

Optimisme dan Strategi Koping pada Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial

Wancik Ridwan Barari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;

Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281

wbarari@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap strategi koping jenis *problem focused coping* (PFC) dan strategi koping jenis *emotional focused coping* (EFC) pada remaja di lembaga kesejahteraan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan merupakan penelitian *ex-post facto*. Subjek yang terlibat berjumlah 93 remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Muhammadiyah Prambanan Sleman DIY. Instrumen penelitian untuk mengukur variabel strategi koping jenis PFC, variabel strategi koping jenis EFC, dan variabel optimisme berbentuk skala psikologi. Analisis regresi sederhana dilakukan terpisah antara optimisme dengan strategi koping jenis PFC dan optimisme dengan strategi koping jenis EFC. Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0.853 pada skala strategi koping jenis PFC, 0.825 pada skala strategi koping jenis EFC, dan 0.829 pada skala optimisme. Hasil penelitian menemukan bahwa: (1) optimisme memiliki pengaruh yang positif terhadap strategi koping jenis PFC ($F= 28.829$, $p=0.00$) dengan sumbangan sebesar 24.1%, (2) optimisme memiliki pengaruh negatif terhadap strategi koping jenis EFC ($F= 5.725$, $p=0.019$) dengan sumbangan sebesar 5.9%.

Kata Kunci: *optimisme, strategi koping, problem focused coping, emotional focused coping*

Abstract

The aim of this research was to know the effect of optimism on coping strategy type *problem focused coping* (PFC) and coping strategy type *emotional focused coping* (EFC) in adolescents who live in social welfare institution. This research used quantitative approach and included *ex-post facto* research. Subject of this study is 93 adolescents who stay in Muhammadiyah Prambanan Social Welfare Institution, Sleman, DIY. We used three scale including coping strategy type PFC scale, coping strategy type EFC scale, and optimism scale. Linear regression analysis was applied separately between optimism with coping strategy type PFC and optimism with coping strategy type EFC. Alpha Cronbach reliability coefficient of .853 on the coping strategy type PFC scale, 0.825 on the coping strategy type EFC scale, and 0.829 on the optimism scale. There are two result of this study: (1) optimism affects positively on *problem focused coping* ($F= 28.829$, $p=0.00$) with contribution 24.1%, (2) optimism affects negatively on *emotional focused coping* ($F= 5.725$, $p=0.019$) with contribution 5.9%.

Keywords: *optimism, coping strategy, problem focused coping, emotional focused coping*

Pendahuluan

Remaja merupakan masa “*storm and stress*”, yaitu masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (Hall dalam Santrock, 2012). Konflik yang terjadi pada remaja berkaitan dengan jati diri maupun dinamika hubungannya kepada lingkungan sekitar. Konflik tersebut dapat mempengaruhi perkembangan sosial

maupun emosional. Konflik-konflik yang dialami oleh remaja itu cukup luas (Santrock, 2007). Luasnya konflik yang dihadapi remaja meliputi variasi jenis konflik, tingkat keparahan masalah, dan jumlah konflik yang remaja hadapi.

Konflik yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari fase perkembangan remaja yaitu masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa dengan terjadinya beberapa perubahan. Perubahan yang terjadi pada remaja mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial (Santrock 2003). Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut menuntut remaja untuk melakukan penyesuaian diri. Menurut Syamsu (2010) penyesuaian diri yang kurang baik pada remaja akan mengembangkan perilaku yang menyimpang (*delinquent*), melakukan kriminalitas, atau menutup diri (mengisolasi diri) dari masyarakat.

Data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa jumlah remaja Indonesia berusia 10-24 tahun berjumlah 66.3 juta jiwa dari total penduduk sebesar 258.7 juta jiwa (BKKBN, 2016). Di sisi lain, hasil penelitian tentang Kualitas Pengasuhan Anak di Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) atau yang sekarang disebut sebagai lembaga kesejahteraan sosial yang dilakukan oleh kemensos pada tahun 2007 menunjukkan bahwa jumlah remaja di lembaga kesejahteraan sosial diperkirakan berjumlah 500.000 remaja, yang tersebar di 8.000 Lembaga kesejahteraan sosial di seluruh Indonesia (Kemensos, 2007).

