

**Dampak Optimisme dan Kontrol Diri dengan Coping Stress terhadap Tuntutan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unnes****Ghaisany Shabrina ✉, Sunawan, dan Catharina Tri Ani**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, Indonesia

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima 14 Mei 2019

Disetujui 21 Mei 2019

Dipublikasikan 30 Juni 2019

Keywords:

optimism, self control, coping stress

DOI:<https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.19882>**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan kontrol diri dengan coping stress terhadap tuntutan akademik pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling UNNES. Penelitian ini merupakan penelitian ex post facto dengan sampel berjumlah 157 dari populasi 288 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel proportionate stratified random sampling. Skala coping stress diadaptasi dari COPE, skala optimisme diadaptasi dari LOT-R, dan skala kontrol diri diadaptasi dari SCS, skala tersebut digunakan dalam pengumpulan data dengan reliabilitas 0,940, 0,769, dan 0,937. Adapun teknik analisis data menggunakan regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara optimisme dengan coping stress memiliki hubungan yang signifikan ($R=0,529$, $f(1,155) = 60,101$, $p = <0,01$), kemudian hubungan antara kontrol diri dengan coping stress juga memiliki hubungan yang signifikan ($R=0,366$, $f(5,150) = 78,544$, $p = <0,01$). Begitu pula antara optimisme dan kontrol diri dengan coping stress juga memiliki hubungan yang signifikan ($R=0,892$, $f(2,155) = 298,581$, $p = <0,01$).

Abstract

This research aims to know the relationship between optimism and self control with respect to coping stress academic coping stress in undergraduate student guidance and counseling UNNES. This research is an ex postfacto research with a sample of 157 of the population amounted to 288 students with technique of sampling proportionate stratified random sampling. The scale of coping stress in the adaptation of the COPE, the scale of optimism in the adaption of the LOT-R, and the scale of self control in the adaption SCS, the scale used in the collection of data with reliability 0,940, 0,769 and 0,937. As for the analysis techniques using double regression. Results of the study showed that between optimism coping stress have a significant relationship ($R= 0,529$ $f(1,555)= 60,101$, $p = <0,01$) then the relationship between coping stress with self control also has a significant relationship ($R= 0,366$, $f(5,150) = 78,544$, $p = <0,01$). Similarly, between optimism and self control with coping stress also has a significant relationship ($R= 0,892$, $f(2,155)= 298,581$, $p = <0,01$).

How to cite: Shabrina, Ghaisany, dkk. (2019). Dampak Optimisme dan Kontrol Diri dengan Coping Stress terhadap Tuntutan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unnes. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory And Application*, 8(1), 55-61. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.19882>

* Alamat korespondensi:

Gedung A2 Kampus Sekaran, Universitas Negeri Semarang, Semarang,
Jawa Tengah, Indonesia.Email: ghaishabrina@gmail.com

PENDAHULUAN

Dalam pendidikan di Perguruan Tinggi, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemandirian dan tanggung jawab agar mampu menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan, Tugas-tugas tersebut bagi mahasiswa merupakan beban studi yang diharapkan dapat diselesaikan tepat waktu. Banyaknya permasalahan atau tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa baik di dalam kampus maupun di luar kampus yang seringkali menjadi sumber stres. Menurut Elias (dalam Taufik & Ifdil, 2013) sebagian besar sumber stres siswa berasal dari masalah akademik.

Mahasiswa yang sedang mengalami banyak tuntutan akademik yang dihadapinya maka akan ada respon coping untuk menghadapinya. coping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang berubah secara konstan untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dianggap berat atau melebihi sumber daya (kekuatan) seseorang (Folkman & Lazarus, 1984). Terdapat respon coping yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu terdapat dua fungsi atau strategi yang dilakukan mahasiswa dalam melakukan coping, yaitu Problem-focused coping (PFC) dan Emotion-focused coping (EFC). Problem-focused coping (PFC) adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitar yang menjadi penyebab tekanan. Emotion-focused coping (EFC) adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu situasi yang dianggap penuh tekanan (Lazarus & Folkman, 1984).

