



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN STRES PADA
MAHASISWA PENERIMA BEASISWA BIDIKMISI DI
UNIVERSITAS INDONESIA**

*(The Correlation between Optimism and Stress among Students of
Bidikmisi Scholarship at Universitas Indonesia)*

SKRIPSI

**LU'LU NURRAHIIMAH ASSYAHIDAH
1106018921**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
DEPOK
JULI 2015**



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN STRES PADA
MAHASISWA PENERIMA BEASISWA BIDIKMISI DI
UNIVERSITAS INDONESIA**

*(The Correlation between Optimism and Stress among Students of
Bidikmisi Scholarship at Universitas Indonesia)*

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana psikologi**

**LU'LU NURRAHIIMAH ASSYAHIDAH
1106018921**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
DEPOK
JULI 2015**

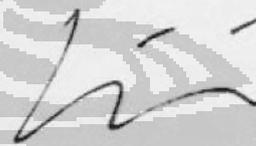
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Lu'lu Nurrahiimah Assyahidah

NPM : 1106018921

Tanda tangan :



Tanggal : 2 Juli 2015

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Lu'lu Nurrahiimah Assyahidah
NPM : 1106018921
Program Studi : Psikologi, Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan antara Optimisme dan Stres pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi di Universitas Indonesia

telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada program studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing Skripsi I : Dra. Sugiarti Musabiq, M.Kes
NIP. 196712231993032001

(Sugarti)

Penguji 1 : Dra. Ina Saraswati, M.Si
NIP. 195812191992032002

(Ina Saraswati)

Penguji 2 : Dra. Sri Fatmawati Mashoedi, M.Si
NIP. 196104161990032001

(Sri Fatmawati)

Depok, 2 Juli 2015
disahkan oleh

Ketua Program Sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia



Prof. Dr. Frieda M. Mangunsong S., M.Ed., Psi
NIP: 195408291980032001

Dr. Tut Rifameutia Umar Ali, M.A., Psikolog
NIP: 196001131987032002

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena hanya dengan izin-Nya lah akhirnya skripsi ini dapat saya selesaikan dengan lancar. Dalam proses pengerjaan skripsi ini, saya memperoleh banyak pertolongan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan rasa terima kasih saya kepada mereka.

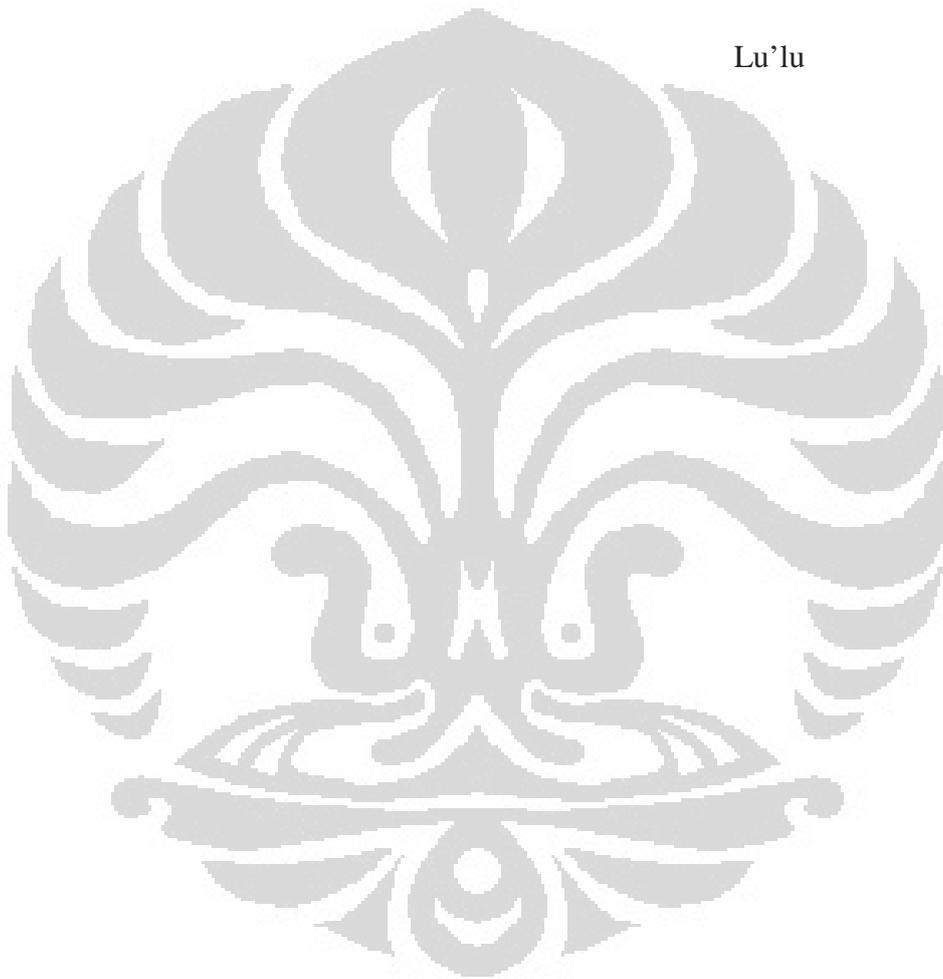
1. Dra. Sugiarti, M.Kes, selaku pembimbing skripsi saya yang telah memotivasi, membimbing, dan mendampingi selama proses pengerjaan dan penyelesaian skripsi ini. Terima kasih Bu Sugiarti untuk semua bantuan, masukan dan motivasi yang diberikan setiap bimbingan.
2. Pembimbing akademik saya, Dra. Erniza Miranda Madjid M.Si. yang telah membimbing saya dari semester pertama hingga lulus dari Universitas Indonesia.
3. Dra. Ina Saraswati, M.Si dan Dra. Sri Fatmawati Mashoedi, M.Si yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi penguji sidang saya dan memberikan banyak masukan membangun.
4. Kepada teman-teman satu Payung Penelitian Optimisme: Nurul, Widya, Hervi dan Adilla. Terima kasih atas kerja sama dan bantuan selama pengerjaan skripsi ini.
5. Pihak Pelayanan Mahasiswa Terpadu (PPMT) Universitas Indonesia yang sudah membantu dalam pengambilan data penelitian.
6. Seluruh mahasiswa penerima Beasiswa Bidikmisi Universitas Indonesia yang telah bersedia menjadi partisipan penelitian untuk tugas akhir saya.
7. Kepada kedua orangtua saya dan adik-adik saya yang selalu mendoakan dan mendukung saya selama perkuliahan ini. Atas restu dan keberkahan Abi dan Ummi, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih banyak.
8. Teman-teman terdekat dalam grup Pemburu SKS, semoga kita dapat bersama meraih cita-cita dan harapan kita.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Akhir kata saya ucapkan terima kasih dan berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan kepada semua pihak yang sudah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Depok, 2 Juli 2015

Penulis

Lu'lu



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lu'lu Nurrahiimah Assyahidah
NPM : 1106018921
Program Studi : Sarjana Reguler
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya berjudul:

Hubungan antara Optimisme dan Stres pada Mahasiswa Penerima Beasiswa
Bidikmisi di Universitas Indonesia.

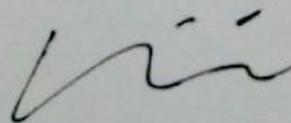
beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 2 Juli 2015

Yang menyatakan,



(Lu'lu Nurrahiimah Assyahidah)

ABSTRAK

Nama : Lu'lu Nurrahiimah Assyahidah
Program Studi : Psikologi, Program Sarjana
Judul : Hubungan antara Optimisme dan Stres pada Mahasiswa
Penerima Beasiswa Bidikmisi di Universitas Indonesia

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara optimisme dan stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi di Universitas Indonesia. Optimisme dalam penelitian ini didefinisikan sebagai keyakinan umum bahwa akan terjadi sesuatu yang baik (Scheier & Carver, 1985). Stres dalam penelitian ini merupakan keadaan yang muncul ketika individu merasa bahwa ia tidak dapat secara memadai mengatasi tuntutan yang ditunjukkan pada dirinya atau merasakan adanya ancaman terhadap dirinya (Lazarus, 1966). *Life Orientation Test-Revised* (Carver & Scheier, 1988) dan *Perceived Stress Scale* (Scheier, Carver, & Bridges, 1994) digunakan untuk mengukur optimisme dan stres mahasiswa. Dalam penelitian ini mengambil sebanyak 258 mahasiswa Bidikmisi UI dari angkatan 2014 sampai 2011. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan negatif antara optimisme dan stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi.

Kata Kunci: bidikmisi, optimisme, stres.

ABSTRACT

Name : Lu'lu Nurrahiimah Assyahidah
Program : Psychology, Bachelor Degree
Title : The Correlation between Optimism and Stress among
Students of Bidikmisi Scholarship at Universitas
Indonesia

This correlational research was conducted to find the correlation between optimism and stress in college students with Bidikmisi scholarship at University of Indonesia. Optimisme is defined as general belief that something good will happen (Schieier & Carver, 1985) and Stress in this study is defined as a condition that arises when an individual feels that they can not adequately cope with the demands indicated on them or feel any threat against themselves (Lazarus, 1966) . Life Orientation Test-Revised (Scheier, Carver, & Bridges, 1994) and the Perceived Stress Scale (Cohen and williamson, 1988) was used to measure optimism and stress students. In this study as many as 258 students that received the Bidikmisi scholarsip in University of Indonesia was asked to partisipate. The results showed that there is a significant and negative correlation between optimism and stress on Bidikmisi scholarship recipients in UI.

Keywords: bidikmisi, optimism, stress.

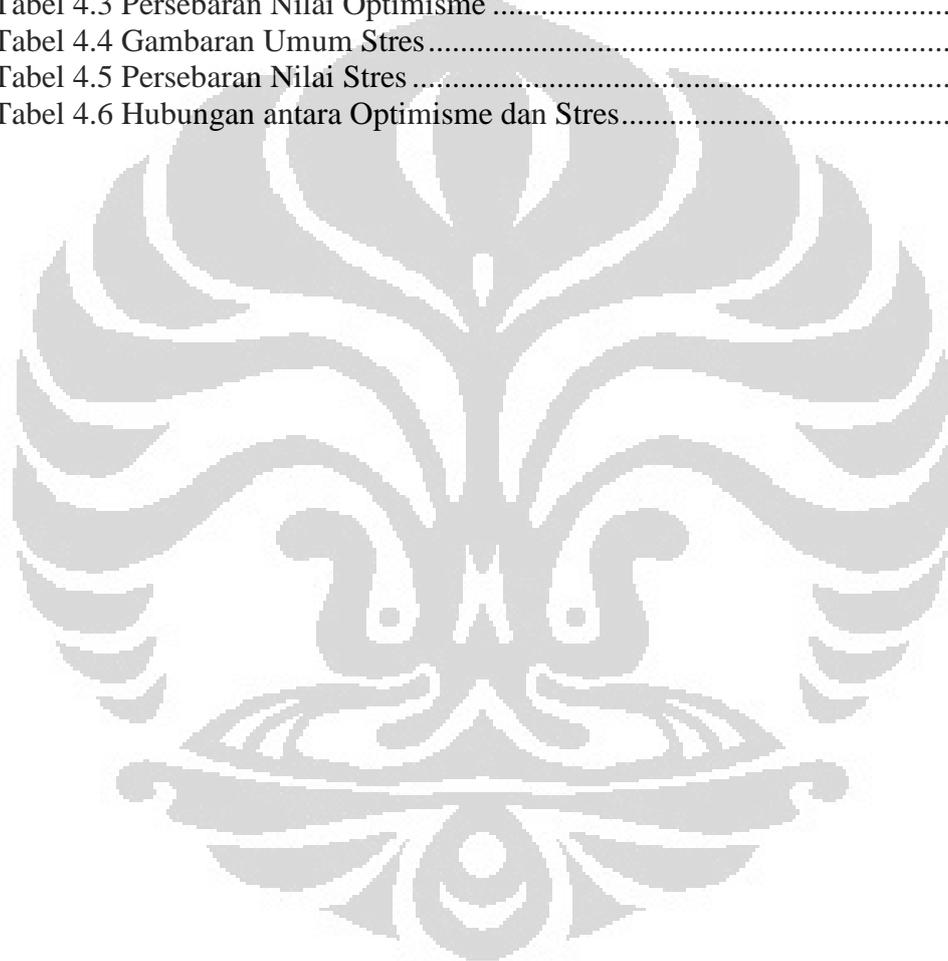
DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB 1	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Sistematika Penulisan	7
BAB 2	8
2.1 Optimisme	8
2.1.1 Definisi Optimisme	8
2.1.2. Faktor yang Memengaruhi Optimisme	9
2.1.3 Pengukuran Optimisme	12
2.2 Stres	12
2.2.1 Definisi Stres	12
2.2.2 Proses Stres	13
2.2.3 Sumber Stres	14
2.2.4 Pengukuran Stres.....	15
2.3 Mahasiswa Penerima Bidikmisi	16
2.3.1 Persyaratan Calon Penerima Bidikmisi.....	16
2.4 Dinamika Antara Optimisme dan Stres.....	17
BAB 3	19
3.1 Masalah Penelitian	19
3.1.1 Masalah Konseptual	19
3.1.2 Masalah Operasional.....	19
3.2 Hipotesis Penelitian.....	19
3.2.1 Hipotesis Alternatif (H_a).....	19
3.2.2 Hipotesis Null (H_0).....	20
(H_0): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor optimisme dan skor stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi.	20
3.3 Variabel Penelitian	20
3.3.1 Variabel Pertama: Optimism.....	20
3.3.2 Variabel Kedua: Stres	20
3.4 Tipe dan Desain Penelitian.....	21
3.4.1 Tipe Penelitian	21

