

OPTIMISME DAN *HARDINESS* PADA DOKTER MUDA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH ZAINOEL ABIDIN (RSUDZA) BANDA ACEH

Intan Kumala Dewi¹, M. Nasir² dan Salma³
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala,
E-mail: intandewikumala@unsyiah.ac.id¹, salmamnansir8@gmail.com^{2,3}

ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran memiliki dua tahap pendidikan yaitu sebagai mahasiswa di universitas dan dokter muda di rumah sakit. Beratnya tugas dokter muda sangat menuntut keyakinan dan ketangguhan pribadi agar mampu menghadapi berbagai tantangan ketika menjalankan tahap profesi. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara optimisme dengan *hardiness* pada Dokter Muda di RSUDZA Banda Aceh. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 198 Dokter Muda. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua skala psikologi, yaitu skala optimisme dan skala *hardiness*. Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *Spearman* menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,664 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hipotesis yang diajukan diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara optimisme dan *hardiness* pada Dokter Muda yang menjalankan tahap profesi di RSUDZA Banda Aceh.

Kata Kunci: *Optimisme, Hardiness, Dokter Muda, tahap profesi (Co-Ass)*

OPTIMISM AND *HARDINESS* ON YOUNG DOCTORS IN ZAINOEL ABIDIN HOSPITAL BANDA ACEH

Medical students have two stages of education, as students at universities and young doctors in hospitals. The severity of the young doctor's job demands optimism and hardiness to be able to handle various challenges when carrying out the profession stage that commonly known as co-assistant (Co-Ass) doctor in the hospital. This study aims to examine the relationship between optimism and hardiness in Young Doctors at Banda Aceh Regional Hospital. The sampling technique used in this study is proportionate stratified random sampling with total sample were 198 Young Doctors. The measuring instrument used in this study consisted of two psychological scales, the optimism scale and the hardiness scale. The results of data analysis using the Spearman correlation technique showed a correlation coefficient (r) of 0.664 with a value of $p = 0,000$ ($p < 0.05$). The hypothesis is accepted so that it can be concluded that there is a positive and significant relationship between optimism and hardiness in young doctors who carry out the professional stage at Banda Aceh Regional Hospital (RSUDZA).

Keywords: *Optimism, Hardiness, Young Doctor and professional stage (Co-Ass)*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan anggota dari sebuah lembaga pendidikan tinggi yang dituntut untuk memiliki kemandirian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik sebagaimana telah ditetapkan, guna mencapai kompetensi lulusan yang diharapkan oleh perguruan tinggi

(Utami, Hardjono, & Karyanta, 2012). Mahasiswa kedokteran adalah peserta didik yang mengikuti proses pendidikan akademik, profesi, residensi, dan magang, untuk mencapai kompetensi dokter, dokter spesialis, dan dokter subspesialis yang disyaratkan (Rancangan Undang-Undang Republik Indonesia, 2012).

Mahasiswa fakultas kedokteran wajib menjalani masa studi preklinik di universitas terlebih dahulu sebelum menjadi dokter muda di rumah sakit (Widosari, 2010). Program Pendidikan Profesi Dokter dapat diikuti apabila telah dinyatakan lulus pendidikan tahap akademik dan telah menjadi Sarjana Kedokteran (Panduan Program Pendidikan Profesi Dokter, 2014).

Widosari (2010) memaparkan bahwa studi preklinik pada mahasiswa kedokteran relatif lebih stagnan dibandingkan studi di rumah sakit karena mahasiswa langsung berhadapan dengan pasien dan mendapat kesempatan untuk mengambil tindakan medis. Dokter muda juga harus mempertanggungjawabkan segala yang telah dipelajarinya semasa menjadi mahasiswa preklinik. Sementara mahasiswa preklinik tidak terbebani oleh hal-hal tersebut (Widosari, 2010).

Kondisi stres dan kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran dapat terjadi dikarenakan memiliki beban akademik dan kejenuhan yang tinggi. Lallo, Kandou & Munayang (2013) dalam penelitiannya tentang kecemasan pada mahasiswa kedokteran menunjukkan stres yang tinggi dibandingkan dengan bagian pelayanan atau profesi kesehatan lainnya yang melakukan tindakan medis.

