

OPTIMISME DAN *COPING STRESS* PADA GENERASI MILENIAL

OPTIMISM AND COPING STRESS ON MILLENNIAL GENERATION

Katrim Alifa Putrikiti¹, Dwi Ratna Asih², Kondang Budiyan³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹katrim@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Generasi milenial merupakan generasi yang lahir dalam rentang 1980-2000. Jika ditinjau dalam teori perkembangan, Generasi Milenial berada pada tahap perkembangan dewasa awal hingga dewasa madya. Tugas perkembangan, persaingan yang ketat, dan berbagai tuntutan menyebabkan Generasi Milenial rentan mengalami stres. Tingginya angka stres pada Generasi Milenial menunjukkan bahwa ada ketidaksesuaian *coping stress* yang dilakukan. Kemampuan *coping stress* akan efektif jika individu percaya pada kemampuan diri sendiri atau memiliki sikap optimisme. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada Generasi Milenial. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 220 Generasi Milenial. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala Optimisme dan Skala *Coping Stress (The Brief COPE)*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari *Pearson*. Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dengan *coping stress* pada Generasi Milenial.

Kata Kunci: optimisme, *coping stress*, generasi milenial

Abstract

Millennial Generation is generation born between 1980-2000. In developmental theory, Millennial Generation represent early adulthood and middle adulthood. Stress in Millennial Generation caused by developmental tasks, intense competition, and various demand. The high level of stress in the Millennial Generation shows that coping stress problems. People who believe in their abilities or have an optimism, usually have effective coping stress skills. This research aims to determine relationship between optimism and coping stress on Millennial Generation. The hypothesis of this research is there is a positive correlation between optimism and coping stress on Millennial Generation. The subject in this research are 220 Millennials Generation. The research data retrieval used the optimism scale and coping stress scale (The Brief COPE). A data analysis techniques using product moment by Pearson. Based on the result of data analysis, there is positive correlation between optimism and coping stress on Millennial Generation.

Keywords: *optimism, coping stress, millennial generation*

PENDAHULUAN

Generasi Milenial merupakan sebutan bagi individu yang lahir pada rentang 1980-2000 (Pyoria, Ojala, Saari, & Jarvinen, 2017). Lebih lanjut, Smith dan Nichols (2015) menjelaskan bahwa generasi ini disebut Generasi Milenial karena lahir di era milenia baru dan dibesarkan di era digital, oleh karena itu Generasi Milenial dipengaruhi oleh kemajuan teknologi yang pesat, komputerisasi, dan penerimaan yang lebih baik dibandingkan generasi sebelumnya. Berdasarkan rentang usia yang telah dijelaskan, saat ini Generasi Milenial berada pada rentang usia 20 sampai dengan 40 tahun. Apabila ditinjau dari

penjelasan Badan Pusat Statistik (BPS), maka Generasi Milenial masuk dalam kategori usia produktif karena ada di rentang usia 15 sampai dengan 65 tahun.

Menurut data Bapenas pada tahun 2018, jumlah penduduk Indonesia mencapai 267 jiwa dengan 40% dari jumlah penduduknya adalah usia produktif. BPS mencatat bahwa populasi Generasi Milenial di Indonesia mencapai 33,75% dari jumlah penduduk Indonesia. Hal tersebut menunjukkan bahwa Generasi Milenial menjadi populasi besar di Indonesia. Tingginya jumlah Generasi Milenial diharapkan mampu membawa kemajuan ekonomi Indonesia. Gribble dan Bremner (dalam Hasan, 2017) menyebutkan bahwa jumlah Generasi Milenial yang tinggi bisa menjadi peluang untuk mempercepat pertumbuhan ekonomi suatu negara dengan modal Sumber Daya Manusia yang berkualitas.

Survey yang dilakukan oleh The Council of Economic Advisers (2014) mengungkapkan bahwa negara yang memiliki jumlah penduduk usia produktif tinggi sudah mulai membebankan upaya kemajuan pertumbuhan ekonomi pada Generasi Milenial. Akibatnya, tuntutan yang tinggi secara otomatis melekat pada Generasi Milenial. Generasi Milenial akan dituntut memiliki kompetensi tinggi untuk memaksimalkan pertumbuhan ekonomi negaranya. Menyikapi keadaan tersebut, Generasi Milenial Indonesia harus menghadapi persaingan-persaingan di berbagai bidang seperti pendidikan, lapangan pekerjaan, ekonomi, dan hubungan sosial untuk meningkatkan kualitas sumber dayanya (Susana, 2018).