Penelitian pada tahun 2006 dan 2007 oleh Save the Children dan Kementerian Sosial dengan dukungan dari UNICEF yang dilakukan di lembaga kesejahteraan sosial yang meliputi enam provinsi yaitu Nangroe Aceh Darussalam (NAD), Jawa Tengah, Sulawesi Utara, Kalimantan Barat, Nusa Tenggara Barat, dan Maluku menunjukkan bahwa: (a) lembaga kesejahteraan sosial lebih berfungsi sebagai lembaga yang menyediakan akses pendidikan daripada sebagai lembaga alternatif terakhir pengasuhan yang tidak dapat diasuh oleh orangtua atau keluarganya; (b) remaja di lembaga kesejahteraan sosial umumnya (90%) masih memiliki orang tua, mereka

dikirim ke lembaga kesejahteraan sosial dengan alasan utama untuk melanjutkan pendidikan; (c) berdasarkan tujuan ke arah pendidikan, maka harus tinggal lama di lembaga kesejahteraan sampai lulus SLTA dan harus mengikuti pembinaan daripada pengasuhan yang seharusnya mereka terima; (d) pengurus lembaga kesejahteraan sosial tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang situasi remaja yang seharusnya dilakukan di dalam lembaga, dan pengasuhan yang idealnya diterima remaja. (Kemensos & Save The Children, 2007)

Hasil penelitian Fabrykowski dan Piver (2008) menunjukkan bahwa remaja di lembaga kesejahteraan sosial cenderung menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berdaya, merasa kehilangan, merasa dihianati, memiliki stigma sebagai anak yang ditelantarkan dan sifat rusak, gangguan kepribadian ganda, serta gangguan kelekatan. Penelitian Hanafi, dkk (2010) menunjukkan bahwa remaja di lembaga kesejahteraan sosial memiliki optimisme yang rendah, diantaranya menganggap diri sebagai orang yang tidak mampu untuk memecahkan masalah dan merasa tidak mempunyai masa depan yang lebih baik. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa rendahnya optimisme remaja di lembaga kesejahteraan sosial tersebut antara lain disebabkan oleh perasaan inferior karena hampir seluruh remaja di lembaga kesejahteraan sosial berasal dari keluarga yang kurang mampu atau memiliki permasalahan dalam keluarga, kultur budaya yang kurang baik dan kurangnya pendamping yang bertugas mendampingi atau mengasuh mereka, sehingga membuat remaja yang tinggal di lembaga kesejahteraan sosial merasa kurang mendapat perhatian.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja bersamaan dengan munculnya masalah dan konflik yang terjadi, menuntut remaja yang tinggal di lembaga kesejahteraan mampu mengatasinya atau yang disebut dengan koping. Menurut

Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 1990) koping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Proses koping bukanlah sebuah kejadian yang bersifat tunggal karena koping melibatkan transaksi dengan lingkungan secara terus menerus (Sarafino, 1998). Penyebab stres kehidupan dan koping saling mempengaruhi satu sama lain (Mohino, dkk, 2004). Itu artinya masalah yang dihadapi mempengaruhi strategi koping yang dipilih.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi koping adalah optimisme. Remaja yang mempunyai optimisme akan mampu bertahan dalam menghadapi masalah dengan tetap mempunyai keyakinan bahwa dirinya akan berhasil (Nurindah, 2012). Menurut Seligman (2008) inti optimisme adalah bagaimana cara berpikir seseorang ketika menghadapi suatu masalah atau jika hal buruk terjadi menimpa seorang individu. Cara berpikir ini akan berdampak pada bagaimana seorang remaja memandang dan menghadapi permasalahan yang menimpanya.