3.4.2 Desain Penelitian.....	21
3.5 Responden Penelitian.....	21
3.5.1 Karakteristik Responden Penelitian.....	22
3.5.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	22
3.6 Instrumen Penelitian.....	22
3.6.1 Alat Ukur Optimisme.....	23
3.6.2 Alat Ukur Stres.....	25
3.6.3 Uji Coba Alat Ukur.....	27
3.7 Prosedur Penelitian.....	30
3.7.1 Tahap Persiapan.....	30
3.7.2 Tahap Pelaksanaan.....	31
3.7.3 Tahap Pengolahan Data.....	31
BAB 4	33
4.1 Gambaran Umum Responden.....	33
4.2 Gambaran Umum Hasil Penelitian.....	34
4.2.1 Gambaran Umum Optimisme.....	34
4.2.1.1 Gambaran Optimisme Ditinjau dari Data Responden.....	35
4.2.2.1 Gambaran Stres Ditinjau dari Data Responden.....	37
BAB 5	39
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2.1 Diskusi Hasil Analisis Utama.....	39
5.2.3 Diskusi Metodologis.....	41
5.3 Saran.....	43
5.3.1 Saran Metodologis.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Item Alat Ukur Life Orientation Test-Revised	24
Tabel 3.2 Respon Jawaban Item LOT-R.....	25
Tabel 3.3 Item Alat Ukur Perceived Stress Scale	26
Tabel 3.4 Respon Jawaban Item PSS	26
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Validitas LOT-R	29
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Validitas PSS	29
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Angkatan, dan Berdasarkan Nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)	33
Tabel 4.2 Gambaran Umum Optimisme	34
Tabel 4.3 Persebaran Nilai Optimisme	35
Tabel 4.4 Gambaran Umum Stres	36
Tabel 4.5 Persebaran Nilai Stres	36
Tabel 4.6 Hubungan antara Optimisme dan Stres.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	50
A.1 Tabel Uji Reliabilitas Alat Ukur LOT-R.....	50
A.2 Tabel Uji Reliabilitas Alat Ukur PSS.....	50
A.3 Tabel Uji Validitas Alat Ukur LOT-R	50
A.4 Tabel Uji Validitas Alat Ukur PSS	51
LAMPIRAN B	52
B.1 Tabel Hasil Korelasi antara Optimisme dan Stres Mahasiswa Bidikmisi UI.	52
LAMPIRAN C	53
C.1 Gambaran dan Perbandingan Optimisme Berdasarkan Jenis Kelamin	53
C.2 Gambaran dan Perbandingan Optimisme Berdasarkan Angkatan	54
C.3 Gambaran dan Perbandingan Optimisme Berdasarkan IPK	54
C.4 Gambaran dan Perbandingan Optimisme Berdasarkan Asal daerah.....	55
C.5 Gambaran dan Perbandingan Stres Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
C.6 Gambaran dan Perbandingan Stres Berdasarkan Angkatan	57
C.7 Gambaran dan Perbandingan Stres Berdasarkan IPK	57
C.8 Gambaran dan Perbandingan Stres Berdasarkan Asal daerah.....	58
LAMPIRAN D	59
D.1 Kuesioner Optimisme dan Stres.....	59

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sampai dengan Maret 2014, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat sebanyak 28,28 juta penduduk Indonesia masih hidup dalam kemiskinan, dalam persen angka tersebut menunjukkan bahwa 11,25% penduduk Indonesia adalah warga miskin (voaindonesia.com, 2014). Pengurangan kemiskinan sangatlah penting bagi kesetaraan dalam masyarakat dan untuk menyediakan kehidupan yang bermartabat bagi semua warga negara. Penelitian Argrawal (2007) menunjukkan bahwa angka kemiskinan akan semakin cepat berkurang seiring dengan perkembangan ekonomi yang lebih tinggi. Jadi pengurangan angka kemiskinan di Indonesia dapat dilakukan dengan semakin mengembangkan pertumbuhan ekonominya.

Sebagai negara yang saat ini sedang berkembang, Indonesia membutuhkan cara untuk semakin memajukan pertumbuhannya. Salah satu jalan untuk memajukan kondisi ekonomi suatu negara ialah melalui meningkatkan tingkat pendidikan negara tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Blaug (1972 dalam Ehigiamusoe, 2013) menunjukkan bahwa pendidikan akan berpengaruh terhadap pertumbuhan ekonomi negara melalui meningkatkan kemampuan membaca, keterampilan dan keahlian tenaga kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Eze (1983 dalam Ehigiamusoe, 2013) juga menunjukkan bahwa pertumbuhan ekonomi negara berhubungan positif dengan jenjang pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang akan semakin tinggi pula kemampuan seseorang untuk menghasilkan servis serta produk yang efektif. Pendidikan memberikan kontribusi untuk pembangunan nasional dengan meningkatkan kemampuan membaca, mengembangkan program untuk mencapai tujuan nasional, menghilangkan ketidak seimbangan dalam sistem pendidikan, memeriksa pengangguran dalam perekonomian dan memanfaatkan secara bijaksana sumber daya yang tersedia. Berbagai penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan memang merupakan salah satu jalan untuk memajukan kondisi ekonomi suatu negara.

Melihat betapa pentingnya pendidikan terhadap perkembangan ekonomi negara, maka pemerintah pun menginginkan peningkatan pada tingkat pendidikan rakyat Indonesia, yang pada kenyataannya masih berada di tingkat sangat rendah dengan Angka Partisipas Kasar (APK) sebesar 29,4% untuk partisipasi perguruan tinggi pada tahun 2015 (Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi, 2015). Di samping itu, meraih pendidikan tinggi membutuhkan biaya yang tidak sedikit, terlebih bagi masyarakat golongan ekonomi rendah. Padahal bagi masyarakat ekonomi rendah pendidikan di perguruan tinggi ini sangat dibutuhkan agar mereka dapat lepas dari kemiskinan dan membantu meningkatkan perkembangan ekonomi Indonesia dengan menjadi SDM yang terampil dan berpendidikan. Salah satu respon pemerintah terhadap keadaan ini ialah dengan meluncurkan beasiswa Bidikmisi.

Beasiswa Bidikmisi ini ialah bantuan biaya pendidikan bagi calon mahasiswa tidak mampu secara ekonomi dan memiliki potensi akademik yang baik untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada program studi unggulan sampai lulus tepat waktu (Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi, 2015). Pemerintah, melalui Direktorat Jenderal Pembelajaran dan Kemahasiswaan, Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi, mulai meluncurkan Program Bantuan Biaya Pendidikan Bidikmisi pada tahun 2010, yaitu bantuan biaya pendidikan bagi calon mahasiswa tidak mampu secara ekonomi dan memiliki potensi akademik baik untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada program studi unggulan sampai lulus tepat waktu (Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi, 2015). Salah satu syarat penerima beasiswa Bidikmisi adalah mahasiswa dinyatakan tidak mampu secara ekonomi dengan kriteria-kriteria tertentu (Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi, 2015), jadi dapat dikatakan bahwa mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi ini cenderung memiliki tingkat ekonomi yang rendah.

Bagi mahasiswa tingkat ekonomi yang rendah, beasiswa Bidikmisi ini merupakan salah satu jalan bagi mereka untuk mendapatkan masa depan yang lebih baik dengan pendidikan. Melalui beasiswa Bidikmisi, mereka dapat mengenyam pendidikan di perguruan tinggi tanpa harus mengkhawatirkan

pembayaran uang kuliah yang tinggi, karena biaya ini sudah ditanggung oleh beasiswa. Mereka juga mendapatkan bantuan keuangan untuk hidup sehari-hari. Adanya beasiswa ini membuat menyenjam pendidikan di perguruan tinggi menjadi sesuatu yang mungkin dilakukan bagi mahasiswa tingkat ekonomi rendah.

Sampai pada saat ini sudah banyak mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi yang menerima beasiswa Bidikmisi, salah satunya ialah mahasiswa Universitas Indonesia (UI). UI sebagai salah satu universitas ternama di Indonesia (Topuniversities.com, 2015) merupakan salah satu universitas dengan mahasiswa-mahasiswa terbaik di Indonesia, membuat persaingan akademis di sini cukup ketat. Letak UI yang berada di ibu kota menjadikan biaya hidup di sini lebih tinggi dibandingkan biaya hidup di kota-kota lain. Mahasiswa rantau juga perlu melakukan penyesuaian diri hidup di ibu kota di samping mengeluarkan biaya lebih untuk menyewa kamar *kost*. Keadaan mahasiswa Bidikmisi di UI yang harus bersaing ketat dalam bidang akademis, ditambah biaya hidup yang tinggi di UI serta adaptasi yang harus dilakukan oleh mahasiswa rantau di UI ini membuat tim peneliti berusaha mencari gambaran mengenai keadaan mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi di UI.

Hasil wawancara tim peneliti terhadap dua belas mahasiswa UI penerima Bidikmisi dan satu orang staf Pelayanan Mahasiswa Terpadu (PPMT) UI menunjukkan bahwa dua belas mahasiswa penerima Bidikmisi ini merasa sangat terbantu secara keuangan untuk biaya pendidikan mereka. Beasiswa bidikmisi ini memungkinkan mereka untuk dapat menjalani dan menyelesaikan kuliah dengan lebih lancar. Mereka juga memiliki pandangan masa depan yang positif. Banyak diantara mereka yang masih ingin dan yakin mampu melanjutkan pendidikan hingga ke jenjang Strata Dua (S2), dan memiliki keyakinan bahwa mereka juga mampu berkarir dan bersaing dalam dunia kerja nantinya. Mereka juga yakin pada kemampuan berprestasi di dunia perkuliahan. Keyakinan mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi tersebut pada masa depan yang positif, keyakinan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang Strata Dua (S2), dan keyakinan bahwa mereka juga mampu berkarir dan bersaing dalam dunia kerja serta keyakinan pada

kemampuan berprestasi di perkuliahan menunjukkan betapa beasiswa Bidikmisi mampu memunculkan keyakinan bahwa akan terjadi sesuatu yang baik di masa depan atau bisa juga disebut dengan optimisme (Scheier & Carver, 1985) pada diri mahasiswa penerimanya.

Di samping memiliki pandangan yang optimis pada masa depan, hasil wawancara menunjukkan bahwa para mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi UI ini juga memiliki berbagai kewajiban sebagai penerima beasiswa Bidikmisi. Kewajiban tersebut ialah harus aktif mengikuti organisasi, menghasilkan penelitian, mengikuti seminar dan pelatihan wajib bagi penerima Bidikmisi, membuat laporan pertanggungjawaban keuangan serta mempertahankan IPK yang bagus, diharapkan sebesar 3,00 atau lebih. Hasil wawancara pun menunjukkan bahwa dari kedua belas mahasiswa, delapan mahasiswa juga memiliki kerja sampingan. Selain itu mereka juga mengalami tekanan yang mungkin muncul dari perasaan mereka sebagai mahasiswa kurang mampu secara ekonomi dibandingkan dengan teman mereka yang tidak membutuhkan beasiswa Bidikmisi. Berbagai kewajiban sebagai mahasiswa Bidikmisi UI ini membuat beberapa mahasiswa Bidikmisi mengeluhkan bahwa banyaknya kewajiban mereka sebagai penerima beasiswa membuat kesempatan bersosialisasi bersama teman dan waktu bersantai menjadi berkurang dan tuntutan akademis yang ditunjukkan pun terkadang membuat mereka kewalahan. Kebutuhan keuangan yang membuat mereka harus bekerja sampingan juga menyita waktu dan energi, juga terdapat perasaan rendah diri yang dirasakan karena status mereka sebagai penerima beasiswa Bidikmisi yang ditunjukkan untuk mahasiswa kurang mampu.

Banyaknya kewajiban sebagai penerima beasiswa Bidikmisi UI yang dikeluhkan oleh mereka, mulai dari tuntutan akademis, non-akademis, kebutuhan keuangan ditambah dengan perasaan yang timbul dari status sebagai penerima beasiswa Bidikmisi dapat menyebabkan stres bagi mereka. Stres merupakan keadaan yang muncul ketika individu merasa bahwa ia tidak dapat secara memadai mengatasi tuntutan yang ditunjukkan pada dirinya atau merasakan adanya ancaman terhadap dirinya (Lazarus, 1966). Mahasiswa mengalami stres yang cukup tinggi karena lingkungan sosial baru, jauh dari rumah dan keluarga,

adanya harapan pribadi dan persaingan dengan teman kuliah, harus mencapai nilai bagus, atau takut siswa gagal dan mengulangi mata kuliah. Stres juga dapat timbul dari aspek akomodasi untuk siswa, asrama atau apartemen dan tempat kos, misalnya konflik dengan teman sekamar, faktor yang berhubungan dengan guru serta konflik dengan fakultas atau staf, juga merupakan sumber dari stres mahasiswa (El Ansari, Oskrochi, Labeeb, & Stock, 2014).

Terlihat bahwa mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi UI mengalami stres yang juga dialami oleh mahasiswa yang tidak menerima beasiswa Bidikmisi ditambah dengan sumber stres dari kewajiban mereka sebagai mahasiswa Bidikmisi UI, bekerja sambil, dan perasaan yang mungkin muncul dari status mereka sebagai penerima beasiswa. Lazarus dan Folkman (1984 dalam Smith, Rasmussen, Mills, Wefald, & Downey, 2012) mengemukakan bahwa stres mengurangi performa kerja seseorang. Sementara sebagai mahasiswa penerima Bidikmisi UI, performa yang buruk ketika melakukan kewajiban Bidikmisinya dapat berakibat pada pencabutan beasiswa yang diterima, memutuskan bantuan hidup dan pendidikan mereka. Ancaman akan kemungkinan pencabutan beasiswa ini ikut menjadi tambahan sumber stres mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Chang, Rand dan Strunk, (2000) menunjukkan bahwa semakin optimis seseorang maka level stres yang ia alami akan menjadi semakin rendah, dan semakin pesimis seseorang semakin tinggi level stres yang ia alami. Membandingkan hasil penelitian ini dengan keadaan mahasiswa penerima Bidikmisi di UI yang tetap menunjukkan optimisme dalam kehidupannya dengan keyakinan bahwa mereka akan mampu meneruskan pendidikan serta bersaing dan sukses di dunia kerja dan kuliah meskipun memiliki banyak sumber stres, seperti tuntutan akademis tinggi yang disertai ancaman pencabutan beasiswa sampai masalah pengaturan keuangan membuat peneliti ingin mempelajari lebih lanjut mengenai hubungan antara optimisme dan stres pada mahasiswa Bidikmisi UI. Penelitian ini merupakan penelitian payung optimisme, dan optimisme yang dimiliki oleh para mahasiswa Bidikmisi UI ini akan diukur dengan alat ukur *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) yang dikembangkan oleh Scheier, Carver dan Bridges pada tahun 1994. Sedangkan

stres yang dialami oleh mahasiswa Bidikmisi ini akan diukur dengan alat ukur *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson di tahun 1988.

1.2 Masalah Penelitian

Ada pun masalah utama yang ingin dijawab dalam penelitian ini ialah “Apakah terdapat hubungan antara optimisme dan stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara optimisme dan stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.2.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan baru mengenai hubungan optimisme dan stres pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber informasi, referensi, ataupun rujukan bagi pihak yang membutuhkannya.

1.2.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi mengenai keadaan diri serta membantu memahami permasalahan bagi mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi yang berhubungan dengan stres dari kewajiban mereka sebagai penerima beasiswa. Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan untuk perbaikan sistem beasiswa Bidikmisi di masa depan.

1.5 Sistematika Penulisan

Skripsi ini terdiri dari lima bab yang masing-masing meliputi beberapa sub bab tersendiri. Berikut adalah gambaran mengenai isi masing-masing bab.

