

ABSTRAK

Jessy Arbinesia Habibah. 190541100062. Pengaruh Optimisme terhadap *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Rantau yang Aktif Berorganisasi di Universitas Trunodjoyo Madura. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunodjoyo Madura, 2026.

Beban tugas akademik yang berat ditambah dengan tuntutan dalam organisasi disaat mahasiswa sedang merantau, dapat menyebabkan mahasiswa menjadi stres dan kelelahan. Oleh karena itu, diperlukan strategi *coping* yakni *problem focused coping* untuk mengatasi stres. *Problem focused coping* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah optimisme. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara ilmiah apakah terdapat pengaruh optimisme terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa rantau yang aktif berorganisasi di Universitas Trunodjoyo Madura. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian adalah mahasiswa rantau yang aktif berorganisasi berjumlah 224 mahasiswa, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala optimisme (α sebesar 0,856) dan skala *problem focused coping* (α sebesar 0,876). Analisis yang digunakan adalah uji regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS 25.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan nilai F 129,194 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Artinya hipotesis diterima bahwa terdapat pengaruh optimisme terhadap *problem focused coping*. Nilai R Square sebesar 0,368, yang artinya optimisme berpengaruh terhadap *problem focused coping* sebesar 36,8% dan 63,2% dipengaruhi oleh faktor selain optimisme.

Kata kunci: Optimisme, *Problem Focused Coping*, Mahasiswa Rantau yang Aktif Organisasi

ABSTRACT

Jessy Arbinesia Habibah. 190541100062. *The Influence of Optimism on Problem-Focused Coping Among Out-of-Town Students Actively Involved in Organizations at Trunodjoyo University of Madura*. Thesis. Department of Psychology, Faculty of Social and Cultural Sciences, Trunodjoyo University of Madura, 2026.

The heavy academic workload combined with organizational demands while students are away from home can cause them to experience stress and exhaustion. That's why a coping strategy specifically, problem focused coping is needed to manage stress. Problem-focused coping can be influenced by several factors, one of which is optimism. This study aims to scientifically test whether optimism influences problem-focused coping among out-of-town students who are active in student organizations at Trunodjoyo University of Madura. This study employs a quantitative method. The research subjects consist of 224 out-of-town students who are active in student organizations; the sampling technique used is purposive sampling. The research instruments used were the optimism scale ($\alpha = 0.856$) and the problem-focused coping scale ($\alpha = 0.876$). The analysis employed a simple linear regression test using SPSS 25.0 for Windows. The results showed an F-value of 129.194 with a significance level of 0.000, which is less than 0.05 ($0.000 < 0.05$). This indicates that the hypothesis is accepted: optimism influences problem-focused coping. The R-squared value was 0.368, meaning that optimism accounts for 36.8% of the variance in problem-focused coping, while 63.2% is explained by factors other than optimism.

Keywords: Optimism, Problem-Focused Coping, Out-of-Town Students Active in Organizations