yang berguna untuk memecahkan sebuah masalah yang dihadapinya dan dengan optimis permasalahan apapun akan bisa diselesaikan dengan baik.

Selain itu, berdasarkan hasil analisis terkait variabel independen memberikannya pengaruh hal positif kepada variabel dependen yang berarti semakin tingginya tingkatan optimisme dan dukungan sosialnya yang diberikan maka akan semakin tingginya *Problem Focused Coping* pada mahasiswa dalam proses menyusun tugas akhirnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan Nadya Amar Rizkika (2017) yang menemukan dukungan sosial sahabat berkaitan dengan optimisme, semakin tingginya tingkatan dukungan sosialnya sahabat maka juga akan tinggi tingkatan optimismenya.

Besarnya pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen (R square) sebesar 55,1% dan 44,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Menurut Partosuwido (1993) menyatakan bahwa terdapat berbagai hal lain yang dapat mempengaruhi optimismenya seorang individu dalam menuntaskan tugas akhirnya antara lain unsur kepribadiannya, unsur bawaannya, kemampuannya akan kognitif pada individunya. Hal ini juga didukung oleh penelitiannya yang dilakukan Uthia (2015) bahwa pengaruh dukungan sosial dapat memberi pengaruhnya yang tidak cukup besar dikarenakan oleh sebab aspek-aspek yang lainnya.

Akar dukungan sosial bisa individu dapatkan dari keluarganya yang merupakan sumber utamanya Wangmuba (2009). Keluarga merupakan orang lain yang paling dekat

dan memiliki pengaruh baik untuk dukungan kepada individu. Karenanya keluarga ialah sebuah sistem sosial yang dimana-mana memiliki manfaat atau menjadi akar dari dukungan utamanya bagi setiap seseorang. Hal ini didukung pada penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2013) kepada 73 orang mahasiswanya tingkat 2 semester 4 yang masih aktif 2012/2013 Prodi D-III kebidanan Stikes Ubudiyah Banda Aceh yang menunjukkannya pada akhir terdapat pengaruh dukungan keluarganya terhadap prestasinya belajar sejumlah 74%.

Dalam penelitian ini terdapat pengaruh antara keluarga atau orang tua yang masih hidup terhadap dukungan sosial, berdasarkan hasil nilai Uji Chi-Square sebesar 22,55. Besar pengaruhnya *social support* tentu mempunyai dampak kepada individu yang memiliki *social support* yang tinggi. Sarason (1983), menyatakan bahwa individu yang mempunyai dorongan *social* yang tinggi akan cenderung merasa percaya pada dirinya, lebih merasa optimis dalam menghadapi kehidupannya, dan dapat mengatasi segala rintangan menjadi efektif. Dan sebaliknya apabila individu memiliki dukungan sosial yang minim akan merasakan bahwasanya dirinya tidak bisa akan yakin dalam berhadapan dengan suatu permasalahan yang menghampirinya, dan condong tidak dapat mengambil keputusannya, serta merasa pesimisnya diri sendiri. ketika bertemu dengan sulitnya sebuah kehidupan (Sarason, 1983). Jadi keluarga sangat berperan dalam membantu, mendukung individu dalam mengerjakan skripsi. Karena Keluarga merupakan bagian utama yang terpenting dalam mendukung ketika menghadapi sesuatu.

Berdasarkan penjelasan data-data diatas, pada penelitian ini variabel yang sangat berkontribusi atau sangat berpengaruh terhadap *problem focused coping* terhadap mahasiswa difakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung yaitu variabel optimisme. Hal ini juga didukung saat dilakukan wawancara pada salah satu mahasiswa bahwasanya cara mengatasi stres yang dialaminya saat mengerjakan skripsi yaitu berusaha bersikap optimis, mereka akan melakukan berbagai cara untuk mengatasi stres saat mengerjakan tugas akhir mereka misalnya dengan cara pergi ke perpustakaan, mengumpulkan teori-teori pendukung, membaca buku tentang penelitian. Dengan kata lain agar menjadi bahan skripsi setiap mahasiswa terpenuhi, tetapi semua itu tidak akan terlaksana jika tidak adanya sikap optimisme yang dapat mendukung kesuksesan akan proses skripsi mereka.