Bab 1 adalah pendahuluan yang berisi latar belakang peneliti dalam memilih topik hubungan optimisme dan stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi, lalu dijelaskan pula mengenai permasalahan penelitian dan manfaat penelitian.

Bab 2 berisi tinjauan pustaka yang terdiri dari teori-teori yang digunakan untuk mendukung penelitian. Teori yang digunakan adalah teori mengenai optimisme dan stres.

Bab 3 berisi metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif korelasional, responden penelitian, pengumpulan data, prosedur penelitian, serta proses analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

Bab 4 merupakan analisis hasil dan intepetasi data yang telah diperoleh dalam penelitian.

Bab 5 berisi kesimpulan dari penelitian ini dengan menjawab masalah penelitian yang telah diajukan. Selain itu, peneliti juga menuliskan diskusi dan saran sebagai evaluasi dan menyempurnakan penelitian selanjutnya.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini akan menjelaskan mengenai teori yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu mengenai optimisme, stres, bidikmisi dan dinamika hubungan antar variabel.

2.1 Optimisme

2.1.1 Definisi Optimisme

Optimisme adalah kecenderungan bagi seorang individu untuk percaya pada hasil terbaik dalam menghadapi ketidakpastian (Peale, 1956 dalam Medlin, & Faulk, 2011). Furnham (1997 dalam Medlin, & Faulk, 2011) mendefinisikan optimisme sebagai penekanan pada aspek menguntungkan dari situasi, tindakan, dan peristiwa sembari percaya kepada hasil terbaik di masa depan. Scheier & Carver (1985) mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan umum bahwa akan terjadi sesuatu yang baik, dan pesimisme merupakan keyakinan bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk di masa depan. Mereka juga menjelaskan optimisme sebagai *dispositional optimism*, yaitu keyakinan umum bahwa sesuatu dapat berjalan dengan baik di masa depan. Scheier, Carver dan Bridges (1994) juga membedakan individu yang optimis dan individu yang pesimis, individu yang optimis ialah individu yang cenderung berkeyakinan yang positif terhadap masa depannya dan individu yang pesimis ialah individu yang cenderung memiliki keyakinan yang negatif terhadap masa depannya.

Scheier dan Carver kembali menjelaskan optimisme melalui *expectancy-value model* pada tahun 1985. Terdapat dua konsep dalam model ini, yaitu *value* (nilai) dan *expectancy* (pengharapan). *Expectancy-value model* ini berakar dari pandangan bahwa tingkah laku manusia berhubungan dengan pencapaian suatu tujuan (Carver & Scheier, 1998, dalam Carver, 2005). Tujuan merupakan suatu tindakan atau nilai yang mungkin dilihat individu sebagai sesuatu yang diinginkan (*desirable*) ataupun sebagai sesuatu yang tidak diinginkan (*undesirable*). Individu

cenderung berusaha untuk menyesuaikan tindakannya agar dapat mencapai apa yang ia inginkan dan mencoba untuk menjauhkan diri dari apa yang tidak diinginkan. Berdasarkan konsep ini, jika tidak ada tujuan yang memiliki nilai (*valued goal*) bagi diri individu, maka tidak akan ada tindakan yang muncul.

Konsep yang kedua dari *expectancy-value model* ini adalah pengharapan atau keyakinan (*expectancy*) (Carver, 2005). *Expectancy* merupakan suatu keyakinan ataupun keraguan dalam mencapai suatu tujuan, yaitu untuk mencapai apa yang diinginkan atau untuk menghindari apa yang tidak diinginkan. Jika individu tidak yakin atau ragu, maka tidak akan ada tindakan yang dilakukan. Akan tetapi, bila individu memiliki keyakinan atau kepercayaan diri yang cukup, ia akan terus melakukan berusaha untuk mencapai tujuannya meski dihadapkan dengan berbagai kesulitan. Hal inilah yang dinyatakan sebagai optimisme (Scheier, Carver, & Bridges, 2001, dalam Carver, 2005).

Peneliti memilih untuk menggunakan definisi optimisme oleh Scheier dan Carver (1985) yang menjelaskan optimisme sebagai keyakinan umum bahwa akan terjadi sesuatu yang baik.

2.1.2. Faktor yang Memengaruhi Optimisme

Berikut merupakan faktor yang memengaruhi tingkat optimisme:

1. Faktor Internal (*nature*)

a. Temperamen

Rothbarh, Ahadi, dan Evans (2000 dalam Heinonen, 2004) menyatakan bahwa perbedaan temperamen pada individu merupakan cerminan dari faktor hereditas yang kemudian memengaruhi kecenderungan optimisme individu. Temperamen tidak dipengaruhi oleh lingkungan karena meskipun terdapat individu-individu yang tinggal pada lingkungan yang sama, mereka akan memiliki pengalaman, pemaknaan, dan reaksi yang berbeda dalam menanggapi situasi yang muncul di lingkungannya tersebut (Hainonen, Raikkonen, dan Keltinangas-Jarvinen, 2005).

b. *Self-esteem*

Heinonen, Raikkonen, dan Keltinangas-Jarvinen (2005) mengatakan bahwa prediktor utama perbedaan tingkat optimisme pada individu adalah *self-esteem*. Scheier, Carver, dan Bridges (1994) menemukan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi, cenderung untuk lebih optimis dibandingkan dengan individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah.

c. *Self-Efficacy*

Doyle (2010) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu pada kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan (*beliefs*) individu terhadap kemampuannya itu akan membuat dirinya berusaha terus-menerus, sehingga ia dapat mempertahankan harapan akan hasil yang positif di hari mendatang (Scheier & Carver, 1992).

d. Pengalaman

Scheier dan Carver (1993) menyatakan bahwa optimisme merupakan bagian pembelajaran dari pengalaman sebelumnya mengenai keberhasilan atau kegagalan. Individu yang mengalami keberhasilan di masa lalu, cenderung lebih percaya diri dan mengharapkan keberhasilan di masa mendatang, begitu pula sebaliknya.

2. Faktor Eksternal (*nurture*)

a. Keluarga

Dari berbagai faktor lingkungan yang memengaruhi kepribadian, pengasuhan orangtua (*parenting*) dinilai sebagai faktor yang paling berpengaruh (Hainonen, Raikkonen, dan Keltinangas-Jarvinen, 2005). Scheier dan Carver (1993) mengatakan bahwa anak dapat menjadi optimis ataupun pesimis tidak terlepas dari orangtua mereka, misalnya dari proses *modeling*. Dikatakan bahwa anak dapat menjadi optimis ataupun tidak dengan berpikir dan bertindak seperti apa yang dilakukan oleh orangtuanya.

b. Sosioekonomi

Forgeard dan Seligman (2012) berpendapat bahwa sosioekonomi (SES) memiliki peranan penting dalam perkembangan optimisme pada individu. Anak yang lahir dalam keluarga dengan sosioekonomi rendah cenderung menjadi pribadi yang kurang optimis pada saat ia dewasa (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010) dan mengalami lebih banyak emosi negatif sejak usia dini (Heinonen, 2006, dalam Forgeard & Seligman, 2012).

c. Ketersediaan Sumber Daya

Ketersediaan sumber daya (*social resources*) seperti materi, serta dukungan dari lingkungan sekitar seperti yang berasal dari teman, guru, dan tetangga memiliki peranan penting dalam mengembangkan optimisme pada diri individu terutama pada masa kanak-kanak (Forgeard & Seligman, 2012).

d. Budaya

Budaya memiliki peran dalam memengaruhi tingkat optimisme pada diri individu (Chang, 1996). Misalnya saja pada masyarakat di Asia, dinilai memiliki tingkat optimisme yang lebih rendah dibandingkan dengan masyarakat di Barat, namun demikian bukan berarti hal tersebut akan sama rata dan kaku untuk masyarakat timur atau barat saja. Setiap budaya memiliki tingkat optimisme yang berbeda-beda dan karakteristiknya masing-masing, sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada budaya barat saja atau budaya timur saja (Carver Scheier, & Segerstrom, 2010).

e. Media

Media memiliki dampak yang besar dalam memengaruhi tingkat optimisme pada individu. Menurut *Social Issues Research Center* (2009), media seperti televisi dan surat kabar cenderung mendorong seseorang untuk memiliki pandangan yang negatif dalam hidup, sehingga dapat menurunkan tingkat optimisme pada diri individu.

2.1.3 Pengukuran Optimisme

Alat ukur yang akan digunakan dalam mengukur optimisme pada penelitian ini adalah *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R). Dikembangkan oleh Scheier, Carver dan Bridges (1994) berdasarkan teori *dispositional optimism*, LOT-R merupakan revisi dari alat ukur *Life Orientation Test* (LOT) yang juga dikembangkan oleh Scheier dan Carver di tahun 1985. Kedua alat ukur ini mengukur keyakinan umum individu akan datangnya hasil yang baik maupun hasil yang buruk (Scheier, Carver & Bridges, 1994). Lebih lanjut mengenai LOT-R akan dijelaskan pada bab 3.

2.2 Stres

2.2.1 Definisi Stres

Lazarus (1966) mendefinisikan stres sebagai keadaan yang muncul ketika individu merasa bahwa ia tidak dapat secara memadai mengatasi tuntutan yang ditunjukkan pada dirinya atau merasakan adanya ancaman terhadap dirinya. Ketika dihadapkan dengan keadaan yang dapat memicu stres, seseorang kemudian mengevaluasi potensi ancaman atau bahaya (*primary appraisal*), dan kemampuannya untuk mengubah situasi dan mengelola reaksi emosional yang negatif (*secondary appraisal*). Setelah itu barulah dilakukan *coping efforts* (diarahkan untuk regulasi emosi dan manajemen masalah) yang nantinya mempengaruhi keputusan orang tersebut terhadap proses *coping* (usaha untuk meminimalisir atau mengatasi stres) yang akan dia lakukan (Lazarus & Folkman, 1984).

Baum (1990) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif disertai dengan perubahan terprediksi biokimia, fisik, kognitif dan perilaku yang mengarah pada mengubah keadaan yang penuh stres atau mengakomodasi efeknya. Cartwright & Cooper (1997) mendefinisikan stres sebagai segala sesuatu yang membuat fungsi psikologis dan fungsi fisik untuk bekerja melebihi jangkauan stabilitas. Definisi stres menurut Cranwell-Ward & Abbey (2005) ialah bahwa stres terjadi ketika dirasakan ketidakseimbangan antara tekanan dan sumber daya *coping* untuk situasi tertentu. Pada penelitian ini peneliti memilih

untuk menggunakan definisi stres oleh Lazarus (1966), yang menyatakan bahwa stres merupakan keadaan yang muncul ketika individu merasa bahwa ia tidak dapat secara memadai mengatasi tuntutan yang ditunjukkan pada dirinya atau merasakan adanya ancaman terhadap dirinya.

2.2.2 Proses Stres

Pengalaman stres merupakan suatu yang merupakan hasil interaksi dari manusia dan lingkungannya, di mana dampak dari sumber stres di luar diri dimediasi oleh penilaian seseorang terhadap sumber stres tersebut beserta dengan kemampuan psikologis, sosial dan budaya yang individu tersebut miliki (Lazarus dan Cohen, 1977; Cohen, 1984 dalam Glanz, Rimer, & Viswanath, 2008). Ketika dihadapkan dengan keadaan yang dapat membuat stres, seseorang akan mengevaluasi potensi ancaman atau bahaya (*primary appraisal*), diikuti dengan pemikiran akan kemampuannya untuk mengubah situasi dan mengatur reaksi emosional yang negatif (*secondary appraisal*). Baru setelah itu dilakukan upaya mengatasi keadaan tersebut (*coping*) yang merujuk pada manajemen masalah dan regulasi emosional, memperhitungkan hasil *coping*, misalnya, kesejahteraan psikologis.

Pada tahap *primary appraisal*, individu akan mengevaluasi potensi ancaman atau bahaya suatu kejadian. Ketika kejadian tersebut dinilai sebagai membahayakan maka akan muncul stres, jika kejadian dianggap tidak membahayakan maka individu tidak akan merasakan stres. *Secondary appraisal* mengevaluasi kemampuan dan sumber daya individu untuk mengontrol stres dan cara mengatasinya. Ketika individu merasa bahwa ia bisa mengatasi dan mengontrol kejadian tersebut maka kemungkinan besar akan terjadi proses *coping*. Usaha *coping*, ini merupakan langkah nyata yang diambil oleh individu berdasarkan pertimbangan dari dua proses sebelumnya.

2.2.3 Sumber Stres

Menurut Lazarus & Folkman (1984), stres adalah fenomena mental dan fisik yang terbentuk dari penilaian kognitif seseorang terhadap stimulus dan merupakan hasil dari interaksi individu dengan lingkungannya. Di bawah ini akan dijelaskan lebih lanjut mengenai sumber-sumber stres pada mahasiswa menurut Latus (2006):

1. Keluarga

Keluarga dapat menjadi sumber stres karena mahasiswa yang sedang menjalani kuliah biasanya merasakan adanya tekanan dari keluarga mereka. Mulai dari adanya tekanan dari orang tua untuk menjadi individu yang sukses di kampusnya, tekanan untuk membantu pekerjaan rumah tangga dari keluarga yang tidak dapat mengerti mengenai beban serta tuntutan kuliah, tidak adanya bantuan atau saran dari keluarga mengenai kehidupan perkuliahan, sampai pada tekanan untuk menjadi tokoh panutan bagi adik-adiknya (bagi mahasiswa yang memiliki adik). Ada pula mahasiswa yang merasa stres akibat posisi mereka yang berada jauh dari orang tua.

2. Pendidikan

Pendidikan serta keadaan perkuliahan juga merupakan hal yang bisa membuat mahasiswa mengalami stres. Beberapa keadaan yang menjadi beban di sini ialah masalah teman sekamar (dalam kosan ataupun asrama), mahasiswa merasa bahwa berusaha untuk hidup bersama teman sekamar baru merupakan hal yang cukup memakan energi dikarenakan adanya perubahan dan penyesuaian gaya hidup. Hal lainnya ialah masalah akademis, mulai dari ujian sampai nilai dan ujian untuk mendapatkan sertifikat. Ada pula masalah yang berkaitan dengan adaptasi dengan lingkungan kampus pada mahasiswa baru.

3. Teman

Permasalahan mengenai teman ini lebih banyak dirasakan oleh mahasiswa baru, karena dengan memasuki dunia perkuliahan mereka lalu meninggalkan teman masa SMA yang selama ini bersama mereka. Terlebih lagi jika ada teman SMA yang tidak melanjutkan ke perguruan tinggi, kontak diantara mereka menjadi semakin berkurang atau bahkan hilang sama sekali.