Beban berat Generasi Milenial tidak berhenti sampai disitu, masih ada tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Menurut periode perkembangan manusia, usia 20-30 tahun merupakan masa dewasa awal atau *early adulthood*, sementara usia 40-50 tahun merupakan masa dewasa tengah atau *middle adulthood* (Santrock, 2018). Jika ditinjau dari Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson, masa dewasa awal diharapkan mencapai intimasi, sementara masa dewasa tengah diharapkan mencapai generativitas (Gillibrand, Lam, & O'Donnell, 2016). Generasi Milenial selain diharapkan mampu menjalin hubungan sosial yang akrab tanpa kehilangan jati diri, juga diharapkan untuk berkompeten dalam bidangnya sehingga mampu meneruskan pengetahuan yang dimilikinya pada generasi berikutnya.

Persaingan yang ketat, tugas perkembangan yang kompleks dan berbagai tuntutan untuk memenuhi standar sukses membuat Generasi Milenial berpotensi besar mengalami stres (Faisal, 2017). Stres akan muncul ketika individu dihadapkan pada suatu situasi yang dianggap mengancam, dan individu tidak mampu untuk mencegah, menghindari maupun mengontrol situasi tersebut (Nevid, Rathus & Greene, 2014). Berdasarkan survey yang

dilakukan oleh Mental Health Foundation (MHF) pada 4.169 responden usia dewasa, menunjukkan bahwa 82% responden mengalami stres selama beberapa waktu dalam seminggu (MHF, 2018), dan 74% diantaranya tidak mampu melakukan *coping stress* (MHF, 2018). Hasil *survey* tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Gerardy (2004) bahwa tingginya angka stres pada Generasi Milenial menandakan bahwa ada ketidaktepatan Generasi Milenial dalam melakukan *coping stress*.

Hasil wawancara awal yang dilakukan kepada delapan laki laki dan delapan perempuan Generasi Milenial menunjukkan bahwa sebanyak 13 responden mengalami stres akibat tuntutan berat dari keluarga, pekerjaan, dan lingkungan sekitar untuk bisa selalu melakukan banyak hal secara prima. Responden berusaha untuk mengurangi stres dengan cara terus melakukan berbagai tuntutan tersebut. Menurut para responden, *coping stress* tersebut justru membuat responden semakin stres dan tertekan dalam menjalani aktivitasnya. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang sudah dipaparkan di atas dan wawancara awal kepada 16 responden tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi pada Generasi Milenial disebabkan oleh ketidaktepatan *coping stress* terhadap berbagai tuntutan yang dibebankan pada Generasi Milenial.

Coping stress merupakan segala bentuk tindakan yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan yang bersifat menekan atau situasi yang mengancam (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping stress* sebagai bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi stres yang dialami. Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan bahwa terdapat dua jenis *coping stress*, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan strategi menghadapi stres dengan menghadapi dan menyelesaikan masalah penyebab stres secara langsung. *Emotionl focused coping* merupakan strategi menghadapi stress dengan cara mengatur respon emosi dalam kondisi yang penuh tekanan, karena tidak ada yang bisa dilakukan untuk mengubah kondisi tersebut.

Idealnya, ketika *problem focused coping* dan *emosional focused coping* dilakukan dengan tepat dan sesuai kondisi stres, maka stres bisa dikelola dengan baik. Meskipun demikian, banyak faktor yang mempengaruhi *coping stress* sehingga stres yang dialami tidak bisa dikelola dengan baik. Salah satu bentuk *coping stress* yang justru memperparah kondisi stres adalah penyangkalan. Penyangkalan terhadap masalah atau kondisi *stressful* yang dialami, akan membuat individu semakin merasa stres karena masalah tidak bisa segera diselesaikan (Nevid, Rathus & Greene, 2014). Hasil wawancara awal yang dilakukan kepada delapan laki laki dan delapan perempuan Generasi Milenial menunjukkan

bahwa Generasi Milenial cenderung berusaha melakukan berbagai tuntutan karena masih ada penyangkalan bahwa tuntutan tersebut adalah sumber stres bagi Generasi Milenial.