Optimisme akan membawa bagaimana individu belajar lebih realistis untuk melihat suatu peristiwa dan masa depan, dapat membantu dalam menghadapi kondisi sulit dalam kehidupan serta mampu mengerjakan sesuatu menjadi lebih baik seperti dalam pekerjaan, pendidikan, dan hubungan sosial (Aldita, 2004). Optimisme yang dimiliki akan mengarahkan seorang remaja pada usaha-usaha untuk menghadapi situasi yang menyulitkan tersebut atau lebih dikenal dengan istilah strategi koping.

Berdasarkan uraian di atas tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh optimisme terhadap strategi koping jenis

PFC dan strategi koping jenis EFC pada remaja di lembaga kesejahteraan sosial.

Metode Penelitian

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan merupakan penelitian *ex-post facto*. Variabel bebas berupa optimisme. Adapun variabel tergantungan yaitu strategi koping.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Kesejahteraan Sosial atau Panti Asuhan Yatim Piatu dan Dhuafa Muhammadiyah Prambanan Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 April 2019 – 30 Juni 2019 dan pengambilan data dilakukan pada tanggal 2 Mei 2019 – 14 Mei 2019.

Populasi dan Subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Muhammadiyah Sleman Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yang melibatkan seluruh remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Muhammadiyah Sleman Yogyakarta. Subjek yang terlibat yaitu 93 remaja berusia 12 hingga 21 tahun.

Prosedur

Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama adalah penyebaran instrumen (skala strategi koping jenis PFC dan EFC, serta skala optimisme) kepada 93 remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Muhammadiyah Prambanan Sleman DIY. Tahap selanjutnya adalah seleksi item dan estimasi reliabilitas. Seleksi item dilakukan dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS for Windows 16. Kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item total menggunakan batasan ≥ 0.20 . Hal tersebut sesuai pendapat Azwar (2015) bahwa batasan minimal koefisien korelasi item-total sebesar 0.30, namun batas

tersebut dapat dipertimbangkan untuk diturunkan menjadi 0.20 apabila jumlah butir yang lolos tidak mencukupi jumlah yang diinginkan.

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Data diperoleh langsung dari subjek penelitian. Data tersebut diperoleh melalui 3 instrumen penelitian yang disebar peneliti kepada 93 remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Muhammadiyah Prambanan Sleman DIY. Adapun instrumen yang digunakan yakni skala strategi koping jenis PFC, skala strategi koping jenis EFC dan skala. Skala strategi koping jenis PFC terdiri atas 20 item, skala strategi koping jenis EFC terdiri atas 24 item, dan skala optimisme terdiri dari 18 item. Masing-masing subjek mengisi item-item tersebut, kemudian skala tersebut dikembalikan ke peneliti.

Teknik Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas analisis deskriptif, uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas, serta uji hipotesis.

1. Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif memiliki tujuan untuk mendeskripsikan variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk melakukan.

2. Uji prasyarat

Uji prasyarat yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan dengan Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi (p) 0.05. Data berdistribusi normal apabila taraf signifikansi $\geq .05$.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan IBM SPSS Statistics for windows, menggunakan uji regresi linier sederhana secara terpisah pada strategi koping jenis

PFC ke optimisme dan strategi koping jenis EFC ke optimisme.