4. Masalah pribadi

Dalam masalah pribadi ini, sumber stres termasuk hubungan dengan pasangan, masalah keuangan, kekhawatiran pada masa depan, perasaan rindu pada rumah, pengaturan waktu dan masalah pekerjaan. Hubungan dengan pasangan dapat menjadi sumber stres terutama ketika pasangan tersebut sedang tidak rukun atau baru saja putus hubungan. Rindu pada rumah lebih sering dirasakan oleh mahasiswa yang tempat kuliahnya jauh dari rumah sehingga mereka terpisah dengan keluarga yang selama ini tinggal bersama mereka. Pengaturan waktu juga merupakan hal yang cukup sulit dilakukan karena mereka berusaha dengan susah payah menemukan waktu untuk semua kegiatan perkuliahannya. Bagi mahasiswa yang memiliki pekerjaan, hal ini menjadi sumber stres tambahan dan juga makin mempersulit pengaturan waktu mereka.

2.2.4 Pengukuran Stres

Alat ukur yang akan digunakan dalam mengukur optimisme pada penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale* (PSS). Dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1988) berdasarkan konsep *primary appraisal* oleh Lazarus (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), PSS merupakan revisi dari alat ukur *Perceived Stress Scale* (PSS) yang juga dikembangkan oleh Cohen, Kamarck & Mermelstein di tahun 1983. Kedua alat ukur ini mengukur sejauh manakah suatu situasi dalam kehidupan seseorang dinilai sebagai stres (Scheier, Carver & Bridges, 1994), perbedaan alat ukur ini terdapat pada jumlah item yang awalnya sebanyak 14 item menjadi 10 item. Lebih lanjut mengenai PSS akan dijelaskan pada bab 3.

2.3 Mahasiswa Penerima Bidikmisi

Bidikmisi merupakan nama dari beasiswa yang diberikan pemerintah kepada mahasiswa yang memiliki kemampuan akademik yang memadai dan kurang mampu secara ekonomi, bantuan yang diberikan berupa bantuan biaya pendidikan dan biaya hidup. Dengan demikian, mahasiswa penerima bidikmisi adalah mahasiswa yang mendapat bantuan biaya penyelenggaraan pendidikan dan biaya hidup, yang memiliki potensi akademik baik dan tidak mampu secara ekonomi

2.3.1 Persyaratan Calon Penerima Bidikmisi

Persyaratan untuk mendaftar tahun 2015 adalah sebagai berikut:

1. Siswa SMA/SMK/MA/MAK atau bentuk lain yang sederajat yang akan lulus pada tahun 2015.
2. Lulusan tahun 2014 yang bukan penerima Bidikmisi dan tidak bertentangan dengan ketentuan penerimaan mahasiswa baru di masing-masing perguruan tinggi.
3. Usia paling tinggi pada saat mendaftar adalah 21 tahun.
4. Tidak mampu secara ekonomi dengan kriteria:
 - a. Siswa penerima Beasiswa Siswa Miskin (BSM).
 - b. Pemegang Kartu Indonesia Pintar (KIP) atau sejenisnya.
 - c. Pendapatan kotor gabungan orangtua/wali (suami istri) sebesar-besarnya Rp3.000.000,00 per bulan. Untuk pekerjaan non formal/informal pendapatan yang dimaksud adalah rata-rata penghasilan per bulan dalam satu tahun terakhir.
 - d. Pendapatan kotor gabungan orangtua/wali dibagi jumlah anggota keluarga sebesar-besarnya Rp750.000,00 setiap bulannya.
5. Pendidikan orang tua/wali setinggi-tingginya S1 (Strata 1) atau Diploma.
6. Berpotensi akademik baik berdasarkan rekomendasi kepala sekolah.
7. Pendaftar difasilitasi untuk memilih salah satu diantara Perguruan Tinggi Negeri (PTN) atau Perguruan Tinggi Swasta (PTS) dengan ketentuan:

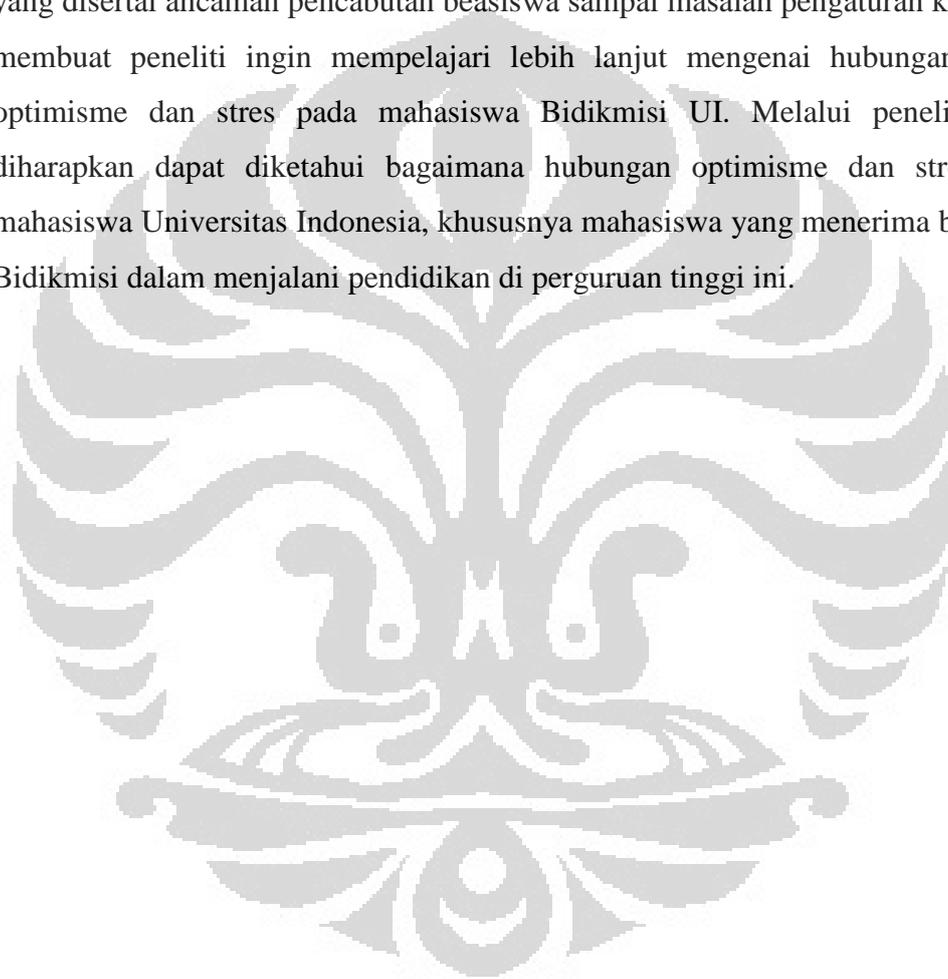
- a. PTN dengan pilihan seleksi masuk:
 - 1) Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).
 - 2) Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMTPN).
 - 3) Seleksi mandiri di 1 (satu) PTN.
- b. PTS dengan pilihan seleksi masuk di 1 (satu) PTS.

2.4 Dinamika Antara Optimisme dan Stres

Pandangan hidup yang optimistis diasosiasikan dengan dengan stres yang lebih rendah, kualitas hidup yang lebih baik, kesehatan yang lebih baik, dan tekanan darah lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki pandangan hidup lebih pesimistis (Raja, Rowe, Kimble, & Zerwic, 1998 dalam Boro & Dhanalakshimi, 2014). Orang yang optimis menunjukkan bahwa mereka mengalami gangguan *mood* yang lebih sedikit ketika menanggapi berbagai situasi yang menekan, termasuk adaptasi ke perguruan tinggi (Aspinwall & Taylor, 1992; Scheier & Carver, 1992 hearts dalam Segerstrom, Taylor, Kemeny, & Fahey 1998).

Berbagai penelitian yang membahas mengenai mahasiswa telah berhasil menemukan bahwa mahasiswa merupakan populasi yang sangat rentan mengalami penyesuaian psikologis yang buruk serta stres (Dunkel-Schetter & Lobel, 1990 dalam Chang, 2002). Lebih spesifik lagi, stres yang biasanya dialami oleh mahasiswa adalah stres yang berkaitan dengan hal akademis dan masalah pribadi (Gray & Rottman, 1998 dalam Joshi, 2013). Kehidupan perkuliahan ini dapat menjadi situasi yang cukup membuat stres karena adanya adaptasi gaya hidup yang harus dilakukan oleh para mahasiswa. Beberapa diantaranya meliputi keharusan untuk belajar lebih teratur, adanya tanggung jawab yang lebih besar, mencari teman baru dan mempelajari lingkungan baru. Penelitian yang dilakukan oleh Basch dan Kersch (1986 dalam Boro & Dhanalakshimi, 2014) menunjukkan bahwa sumber stres utama bagi remaja adalah hal. Stres juga sering dikaitkan dengan banyak efek negatif pada kehidupan.

Penelitian yang dilakukan oleh Chang, Rand dan Strunk, (2000) menunjukkan bahwa semakin optimis seseorang maka level stres yang ia alami akan menjadi semakin rendah, dan semakin pesimis seseorang semakin tinggi level stres yang ia alami. Mahasiswa penerima Bidikmisi di UI yang tetap menunjukkan optimisme dalam kehidupannya dengan keyakinan bahwa mereka akan mampu meneruskan pendidikan serta bersaing dan sukses di dunia kerja dan kuliah meskipun memiliki banyak sumber stres, seperti tuntutan akademis tinggi yang disertai ancaman pencabutan beasiswa sampai masalah pengaturan keuangan membuat peneliti ingin mempelajari lebih lanjut mengenai hubungan antara optimisme dan stres pada mahasiswa Bidikmisi UI. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diketahui bagaimana hubungan optimisme dan stres pada mahasiswa Universitas Indonesia, khususnya mahasiswa yang menerima beasiswa Bidikmisi dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi ini.



BAB 3

METODE PENELITIAN

Bab ini akan membahas mengenai masalah, hipotesis, variable yang akan diteliti termasuk definisi konseptual dan oprasional dari masing-masing variabel. Bab ini juga akan menjelaskan mengenai metode penelitian, mulai dari tipe dan desain penelitian, responden penelitian, metode pengumpulan data, prosedur penelitian, serta metode analisis.

3.1 Masalah Penelitian

Terdapat dua jenis masalah yang akan dijelaskan, yaitu masalah konseptual dan masalah operasional.

3.1.1 Masalah Konseptual

Masalah konseptual penelitian ini ialah “Apakah terdapat hubungan antara optimisme dan stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi UI?”

3.1.2 Masalah Operasional

Masalah operasional dari penelitian ini ialah “Apakah terdapat korelasi yang signifikan antara skor optimisme dari alat ukur *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) dan skor stres dari alat ukur *Perceived Stress Scale* pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi UI?”

3.2 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, peneliti mengajukan dua hipotesis, yaitu hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis null (H_0).

3.2.1 Hipotesis Alternatif (H_a)

(H_a): Terdapat hubungan yang signifikan antara skor optimisme dan skor stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi UI.

3.2.2 Hipotesis Null (H_0)

(H_0): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor optimisme dan skor stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi UI.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini ada dua, yaitu optimisme dan stres. Berikut penjabaran definisi konseptual dan definisi operasional kedua variabel.

3.3.1 Variabel Pertama: Optimism

- Definisi Konseptual

Schieier & Carver (1985) mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan umum bahwa akan terjadi sesuatu yang baik

- Definisi Operasional

Definisi operasional dari optimisme adalah jumlah skor total yang didapatkan dari alat ukur *Life Orientation Test-Revised*. Semakin tinggi skor total *Life Orientation Test-Revised*, maka semakin optimis seseorang. Sebaliknya, semakin rendah skor total *Life Orientation Test-Revised*, semakin pesimis orang tersebut.

3.3.2 Variabel Kedua: Stres

- Definisi Konseptual

Lazarus (1966) mendefinisikan stres sebagai keadaan yang muncul ketika individu merasa bahwa ia tidak dapat secara memadai mengatasi tuntutan yang ditunjukkan pada dirinya atau merasakan adanya ancaman terhadap dirinya.

- Definisi Operasional

Definisi operasional dari stres adalah jumlah skor total yang didapatkan dari alat ukur *Perceived Stress Scale*. Semakin tinggi skor total *Perceived Stress Scale*, maka semakin tinggi pula level stres seseorang. Sebaliknya, semakin rendah skor total *Perceived Stress Scale*, semakin rendah level stres orang tersebut.

3.4 Tipe dan Desain Penelitian

3.4.1 Tipe Penelitian

Terdapat tiga pengelompokan tipe penelitian, yaitu berdasarkan aplikasi penelitian, berdasarkan tipe informasi yang diperoleh dan berdasarkan tujuan penelitian (Kumar, 1996). Berdasarkan aplikasi penelitian, penelitian ini termasuk *applied research*, karena teknik, prosedur dan metode penelitian diaplikasikan untuk memperoleh informasi mengenai aspek dari situasi, isu dan masalah atau fenomena yang terjadi. Dari tipe informasi yang diperoleh, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data yang diperoleh berupa angka yang akan diolah dengan penghitungan statistik. Berdasarkan tujuan penelitian, penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional sebab penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan stres.

3.4.2 Desain Penelitian

Terdapat tiga perspektif klasifikasi desain penelitian, yaitu berdasarkan jumlah pertemuan dengan sampel populasi studi, periode referensi studi, dan sifat penyelidikan (Kumar, 1996). Mengacu dari jumlah pertemuan, penelitian ini merupakan *one-shot study* sebab pengambilan data yang hanya dilakukan sebanyak satu kali. Dilihat dari periode referensi studi, maka penelitian ini termasuk *retrospective study design*, yang merupakan penelitian dengan tujuan untuk menginvestigasi fenomena, situasi, masalah dan isu yang terjadi di masa lampau (Kumar, 1996). Bila dilihat dari sifat penyelidikannya, maka penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimental karena tidak dilakukan manipulasi terhadap variabel penelitian.

3.5 Responden Penelitian

Di sini akan dijelaskan mengenai karakteristik responden penelitian, teknik *sampling* yang digunakan, dan jumlah sampel penelitian.

3.5.1 Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi UI angkatan 2011, 2012, 2013 sampai 2014 yang masih aktif sebagai mahasiswa dan masih menerima beasiswa Bidikmisi. Mahasiswa yang sudah tidak menerima beasiswa Bidikmisi di saat pengambilan data tidak dipertimbangkan untuk menjadi responden karena kemungkinan adanya perbedaan karakteristik dibandingkan dengan mahasiswa Bidikmisi Ui yang masih aktif.

3.5.2 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*, sehingga tidak semua anggota populasi mendapatkan kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian (Kumar, 1996). Teknik *non-probability sampling* yang digunakan ialah *accidental sampling* di mana sampel atau responden dipilih didasarkan dari kemudahan mengakses populasi responden. Selain itu peneliti juga menggunakan metode *snowball* yaitu proses pemilihan sampel menggunakan koneksi atau jaringan (Kumar, 1996).