Penyangkalan terhadap sumber stres berkaitan dengan optimisme. Optimisme merupakan suatu pandangan baik dan positif individu terhadap dirinya secara menyeluruh (Seligman, 2011). Optimisme pada diri individu akan membantu individu untuk berpikir positif dan yakin terhadap dirinya sendiri. Individu yang optimis cenderung tidak menyangkal ketika sedang menghadapi tekanan dan masalah yang *stressfull*, melainkan menganggap masalah sebagai sesuatu yang bisa diatasi (Wade & Tavris, 2017). Ketika individu mampu menerima bahwa dirinya sedang berada dalam kondisi yang penuh tekanan, maka *coping stress* yang dilakukan cenderung lebih efektif. Sejalan dengan hal tersebut, Nevid, dkk. (2014) menyebutkan bahwa optimisme menjadi salah satu faktor penting dalam *coping stress*.

Penelitian mengenai optimisme dan *coping stress* sudah pernah dilakukan sebelumnya dan menunjukkan hasil yang serupa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2011) menunjukkan bahwa individu yang memiliki optimisme tinggi akan lebih mudah melakukan *coping stress* yang sesuai dibandingkan individu yang tidak optimis. Sejalan dengan hal tersebut, Penelitian Suwarsi dan Handayani (2017) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara optimisme dan *coping stress* pada individu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Valentsia dan Wijono (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *coping stress (problem focused coping)* pada individu. Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan korelasi positif antara optimisme dengan *coping stress*, namun penelitian serupa yang dilakukan pada responden Generasi Milenial masih cenderung minim. Peneliti tertarik untuk mencari tahu bagaimana hubungan antara optimisme dan *coping stress* pada Generasi Milenial. Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah, apakah ada hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada Generasi Milenial?

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Azwar (2012) menjelaskan bahwa skala merupakan alat ukur yang bertujuan untuk merangsang subjek agar dapat mengungkapkan kesadaran diri yang tidak disadari. Terdapat dua skala yang digunakan, yaitu Skala *Coping Stress* dan Skala Optimisme. Pengukuran *coping stress* menggunakan *The Brief COPE*, skala ini didasarkan pada teori dan aspek *coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984).

Fithriyatina (2018) telah menerjemahkan *The Brief COPE* dalam Bahasa Indonesia dan telah melakukan uji coba dengan hasil koefisien *alpha* sebesar 0.797. Sementara pengukuran optimisme menggunakan skala optimisme yang mengacu pada teori dan aspek optimisme menurut Seligman (2011). Skala tersebut disusun dan diuji coba oleh Triyana (2018), dengan koefisien *alpha* sebesar 0,884.

Subjek pada penelitian ini adalah Generasi Milenial sebanyak 220 orang dengan kategori usia 20-40 tahun sesuai dengan batas usia Generasi Milenial yang dikemukakan oleh Pyoria, dkk (2017). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengumpulan sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian (Sugiono, 2020). Setelah dilakukan penyebaran skala terhadap subjek, selanjutnya dilakukan analisis data pada hasil data tersebut. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson untuk mengetahui korelasi antara optimisme dan *coping stress* pada Generasi Milenial. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui hasil normalitas dan linearitas. Uji normalitas variabel *coping stress* diperoleh K-S $Z = 0,061$ dengan $p = 0,046$ dan variabel optimisme diperoleh K-S $Z = 0,095$ dengan $p = 0,000$. Hadi (2016) menjelaskan bahwa penelitian dengan subjek $N > 30$ maka data dikatakan terdistribusi normal. Berdasarkan hal tersebut, maka analisis uji linearitas dan uji hipotesis tetap bisa dilakukan karena subjek dalam penelitian ini adalah $N = 220$ ($N > 30$). Hasil uji linieritas variabel *coping stress* dan variabel optimisme diperoleh nilai $F = 28,410$ dengan $p = 0,000$, berarti variabel *coping stress* dan variabel optimisme merupakan hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil analisis terhadap data penelitian diketahui bahwa terdapat korelasi positif antara optimisme dengan *coping stress*, dimana nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $r = 0,341$ dengan $p < 0,000$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *coping stress* pada Generasi Milenial. Semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula *coping stress* yang dilakukan oleh Generasi Milenial. Sebaliknya, semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula *coping stress* yang dapat dilakukan oleh Generasi Milenial. Sejalan dengan hal tersebut, Schafer (2008) menyatakan bahwa sikap yang optimis menjadi salah satu pendorong individu untuk melakukan upaya *coping*. Optimisme membantu individu untuk menerima situasi penuh tekanan yang

dihadapi, dilanjutkan dengan mencari tahu strategi yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah dan melakukan *coping stress* tersebut (Carver & Scheier, 2017).