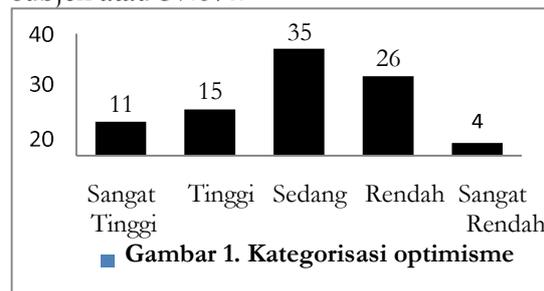
Hasil Penelitian dan Pembahasan

Karakteristik Responden

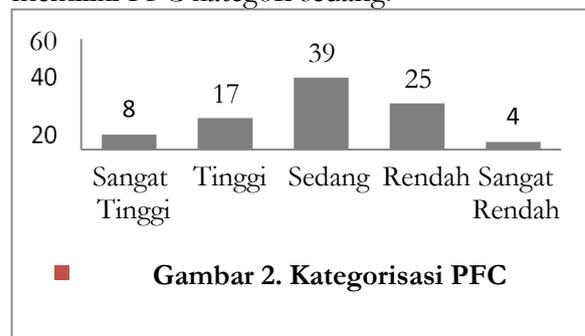
Subjek penelitian yang terlibat sebanyak 93 remaja yang terdiri dari 50 laki-laki (54%) dan 43 perempuan (46%). Tingkat pendidikan subjek bervariasi, yaitu 3 remaja (3.2%) SD, 43 remaja (46.2%) SMP, 39 remaja (42%) SMA, dan 8 orang (8.6%) perguruan tinggi atau S1.

Hasil Uji Deskriptif

Skor dari tiap variabel kemudian dikategorisasi. Rata-rata skor optimisme subjek yaitu sebesar 57.02 (SD=6.60). Hasil kategorisasi skor optimisme dapat dilihat pada Gambar 1. Diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat optimisme yang cenderung sedang, yakni sebanyak 35 subjek atau 37.6%.



Adapun rata-rata skor strategi koping jenis PFC yaitu sebesar 60.79 (SD=7.26). Gambar 2 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yaitu 39 orang (41.9%) memiliki PFC kategori sedang.



Pada skor strategi koping jenis EFC didapat rata-rata sebesar 61.49 (SD=9.31). pada Gambar 3 diketahui bahwa sebagian besar remaja yaitu sebanyak 47 orang (50.5%) memiliki EFC di kategori sedang.

Hasil uji prasyarat

Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov pada data *unstandardized residual* ditemukan nilai statistic sebesar 0.830 dengan signifikansi 0.496 ($p > 0.05$) sehingga data memenuhi asumsi normalitas. Adapun hasil uji linieritas antara strategi koping jenis PFC dengan optimisme ditemukan nilai F sebesar 28.208 dengan signifikansi 0.00 ($p < 0.05$) sehingga kedua variable memiliki hubungan linier. Kemudian hasil uji linieritas antara strategi koping jenis EFC dan optimisme ditemuakn nilai F sebesar 5.724 dengan nilai signifikansi 0.019 ($p < 0.05$) sehingga kedua variable memiliki hubungan linier.

Hasil Uji Hipotesis

Uji analisis regresi sederhana dilakukan sebanyak dua kali, yakni untuk menguji pengaruh optimisme terhadap strategi koping jenis PFC dan strategi koping jenis EFC. Uji analisis regresi sederhana yang pertama dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh optimisme terhadap strategi koping jenis PFC. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa variabel optimisme memiliki pengaruh yang bersifat positif terhadap strategi koping jenis PFC ($F=28.829$, $p=0.000$). Variabel optimisme ditemukan mampu mempengaruhi koping jenis PFC dengan sumbangan efekif sebesar 0.241 atau 24.1%.

Uji analisis regresi sederhana yang kedua dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh optimisme terhadap strategi koping jenis EFC. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa variabel optimisme memiliki pengaruh terhadap

strategi koping jenis EFC ($F=5.725$; $p=0.019$). Selain itu, besarnya nilai koefisien determinasi adalah sebesar 0.059. Hal tersebut berarti besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel optimisme terhadap koping jenis EFC adalah sebesar 5.9%.