Tetapi bukan berarti bahwa dukungan sosial kurang berkontribusi atau kurang berpengaruh terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa yang proses dalam

menyelesaikan skripsinya ataupun tugas akhirnya, dukungan sosial juga sangat penting, dengan memiliki dukungan sosial dari orang lain maka individunya akan merasakan dirinya bisa dalam melakukan suatu hal yang positif karena dengan adanya *social support* ini, individu akan merasa dihargainya, dihormati, diperhatikan, dan dicintainya. Dengan optimisme dan dukungan sosialnya tinggi maka akan lebih baik optimisnya untuk percaya diri dalam menghadapi segala tantangannya yang menghadang dirinya. Dengan demikian optimisme dan dukungan sosial sangatlah berpengaruh atau berkontribusi besar terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung.

Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat memperhatikan kelemahan-kelemahan yang terdapat dalam penelitian ini salah satunya adalah pengambilan subjek penelitian hendaknya juga tidak terbatas pada satu fakultas saja, melainkan juga pada mahasiswa-mahasiswa dengan bermacam-macam fakultas. Hal tersebut akan membuat hasil penelitian lebih bervariasi dan dapat digeneralisasikan untuk kepentingan yang lebih luas seperti halnya pengaruh optimisme dan dukungan sosial terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa yang proses dalam menyelesaikan skripsinya ataupun tugas akhirnya.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukannya oleh peneliti terhadap 90 mahasiswa akhir yang dalam proses menyelesaikan skripsi atau tugas akhir difakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung terdapat pengaruh optimisme dan dukungan sosial terhadap *problem focused coping* secara signifikasinya positif. Berarti semakin tingginya pengaruh tingkat optimismenya dan dukungan sosialnya maka semakin tingginya pula *problem focused coping* pada mahasiswa yang dalam proses menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi maupun tulisan ilmiah. hasil penemuan suatu penelitian ilmiah ini yang meliputi, bagi subjek hasil dari penelitian ilmiah ini diharapkan supaya selalu optimis dan mempunyai tanggung jawab kepada tugas sebagai mahasiswa semester akhir ialah dalam menuntaskan skripsinya atau artikel ilmiah dan lain sebagainya dengan segera dan juga tidak menunda ketika mau mengerjakannya dalam menyelesaikan skripsinya dan malah menjadi beban untuk dirinya sendiri. Untuk orang lain yang berada disekitar subjek penelitiannya atau masyarakat umumnya mempunyai peran penting seperti pada

keluarganya, saudara, temannya, sahabatnya yang penuh harap dapat lebih memberikan peranan dalam mendukung tugas akhir hingga individunya tersebut dapat merasakannya bahwa peran itulah sangatlah berpengaruh untuk dirinya.

Saran

Berdasarkan hal yang pernah dialami saat penelitian dan dari anggapan penelitian. Terdapat beberapa depedensi dalam penelitian ini, seperti keterbatasan dan kekurangan dalam melakukan penelitian antara lain pembahasan yang kurang meluas karena hanya melakukan penelitian pada satu fakultas dikarenakan waktu, biaya, dan jarak tempuh. Maka dari itu peneliti hanya melakukan penelitian di satu fakultas UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Hasil dilakukannya penelitian ini bisa dijadiakann untuk bahan dalam mencari referensinya pengembangan penelitian selanjutnya, dan memberikan perkembangan pengetahuan kepada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir bahwa pentingnya optimisme dan dukungan sosial terhadap *problem focused coping* dalam mendukung memecahkan sebuah masalah dan mengatasi *stressor* atau tekanan yang sedang dialaminya.