Kejenuhan secara luas dianggap sebagai sebuah hal penting terkait dengan sindrom pekerjaan, yang juga dapat memengaruhi mahasiswa. Selain itu mahasiswa kedokteran sering mendapatkan beban kerja yang banyak, nilai-nilai konflik, dan lingkungan yang kompetitif (Pagnin, Queiroz, et al, 2013). Dokter muda menjalani hal-hal baru dan menemukan pengalaman stres karena berhubungan langsung dengan penyakit serius dan kematian pasien. Selain itu, lingkungan belajar yang berat, dan kadang-kadang kasar. Dengan demikian, lingkungan stres sekolah kedokteran dapat mendukung timbulnya kejenuhan.

Kesulitan dan tantangan yang dihadapi dokter muda membutuhkan strategi untuk dikelola secara optimal terutama saat menjalani koas. Salah satu faktor yang mendukung strategi tersebut diantaranya adalah optimisme. Carver (2012) meyakini individu yang optimis akan percaya dan tekun dalam berjuang meskipun kemajuan atas usahanya tidak begitu pesat sementara individu yang pesimis akan mengalami keraguan ketika usahanya melalui fase sulit dan berjalan lambat. Tingkat kesulitan/tantangan akan semakin memperbesar perbedaan diantara individu yang optimis dan pesimis. Individu yang optimistis meyakini kesulitan dalam sebuah

tantangan yang dapat diatasi, sehingga individu tersebut akan mampu bertahan hingga kesulitan tersebut dapat diatasi (Carver, 2012).

Guna menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan ketika menjalani tahapan profesi dokter, selain faktor optimisme terdapat pula faktor lain yang juga berperan yaitu kepribadian tahan banting (*hardiness*) untuk merespon setiap masalah yang di hadapi oleh dokter muda. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Rachman & Indriana (2012) individu ternyata mempunyai cara yang berbeda dalam merespon setiap masalah yang ditemuinya dan kepribadian mempunyai pengaruh besar dalam hal ini, bagaimana individu menemukan jalan keluar terbaik dari masalah yang dihadapinya serta pantang menyerah. Kepribadian ini disebut dengan *hardiness* atau kepribadian tahan banting.

Tema tentang optimisme dan *hardiness* pada dokter muda yang sedang melaksanakan tahap profesi di rumah sakit akan menarik diteliti, terlebih dokter muda setiap hari menghadapi berbagai stresor ketika menjalankan tahap awal profesi atau umumnya lebih dikenal dengan sebutan sebagai dokter Co-Assistant (*co-as*).

Kajian Pustaka

1. Optimisme

Seligman (2006) mendefinisikan optimisme sebagai suatu pandangan menyeluruh, memandang hal yang baik, mudah memberikan makna bagi diri dan sebagai sarana untuk membantu individu dalam mencapai tujuannya. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang lalu, tidak takut akan kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit kembali bila gagal. Memecahkan masalah dan penerimaan terhadap perubahan baik dalam menghadapi kesuksesan maupun kesulitan hidup. Sementara itu, Goleman (2002) mengemukakan optimisme sebagai pengharapan yang kuat terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik walaupun ditimpa banyak masalah dan frustrasi.

Menurut Carver dan Scheier (dalam Lopez & Snyder, 2002) mendefinisikan optimisme sebagai pengharapan akan hal-hal baik terjadi kepada individu. Individu yang optimis memiliki keyakinan dan ketekunan dalam menghadapi masalah ataupun tantangan yang ada dalam hidup. Sikap optimis menjadikan individu keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi karena memiliki kemampuan pemikiran dan perasaan.