Tabel 1. Hasil uji regresi

	r	F	sig
Optimisme- PFC	0.539	28.829	0.00
Optimisme-EFC	-0.343	5.725	0.019

Dependent variable: PFC; EFC

Pembahasan

Berdasarkan data deskriptif diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki optimisme di kategori sedang. Berdasarkan hasil observasi remaja di lembaga kesejahteraan sosial Muhammadiyah Prambanan Sleman, aktivitas-aktivitas keagamaan seperti sholat berjamaah, tadarus, dan kajian ilmu-ilmu agama sebagai wujud kepercayaan kepada Tuhan, merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat optimismenya. Sikap optimisme adalah wujud prasangka baik kepada Tuhan atas pertolongan-Nya. Optimisme sendiri pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri (Seligman dalam Ghufroon & Rini, 2010). Sikap optimisme terdiri dari aspek permanensi, pervasivitas, dan personalisasi.

Kemudian subjek rata-rata memiliki PFC sedang. Menurut Lazarus (1984) PFC merupakan usaha yang digunakan dalam mengatasi tekanan oleh individu yang menghadapi masalah dan mencoba untuk memecahkan masalah tersebut, dengan kata lain, individu yang memiliki strategi koping PFC berusaha langsung menghadapi masalah dengan mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stres dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya stres berkurang atau hilang. Menurut Hazina (dalam Anggraeni, 2009) salah satu faktor penting yang mempengaruhi bagaimana seseorang

mampu mengatasi masa-masa kritis adalah dukungan sosial yang mereka harapkan. Dukungan sosial utama bagi remaja adalah keluarga, namun remaja di lembaga kesejahteraan sosial sangat minim mendapatkan dukungan dari keluarga. Hal tersebut yang menyebabkan hasil tingkat strategi koping jenis PFC mayoritas cenderung sedang.

Pada skor EFC sebagian besar subjek juga berada pada kategori sedang. Strategi koping jenis EFC merupakan strategi menghadapi masalah dimana individu secara kognitif diarahkan untuk menghindari, menjaga jarak, dan mencari nilai positif dari sebuah peristiwa negatif. Individu dengan tingkat strategi koping jenis EFC cukup tinggi akan menata dirinya secara emosional sehingga siap menghadapi masalah yang terjadi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa remaja di lembaga kesejahteraan sosial Muhammadiyah Prambanan Sleman DIY memiliki kegiatan yang cukup padat dan terjadwal sehingga kurang memiliki banyak waktu luang. Secara materi atau uang hampir seluruh subjek berasal dari keluarga yang kurang mampu, karena lembaga ini memang diperuntukan untuk remaja yang berasal dari keluarga kurang mampu. Berkaitan dengan dukungan keluarga, subjek kurang mendapatkan dukungan dari keluarga secara maksimal. Meskipun begitu, dukungan sosial yang diberikan oleh lembaga kesejahteraan sosial dan juga sesama penghuni dapat dikatakan cukup baik, hal tersebut dapat terlihat dari keakraban yang terjalin. Hal-hal tersebut dapat menjadi alasan atau jawaban atas tingkat strategi koping jenis EFC dalam kategori sedang yang dimiliki oleh mayoritas subjek.

Adapun untuk hasil uji hipotesis yang menemukan bahwa variabel optimisme mampu mempengaruhi koping jenis PFC dengan sumbangan efekif sebesar 24.1%.

Alasan optimisme dapat mempengaruhi strategi koping jenis PFC adalah karena strategi koping jenis PFC yaitu karena faktor internal berupa kepribadian individu. Kepribadian mempengaruhi reaksi seseorang terhadap stres dan strategi koping yang digunakan (Taylor, 2006). Kepribadian optimis memiliki kecenderungan menggunakan strategi koping jenis PFC, sebab individu yang optimis akan lebih berusaha mencari pemecahan masalah. Individu yang optimis yakin bahwa semua masalah pasti ada jalan keluar asalkan berusaha untuk menyelesaikannya, bukan malah pasrah. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Fontaine, Manstead, & Wagner (dalam Snyder, 2002) individu yang memiliki optimis tinggi lebih menekankan pada pendekatan penyelesaian masalah dan lebih terencana daripada individu yang memiliki optimisme rendah.