Optimisme menjadi kekuatan positif yang akan membantu Generasi Milenial menghadapi masalahnya, sehingga semakin tinggi optimisme yang dimiliki Generasi Milenial, maka kemampuan *coping stress* yang dilakukan akan semakin baik. Dengan begitu, Generasi Milenial yang optimis akan lebih mudah melakukan *coping* ketika menghadapi kondisi yang menimbulkan stres. Generasi Milenial yang mampu melakukan *coping stress* dengan baik, akan lebih mudah mengelola atau menghadapi kondisi yang bermasalah dan menimbulkan stres (Sebastian, 2015). Kategorisasi *coping stress* subjek dengan menggunakan skala *coping stress* menunjukkan bahwa 36 subjek pada kategori tinggi yaitu sebesar 16,5%, 157 subjek pada kategori sedang yaitu sebesar 71, 2% dan 27 subjek pada kategori rendah yaitu sebesar 12,3%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa Generasi Milenial yang menjadi subjek penelitian ini sebagian besar memiliki kemampuan *coping stress* pada kategori sedang. Data ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Phangadi (2019) yang mengungkapkan bahwa kemampuan *coping stress* Generasi Milenial tidak bisa dikatakan rendah namun sedikit Milenial yang memiliki kemampuan *coping stress* yang tinggi, sehingga Generasi Milenial cenderung rentan mengalami stres. Biggs, Brough, dan Drummond (2017) menjelaskan bahwa individu dengan kemampuan *coping stress* tinggi mampu menghadapi masalah dan situasi menekan menggunakan *emotion focused coping* atau *problem focused coping* secara tepat. Sementara Generasi Milenial dengan *coping stress* sedang cenderung melakukan *coping* secara kondisional, sehingga pada kondisi tertentu *coping* bisa dilakukan dengan baik, namun pada kondisi lainnya *coping stress* cenderung tidak berhasil (Gerardy, 2004).

Koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini sebesar 0,117 hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif optimisme terhadap *coping stress* sebesar 11,7%. Meski memiliki korelasi yang kuat, sumbangan optimisme terhadap *coping stress* relatif kecil. Artinya, optimisme berkorelasi dengan *coping stress*, namun bukan menjadi satu-satunya faktor yang memiliki korelasi dengan *coping stress*. Optimisme merupakan langkah awal dalam menghadapi tantangan atau permasalahan yang dapat menimbulkan stres, langkah selanjutnya adalah berbagai hal lain dalam proses upaya pemecahan masalah atau upaya menghadapi stressor (Schafer, 2008).

Optimisme dinilai menjadi langkah awal sebelum menentukan sikap dalam upaya menghadapi permasalahan. Optimisme memberikan cara pandang yang positif terhadap suatu kesulitan dan tekanan menjadi suatu kekuatan dalam menghadapi masalah. Hasil

kategorisasi optimisme subjek pada penelitian ini menunjukkan bahwa 44 subjek pada kategori tinggi yaitu sebesar 20%, 152 subjek pada kategori sedang yaitu sebesar 68,9% dan 24 subjek pada kategori rendah yaitu sebesar 11,1%. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa Generasi Milenial yang menjadi subjek penelitian ini sebagian besar memiliki optimisme pada kategori sedang. Snyder (2002) menyampaikan bahwa Generasi Milenial dengan optimisme tinggi cenderung memandang suatu masalah dengan positif, sementara Generasi Milenial dengan optimisme sedang cenderung memandang segala sesuatu secara situasional, sehingga mengalami kesulitan dalam mengelola stres pada kondisi-kondisi tertentu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dan *coping stress* pada Generasi Milenial, dengan demikian berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Generasi Milenial yang memiliki sikap optimis yang baik akan cenderung lebih mudah melakukan coping ketika menghadapi masalah. Sikap optimis juga memberikan cara pandang baru yang dinilai lebih efisien dalam menghadapi permasalahan, sehingga Generasi Milenial yang optimis mampu melihat permasalahan sebagai hal yang sementara dan mampu diselesaikan segera dengan baik.