Referensi

- Andrian Pramadi, Hari Lasmono. (2003). *Coping Stress pada Etnis Jawa dan Sunda*. Indonesian Psychology.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Indeks, Gramedia Group.
- Astuti, Hartati. (2013). *Dukungan Sosial pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*. Jurnal Psikologi Undip.
- Azmi, S. F. (2016). *Hubungan Antara Optimisme dengan Kemampuan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang Bekerja Part Time*. Skripsi, Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Azwar. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chang, L dan McBride. (1996). *The Factor Structure of the LOT. Efucational and Psychological Measurement*.
- Djuharie, O., Setiawan. 2001. *Pedoman Penulisan Skripsi Tesis Disertasi*. Bandung: Yrama Widya.

- Imam Ghozali. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan program IMB SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Undib.
- Kholifah N, Indawati. (2017). *Hubungan Antara Optimisme dengan Problem Focused Coping*.
- Kurniawan, Aditya dan Nugraha. (2015). *Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran UNS*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress Apparasil and Coping*. New York: McGraw-Hil, Inc.
- Lestari, R., Koentjoro. (2002). *Pelatihan berpikir optimis untuk mengubah perilaku coping pada mahasiswa*. Indegenous.
- Mariana, R. (2013). *Hubungan antara Optimisme dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja Part Time dalam Menghadapi Skripsi*. Skripsi, Universitas Brawijaya, Malang.
- Munaf, S., Moosa, E. (2012). *Emotional and Problem Focused Coping Strategies: A Comparative Study of Psychiatric patients an Normal Adults*. Journal of Clinical Psychology.
- Nadya Amar Rizkika. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Optimisme pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Noviana, F. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Optimisme Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Putra Jaya Malang*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Partosuwido, S. R. (1993). *Penyesuaian diri mahasiswa dalam kaitannya dengan Konsep Diri, Pusat Kendali dan Perguruan Tinggi*. Jurnal Psikologi UGM Jogjakarta.
- Pranandari, K. (2011) *Perbedaan Adversity Quotient Ditinjau dari Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping pada Orang Tua Tunggal Wanita*. Skripsi, Universitas Gunadarman, Jakarta.
- Rubbyana, Urifah. (2012). *Hubungan Antara Strategi Coping dengan Kualitas Hidup pada Penderita Skizofrenia Remisi Simtom*. Jurnal Psikologi Klinis dan Mental.
- Safitri, F. (2013). *Pengaruh Motivasi dan Dukungan Keluarga terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Stikes U'budiyah Banda Aceh*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah Prodi Diploma IV Kebidanan Banda Aceh.
- Saligman, Martin, E. P. (2006). *Learned Optimism*. New York: A Division of random House.
- Sarafino, Smith. (2010). *Health Psychology Biopsychological Interactions*. United State of Amerika: John Willey dan Sons, Inc.
- Sarafino. (1998). *Health Psychology Biopsychology Interactions*. Third Edition. John Willey dan Sans. New York.

- Seligman, Steen, dan Peterson. (2005). *Positive Psychology Progres*. Empirical Validation of Interventions.
- Seligmen, M. (2006) *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Seligmen, Martin. (2008). *Menginstal Optimisme*. Bandung: PT Karya Kita.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor. (2009). *Health Psychology*. New York: Megraw Hill Companies Four Edition.
- Ushufuriyah. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Optimisme Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi*. Fakultas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Uthia, E. (2015). *Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Mahasiswa bary di Lingkungan Perguruan Tinggi*. Fakultas psikologi Universitas Airlangga.
- Wangmuba. (2009). *Kecemasan dan Psikologi*. Retrived Oktober 10, 2017. From <http://wangmuba.com/tag/kecemasan>.
- Wiratna Sujarweni. (2014). *SPSS untuk Penelitian Yogyakarta*. Pustaka Baru Press.
- Yalcin, Ilhan. (2011). *Social support and optimism ad predictor of life satisfiation of college students*. J Adv Counseling.
- Yulianto, Aries. (2008). *Kamus Besar Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: Gramedia Putaka Utama

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish
18-05-2022	07-03-2023	11-04-2023	17-04-2023	12-05-2023

Moh. Torikul Anwar, Mirna Wahyu Agustina
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
 Email: anwarthoriqul99@gmail.com