Dalam menghadapi tuntutan akademik idealnya mahasiswa menggunakan coping berupa problem focused coping, seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati, Wismanto & Utami (2015) penelitian yang berorientasi pada masalah (problem focused coping) yang menghadapi tekanan atau kesulitan dengan langsung menghadapi stressor, sehingga mahasiswa dapat memotivasi lebih tinggi untuk menyelesaikannya serta dapat menurunkan tingkat stresnya. Sedangkan menurut Collins (dalam Bishop, 1994), suatu strategi mengambil tindakan langsung (strategi coping berfokus masalah) dapat menjadi efektif ketika ada alasan untuk percaya bahwa situasi dapat diubah.

Namun pada kenyataannya masalah atau fenomena yang ada pada mahasiswa ke-

tika sedang menghadapi tuntutan akademik respon copingnya cenderung lari dari masalah yang sifatnya hanya meredakan emosi atau mengatur respon emosional (emotional focused coping) seperti halnya yang dikatakan oleh salah satu mahasiswa bimbingan dan konseling AL (21) ketika sedang menghadapi tuntutan akademik yang belum terselesaikan maka tidak akan langsung mengerjakan, tetapi tidur, mainan handphone bahkan hangout bersama teman-teman. Menurut Suls & Fletcher (dalam Bishop, 1994) menyatakan bahwa penyelesaian masalah dengan coping berfokus emosi biasanya bertahan sementara waktu saja karena sifatnya hanya menghindari, bukan menyelesaikan masalah.

Coping stress diketahui akan membawa pengaruh terhadap bagaimana mahasiswa bertindak, selain itu mahasiswa yang dapat mengatasi stress mereka akan mampu meningkatkan prestasinya. Shankland, Genolini, Franc, Guelfi, & Ionescu (2010) menemukan bahwa mahasiswa yang mampu mengatasi berbagai tuntutan sebagai mahasiswa di Perguruan Tinggi menunjukkan kurangnya kecemasan, rendahnya gejala depresi, kepuasan hidup yang lebih besar dan prestasi akademik yang lebih baik. Efektivitas dalam melakukan coping dapat berupa lebih dapat mempertahankan citra diri yang positif, mempertahankan kestabilan emosi, dan dapat menjaga hubungan baik dengan orang lain (Taylor, 2009). Hasil penelitian dari Rachmah (2013) coping atau usaha yang kurang, dan kurangnya kesungguhan dalam belajar yang dibuktikan dengan perilaku nyata menjadikan tidak sepadannya self efficacy dan coping stress yang dimiliki dengan hasil yang mereka dapatkan (prestasi akademik).

Optimisme berpeluang untuk mendorong individu mengharapkan strategi problem focused coping. Segerstrom mengatakan bahwa optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah (dalam Ghufro dan Rini 2010:95). Hasil penelitian dari Sulistyowati, Wismanto dan Utami (2015) optimisme memberi pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap (problem focused coping) individu yang memiliki sikap optimis dalam menghadapi tekanan-tekanan akan memandang dirinya lebih positif, dan mampu beradaptasi dengan sumber stres sehingga lebih memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang lain dan dapat menurunkan tingkat stresnya.

Tetapi pada kenyataannya mahasiswa seringkali dihantui pikiran-pikiran negatif

mengenai tuntutan akademik dan mahasiswa hanya menimbun pikiran-pikiran negatif tersebut tanpa berusaha untuk mencari jalan keluar atau mengentaskannya. Kurangnya optimisme membuat mahasiswa merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tuntutan akademiknya dengan baik. Seperti halnya dalam penelitian Carver, Scheier, & Segerstrom (2010) menyatakan bahwa individu yang tidak optimis atau meragukan usaha dalam menghadapi kesulitan, maka individu tersebut akan mendapatkan gangguan yang tidak dapat memecahkan masalahnya.