Sumbangan efektif optimisme terhadap *coping stress* tidak terlalu tinggi. Optimisme merupakan salah satu faktor penting dalam *coping stress*, namun bukan satu-satunya. Ada faktor lain seperti kepribadian dan *hardiness* yang mempengaruhi *coping stress* pada Generasi Milenial. Berdasarkan hasil tersebut, maka membuka kesempatan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap kemampuan *coping stress* pada Milenial. Mengingat pentingnya *coping stress* pada Generasi Milenial, peneliti menyerankan peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam mengenai faktor lain yang berkorelasi dengan *coping stress* pada Generasi Milenial.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Badan Pusat Statistik dan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2018). Profil generasi milenial. Diakses pada 14 September 2019, dari: <https://www.kp3a.go.id/9acde/profil-generrasi-milenial-2018>.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and folkman's psychological stress and coping theory. *The Handbook of Stress and Health, A Guide to Research and Practice*, Edited

by: Cary L. Cooper and James Campbell Quick. UK: John Wiley & Sons Ltd.

- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (2017). Optimisme, coping and well-being. *The Handbook of Stress and Health, A Guide to Research and Practice*, Edited by: Cary L. Cooper and James Campbell Quick. UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Faisal, Muhammad (2017). *Generasi Phi: Memahami milenial mengubah indonesia*. Jakarta: Republika.
- Fithriyatina, A.S. (2018). Hubungan antara strategi coping dengan kualitas hidup pada pasien diabetes militus tipe 2. *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Yogyakarta*.
- Gerardy, M. (2004). *Millenials and mental health crisis*: San Fransisco. Jossey-Bass.
- Gillibrand, R., Lam, V., & O'Donnell, V.L. (2016). *Developmental psychology, second edition*. UK: Pearson Education Limited.
- Hadi, S. (2016). *Metodelogi research 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hasan, A. M. (2017). Ketimpangan gender dan kendali perempuan milenial. Tirto.id. *Diakses pada 9 September 2019. Dari <https://tirto.id/ketimpangan-gender-dan-kendali-perempuan-milenial-cnb5>*.
- Lazarus, R. S. & Folkman S. F. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Mental Health Foundation. (2018). *Stress: are we coping?, mental health awareness week 14-20 may 2018, research report*. London: Mental Health Foundation.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2014). *Abnormal psychology in a changing world, ninth edition*. USA: Pearson Education, Inc.
- Ningrum, D.W. (2011). Hubungan optimisme dan coping stress pada mahasiswa ueu yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9 (1), 41-47.
- Phangadi, Milana (2019). Peningkatan pengidap penyakit mental pada generasi y periode 20013 – 2018. *Jurnal Kedokteran. Universitas Sebelas Maret*.
- Pyoria, P., Ojala, S., Saari, T., & Jarviven, K. (2017). The millennial generation: A new breed of labour?. *SAGE Open*, 1-14. <http://doi.org/10.1177/2158244017697158>.
- Santrock, J.W. (2018). *Life span development, seventeenth edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Schafer, W. (2008). *Stress management for wellness*. California.
- Sebastian, Yoris (2015). *Generasi langgas, milenials Indonesia*. Jakarta: Gagas Media.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Smith, T.J., & Nichols, T. (2015). Understanding the millenials generation. *Journal of Business Diversity*, 15(1), 39-47.

- Snyder, C.R. & Lopez, Shane J. (2002). *Handbook of positive psychology*. (pp. 231-241). New York: Oxford University Press.
- Sugiono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif & rd*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Susana, Yohana. (2018). Profil generasi milenial. *Diakses pada 14 September 2019, dari: <https://www.kp3a.go.id/9acde/profil-generrasi-milenial-2018>*.
- Suwarsi, S., & Handayani, A. (2017). Hubungan antara optimisme dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Proyeksi, 12 (1), 35-44*.
- The Coucil of Economic Advisers. (2014). *15 econimic fact about millenials*. Washington D.C: The Council of Economic Advisers.
- Triyana, E. (2018). Hubungan antara optimisme dan dukungan sosial teman sebaya dengan subjective well being pada mahasiswa. *Skripsi Thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Valentsia, G.K.D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Basicedu, 2 (1), 15-22*.
- Wade, C., & Tavis, C. (2017). *Psychology, twelfth edition*. USA: Pearson Education, Inc.