

# **PENGARUH OPTIMISME TERHADAP *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

**Amalia Putri Octariana**

**10520091**

Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

## **ABSTRAK**

*Mahasiswa yang memilih kuliah sambil bekerja memiliki tugas, tanggung jawab dan tuntutan yang lebih dibandingkan dengan mahasiswa biasa. Banyaknya tuntutan tersebut membuat mahasiswa yang bekerja banyak menghadapi tekanan dan merasakan stress ketika harus membagi waktu, pikiran, serta tenaga nya dalam bekerja dan kuliah. Kesulitan pembagian waktu, banyaknya tugas, konsentrasi yang terbagi-bagi, serta permasalahan yang kerap muncul menjadikan mahasiswa bekerja ini berpikir keras untuk pencarian dan menemukan solusi. Kuliah sambil bekerja menuntut mahasiswa agar dapat seimbang dalam hal bekerja maupun kuliah, jika tidak akan ada salah satu yang dikorbankan. Banyak dari mereka memilih untuk menghindari tekanan tersebut sehingga pada akhirnya masalah tersebut kurang teratasi dengan maksimal. Dengan begitu memiliki sikap optimisme yang baik pada mahasiswa yang bekerja dapat memunculkan strategi *problem focused coping* dalam menghadapi tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk untuk menguji secara empirik pengaruh optimisme terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan dua skala, yaitu skala *problem focused coping* yang diadaptasi oleh Achroza (2013) berdasarkan aspek-aspek *problem focused coping* untuk mengukur variabel *problem focused coping* dan skala Optimisme yang diadaptasi oleh Adilia (2010) berdasarkan pada aspek-aspek optimisme dari teori Seligman (2008) yakni aspek *permanence*, *pervasiveness*, dan aspek *personalization* untuk mengukur variabel optimisme yang disusun berdasarkan skala likert. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling* dengan jenis teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini mahasiswa dengan status aktif pada perkuliahan sambil bekerja. Teknik analisis data menggunakan teknik regresi sederhana dengan bantuan program SPSS version 21 for windows.*

**Kata Kunci :** *Optimisme, Problem Focused Coping, Mahasiswa Yang Bekerja*