Dalam menghadapi permasalahan dengan mempunyai sikap optimisme maka permasalahan akan dapat terselesaikan secara langsung dengan melakukan tindakan untuk merubah pandangan seperti mempunyai harapan atau hal-hal yang baik di masa depan dan mengejar tujuan yang diinginkan (Corey & Jonathan, 2003). Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Ghadari & darei (2012) yang menunjukkan bahwa optimisme dapat membantu individu sukses dalam peran sosial karena mampu menangani masalah.

Disamping itu kontrol diri di prediksi berpengaruh terhadap coping. Menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu melakukan perilaku yang positif berdasarkan moral, nilai dan aturan-aturan yang ada di masyarakat. Kontrol diri perlu dimiliki oleh mahasiswa yang bertujuan mampu mengontrol tingkah laku yang akan dilakukan oleh mahasiswa untuk menghadapi setiap tekanan atau permasalahan dalam tuntutan akademik akademik atau kehidupannya. Mahasiswa yang memiliki self-control rendah, namun jika tidak memiliki kebiasaan menunda-nunda pengerjaan tugas memiliki kemungkinan besar untuk tidak menunda-nunda pengerjaan tugas pula, sehingga dalam mengendalikan perilaku kurang baik atau rendah dalam hal ini dapat menimbulkan permasalahan tugas menumpuk.

Dari hasil penelitian Ekasari dan Yuliana (2012) menunjukkan bahwa Remaja yang memiliki tingkat kontrol diri yang baik akan mampu menangani masalah-masalah yang ada pada dirinya, lingkungan, teman sebaya, keluarga bahkan organisasi yang diikuti oleh remaja. Dalam hal ini akan membantu proses coping stress yang lebih baik, dan yang menjadi sumber stressor akan di jadikan peningkat semangat. Self control penting untuk dikembangkan karena individu yang memiliki kontrol diri yang baik dapat mengarahkan tindakannya

agar tidak bertindak pada hal-hal negatif yang mungkin akan merugikan dirinya dikemudian hari, sehingga individu tahu apa yang seharusnya dilakukan dan tidak dilakukan.

Penelitian ini diarahkan secara khusus untuk menguji tiga hipotesis yaitu (1) ada hubungan antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa, (2) ada hubungan antara kontrol diri dengan coping stress pada mahasiswa, (3) ada hubungan antara optimisme dan kontrol diri dengan coping stress pada mahasiswa.

METODE

Berdasarkan jenisnya, penelitian ini termasuk penelitian *ex post facto*. *Ex post facto* merupakan penelitian dimana variabel-variabel bebas telah terjadi ketika peneliti mulai dengan pengamatan variabel terikat dalam suatu penelitian dan keterikatan antar variabel bebas dengan bebas, maupun antar variabel bebas dengan terikat, sudah terjadi secara alami, sehingga peneliti dengan seting tersebut ingin meneliti kembali kemungkinan yang menjadi faktor penyebabnya (Sukardi, 2005). Jenis penelitian *ex post facto* menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah optimisme (X1) dan kontrol diri (X2), sedangkan variabel terikatnya adalah coping stress (Y). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 bimbingan dan konseling UNNES. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Untuk menentukan jumlah sampel maka digunakan *proportionate stratified random sampling*. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 157 mahasiswa dari populasi sebanyak 288 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala coping stress diadaptasi dari COPE scale, skala optimisme diadaptasi dari LOT-R (life orientation test-Received) scale, skala kontrol diri diadaptasi dari SCS (self control scale). Setelah data terkumpul, untuk pengujian validitas dilakukan dengan rumus *product moment* dan uji reliabilitas dilakukan dengan rumus Alpha. Dalam penelitian ini menggunakan teknik uji yaitu *internal consistency*, teknik ini dilakukan dengan cara mencoba instrumen sekali saja dengan sampel sebanyak 40 mahasiswa. Instrumen diadaptasi sehingga hasil uji validitas menunjukkan semua item valid.