2. *Hardiness*

Hardiness menurut Kobasa (1979) adalah kepribadian individu dengan karakteristik yang mampu mengubah stresor negatif menjadi tantangan positif tanpa jatuh sakit yang disebabkan oleh stres. Seseorang dengan kepribadian *hardiness*, memiliki tiga karakteristik umum: (a) *commitment*, (b) *control* dan (c) *challenge*. Bartone (1999) mendefinisikan *hardiness* sebagai kepribadian yang memiliki semangat hidup tinggi serta berkomitmen terhadap pekerjaan, kontrol diri yang baik, dan lebih terbuka terhadap perubahan dan tantangan dalam menjalani hidup. Sementara itu *hardiness* oleh Vogt et.all (2008) didefinisikan sebagai suatu atribut kepribadian yang mencerminkan keberanian dan motivasi untuk mengatasi secara efektif stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Populasi penelitian ini adalah seluruh dokter muda yang sedang menjalankan tahap profesi di RSUDZA. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Teknik ini digunakan dengan pertimbangan bahwa populasi memiliki jumlah anggota yang besar serta memiliki perbedaan karakteristik antara strata/tingkatan yang ada dan perbedaan tersebut dapat memengaruhi variabel. Kelebihan dari teknik sampling ini adalah hasil akhir dari penelitian dapat dikenakan kepada seluruh populasi (Prasetyo, 2010). Sampel dalam penelitian ini diambil dengan berpedoman pada tabel *Isaac* dan *Michael* dengan tingkat kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95%, diperoleh jumlah sampel 198 dokter muda dari jumlah populasi sebanyak 450 orang. Kriteria sampel penelitian ini ialah dokter muda dari Universitas Syiah Kuala yang telah menjalankan tahap profesi (co-ass) minimal selama 3 (tiga) bulan.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi, yaitu Skala optimisme yang disusun berdasarkan aspek-aspek Optimisme oleh Seligman (2006), berjumlah 17 aitem menggunakan skor penilaian modifikasi skala *likert* yang terdiri dari empat pilihan jawaban. Sedangkan Skala *Hardiness* disusun berdasarkan dimensi-dimensi *Hardiness* yang dikemukakan oleh Kobasa (1979) berjumlah 15 aitem.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian dianalisis menggunakan teknik korelasi *Spearman*, dikarenakan salah satu variabel penelitian memiliki distribusi data yang tidak normal. Keseluruhan analisis data dilakukan dengan menggunakan program *SPSS Versi 20.0 for Windows*.

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Optimisme

Gambaran umum mengenai data penelitian variabel Optimisme dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1

Deskripsi Data Penelitian Skala Optimisme

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Optimisme	68	17	42,5	14,2	68	41	52,52	4,881

Berdasarkan hasil statistik data penelitian, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 17, maksimal 68, nilai rerata 42,5, dan simpangan baku 10,8. Deskripsi data hasil penelitian dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari dua kategori merujuk pertimbangan eror standar dalam pengukuran. Menurut Azwar (2013) pertimbangan eror standar dalam pengukuran adalah deviasi standar eror yang menunjukkan besarnya variasi eror pengukuran pada sekelompok subjek pada kategorisasi rendah dan tinggi. Adapun kategorisasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2

Kategorisasi Optimisme

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 38$	Rendah	0	0%
$39 \leq X < 47$	Tidak Terkategorisasi	34	17,2%
$48 < X$	Tinggi	164	82,8%

2. Deskripsi Data *Hardiness*

Gambaran umum mengenai data penelitian variabel *Hardiness* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3

Deskripsi Data Penelitian Skala *Hardiness*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Hardiness</i>	60	15	37,5	12,5	60	33	44,87	5,322

Berdasarkan hasil statistik data penelitian, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 15, maksimal 60, nilai rerata 37,5, dan simpangan baku 12,5. Data deskriptif di atas selanjutnya digunakan untuk pengkategorian sampel penelitian kedalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pembagian kategori sampel ini berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut kategorisasi sampel *hardiness*:

Tabel 4

Norma Kategorisasi Responden Penelitian

Rumus Norma Kategori	Kategori
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	Sedang
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	Tinggi

Tabel 5

Norma Kategorisasi Responden Penelitian

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 30$	Rendah	0	0%
$30 \leq X < 46$	Sedang	133	67%
$46 < X$	Tinggi	65	33%

Uji Asumsi

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data pada variabel optimisme berdistribusi normal dan linier sedangkan data pada variabel *hardiness* tidak berdistribusi normal namun linier. Hal tersebut dilihat dari hasil analisis variabel optimisme diperoleh hasil K-S $Z = 0,067$ ($P > 0,05$) dan pada variabel *hardiness* diperoleh nilai K-S $Z = 0,006$ ($P < 0,05$). Hasil uji lineiritas menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p = 0,000 < 0,05$).

Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,664. Korelasi positif ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara optimisme menghadapi persaingan dunia kerja dengan *hardiness*.

Hasil Penelitian

Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan korelasi = 0,664. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan positif

dengan *hardiness* pada Dokter Muda yang sedang menjalankan tahap profesi di RSUDZA Banda Aceh. Hubungan positif ini menunjukkan semakin tinggi optimisme Dokter Muda maka, semakin tinggi pula *hardiness*nya.

Penelitian dengan variabel optimisme dan *hardiness* pernah dilakukan oleh Rachman & Indriana, (2013) pada mahasiswa tingkat akhir, hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat optimisme terhadap *hardiness* mahasiswa yang sedang menyelesaikan penelitian sebesar 47,8% selebihnya berasal dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian tersebut.

Pada penelitian ini, sebanyak 82,2% dokter muda memiliki tingkat optimisme pada kategori tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya ialah motivasi belajar yang dapat membuat individu lebih optimis karena motivasi belajar merupakan sarana untuk mewujudkan harapan, impian dan cita-cita. Hal tersebut senada dengan pernyataan Andjarwati Noordjanah (2013) individu yang memiliki motivasi akan terus mendorongnya untuk mencapai cita-cita dan harapan.

Faktor lainnya yang memengaruhi optimisme adalah jenis kelamin. Berdasarkan data demografi diketahui bahwa optimisme dokter muda laki-laki yang sedang menjalankan tahap profesi memiliki persentase pada kategori tinggi lebih banyak dibandingkan dengan dokter muda berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Hasnain, Wazid dan Hasan (2014) laki-laki lebih optimis dan bahagia dibandingkan perempuan. Lebih lanjut Patton, Bartrum dan Creed (2004) memaparkan bahwa laki-laki lebih optimis, memiliki keyakinan dan tujuan terhadap masa depan sehingga mempunyai perencanaan yang baik terhadap masa depannya.

Usia juga merupakan faktor lain yang memengaruhi optimisme. Sampel pada penelitian ini berada pada rentang usia dewasa awal. Menurut Mannix, Feldman, dan Moody (2009) optimisme dianggap ciri kepribadian yang stabil pada orang dewasa. Berdasarkan analisis korelasi per aspek antara optimisme dan *hardiness* dapat dilihat bahwa aspek permanensi-*hardiness* yaitu 0,567, aspek pervasivitas-*hardiness* yaitu 0,552, aspek personalisasi-*hardiness* yaitu 0,396. Artinya aspek permanensi dan pervasivitas terhadap *hardiness* diketahui memiliki hubungan kuat, sedangkan pada aspek personalisasi terhadap *hardiness* dapat diinterpretasikan memiliki hubungan lemah. Selanjutnya, hasil analisis korelasi per aspek antara *hardiness* dan optimisme dapat diketahui bahwa aspek *commitment*-optimisme yaitu 0,572, aspek *control*-optimisme yaitu 0,545, dan aspek *challenge*-optimisme yaitu 0,558. Seluruh aspek optimisme terhadap *hardiness* dapat diinterpretasikan memiliki hubungan kuat (priyatno, 2011).

Hasil penelitian pada variabel *hardiness* menunjukkan bahwa 67% dokter muda memiliki *hardiness* yang sedang, 33 % memiliki *hardiness* yang tinggi dan tidak ada yang memiliki

hardiness rendah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sumbangan efektifitas optimisme terhadap *hardiness* pada dokter muda pada penelitian ini tergolong tinggi yaitu 46,5%. Hal ini mengindikasikan bahwa optimisme memberikan kontribusi sebesar 46,5% dari keseluruhan faktor *hardiness* pada Dokter Muda yang, sedangkan 53,5% lagi dipengaruhi oleh variabel lain seperti prestasi kerja (Olivia, 2014), motivasi belajar (Noordjanah, 2013) *problem focused coping* (Sari, 2013), penyesuaian diri (Fitroh, 2011), dukungan sosial (Ramadhani, 2014), dan lain sebagainya.