3.5.3 Besar Sampel

Mengacu pada Kumar (1996), dijelaskan bahwa semakin besar jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian, data yang dihasilkan akan semakin akurat dalam merepresentasikan populasi. Guilford dan Fruchter (1978) menyatakan bahwa sampel dapat dikatakan besar jika jumlahnya di atas 30 orang. Dalam penelitian ini, peneliti menargetkan sebanyak 300 kuesioner, tapi pada kenyataannya terdapat 258 kuesioner yang dapat diolah.

3.6 Instrumen Penelitian

Metode yang dipilih untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah melalui kuesioner, yaitu serangkaian daftar pertanyaan yang jawabannya dicatat oleh responden (Kumar, 1996). Terdapat beberapa keuntungan dalam

menggunakan kuesioner sebagai metode pengumpulan data, pertama biaya yang digunakan tidak mahal dan kemungkinan anonimitas lebih besar karena peneliti tidak harus bertatap muka dengan responden. Kedua, waktu yang diperlukan dalam pengumpulan data menjadi lebih singkat (Kumar, 1996). Sedangkan menurut Kumar (1996), kelemahan dari metode ini ialah kurangnya kesempatan bagi responden untuk mengklarifikasi pertanyaan yang ia tidak mengerti, jawaban tidak spontan, response yang diberikan untuk satu jawaban mungkin dipengaruhi jawaban lain, responden lebih mungkin berkonsultasi dengan orang lain untuk menjawab kuesioner dan respon yang ada tidak dapat dilengkapi dengan informasi lain. Adapun kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini ialah *Life Orientation Test-Revised*, dikembangkan oleh Scheier, Carver dan Bridges (1994) dan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1988). Berikut merupakan uraian instrumen tersebut.

3.6.1 Alat Ukur Optimisme

Alat ukur *Life Orientation Test* (LOT) pertama kali dikembangkan pada tahun 1985 oleh Carver dan Scheier. Alat ukur ini merupakan model yang berakar dari pendekatan teori *expectancy-value*. Tujuan dari model instrumen ini ialah untuk mengingatkan beragam upaya dalam menggapai tujuan perlu juga dibantu dengan ekspektasi atau pengharapan akan keberhasilan agar diraih hasil yang positif. Jumlah awal item pada LOT ini sebanyak 16 item yang kemudian direvisi menjadi 12 item, terdiri dari 8 item utama dan 4 item pengecoh (*filler*). Item-item dalam instrumen LOT memberikan gambaran mengenai pengharapan positif atau negatif pada masa depan.

Scheier, Carver dan Bridges pada tahun 1994 kemudian kembali mengembangkan instrument LOT dan mengubah namanya menjadi LOT-R (*Life Orientation Test-Revised*). Pada instrument LOT-R ini dilakukan eliminasi terhadap 2 item LOT yang dinilai sudah tidak fokus mengukur ekspektasi hal baik dan hal buruk terhadap masa depan melainkan metode *coping* responden sehingga jumlah akhir item LOT-R menjadi 10 item. Reliabilitas konsistensi internal instrument ini sebelum dan sesudah revisi adalah 0,76 untuk LOT dan 0,78 untuk

LOT-R menunjukkan perbedaan angka yang tidak jauh. LOT-R ini terdiri dari 10 item peranyaan yang tersusun dari 3 item positif (item 1, 4, dan 10), 3 item negatif (item 3, 7, dan 9) serta 4 item pengecoh atau *filler* (item 2, 5, 6, dan 8).

Tabel 3.1 Item Alat Ukur *Life Orientation Test-Revised*

No.	Kategori Item	Nomer Item	Contoh Item
1	Positif	1, 4, 10	Saya biasanya mengharapkan hasil yang terbaik ketika berada di keadaan yang tidak pasti (item 1)
2	Negatif	3, 7, 9	Saya jarang mengharapkan hal baik terjadi pada diri saya (item 9)
3	Pengalih (<i>filler</i>)	2, 5, 6, 8	Penting bagi saya untuk memiliki kesibukan (item 6)

3.6.1.2 Metode Skoring Alat Ukur

Dari 10 item LOT-R, 4 item pengecoh yang ada tidak diikutsertakan ke dalam penghitungan skor sehingga hanya 6 item saja yang akan dihitung, yaitu item 1, 3, 4, 7, 9, dan 10. Respon jawaban di-*coding* dengan skor 1-6, dimana 3 item *unvavourable* diberi skor kebalikannya. Setelah melakukan *coding*, keenam item dijumlahkan. Skor maksimal yang dapat diperoleh responden ialah 36 dan skor minimal yang dapat diperoleh adalah 6. Semakin tinggi skor yang didapat menandakan bahwa responden semakin optimis dan semakin rendah skor menandakan responden yang makin pesimis.

Tabel 3.2 Respon Jawaban Item LOT-R

Respon Jawaban	Skor Favourable	Skor Unfavourable
Sangat tidak Sesuai	1	6
Tidak Sesuai	2	5
Agak Tidak Sesuai	3	4
Agak Sesuai	4	3
Sesuai	5	2
Sangat Sesuai	6	1

3.6.2 Alat Ukur Stres

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres pada penelitian ini ialah *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1988). Melalui alat ini akan diukur mengenai sejauh manakah suatu situasi dalam kehidupan seseorang dinilai sebagai stres. PSS dikembangkan berdasarkan konsep *primary appraisal* oleh Lazarus (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). *Primary appraisal* merupakan penilaian seseorang terhadap suatu kejadian pada hidup mereka, mengenai apakah kejadian tersebut akan mereka nilai sebagai kejadian yang menekan, positif, terkendali, menantang, tidak membahayakan, atau bahkan tidak relevan.

Pada awal pembuatannya oleh Cohen, Kamarck & Mermelstein di tahun 1983 alat ukur ini terdiri dari 14 item (7 item positif dan 7 item negatif), revisi kedua yang dilakukan pada tahun 1988 terhadap alat ukur ini membuat itemnya berkurang menjadi 10 (4 item positif dan 6 item negatif). Pengurangan item ini dilakukan dengan cara membuang 4 item dari 14 item awal yang memiliki nilai *factor loading* yang terendah. Reliabilitas konsistensi internal PSS ini sebelum dan sesudah direvisi adalah 0,75 untuk PSS14 dan 0,78 untuk PSS10.

Tabel 3.3 Item Alat Ukur *Perceived Stress Scale*

No.	Kategori Item	Nomer Item	Contoh Item
1	Positif	4, 5, 7, 8	Dalam satu bulan terakhir ini seberapa seringkah kamu bisa mengontrol hal-hal yang menjengkelkan dalam kehidupanmu?
2	Negatif	1, 2, 3, 6, 9, 10	Dalam satu bulan terakhir ini seberapa seringkah kamu merasa terganggu karena hal yang tidak terduga?

3.6.2.2 Metode Skoring Alat Ukur

Alat ukur PSS memiliki 10 item dengan rentang skala 1 sampai 5 terdiri dari 6 item negatif (item 1, 2, 3, 6, 9, dan 10) dan 4 item positif (item 4, 5, 7, dan 8). Respon jawaban di-*coding* dengan skor 1-5, dimana 4 item positif yang merupakan item *unvavourable* diberi skor kebalikannya. Setelah melakukan *coding*, kesepuluh item dijumlahkan, dengan nilai maksimal yang dapat diperoleh responden sebesar 50 dan nilai minimal 5. Semakin tinggi skor yang didapat menandakan bahwa responden semakin optimis dan semakin rendah skor menandakan responden yang makin pesimis.

Tabel 3.4 Respon Jawaban Item PSS

Respon Jawaban	Skor Favourable	Skor Unfavourable
Tidak Pernah	1	5
Hampir Tidak Pernah	2	4
Kadang-kadang	3	3
Cukup Sering	4	2
Sangat Sering	5	1

3.6.3 Uji Coba Alat Ukur

3.6.3.1 Uji Keterbacaan Alat Ukur

Selesai menyusun alat ukur, peneliti kemudian melakukan uji keterbacaan pada 12 orang mahasiswa Universitas Indonesia, empat orang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2011 dan 2013, tiga orang mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik angkatan 2013 dan 2012, tiga orang mahasiswa Fakultas Teknik angkatan 2011 dan 2013 serta dua orang mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya angkatan 2011 dan 2014. Secara umum, berikut adalah perbaikan yang dilakukan berdasarkan umpan balik dari mahasiswa tersebut:

1. Perbaikan judul kuesioner.
2. Perbaikan kata pengantar dan *informed consent*.
3. Memperbaiki instruksi pengerjaan.
4. Memperbaiki kesalahan pengetikan yang terdapat pada bagian identitas responden.

Berikut adalah perbaikan masing-masing alat ukur secara spesifik:

a. LOT-R

Tidak banyak perbaikan yang dilakukan pada LOT-R. Perbaikan hanya dilakukan pada item nomer 3 dan 7 mengenai kalimat pernyataan yang kurang jelas pada item tersebut. Pada item 3 kata 'ketika' diubah menjadi 'jika', lalu menghilangkan kata 'untuk' di item 7.

b. PSS

Terdapat beberapa perbaikan pada alat ukur ini. Pertama, kalimat 'Dalam satu bulan terakhir ini' yang tadinya dicantumkan semua bagian awal item dihilangkan dan diganti penempatannya menjadi dibagian paling atas dari item sebanyak satu kali saja. Kedua, kata tidak yang ada di beberapa item ditebalkan agar lebih mudah terlihat dan menarik perhatian responden sehingga mereka tidak salah memberikan jawaban

3.6.3.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur yang digunakan peneliti sudah benar-benar bisa mengukur variabel yang ingin diukur serta secara konsisten mengukur variabel tertentu. Uji validitas ini dilakukan mulai tanggal 29 April sampai 5 Mei 2015 dengan menyebarkan kuesioner LOT-R dan kuesioner PSS secara terpisah. Pada akhirnya didapatkan sebanyak 31 responden untuk alat ukur LOT-R dan 75 responden untuk alat ukur PSS.

Tipe validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Validitas konstruk ialah seberapa besar sebuah terdapat dikatakan mengukur sebuah konstruk teoritis atau sifat (Anastasi & Urbina, 1997). Salah satu cara untuk mengetahui validitas konstruk adalah dengan mengukur konsistensi internalnya (Anastasi & Urbina, 1997). Untuk mengukur konsistensi internal tersebut peneliti mengkorelasikan item dengan total skor. Korelasi item dapat dilihat menggunakan *corrected item-total correlation*, dan bila ditemukan item dengan nilai korelasi 0,2 maka item itu perlu diperbaiki lagi sebab sesuai dengan pernyataan Aiken dan Groth-Marnat (2006), nilai koefisien korelasi yang baik adalah diatas 0,2.

Metode yang digunakan untuk mengukur reliabilitas alat ukur adalah koefisien alfa (Anastasi & Urbina, 1996). Metode ini berdasarkan pada pencarian konsistensi dari respon untuk semua item dalam satu tes dan hanya membutuhkan satu kali administrasi tes. Nilai koefisien reliabilitas dikatakan dapat diterima pada nilai minimal 0,6 (Aiken, 1997).

Berikut merupakan hasil uji coba validitas dan reliabilitas dari masing-masing alat ukur:

a. *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R)

Berikut adalah tabel rangkuman validitas item dari output SPSS 17.0 yang terdapat pada lampiran.

Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Validitas LOT-R

No item	r item dengan total skor	Alpha apabila item dieliminasi	Keputusan akhir
1	.059	.771	Direvisi
3	.351	.668	Dipertahankan
4	.520	.616	Dipertahankan
7	.476	.632	Dipertahankan
9	.674	.555	Dipertahankan
10	.542	.601	Dipertahankan

Dapat dilihat dari tabel di atas bahwa dari enam item alat ukur ditemukan bahwa item nomer 1 masih memiliki nilai korelasi item dengan skor total di bawah 0,2, mengindikasikan dibutuhkan revisi bagi item ini. Sedangkan lima item lainnya, dengan nilai korelasi item terhadap skor total berada di atas 0,2 sudah dapat dikatakan valid. Untuk uji reliabilitas LOT-R, secara keseluruhan LOT-R memiliki $\alpha = 0.688374$. Hal tersebut menunjukkan bahwa alat ukur ini sudah reliabel ($\alpha > 0,6$).

b. *Perceive Stress Scale (PSS)*

Berikut adalah tabel rangkuman validitas item dari output SPSS 17.0 yang terdapat pada lampiran.

Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Validitas PSS

No item	r item dengan total skor	Alpha apabila item dieliminasi	Keputusan akhir
1	.600	.826	Dipertahankan
2	.704	.814	Dipertahankan
3	.664	.819	Dipertahankan
4	.419	.840	Dipertahankan
5	.572	.827	Dipertahankan
6	.728	.812	Dipertahankan

7	.129	.860	Direvisi
8	.369	.844	Dipertahankan
9	.457	.840	Dipertahankan
10	.732	.810	Dipertahankan

Dapat dilihat dari tabel di atas bahwa dari sepuluh item alat ukur ditemukan bahwa item nomer 7 masih memiliki nilai korelasi item dengan skor total di bawah 0,2, mengindikasikan dibutuhkannya revisi bagi item tersebut. Sedangkan sembilan item lainnya sudah memiliki nilai korelasi item dengan skor total di atas 0,2 sehingga sudah dapat dikatakan valid. Untuk uji reliabilitas PSS, secara keseluruhan PSS memiliki $\alpha = .845$. Hal tersebut menunjukkan bahwa alat ukur ini sudah reliabel ($\alpha > 0,6$).

3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pengolahan data.

3.7.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti bersama tim peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara awal mengenai gambaran mahasiswa Bidikmisi UI pada dua belas mahasiswa Bidikmisi UI dan satu staf PPMT yang menangani beasiswa bidikmisi UI. Setelah mendapatkan hasil wawancara, peneliti beserta tim mengadakan diskusi bersama pembimbing skripsi mengenai variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Kesepakatan bersama menentukan bahwa teori yang akan digunakan ialah teori optimisme. Lalu peneliti melakukan tinjauan literatur lebih lanjut untuk menentukan variabel penelitian kedua yang akan dihubungkan dengan optimisme, yaitu stres.

Optimisme dan stres yang diteliti dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan alat ukur LOT-R dan PSS yang terlebih dahulu diadaptasi oleh peneliti. Selesai mengadaptasi alat ukur, dilakukanlah uji keterbacaan pada 12 mahasiswa Universitas Indonesia. Mengacu dari hasil uji keterbacaan, dilakukan

perbaikan terhadap susunan dan kesalahan penulisan yang terdapat di alat ukur lalu barulah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas mulai tanggal 29 April sampai 5 Mei 2015. Di samping melakukan hal tersebut peneliti juga menghubungi pihak PPMT UI mengenai izin pelaksanaan penelitian dan meminta *database* mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi angkatan 2011, 2012, 2013 dan 2014.