Skala coping stress terdiri dari 40 item

Tabel 1 Deskripsi Persentase Keseluruhan tentang coping stress, optimisme, dan kontrol diri

Interval	coping stress		Optimism		kontrol diri		Kriteria
	F	%	F	%	F	%	
84%-100%	38	24%	32	21%	58	37%	Sangat Tinggi
68%-83%	117	75%	25	15%	6	4%	Tinggi
52%-67%	2	1%	100	64%	93	59%	Cukup Tinggi
36%-31%							Rendah
20%-35%							Sangat Rendah
Jumlah	157		157		157		

Tabel 2 Hasil Analisis Regresi Empati dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Perilaku Prososial Siswa

No	Prediktor	B	T	p	R	R ²	F	p
1.	Optimisme				0,53	0,28	60,10	<0,01
2.	Kontrol Diri				0,37	0,52	78,54	<0,01
	Kedisiplinan Diri (<i>Self discipline</i>)	0,42	9,69	<0,01				
	Tindakan berhati-hati (<i>Deliberate/Nonimpulsive Action</i>)	0,29	6,59	<0,01				
	Kebiasaan Pola Hidup Sehat (<i>Healthy Habits</i>)	0,21	5,18	<0,01				
	Etos Kerja (<i>Work Ethic</i>)	0,15	3,56	<0,01				
	Dapat Dipercaya (Reliability)	0,19	4,97	<0,01				
3.	Optimisme dan Kontrol diri				0,89	0,79	298,58	<0,01

pernyataan hasil uji validitas menunjukkan bahwa tingkat validitas skala berkisar antara 0,365 - 0,704. Selain itu dilakukan uji reliabilitas hasil pengujian menunjukkan bahwa reliabilitas skala sebesar 0,936. Kemudian Skala optimisme yang terdiri dari 10 namun yang terhitung hanya 6 item karena item yang lain hanya pengalihan sehingga hasil uji validitas menunjukkan bahwa tingkat validitas skala berkisar antara 0,385-0,675. Selain itu dilakukan uji reliabilitas hasil pengujian menunjukkan bahwa reliabilitas skala sebesar 0,769. Setelah itu Skala control diri yang terdiri dari 36 item pernyataan sehingga hasil uji validitas menunjukkan bahwa tingkat validitas skala berkisar antara 0,331 - 0,746. Selain itu dilakukan uji reliabilitas hasil pengujian menunjukkan bahwa reliabilitas skala sebesar 0,935. Sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga alat pengumpul data tersebut dinyatakan reliabel. Selanjutnya untuk mengetahui hasil penelitian, data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif persentase dan regresi linier berganda.

HASIL

Deskripsi hasil penelitian secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 1 yang menginformasikan tentang gambaran coping stress, optimisme, dan kontrol diri pada mahasiswa s1 bimbingan dan konseling UNNES.

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat diketahui bahwa gambaran untuk coping stress pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling UNNES tergolong tinggi dengan persentase 75%, optimisme tergolong cukup tinggi dengan persentase 64%, dan kontrol diri cukup tinggi dengan persentase 59%.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi ganda. Sebelum melakukan analisis data menggunakan regresi terlebih dulu harus melakukan serangkaian uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji asumsi dan uji hipotesis dilakukan dengan bantuan SPSS versi 23.

Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov. Suatu data dikatakan normal apabila dipe-