Kesimpulan Dan Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara optimisme dengan *hardiness* pada dokter muda di RSUDZA Banda Aceh.. Hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula *hardiness*. Selanjutnya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar dokter muda yang sedang menjalankan tahap profesi di RSUDZA memiliki optimisme pada kategori tinggi dan *hardiness* pada kategori sedang. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan penggunaan variabel lain yang dapat menjadi prediktor *hardiness* seperti *burnout*, *adversity questiont*, *coping stress* dan *locus of control* sehingga kajian yang dilakukan dapat lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Azwar . (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bartone, T.P. (1999). Hardiness Protects Against War-Related Stress in Army Reserve Forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51 (2) 72-82
- Carver, C.S. & Scheier, m. (2002). *Positive psychological assessment; Handbook of model and measures*, in Lopez, S.J dan Synder C.R (Ed), *Optimism* (h.75-88). Washington, DC: American Psychological Assosiation.
- Carver, C.S. 2012. Optimism. Diakses tanggal 19 Oktober 2014 melalui dccps.cancer.gov/...optimism/dispositional_o.
- Fitroh, S.F (2011). Hubungan antara Kematangan Emosi dan *Hardiness* dengan Penyesuaian Diri Menantu Perempuan yang Tinggal di Rumah Ibu Mertua: *Jurnal psikologi islam*, 8 (1) 83-98
- Goleman, D. (2002) *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Kobasa,C.Z. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37 (1) 1-11
- Hasnain, N., Wazid, S. W., & Hasan, Z. (2014). Optimism, hope, and happiness as correlates of psychological well-being among young adult assamese males and females. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(2), 44-51.

- Jamil. F. K, Mutiawati. E, & Mulyadi (2014). *Panduan Administrasi Akademik Program Pendidikan Profesi Dokter*. Banda Aceh: FK UNSYIAH
- Lallo, Kandou & Munayang. (2013). Hubungan Kecemasan Dan Hasil Uas-1 Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Tahun Ajaran 2012 / 2013. *Jurnal E- Clinic Publisher*, 1 (2) 1-10
- Lovibond.P. E (1998). Long-Term Stability of Depression, Anxiety, and Stress Syndromes. *Journal of Abnormal Psychology: American Psychological Association*, 107 (3), 520-526
- Mannix, M. M., Feldman, J. M., & Moody, K. (2009). Optimism and health-related quality of life in adolescent with cancer. *Care, Health, and Development*, 35(4), 482-488. DOI:10.1111/1365-2214.2008.00934.
- Ningrum. (2011), hubungan antara optimisme dan *coping stress* pada mahasiswa Universitas Esa Unggul (UEU) yang sedang menyusun skripsi. Jakarta: *E-jurnal esaunggul*, 9 (1) 41-47
- Noordjanah, A (2013). hubungan harga diri dan optimisme dengan motivasi belajar pada siswa man maguwoharjo sleman Yogyakarta, Yogyakarta: *eprinnt.ums*, 10 (2), 141-154
- Olivia, D.O (2014). Kepribadian *hardiness* dengan prestasi kerja pada karyawan bank, Malang: *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 2 (1) 115-129
- Pagnin, Queiroz, Filho, Gonzalez, Salgado, Bernardo, et all (2013). Burnout and career choice motivation in medical students. *Medical teacher*, 35, 388-394
- Prasetyo, B (2010). *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Priyatno, D. (2011). *Buku Saku Analisis Statistik Data SPSS*. Yogyakarta: Mediakom
- Putri, S.P. (2008). Hubungan Kepribadian *Hardiness* Dengan Pola Asuh *Permissive* Ibu *Single Parent*. Skripsi. Surakarta : *Universitas Muhammadiyah*,
- Ramadhani, R (2014). Hubungan antara optimisme dan dukungan sosial dengan coping stress pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di stikes muhammadiyah samarinda. Samarinda: *ejurnal.untag*, 2 (2) 1-5
- Rancangan Undang-Undang Republik Indonesia (2012). Jakarta: Komisi X DPR RI
- Ratnaningsih., Nurtjahjanti, H., Zenit, I. (2011) Hubungan Kepribadian *Hardiness* Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita Di BLKLN DISNAKERTRANS Jawa Tengah; *Jurnal Psikologi Undip*, 10 (2) 126-132
- Sari, R.I. (2013) *hardiness* dengan *problem focused coping* pada wanita karir, Malang: *Jurnal online psikologi*, 1(2) 311-326
- Seligman, M. E. (2006). *Learned Optimism: How To Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books.
- Utami, Harjono & Karyanta (2014) Hubungan Antara Optimisme Dengan *Adversity Quotient* Pada Mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Uns Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2 (5)154-167
- Vogt S. D., dkk, (2008). Longitudinal Investigation of Reciprocal Relationship Between Stress Reactions and Hardiness. *Personality and Social Psychology, Bulletin Sage Publications*, 34 (1), 61-73.
- Widosari, (2010). Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di Fakultas Kedokteran Universitas Surakarta. Surakarta: *Skripsi*. Tidak dipublikasikan.