3.7.2 Tahap Pelaksanaan

Setelah dilakukan uji keterbacaan, uji validitas dan reliabilitas, peneliti bersama tim peneliti mulai melakukan pengambilan data kuantitatif dengan menyebarkan 160 kuesioner kepada penerima beasiswa Bidikmisi yang sedang menjalani seminar Bidikmisi angkatan 2011 di tanggal 9 Mei 2015. Pengambilan data gelombang satu ini berhasil memberikan peneliti 147 buah data kuesioner. Selanjutnya untuk angkatan 2012, 2013 dan 2014 peneliti mengambil data secara *snowball* dan *accidental sampling* dengan menyebarkan kuesioner di asrama mahasiswa UI serta bertanya pada kenalan dari responden sebelumnya. Kuesioner tidak dapat langsung disebarkan berdasarkan *database* yang diperoleh sebab peneliti tidak memperoleh izin untuk mengakses kontak informasi dari para mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi. Pengambilan data secara keseluruhan berlangsung dari tanggal 9 Mei – 31 Mei 2015 dan berhasil mengumpulkan sebanyak 261 responden. Data yang akhirnya dapat diolah berjumlah 258.

3.7.3 Tahap Pengolahan Data

Pada tahap ini, data yang telah dikumpulkan pada tahap pelaksanaan kemudian diolah secara kuantitatif menggunakan *Statistical package for Social Science* (SPSS) 17.0. Teknik statistik yang digunakan ialah:

a. Statistik Deskriptif

Digunakan untuk mengetahui tendensi sentral (*mean*), frekuensi, variabilitas, standar deviasi (SD), jangkauan, nilai minimum dan maksimum dari masing-masing variabel

b. *Pearson Correlation*

Teknik ini digunakan untuk melihat signifikansi hubungan antara dua variabel. Teknik ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel optimisme dan variabel stres

c. *Indendent Sample T-test*

Teknik ini dapat digunakan untuk melihat apakah ada perbedaan *mean* antara dua kelompok sebagai satu variabel dengan variabel lain. Ini digunakan untuk mengetahui signifikansi perbedaan *mean* optimisme dan *perceived* stres mahasiswa Bidikmisi ditinjau dari berbagai aspek demografis.

d. *One-way Analysis of Variance (ANOVA):*

Teknik ini dapat digunakan untuk melihat apakah ada perbedaan *mean* antara dua kelompok atau lebih sebagai satu variabel dengan variabel lain. Ini digunakan untuk mengetahui signifikansi perbedaan *mean* optimisme dan *perceived* stres mahasiswa Bidikmisi ditinjau dari berbagai aspek demografis.

BAB 4

ANALISIS DAN INTREPETASI DATA

Bab ini akan memaparkan hasil penghitungan statistik dan interpretasi data yang diperoleh untuk melihat gambaran umum responden penelitian dan untuk melihat hubungan antara optimime dan stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi. Gambaran umum responden dilihat berdasarkan jenis kelamin, angkatan, asal daerah dan nilai IPK.

4.1 Gambaran Umum Responden

Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Angkatan Kuliah dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)

Aspek Demografis	Klasifikasi	Frekuensi	(%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	70	27%
	Perempuan	188	73%
	Total	258	100%
Angkatan Kuliah	2011	118	46%
	2012	47	18%
	2013	43	17%
	2014	50	19%
	Total	258	100%
Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)	2,00 - 2,75	4	2%
	2,76 – 3,50	159	62%
	3,51 – 4,00	95	37%
	Total	258	100%

Tabel 4.1 menunjukkan gambaran responden berdasarkan jenis kelamin, laki-laki berjumlah 70 orang dengan presentase sebesar 27%, dan perempuan berjumlah 188 orang dengan presentase 73%. Berdasarkan hal tersebut, terlihat bahwa sebagian besar responden penelitian ini adalah perempuan.

Melihat persebaran angkatan kuliah responden, didapati bahwa dari total 258 responden, sebanyak 118 orang merupakan mahasiswa angkatan 2011 dengan presentase sebesar 46%, 47 orang adalah mahasiswa angkatan 2012 dengan presentase sebesar 18%, 43 orang adalah mahasiswa angkatan 2013 dengan

presentase sebesar 17%, dan 50 orang adalah mahasiswa angkatan 2014 dengan presentase sebesar 19%. Terlihat jelas bahwa responden penelitian ini didominasi oleh mahasiswa Bidikmisi angkatan 2011. Banyaknya jumlah responden yang merupakan mahasiswa angkatan 2011 ini dikarenakan kesempatan yang didapat oleh tim peneliti untuk membagikan kuesioner pada seminar yang dihadiri oleh mahasiswa bidikmisi angkatan 2011.

Klasifikasi nilai IPK yang diperoleh dari responden dibagi menjadi tiga kelompok berdasarkan pada Surat Keputusan Rektor Universitas Indonesia nomor 478/SK/R/UI/2004 Pasal 23. Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian ini yaitu sebanyak 159 orang memiliki IPK pada rentang 2,76 – 3,50 dengan presentase sebesar 62%, 2% responden lainnya atau sebanyak 4 responden memiliki IPK pada rentang 2,00 – 2,75, dan terdapat 37% atau 95 orang responden pada rentang 3,51 – 4,00.

4.2 Gambaran Umum Hasil Penelitian

Pada bagian ini peneliti menjabarkan gambaran umum optimisme dan stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi di UI. Kemudian peneliti juga melakukan perhitungan terhadap optimisme dilihat dari data demografis responden serta perhitungan terhadap stres dilihat dari data demografis responden.

4.2.1 Gambaran Umum Optimisme

Berikut merupakan gambaran umum optimisme pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi.

Tabel 4.2 Gambaran Umum Optimisme

Total Responden	Mean	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Standar Deviasi
258	27,50	14	36	3,63

Dari tabel 4.2 dapat dilihat bahwa rata-rata skor total responden adalah sebesar 30,53 ($SD = 5,39$) dengan nilai minimum sebesar 13 dan nilai maksimum

sebesar 47. Berdasarkan persebaran skor total optimisme dilakukan pengkategorian skor, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan *mean* dan standar deviasi. Persebaran skor lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel 4.3 Persebaran Nilai Optimisme

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	< 24	27	10%
Sedang	24-31	196	76%
Tinggi	> 31	35	14%
Total		258	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa dari 258 responden, 35 orang atau 14% dari responden memiliki optimisme tinggi, sebanyak 196 orang atau 76% responden tergolong memiliki optimisme sedang. Sisanya, 27 orang atau sebesar 10% responden tergolong memiliki optimisme rendah.

4.2.1.1 Gambaran Optimisme Ditinjau dari Data Responden

Dalam menghitung optimisme berdasarkan data demografis responden, peneliti menggunakan teknik *independent sample t-test* untuk melihat gambaran perbedaan *mean* optimisme berdasarkan variabel jenis kelamin, dan *one-way analysis of variance (ANOVA)* untuk melihat gambaran perbedaan *mean* optimisme berdasarkan variabel angkatan, dan IPK. Hasil pengolahan data yang akan di tampilkan pada bagian ini hanyalah data demografis yang memiliki perbedaan *mean* optimisme yang signifikan, jadi jika tidak ditemukan perbedaan *mean* yang signifikan pada optimisme berdasarkan data demografis responden, maka hasil penghitungan tidak akan dijabarkan dalam hasil analisis penelitian dan hanya akan dilampirkan pada bagian lampiran penelitian.

Berdasarkan hasil penghitungan diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata skor optimisme yang signifikan pada mahasiswa penerima

beasiswa Bidikmisi untuk kelompok kategorisasi berdasarkan jenis kelamin, angkatan kuliah, dan IPK.

4.2.2 Gambaran Umum Stres

Berikut merupakan gambaran umum stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi.

Tabel 4.4 Gambaran Umum Stres

Total Responden	Mean	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Standar Deviasi
258	30,53	13	47	5,39

Dari tabel 4.4 dapat dilihat bahwa rata-rata skor total responden adalah sebesar 27,50 ($SD = 3,63$) dengan nilai minimum sebesar 13 dan nilai maksimum sebesar 36. Berdasarkan persebaran skor total optimisme dilakukan pengkategorian skor, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan *mean* dan standar deviasi. Persebaran skor lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 4.5 Persebaran Nilai Stres

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	< 25	30	12%
Sedang	25-36	197	76%
Tinggi	> 36	31	12%
Total		258	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa dari 258 responden, 31 orang atau 12% dari responden memiliki stres tinggi, sebanyak 107 orang atau 76% responden tergolong memiliki stres sedang. Sisanya, 30 orang atau sebesar 12% responden tergolong memiliki stres rendah.

4.2.2.1 Gambaran Stres Ditinjau dari Data Responden

Dalam menghitung stres berdasarkan data demografis responden, peneliti menggunakan teknik *independent sample t-test* untuk melihat gambaran perbedaan *mean* optimisme berdasarkan variabel jenis kelamin, dan *one-way analysis of variance* (ANOVA) untuk melihat gambaran perbedaan *mean* optimisme berdasarkan variabel angkatan, dan IPK. Hasil pengolahan data yang akan di tampilkan pada bagian ini hanyalah data demografis yang memiliki perbedaan *mean* stres yang signifikan, jadi jika tidak ditemukan perbedaan *mean* yang signifikan pada stres berdasarkan data demografis responden, maka hasil penghitungan tidak akan dijabakan dalam hasil analisis tambahan penelitian dan hanya akan dilampirkan pada bagian lampiran penelitian.

Berdasarkan hasil penghitungan diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata skor stres yang signifikan pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi untuk kelompok kategorisasi berdasarkan jenis kelamin dan angkatan kuliah. Kemudian pada variabel IPK ditemukan perbedaan *mean* stres yang signifikan dengan nilai F sebesar 6,178, signifikansi ($p < 0,05$).

4.2.3 Hubungan Antara Optimisme dan Stres pada Mahasiswa Bidikmisi

Hubungan antara optimisme dan stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi UI dilakukan dengan teknik korelasi Pearson. Hasilnya dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.6 Hubungan antara Optimisme dan Stres

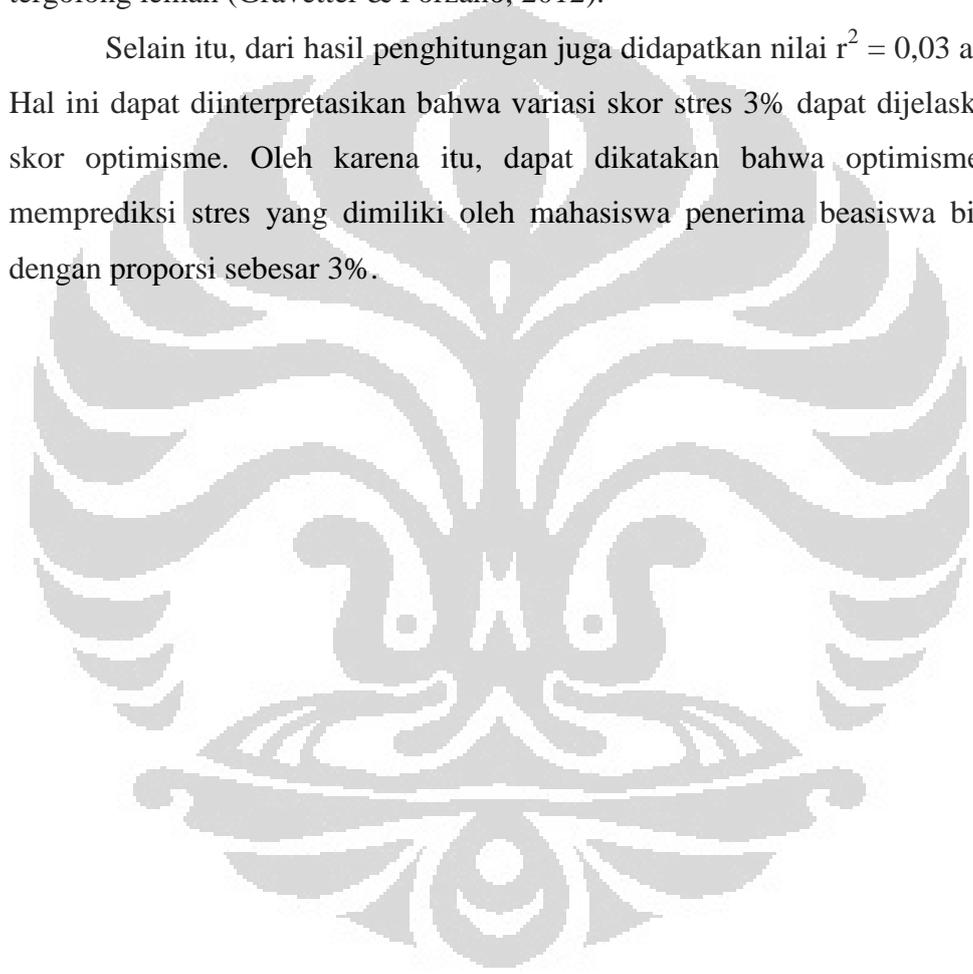
Variabel	r	Sig (p)	r ²
Optimisme dengan <i>Perceived Stres</i>	-0,158	0,01	0,03

Signifikan pada L.o.S 0,05

Diketahui dari tabel 4.6 bahwa koefisien korelasi yang didapat ialah sebesar $r = -0,158$ dan $p = 0,01$ yang berarti korelasi signifikan pada L.o.S. 0,05.

Nilai $r = -0,158$, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara optimisme dan stres, artinya kenaikan skor pada variabel optimisme akan diikuti penurunan skor pada variabel stres. Hubungan yang signifikan ini pun membuat hipotesis null (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima sehingga diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi di Universitas Indonesia. Nilai $r = -0,158$ menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara variabel optimisme dan stres masih tergolong lemah (Gravetter & Forzano, 2012).

Selain itu, dari hasil penghitungan juga didapatkan nilai $r^2 = 0,03$ atau 3%. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa variasi skor stres 3% dapat dijelaskan oleh skor optimisme. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa optimisme dapat memprediksi stres yang dimiliki oleh mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi dengan proporsi sebesar 3%.



BAB 5

KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan penelitian, yang merupakan jawaban dari masalah penelitian berdasarkan analisis data yang dilakukan. Kemudian peneliti akan mendiskusikan mengenai hasil penelitian, keterbatasan penelitian, juga saran untuk penelitian selanjutnya.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan stres pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi di Universitas Indonesia. Hubungan signifikan yang negatif berarti semakin tinggi optimisme mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi maka akan semakin rendah stres mereka dan semakin rendah optimisme mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi semakin tinggilah stres mereka.