Kemudian juga ditemukan bahwa EFC berkontribusi secara negatif terhadap optimism dengan sumbangan sebesar 5.9%. Menurut Carver & Scheir (1989) individu yang optimis dapat dengan cepat mengubah diri agar dapat menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi sehingga diri tidak menjadi kosong. Individu yang memiliki optimis tinggi lebih menekankan pada pendekatan penyelesaian masalah dan lebih terencana daripada individu yang memiliki optimisme rendah (Fontaine, Manstead, & Wagner, 1993 dalam Snyder, 2002). Berbeda dengan definisi strategi koping jenis EFC. Strategi koping jenis EFC berfokus pada usaha individu untuk mengatur atau mengurangi respon emosional terhadap stres. Jika individu tidak mampu mengubah kondisi masalah yang dihadapi, maka individu akan cenderung mengatur emosinya. Salah satu contoh strategi ini disebutkan oleh Freud (dalam Smet, 1994) yaitu mekanisme pertahanan diri (defense mechanism). Pengaturan emosi yang dilakukan melalui perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, bermeditasi, melampiaskan amarah, mencari dukungan emosional, dan meniadakan fakta-fakta yang tidak

menyenangkan melalui strategi kognitif, seperti menghindari, minimalisasi, menjauh, fokus perhatian lebih selektif, dan mengambil nilai positif dari situasi negatif (Lazarus dan Folkman, 1984). Meskipun begitu, pengaruh negatif yang diberikan optimisme terhadap strategi koping jenis EFC nilainya kecil.

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel optimisme mampu memprediksi variabel strategi koping jenis PFC dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 24.1%. Variabel optimisme juga memberikan sumbangan efektif sebesar 5.9% pada strategi koping jenis EFC.

Optimisme memang mampu mempengaruhi pemilihan strategi koping, tetapi dari nilai sumbangan efektif yang dihasilkan dari penelitian ini juga menunjukkan optimisme bukanlah satu-satunya faktor. Optimisme memang bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi koping. Terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pemilihan strategi koping. Faktor-faktor lain seperti yang disebutkan Lazarus & Folkman (1984) yaitu kesehatan dan energi, kemampuan pemecahan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber material.

Faktor lain seperti kesehatan dan energi merupakan faktor fisik yang jelas mempengaruhi pemilihan strategi koping. Jika individu sehat maka mampu memilih strategi koping yang sesuai, tetapi jika keadaan sakit, lelah atau lemah pasti tidak mampu melakukan pemilihan strategi koping dengan baik. Penjelasan tersebut memberikan pernyataan bahwa kesehatan fisik menjadi faktor penting dalam menentukan strategi koping pada individu. Faktor kemampuan memecahkan masalah juga penting. Sebab dalam memecahkan masalah membutuhkan usaha seperti mencari informasi, identifikasi masalah, menganalisis masalah, sampai menentukan

alternatif strategi koping yang dipilih. Keterampilan sosial yang dimiliki individu memungkinkan individu untuk menjalin relasi dan kerjasama dengan orang lain. Keterampilan sosial yang baik akan membuat interaksi sosial menjadi baik. Interaksi yang terjadi dengan baik akan membantu individu dalam menyelesaikan masalah. Dalam menghadapi masalah individu membutuhkan dukungan sosial dari orang lain. Faktor dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang sekitar secara fisik dan emosional dimungkinkan akan memberikan pengaruh positif dalam menghadapi masalah atau tekanan. Dukungan tersebut juga akan mempengaruhi individu dalam menentukan strategi koping yang dipilih. Faktor materi meliputi uang atau harta benda yang dimiliki oleh seseorang tidak menjamin seseorang dapat memilih strategi koping yang individu akan memberikan kemudahan mengakses hal-hal yang dibutuhkannya dalam menyelesaikan masalah atau tekanan seperti kesehatan, hukum, hiburan dan sebagainya.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa: (1) optimisme terbukti memiliki pengaruh terhadap strategi koping jenis PFC pada remaja di lembaga kesejahteraan sosial Muhammadiyah Prambanan Sleman DIY dengan sumbangan sebesar 24.1%; (2) optimisme terbukti memiliki pengaruh negatif terhadap strategi koping jenis EFC pada remaja di Lembaga kesejahteraan sosial Muhammadiyah Prambanan Sleman DIY dengan sumbangan sebesar 5.9%. Pengaruh negatif optimisme terhadap strategi koping jenis EFC menandakan bahwa jika tingkat optimisme semakin tinggi maka tingkat strategi koping semakin rendah.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut.