roleh nilai probabilitas $>0,05$ (Ghozali, 2011). hasil uji asumsi klasik bahwa data dari semua variabel berdistribusi normal dengan nilai (coping stress: K-S= 0,065, $p>0,05$; optimisme K-S= 0,060, $p>0,05$; kontrol diri K-S= 0,069, $p>0,05$). Selanjutnya untuk uji linieritas data dari semua variabel juga menunjukkan linier dengan nilai (Optimisme F= 57,942, $p<0,05$ dan kontrol diri F= 145,340, $p<0,05$). Untuk uji multikolinieritas pada variabel optimisme dan kontrol diri memiliki nilai tolerance 0,759 $> 0,1$, tolerance $>0,1$ dengan VIF 1,318 < 10 , VIF <10 . Dan untuk uji heteroskedastisitas dapat dilihat dari nilai (optimisme 0,035 $< 0,664$, $p>0,05$ dan kontrol diri 0,045 $< 0,802$, $p>0,05$). Sehingga dari hasil penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pengujian ini memenuhi syarat data penelitian dapat dianalisis dengan menggunakan analisis regresi. Pengujian hipotesis 1, 2, dan 3 dilakukan dengan menggunakan regresi ganda. Hasil uji regresi antara optimisme dengan coping stress menunjukkan bahwa ada hubungan antara optimisme dengan coping stress ($R = 0,529$, $F(1,155) = 60,101$, $\text{sig}<0,05$). Optimisme menjelaskan varian coping stress sebesar 27,9% ($R^2=0,279$), hal ini dapat diartikan bahwa optimisme dengan segala aspek yang terkandung didalamnya memberikan kontribusi yang rendah terhadap coping stress, meskipun coping stress tidak hanya dipengaruhi oleh variable tersebut. Selanjutnya untuk hasil uji regresi antara kontrol diri dengan coping stress menunjukkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan coping stress ($R = 0,366$, $F(5,150) = 78,544$, $\text{sig}<0,05$). Kontrol diri menjelaskan varian coping stress sebesar 52,1% ($R^2=0,521$), hal ini dapat diartikan bahwa kontrol diri dengan segala aspek yang terkandung didalamnya memberikan kontribusi yang rendah terhadap coping stress, meskipun coping stress tidak hanya dipengaruhi oleh variabel tersebut. Kemudian untuk hasil uji regresi antara optimisme dan kontrol diri dengan coping stress menunjukkan bahwa ada hubungan antara optimisme dan kontrol diri dengan coping stress ($R = 0,892$, $F(2,156) = 289,581$, $\text{sig}<0,05$). Optimisme dan kontrol diri menjelaskan varian coping stress sebesar 79,5% ($R^2=0,795$), hal ini dapat diartikan bahwa kontrol diri dengan segala aspek yang terkandung didalamnya memberikan kontribusi yang tinggi terhadap coping stress, sedangkan sisanya sebesar 20,5% dimiliki oleh varibel lain yang tidak mencangkup pada penelitian ini. Rangkuman hasil analisis regresi dapat dilihat pada tabel 2

PEMBAHASAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara optimisme dan kontrol diri dengan coping stress baik secara parsial maupun secara bersama-sama. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa antara optimisme dan kontrol diri dengan coping stress baik secara parsial maupun secara bersama-sama memiliki korelasi yang signifikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling UNNES. Penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Carver & Scheier (1985) yang menunjukkan bahwa optimis dan pesimis secara spontan menggunakan strategi penanggulangan yang sangat berbeda saat menghadapi stress situasi. Optimisme berkorelasi positif dengan coping stress, dan dengan mencari dukungan sosial. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa coping stress yang dialami mahasiswa termasuk dalam kriteria tinggi. Sedangkan hasil penelitian Carver, Scheier & Segerstrom (2010) optimisme dengan problem focused coping dapat mengontrol stress dengan baik dalam tuntutan akademik.

Menurut Carver, Scheier, & Segerstrom (2010) optimisme adalah seseorang yang mengharapkan kejadian atau hal-hal yang baik dimasa yang akan datang. Individu yang mempunyai optimisme cenderung merasa yakin dan gigih dalam menghadapi tantangan walaupun mengalami kesulitan. Dengan demikian optimisme merupakan salah satu strategi dalam coping stress karena dalam penelitian ini bahwa peran optimisme berupa pada keyakinan dan kegigihan pada mahasiswa bahwa mahasiswa mampu mengatasi tuntutan akademik yang mereka hadapi dengan mengharapkan bahwa tuntutan tersebut sudah menjadi suatu kewajiban yang mereka lakukan bukan untuk menjadi beban yang mereka pikirkan yang mengakibatkan stres.

Selanjutnya tujuan yang kedua dalam penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dengan coping stress pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan coping stress pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling. Penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tangney

Baumeister & Boone (2004) kontrol diri berkinerja baik sebagai ukuran sifat dan terkait dengan jangkauan yang luas memberikan bukti bahwa kontrol diri yang baik atau positif dapat mencapai dan mengembangkan penyesuaian diri yang baik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kontrol diri yang dialami mahasiswa termasuk dalam kriteria tinggi.

Menurut Tangney, Baumeister, & Boone, (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam menentukan perilaku yang dikendalikan sesuai dengan norma, nilai, moral yang ada di masyarakat untuk membentuk perilaku yang baik atau positif. Dengan demikian kontrol diri merupakan salah satu strategi dalam coping stress karena dalam mengatasi masalah terhadap tuntutan akademik yang penuh dengan tekanan mahasiswa perlu adanya kontrol diri yang tinggi sehingga dapat mengendalikan diri sendiri dan berperilaku sesuai norma yang berlaku.

Tujuan yang terakhir dalam penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara optimism dan kontrol diri dengan coping stress pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara optimisme dan kontrol diri dengan coping stress pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa optimism dan kontrol diri dengan coping stress pada mahasiswa memiliki kriteria yang tinggi. Hal ini juga selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Carver & Scheier (1989) hubungan antara gaya coping, apa yang dilakukan individu dalam mengatasi stres dan bagaimana individu meresponsnya ke stressor tertentu dengan pandangan bahwa coping tidak berbeda secara mendasar tindakan termotivasi lainnya, kecuali bahwa coping mungkin lebih besar urgensi. Tujuannya adalah untuk mencerminkan berbagai fungsi pengaturan diri dan orang lain telah belajar dalam berbagai konteks lainnya.

Dalam hal ini menunjukkan bahwa peran optimisme dan kontrol diri sangat berguna bagi mahasiswa karena mahasiswa mempunyai harapan positif terhadap tuntutan akademik yang terjadi sehingga memberikan tekanan dan menimbulkan stress dapat dikendalikan dengan baik. Hal ini dibuktikan pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memilih mengatasi masalah atau coping stress dengan emosi yang artinya mahasiswa dalam menangani masalah dengan mengatur emosi atau mengurangi tekanan emosional seperti memandang atau mengambil hal-hal yang po-

sitif dari setiap kejadian yang tidak diharapkan atau peristiwa yang membuat tekanan dan stres.

Menariknya pada penelitian ini untuk mengklarifikasi problem focused coping dan emotion focused coping dalam situasi stressor. Mahasiswa dalam mengatasi masalah lebih banyak menggunakan emotion focused coping sedangkan yang dilihat pada penelitian terdahulu yang dilakukan penelitian Rachmah (2012) menemukan bahwa coping mahasiswa dalam memenuhi tuntutan belajarnya dapat berubah problem focus coping dan emotional focused coping. Namun fokus coping yang diharapkan untuk mengatasi masalah terhadap tuntutan akademik bagi mahasiswa yaitu problem focus coping karena, menurut Collins (dalam Bishop, 1994), suatu strategi mengambil tindakan langsung (strategi coping berfokus masalah) dapat menjadi efektif ketika ada alasan untuk percaya bahwa situasi dapat diubah. Disamping itu Suls & Fletcher (dalam Bishop, 1994) juga menyatakan bahwa penyelesaian masalah dengan coping berfokus emosi biasanya bertahan sementara waktu saja karena sifatnya hanya menghindari, bukan menyelesaikan masalah.

Dalam memberikan kontribusi ilmiah dalam ilmu bimbingan dan konseling penelitian ini dapat memberikan pemahaman pentingnya optimisme dan kontrol diri pada mahasiswa yang sedang mengalami tekanan atau stres terhadap tuntutan akademik sehingga dapat mengatasi masalah atau coping stress dengan baik. Dalam konteks bimbingan dan konseling penelitian ini memiliki implikasi peran optimisme dan kontrol diri yang dapat digunakan dalam salah satu strategi coping stress hal ini dapat dilakukan khususnya pada mengatasi masalah yang berfokus pada emosi, dan memberikan layanan informasi tentang coping stress yang dilakukan dalam menghadapi tuntutan akademik.

KESIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling UNNES, ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan coping stress pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling UNNES, dan ada hubungan yang signifikan antara optimism dan kontrol diri dengan coping stress pada mahasiswa S1 bimbingan dan konseling UNNES.

Saran bagi peneliti selanjutnya dapat

memperbandingkan instrumen dari jurnal internasional dan jurnal indonesia yang lain agar lebih mendalam dan menambah wawasan sehingga tidak terpancang pada penelitian di Indonesia saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, S.I. (2016). *Psikologi Positif : Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bishop, G.D. (1994). *Health Psychology Integrating Mind and Body*. Allyn and Bacon.
- Bridges, W., Carver, C., Scheier, F., (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety Self-Mastery, and Self Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal Personality and Social Psychology*. 67(6): 1063-1078
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*. 30(1), 879-889.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*. 4(3), 219-247.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989) Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*. 56(2): 267-283
- Corey, L.M.K., & Jonathan, H. (2003). Flourishing: Positive Psychology and the life well lived. Washington, DC: American Psychological Association.
- Daraei, M., & Ghaderi. A.R. (2012). Impact of Education on Optimism/Pessimism. *Jurnal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 38(2), 339-343
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Coping Stress pada Remaja. *Jurnal Soul*. 5(2): 56-65
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Undip.
- Ghufron, M. Nur & Rini R.W S. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Arr-Ruzz Media.
- Hoy, W.K., Tarter, C.J., Hoy, A.W. (2006). Academic Optimism of Schools: A Force for Student Achievement. *American Educational Research Journal*. 43(3): 425-446
- Ifdil, & Taufik. (2013). Kondisi Stress Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 1(2): 143-150.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company
- Lazarus, S.R., & Lazarus, N.B. (2006). *Coping with Aging*. New York: Oxford University Press
- Narhetali, E., Pelupessy, D.C., Wibowo, I. (2013). *Psikologi Komunitas*. Depok: UI
- Putri, M.C.R. (2012). Hubungan antara Coping dan Psychological Distress pada Istri yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Skripsi*. Depok: Program Reguler Universitas Indonesia
- Priyatno, D. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Rachmah, D.N., (2013). Hubungan Self Efficacy, Coping Stress dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ecopsy*. 1(1), 6-11.
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology (Biopsychosocial Interactions) (7th Edition)*. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Seligman, M.E.P. (2006). *Learned Optimisme: How to change your mind and your life*. New York: A Devision of Random Haouse, Inc
- Sears, D.O., Fredman, J.L., Peplau, L.A., (1985). *Psikologi Sosial (Jilid 2)*. Alih Bahasa: Michael Adriyanto. Jakarta: Erlangga.
- Shankland, R., Genolini, C., Franc, L. R., Guelfi, J. D., & Ionescu, S. (2010). Student adjustment to higher education: the role of alternative educational pathways in coping with the demands of student lif e . *High Educ*. 59: 353-366.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: ALFABETA.
- Sukardi. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sulistiyowati, D.A., Wismanto., Y.B., & Utami, C.T. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang. *Kajian Ilmiah Psikologi*. 4(1):11-18
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.
- Taylor, S.E. (2009). *Health Psychology*. Sevent edition. New York: McGraw-Hill Education
- Taylor, S.E. (2015). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill Education
- Ursia, N.R., Siaputra, I.B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaninora*, 17(1), 1-18. DOI: 10.7454/mssh.v17i1.1798
- Yunissa, R.A. (2012). Hubungan antara Optimisme dan Menyontek pada Mahasiswa. *Skripsi*. Depok: Program Studi Sarjana Ekstensi Universitas Indonesia.