5.2 Diskusi

5.2.1 Diskusi Hasil Analisis Utama

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan stres pada mahasiswa penerima Bidikmisi di Universitas Indonesia. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan stres. Hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi skor optimisme mahasiswa Bidikmisi UI, maka semakin rendah skor stres mereka dan begitu pula sebaliknya. Ditemukan pula hasil penghitungan bahwa optimisme dapat memprediksi stres pada mahasiswa Bidikmisi sebesar 3%. Hal ini berarti bahwa sebesar 97% variasi skor stres pada mahasiswa Bidikmisi diprediksi oleh faktor lain selain optimisme. Hasil penelitian yang signifikan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chang (2002) pada dua kelompok dewasa muda dan dewasa tua. Pada kedua kelompok tersebut ditemukan hasil korelasi yang signifikan antara optimisme-pesimisme

dan stres. Stres yang juga sering dikaitkan dengan banyak efek negatif pada kehidupan dapat dikurangi efek negatifnya dengan optimisme. Pandangan hidup yang optimistis diasosiasikan dengan dengan stres yang lebih rendah, kualitas hidup yang lebih baik, kesehatan yang lebih baik, dan reaktivitas tekanan darah lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki pandangan hidup lebih pesimistis (Raja, Rowe, Kimble, & Zerwic, 1998 dalam Boro & Dhanalakshmi, 2014).

Analisis gambaran optimisme dan stres pada mahasiswa Bidikmisi UI memberikan hasil bahwa 76% responden memiliki optimisme sedang dan 76% responden juga memiliki stres sedang, kondisi di mana optimisme dan stres mereka berada di level sedang ini bisa diasosiasikan dengan kualitas hidup, dan kesehatan yang tidak buruk namun tidak baik juga. Patton and Bartrum (2002 dalam Boro & Dhanalakshmi, 2014) menemukan bahwa mahasiswa dengan optimisme tinggi akan menunjukkan usaha yang lebih baik dalam hal perencanaan karir, eksplorasi karir dan kepercayaan akan keputusan dan tujuan karir. Bagi mahasiswa Bidikmisi UI yang nantinya akan terjun ke dunia karir, optimisme yang masih sedang dapat ditingkatkan kembali demi mencapai karir yang lebih baik.

Sebelumnya pada bagian pendahuluan sempat disebutkan beberapa kewajiban dan tekanan sebagai mahasiswa Bidikmisi UI, mulai dari tuntutan akademis UI sendiri lebih tinggi dibandingkan universitas lain di Indonesia, masalah biaya hidup yang tinggi, penyesuaian diri hidup di ibu kota, *kost* untuk mahasiswa, keharusan untuk aktif organisasi, menghasilkan penelitian, mengikuti seminar dan pelatihan wajib bagi penerima Bidikmisi, membuat laporan penanggung jawaban keuangan serta mempertahankan IPK yang bagus, diharapkan sebesar 3,00 atau lebih. Berbagai kewajiban dan hal ini terlihat berat ditangani, namun ketika dilihat kembali pada keadaan mahasiswa Bidikmisi UI yang mayoritas memiliki stres sedang berarti bagi mereka berbagai kewajiban dan keadaan tersebut relatif masih dapat ditangani dengan cukup baik.

Analisis data juga dilakukan terhadap perbedaan rata-rata skor optimisme responden terhadap data demografis mereka. Ditemukan tidak terdapat perbedaan

nilai optimisme yang signifikan pada responden berdasarkan jenis kelamin. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lai dan Cheng pada tahun 2004 (dalam Huan, Lay, Ang, & Chong, 2006), mereka menemukan tidak ada perbedaan signifikan antara gender dan tingkat optimisme pada orang dewasa dan remaja. Juga tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara angkatan kuliah dan tingkat optimisme. Perbedaan yang signifikan kembali tidak ditemukan pada IPK terhadap optimisme.

Menghitung perbedaan rata-rata skor stres responden terhadap data demografis mereka ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara gender dan stres yang dialami responden, hal ini berbeda dengan temuan penelitian Abdulghani, AlKanhah, Mahmoud, Ponnampereuma, & Alfaris (2011) yang menyatakan bahwa pelajar perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan pelajar lelaki. Hasil penelitian juga tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara angkatan kuliah dan tingkatan stres yang dialami responden. Hasil ini juga berbeda dengan temuan Abdulghani, AlKanhah, Mahmoud, Ponnampereuma, & Alfaris (2011) yang menunjukkan bahwa level stres akan semakin berkurang dengan bertambahnya tahun belajar responden. Terakhir, ditemukan perbedaan yang signifikan antara IPK dan stres responden, hasil ini berbeda dengan temuan penelitian Abdulghani, AlKanhah, Mahmoud, Ponnampereuma, & Alfaris (2011) yang menyatakan bahwa tidak terlihat terdapat kaitan antara IPK dan stres.

5.2.3 Diskusi Metodologis

Selama proses penelitian, peneliti berusaha sebaik mungkin untuk melakukan seluruh prosedur penelitian dengan sebaik mungkin. Meski demikian, peneliti menyadari masih terdapat keterbatasan dan kekurangan pada persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian sampai pada pengolahan data dan analisis yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Sebelum penelitian dimulai, peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara untuk melihat keadaan lapangan dan memperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai beasiswa Bidikmisi dan mahasiswa yang menjadi penerimanya. Sayangnya wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada

pihak PPMT sebagai badan yang mengurus beasiswa bidikmisi dan mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi hanya sempat dilakukan satu kali saja. Jika peneliti bisa melakukan lebih dari satu kali wawancara dengan subyek yang sama mungkin informasi yang didapat akan lebih banyak dan kaya sehingga dapat lebih jauh membantu penelitian.

Masalah kembali timbul pada saat dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas ketika peneliti memilih untuk menyebarkan kuesioner secara terpisah sehingga pengumpulan data memakan waktu lebih banyak. Sebaiknya pada tahap penyebaran kuesioner peneliti semua kuesioner digabungkan menjadi satu dan disebar secara bersamaan. Pengambilan data di lapangan pun kembali mendapatkan hambatan dikarenakan kurangnya data diri responden yang dimiliki oleh peneliti sehingga peneliti tidak dapat secara langsung menghubungi responden. Peyebaran kuesioner pada acara Bidikmisi yang berlangsung bersamaan dengan waktu penyebaran kuesioner pun terhambat dikarenakan adanya permasalahan perijinan dengan pihak panitia. Disarankan pada penelitian selanjutnya agar peneliti berusaha untuk mendapatkan kontak pribadi responden untuk memudahkan proses pengambilan data.

Hasil dari pengambilan data kuesioner didapat beberapa kuesioner dengan jawaban yang kurang lengkap sehingga membuat data tak bisa digunakan. Di samping itu, penghitungan responden menunjukkan persebaran angkatan dan fakultas yang tidak merata, data demografis yang diperoleh juga masih bisa ditambahkan lagi untuk memperkaya hasil penelitian. Alat ukur *perceived stress scale* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur unidimensi, sehingga peneliti kurang dapat melihat aspek perkuliahan manakah yang sebenarnya membuat mahasiswa Bidikmisi mengalami stres. *Perceived stress scale* di penelitian ini diadaptasi peneliti dari bahasa Inggris dengan bantuan *expert judgement*, namun hasil terjemahan kalimat pernyataan dalam kuesioner masih didapati beberapa kata yang membutuhkan perbaikan.

5.3 Saran

Mengacu dari kesimpulan dan diskusi yang telah diuraikan, serta berkaitan dengan keterbatasan yang ada pada penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti kemukakan untuk penelitian selanjutnya.

5.3.1 Saran Metodologis

Berikut merupakan saran berkaitan dengan metodologi yang dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya:

1. Bagi penelitian selanjutnya, dalam pemilihan alat ukur stres lebih baik memiliki alat ukur yang memiliki multi dimensi, sehingga bisa didapatkan hasil mengenai aspek perkuliahan manakah yang sebenarnya paling membuat mahasiswa Bidikimisi UI merasakan stres.
2. Penerjemahan alat ukur diperbaiki lagi agar makna yang ingin di sampaikan oleh alat ukur dalam bahasa Inggris tidak hilang ketika diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Terjemahan yang lebih baik juga akan membuat responden lebih mudah memahami kuesioner.
3. Pengambilan data sebaiknya dilakukan pada partisipan yang lebih banyak dengan persebaran partisipan yang lebih merata. Lebih baik lagi jika penyebaran dapat merepresentasikan mahasiswa dari seluruh fakultas di UI. Jadi, untuk penelitian selanjutnya lebih baik pemilihan *sampling* menggunakan teknik *purposive sampling*.
4. Jika keadaan memungkinkan, dapat dilakukan pengecekan jawaban kuesioner di lokasi pengambilan data untuk meminimalisir jumlah kuesioner yang harus dieliminasi akibat pengisian data yang tidak lengkap. Sebab pada prakteknya banyak responden yang tidak mengisi data demografis dan atau lupa mengisi suatu item sehingga data tidak dapat digunakan.
5. Pada penelitian selanjutnya, data demografis responden lebih baik ditambahkan lagi. Seperti data pekerjaan dan pertanyaan mengenai

keadaan finansial responden sehingga dapat diketahui seberapa banyak mahasiswa Bidikmisi masih mengalami kesulitan finansial dan harus bekerja sambil menjalani kuliah meskipun sudah mendapatkan beasiswa Bidikmisi.

5.3.2 Saran Praktis

Berikut ini merupakan saran praktis berkaitan dengan penelitian ini:

1. Pada profesional seperti psikolog, konselor dan lembaga di UI yang berfokus menangani mahasiswa Bidikmisi diharapkan dapat mengembangkan program intervensi psikologis dan psikoedukasi yang menanamkan bahwa optimisme merupakan hal yang penting untuk dimiliki dalam kehidupan. Harapannya, dengan adanya peningkatan optimisme pada diri mereka, mereka akan menyadari bahwa mereka memiliki kesempatan menuju masa depan yang lebih baik. Psikoedukasi ini dapat dimasukkan ke dalam salah satu bahasan dalam seminar rutin mahasiswa Bidikmisi UI.
2. Para profesional juga dapat memberikan intervensi psikologis dan psikoedukasi mengenai mekanisme coping terhadap stres yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa Bidikmisi UI. Melalui intervensi ini diharapkan agar mahasiswa Bidikmisi UI tidak sampai mengalami tingkat stres tinggi dan selalu bisa mengatur tingkat stres mereka melalui berbagai mekanisme *coping* sehingga performa mereka dalam hal akademis dan non-akademis terus maksimal. Psikoedukasi ini juga dapat dimasukkan ke dalam salah satu bahasan dalam seminar rutin mahasiswa Bidikmisi UI.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M., AlKanhah, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampereuma, G. G., & Alfari, E. A. (2011). Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 29(5), 516-22. Diunduh dari <http://search.proquest.com/docview/911787260?accountid=17242>
- Agrawal, P. (2007). Economic growth and poverty reduction: Evidence from Kazakhstan. *Asian Development Review*, 24(2), 90-115. Diunduh dari <http://search.proquest.com/docview/220287832?accountid=17242>
- Aiken, L. R. (1997). *Psychological testing and assessment*. Allyn & Bacon.
- Aiken, L. R. 8; Groth-Marnat, G. (2006). *Psychological testing and assessment (12th ed)*. Boston: Allyn, 8.
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychology testing*. New Jersey: Prentice-Hall
- Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychology*, 9(6), 653.
- Boro, J., & Dhanalakshmi, D. (2014). Life stress, optimism, and life satisfaction among school students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-45. Diunduh dari <http://search.proquest.com/docview/1614312507?accountid=17242>
- Cartwright, S., & Cooper, C. L. (1997). *Managing workplace stress* (Vol. 1). Sage.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Chang, E. C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 113.
- Chang, E. C. (2002). Optimism-pessimism and stress appraisal: Testing a cognitive interactive model of psychological adjustment in adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 675-690. doi:<http://dx.doi.org/10.1023/A:1020313427884>

- Chang, E. C., Rand, K. L., & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students: Stress as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 29, 255–263.
- Cohen, S & Williamson, G. M., (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *The Social Psychology of Health*.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Cook, S., & Pincus, J. (2014). Poverty, inequality and social protection in southeast asia: An introduction. *Journal of Southeast Asian Economies*, 31(1), 1-17. Diunduh dari <http://search.proquest.com/docview/1545824360?accountid=17242>
- Doyle, S. T. (2010). *Parental optimism & self-efficacy: Association with cognitive development in children born pretern*. (Master's thesis). Washington, D.C: Faculty of the College of Arts & Sciences of American University
- Ehigiamusoe, U. K. (2013). Education, economic growth & poverty rate in nigeria: Any nexus? *Journal of Social and Development Sciences*, 4(12), 544-553. Diunduh dari <http://search.proquest.com/docview/1508489658?accountid=17242>
- El Ansari, W., Oskrochi, R., Labeeb, S., & Stock, C. (2014). Symptoms and health complaints and their association with perceived stress at university: survey of students at eleven faculties in Egypt. *Cent. Eur. J. Public Health*, 22, 68-79.
- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques psychologiques*, 18(2), 107-120.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.4). (2008). *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.
- Guilford, J. P. 8: Fruchter, B.(1978). Fundamental statistics in psychology and education. *New York: McGraw Hill. achievement from pre-kindergarten WPPSI-R scores. journal of Psycho-educational Assessment*, 11, 133-138

- Heinonen, K. (2004). *Underpinnings of dispositional optimism and pessimism and associated constructs* (Doctoral dissertation). Helsinki: Faculty of Behavioural Sciences University of Helsinki.
- Heinonen, K., Räikkönen, K., & Keltikangas-Järvinen, L. (2005). Self-esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism–pessimism in adulthood: A 21-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 511-521.
- Heinonen, K., Räikkönen, K., & Keltikangas-Järvinen, L. (2005). Dispositional optimism: development over 21 years from the perspectives of perceived temperament and mothering. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 425-435.
- Huan, V. S., Lay, S. Y., Ang, R. P., & Chong, W. H. (2006). THE INFLUENCE OF DISPOSITIONAL OPTIMISM AND GENDER ON ADOLESCENTS' PERCEPTION OF ACADEMIC STRESS. *Adolescence*, 41(163), 533-46.
Diunduh dari <http://search.proquest.com/docview/195937696?accountid=17242>
- Janjua, P. Z., & Kamal, U. A. (2011). The role of education and income in poverty alleviation: A cross-country analysis. *The Lahore Journal of Economics*, 16(1), 143-172. Diunduh dari <http://search.proquest.com/docview/878740834?accountid=17242>
- Joshi, R. (2013). Stress and anxiety among college going first year male and female students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(8), 1537-1540.
Diunduh dari <http://search.proquest.com/docview/1611832324?accountid=17242>
- Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi . (2015). *Pedoman Penyelenggaraan Bantuan Biaya Pendidikan Bidikmisi*. Diunduh dari <http://bidikmisi.dikti.go.id/petunjuk/pedoman>
- Latus, M. T. (2006). *Stressors among first-generation college students: A retrospective inquiry* (Order No. 3250728). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (305334839). Diunduh dari
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress. Appraisal, and coping*, 725.
- Medlin, B., & Faulk, L. (2011). The relationship between optimism and engagement: The impact on student performance. *Research in Higher Education Journal*, 13, 1-9. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/889136489?accountid=17242>
- QS University Rankings: Asia 2015. (2015). Diunduh dari <http://www.topuniversities.com/university-rankings/asian-university-rankings/2015#sorting=rank+region=+country=+faculty=+stars=false+search=>
- Kumar, R. (1996). *Research Methodology*. London: Sage Publications
- Gravetter, F., & Forzano, L. A. (2012). *Research methods for the behavioral sciences*. Cengage Learning.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: origins and outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 78(1), 122.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 26-30. Diunduh dari http://www.jstor.org/stable/20182190?seq=1#page_scan_tab_contents
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063.
- Cranwell-Ward, J., & Abbey, A. (2005). *Organizational stress*. Palgrave Macmillan.

- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of personality and social psychology*, 74(6), 1646
- Smith, M. R., Rasmussen, J. L., Mills, M. J., Wefald, A. J., & Downey, R. G. (2012). Stress and performance: Do service orientation and emotional energy moderate the relationship? *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(1), 116-128. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/a0026064>
- Social Issues Research Centre (SIRC, 2009). *Optimism*. Diunduh dari <http://www.sirc.org/publik/Optimism.pdf>
- Voaindonesia.com. (2015). Diunduh dari <http://www.voaindonesia.com/content/bps-tingkat-keliskinan-indonesia-menurun/1948483.html>



LAMPIRAN A

(Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur)

A.1 Tabel Uji Reliabilitas Alat Ukur LOT-R

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.688	.700	6

A.2 Tabel Uji Reliabilitas Alat Ukur PSS

Cronbach's Alpha	N of Items
.845	10

A.3 Tabel Uji Validitas Alat Ukur LOT-R

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	22.68	11.292	.059	.176	.771
VAR00003	23.58	10.385	.351	.541	.668
VAR00004	23.03	9.232	.520	.632	.616
VAR00007	22.74	9.665	.476	.394	.632
VAR00009	22.29	8.146	.674	.737	.555
VAR00010	22.29	8.346	.542	.537	.601

A.4 Tabel Uji Validitas Alat Ukur PSS

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	21.01	30.945	.600	.826
2	20.99	28.150	.704	.814
3	20.76	29.282	.664	.819
4	22.12	32.273	.419	.840
5	21.19	29.690	.572	.827
6	21.26	28.303	.728	.812
7	22.03	35.314	.129	.860
8	21.61	33.091	.369	.844
9	21.32	30.304	.457	.840
10	21.04	27.574	.732	.810

LAMPIRAN B
(Hasil Utama Penelitian)

B.1 Tabel Hasil Korelasi antara Optimisme dan Stres Mahasiswa Bidikmisi UI

		sumlot	sumps
sumlot	Pearson Correlation	1	-.158*
	Sig. (2-tailed)		.011
	N	258	258
sumps	Pearson Correlation	-.158*	1
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	258	258

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

LAMPIRAN C
(Hasil Tambahan Penelitian)

C.1 Gambaran dan Perbandingan Optimisme Berdasarkan Jenis Kelamin

Group Statistics					
	lakiperem	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sumlotjk	1	70	26.9429	4.04283	.48321
	2	188	27.7394	3.38622	.24697

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	1.592	0.208	1.591	256	0.113	-0.797	0.501	1.782	0.189
Equal variances not assumed			1.468	107	0.145	-0.797	0.543	1.872	0.279

C.2 Gambaran dan Perbandingan Optimisme Berdasarkan Angkatan

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
2011	118	27.636	3.3985	0.3129	27.016	28.255	17	33
2012	47	27.575	3.2487	0.4739	26.621	28.528	18	34
2013	43	28.047	3.3091	0.5046	27.028	29.065	20	33
2014	50	26.76	4.4381	0.6276	25.499	28.021	14	36
Total	258	27.523	3.5857	0.2232	27.084	27.963	14	36

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	42.514	3	14.171	1.104	.348
Within Groups	3261.847	254	12.842		
Total	3304.360	257			

C.3 Gambaran dan Perbandingan Optimisme Berdasarkan IPK

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	4	27.0000	5.29150	2.64575	18.5800	35.4200	20.00	32.00
2.00	159	27.1572	3.52125	.27925	26.6057	27.7088	17.00	36.00
3.00	95	28.1579	3.57389	.36667	27.4299	28.8859	14.00	34.00
Total	258	27.5233	3.58573	.22324	27.0836	27.9629	14.00	36.00

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	60.660	2	30.330	2.384	.094
Within Groups	3243.701	255	12.720		
Total	3304.360	257			

C.4 Gambaran dan Perbandingan Optimisme Berdasarkan Asal daerah

Descriptives

adsumlotr

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1	1	32.0000					32.00	32.00
2	13	28.0000	3.53553	.98058	25.8635	30.1365	20.00	32.00
3	70	26.6857	3.70485	.44281	25.8023	27.5691	14.00	34.00
4	1	29.0000					29.00	29.00
5	44	27.0227	3.59255	.54160	25.9305	28.1150	19.00	34.00
6	44	28.1591	3.31973	.50047	27.1498	29.1684	18.00	33.00
7	37	28.4865	2.96855	.48803	27.4967	29.4763	23.00	33.00
8	1	28.0000					28.00	28.00
9	5	28.8000	3.11448	1.39284	24.9329	32.6671	24.00	32.00
10	1	20.0000					20.00	20.00
11	1	30.0000					30.00	30.00
12	4	26.5000	3.78594	1.89297	20.4757	32.5243	21.00	29.00
13	1	33.0000					33.00	33.00
14	1	30.0000					30.00	30.00
15	1	28.0000					28.00	28.00
16	1	29.0000					29.00	29.00
17	25	27.4000	4.13320	.82664	25.6939	29.1061	17.00	36.00
18	3	27.0000	3.60555	2.08167	18.0433	35.9567	24.00	31.00
19	3	29.0000	6.24500	3.60555	13.4866	44.5134	22.00	34.00
20	1	25.0000					25.00	25.00
Total	258	27.5233	3.58573	.22324	27.0836	27.9629	14.00	36.00

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	265.368	19	13.967	1.094	.358
Within Groups	3038.993	238	12.769		
Total	3304.360	257			

C.5 Gambaran dan Perbandingan Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Group Statistics

	lakiperem	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
sumpssjk	1	70	31.2000	5.51309	.65894
	2	188	30.2926	5.34225	.38962

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	.025	.874	1.203	256	.230	.90745	.75453	-.57843	2.39332
Equal variances not assumed			1.185	120.258	.238	.90745	.76551	-.60818	2.42308

C.6 Gambaran dan Perbandingan Stres Berdasarkan Angkatan

Descriptives								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
2011	118	31.381	5.4427	0.501	30.389	32.374	20	47
2012	47	30.426	6.1459	0.8965	28.621	32.23	13	44
2013	43	29.698	5.5443	0.8455	27.991	31.404	19	42
2014	50	29.38	4.0401	0.5714	28.232	30.528	21	37
Total	258	30.539	5.3935	0.3358	29.878	31.2	13	47

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	181.934	3	60.645	2.112	.099
Within Groups	7294.178	254	28.717		
Total	7476.112	257			

C.7 Gambaran dan Perbandingan Stres Berdasarkan IPK

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	4	33.5000	8.69866	4.34933	19.6585	47.3415	26.00	46.00
2.00	159	31.3459	5.39220	.42763	30.5013	32.1905	13.00	47.00
3.00	95	29.0632	4.95686	.50856	28.0534	30.0729	19.00	44.00
Total	258	30.5388	5.39351	.33579	29.8775	31.2000	13.00	47.00

ANOVA

lotpss

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	345.517	2	172.758	6.178	.002
Within Groups	7130.596	255	27.963		
Total	7476.112	257			

C.8 Gambaran dan Perbandingan Stres Berdasarkan Asal daerah

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1	1	26.0000					26.00	26.00
2	13	32.7692	6.83318	1.89518	28.6400	36.8985	22.00	46.00
3	70	31.2429	4.86763	.58179	30.0822	32.4035	19.00	42.00
4	1	26.0000					26.00	26.00
5	44	30.1818	5.40143	.81430	28.5396	31.8240	13.00	39.00
6	44	29.8636	5.01436	.75594	28.3391	31.3881	20.00	40.00
7	37	30.7297	6.64015	1.09163	28.5158	32.9437	17.00	47.00
8	1	27.0000					27.00	27.00
9	5	30.4000	2.30217	1.02956	27.5415	33.2585	28.00	34.00
10	1	34.0000					34.00	34.00
11	1	22.0000					22.00	22.00
12	4	29.2500	3.20156	1.60078	24.1556	34.3444	26.00	32.00
13	1	20.0000					20.00	20.00
14	1	26.0000					26.00	26.00
15	1	31.0000					31.00	31.00
16	1	24.0000					24.00	24.00
17	25	31.3600	5.43814	1.08763	29.1152	33.6048	18.00	44.00
18	3	29.6667	5.13160	2.96273	16.9191	42.4143	24.00	34.00
19	3	27.6667	4.04145	2.33333	17.6271	37.7062	24.00	32.00
20	1	26.0000					26.00	26.00
Total	258	30.5388	5.39351	.33579	29.8775	31.2000	13.00	47.00

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	510.865	19	26.888	.919	.560
Within Groups	6965.247	238	29.266		
Total	7476.112	257			

LAMPIRAN D

(Kuesioner Penelitian)

D.1 Kuesioner Optimisme dan Stres

Selamat pagi/siang/sore/malam,

Kami adalah mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia angkatan 2011 yang sedang melakukan penelitian akhir pada mahasiswa penerima Beasiswa BIDIKMISI di Universitas Indonesia. Kami meminta kesediaan Anda mengisi kuesioner ini untuk data penelitian. Partisipasi Anda dalam pengisian kuesioner ini sangat berharga bagi keberhasilan penelitian kami dan diharapkan dapat menjadi sarana perbaikan Program Beasiswa BIDIKMISI selanjutnya.

Dalam pengisian kuesioner ini tidak ada jawaban benar atau salah. Hal yang paling penting ialah jawaban yang benar-benar sesuai dengan keadaan Anda. Data yang kami peroleh hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan terjamin kerahasiaannya. Atas kerja sama Anda, kami mengucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Tim Peneliti

Adilla - Hervi - Lu'lu - Nurul - Widya

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Dengan ini memutuskan secara sukarela bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi menjadi partisipan dalam penelitian pada mahasiswa penerima Beasiswa BIDIKMISI. Saya juga bersedia untuk memberikan jawaban yang sebenar-benarnya sesuai dengan keadaan diri saya.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Depok, Mei 2015

Partisipan

IDENTITAS DIRI

Inisial Nama :
Usia :
Jenis Kelamin : L / P
Fakultas :
Angkatan :
Asal Daerah :
IPK :

BAGIAN 1 (KUESIONER OPTIMISME)

PETUNJUK

Pada bagian ini, terdapat sejumlah pernyataan beserta beberapa bentuk respon sebagai berikut.

- 1 = Sangat Tidak Setuju
- 2 = Tidak Setuju
- 3 = Agak Tidak Setuju
- 4 = Agak Setuju
- 5 = Setuju
- 6 = Sangat Setuju

Anda diminta untuk memilih 1 (satu) respon yang paling sesuai dengan diri Anda dengan memberikan tanda silang (X). Tidak ada pilihan yang benar/salah sehingga Anda diharapkan memilih **sesuai keadaan Anda**.

Contoh:

PERNYATAAN	1	2	3	4	5	6
Saya merasa mudah untuk menenangkan diri					X	

Jawaban di atas menunjukkan bahwa kalimat 'merasa mudah menenangkan diri' sesuai

PERNYATAAN	1	2	3	4	5	6
Saya biasanya mengharapkan hasil yang terbaik ketika berada di keadaan yang tidak pasti						
Jika sesuatu yang buruk dapat terjadi pada saya, hal itu akan terjadi						
Saya selalu merasa optimis mengenai masa depan						
Saya jarang berharap segala sesuatu terjadi sesuai keinginan saya						
Saya jarang mengharapkan hal baik terjadi pada diri saya						
Secara keseluruhan saya mengharapkan hal baik akan lebih sering terjadi pada diri saya dibandingkan dengan hal yang buruk						

BAGIAN 2 (KUESIONER STRES)

PETUNJUK

Pada bagian ini, Anda diminta untuk memilih 1 (satu) respon yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda pada **satu bulan terakhir** dengan memberikan tanda silang (X). Tidak ada pilihan yang benar/salah sehingga Anda diharapkan memilih sesuai keadaan Anda. Beberapa bentuk respon sebagai berikut.

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Hampir Tidak Pernah
- 3 = Kadang-kadang
- 4 = Cukup Sering
- 5 = Sangat Sering

Contoh:

PERTANYAAN	1	2	3	4	5
Dalam satu bulan terakhir ini seberapa seringkah Anda merasa mudah untuk bersantai?					X

PERTANYAAN (dalam 1 bulan terakhir)	1	2	3	4	5
Seberapa seringkah kamu merasa terganggu karena hal yang tidak terduga?					
Seberapa seringkah kamu merasa tidak dapat mengatur hal penting dalam hidupmu?					
Seberapa seringkah kamu merasa was-was dan stres?					
Seberapa seringkah kamu merasa percaya diri pada kemampuanmu untuk mengatasi masalah pribadimu?					
Seberapa seringkah kamu merasa bahwa semuanya berjalan sesuai keinginanmu?					
Seberapa seringkah kamu merasa tidak dapat mengatasi berbagai kewajiban atau hal-hal yang harus kamu lakukan?					
Seberapa seringkah kamu bisa mengontrol hal-hal yang menjengkelkan dalam kehidupanmu?					
Seberapa seringkah merasa bahwa kamu berada dalam keadaan terbaik?					
Seberapa seringkah kamu merasa marah pada hal diluar kendalimu?					

Seberapa seringkah kamu merasakan bahwa kesulitan yang ada semakin bertambah banyak sampai kamu merasa kewalahan?					
---	--	--	--	--	--

Jawaban di atas menunjukkan Anda merasa sangat sering untuk mudah bersantai pada satu bulan terakhir ini