1. Bagi remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial

Penelitian ini menemukan fakta bahwa tingkat optimisme, strategi koping jenis PFC dan strategi koping jenis EFC mayoritas berada didalam kategori sedang. Oleh karena itu, remaja diharapkan dapat meningkatkan optimisme dan melakukan pemilihan strategi koping jenis PFC ketika menghadapi masalah dibandingkan strategi koping jenis EFC, agar dapat lebih efektif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

2. Bagi pengurus Lembaga Kesejahteraan Sosial

Pada penelitian ini ditemukan fakta bahwa terdapat pengaruh yang positif variabel optimisme terhadap strategi koping jenis PFC dan pengaruh yang positif variabel optimisme terhadap strategi koping jenis EFC. Oleh karena itu, diharapkan pengurus lembaga kesejahteraan sosial kedepannya lebih memperhatikan potensi- potensi positif seperti optimisme yang dimiliki oleh remaja di lembaga kesejahteraan sosial. Pengurus lembaga kesejahteraan sosial juga meningkatkan tingkat optimisme remaja dengan program-program lembaga yang ada. Selain itu mendorong remaja untuk menggunakan strategi koping jenis PFC dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi karena lebih efektif dalam memecahkan masalah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor lain yang dinilai dapat lebih mempengaruhi dan memberikan kontribusi besar terhadap pemilihan strategi koping misalnya: kesehatan dan energi,

kemampuan pemecahan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber material. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengambil sampel penelitian yang lebih banyak jumlahnya, agar penelitian yang dilakukan dapat memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Aldita. (2004). Optimisme masa depan pada remaja ditinjau dari motivasi belajar dan latar belakang status sosial ekonomi orang tua. Skripsi (Tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Azwar, S. (2015). *Validitas dan reliabilitas (Edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BKKBN. (2016). Kajian profil penduduk pemaja (10-24 tahun): Ada apa dengan remaja? Jakarta: Policy Brief Puslitbang Kependudukan.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal* 267 – 283.
- Fabrykowski, K. N., & Piver, P. S. (2008). Caring for foster children in the south: Why they did not have even one person to care for them. *Journal of Education*, 129, 192-200.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori- teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hanafi, M., Kurniawan, T. V., Dodik, A. A., Kusumayudha, J. S., Tehupeiory, V. Y., & Arifin, D. (2010). *Laporan pelaksanaan praktik Psikologi Terapan*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
- Kementerian Sosial Republik Indonesia, Save the Children, UNICEF (2007), Someone that matters: the quality of care in childcare institutions in

- Indonesia. Save the Children UK, the Ministry of Social Affairs & UNICEF. Jakarta.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Mohino, S., Kirchner, T. & Forns, M. (2004). Coping strategies in young male prisoners. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(1), 41-49.
- Nurindah, M., dkk. (2012). Meningkatkan optimisme remaja panti sosial dengan pelatihan berpikir positif. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4(1), 57-76.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Perkembangan Remaja*. (Alih Bahasa) Edisi 11 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development: (Alih Bahasa) Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 13 Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. (1990). *Health Psychology: A biopsychosocial interaction*. New York: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E.P. (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial interaction*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Seligman, M., & Martin, P.E. (2008). *Menginstal Optimisme*. Bandung: PT Karya Kita.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Taylor, S. E. (1991). *Healthy Psychology* (2nd Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Yusuf, S. (2010). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi.