

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2017 FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh:

SINDY NUR SAFITRI

NIM: 17410075

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2021**

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI ANGKATAN 2017 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada:**

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Sindy Nur Safitri

NIM : 17410075

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2021**

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING*  
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
ANGKATAN 2017 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh :

**Sindy Nur Safitri**

**NIM : 17410075**

Telah Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing



**Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.**

**NIP.197405182005012002**

Mengetahui:

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si.**

**NIP.1967102919940320001**


**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI ANGKATAN 2017 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

**Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji**

**Susunan Dewan Penguji**

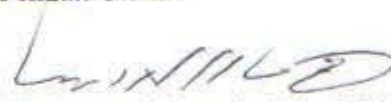
Dosen Pembimbing Skripsi



**Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si**  
NIP.197405182005012002

Anggota Penguji Lain

Penguii Utama



**Muhammad Jamaluddin, M.Si.**  
NIP.19801108200811007

Ketua Penguji




**Hilda Halida, M.Psi., Psikolog**  
NIP.19910512201911202273

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi tanggal 7 Juli 2021

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



  
**Dr. Siti Mahmudah, M.Si.**  
NIP.1967102919940320001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sindy Nur Safitri

NIM : 17410075

Fakultas : Psikologi

Jurusan : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Strategi *Coping* Dengan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Sains Dan Teknologi Angkatan 2017 Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 19 Juni 2021

Peneliti,  
  
Sindy Nur Safitri

17410075

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Teruntuk karya sederhana ini, ku persembahkan kepada :

1. Bapak, Alm. Bapak Budi Harjo, yang semoga bahagia di sana dan ditempatkan di tempat terindah bersama Rasulullah SAW dan berkumpul bersama orang-orang soleh, terima kasih atas kasih sayang yang tak terhingga yang telah kau berikan kepada putri pertamamu selama 22 tahun ini, kuharap engkau dapat tersenyum disana menyaksikan bahwa anakmu telah ada di titik ini. Dan sosok ibu yang memiliki sabar yang luas dan pribadi yang kuat sehingga dapat mengantarkan aku menjadi pribadi yang selalu belajar.
2. Adikku, yang selalu memberi pelajaran lewat sikap sederhananya. Semangat ya di pondok, bapak menunggu persembahan mahkota mu. Selesaikan apa yang harus diselesaikan dan tetap berjuang untuk masa depan.
3. Sahabat-sahabat kos 11, kak sal, hannani, ayu, intan, dedep, wiya, kak dian yang menemani dari jaman maba sampai di akhir masa kuliah yang masih mau merangkul ditengah semester sempat menjadi orang introvert, tertutup dengan dunia.
4. Teman-teman Mega Putih dari angkatan 1 sampai 13, terima kasih untuk pengalaman berharga dan amanah yang sempat diberikan, nge-camp bersama kalian adalah salah satu hal yang dirindukan.
5. Teman-teman Ravenflave khususnya yang kuliah di Malang dan orang Banyuwangi, terima kasih selalu memberi *insight* dan semangat baru dalam hal per-ambisan duniawi.
6. Teman-teman psikologi angkatan 2017 khususnya ARBEI yang memberi warna masa-masa menjadi mahasiswa sampai akan purna mahasiswa ini.
7. Teman-teman yang mengenal saya dan berperan dalam proses pendewasaan dan segala pencapaian yang kecil hingga besar, yang secara sadar atau tidak sadar telah memberikan dampak positif bagi saya.

8. Siapapun yang membaca karya ini, semoga dapat mengambil manfaat dan bahan perbaikan, apabila ada kesalahan atau kekeliruan harap dimaklumi.

**MOTTO**

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”*

( Al-Insyirah : 6 )

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala Puji bagi Allah SWT, karenanya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Strategi *Coping* Dengan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Sains Dan Teknologi Angkatan 2017 Uin Maulana Malik Ibrahim Malang”. Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Terlepas dari kendala yang ada, penulis berupaya untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Maka penulis menyadari, jika dalam penyusunan skripsi masih jauh dari sempurna. Di masa mendatang, semoga penulis dapat mempersembahkan karya yang lebih baik dan berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya keilmuan Psikologi.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si, selaku ketua jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si, selaku dosen pembimbing penulis yang selalu sabar memberikan bimbingan yang kongkret, sistematis, dan progres.
5. Ibu Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M .Psi, selaku dosen wali yang telah membimbing penulis selama di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dengan senantiasa berbagi ilmu.

7. Bapak/Ibu Penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang telah mereka berikan dalam perbaikan skripsi.

7. Semua Teman fakultas Sains dan Teknologi yang telah membantu mengisi kuisisioner dalam penelitian.

8. Semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung telah banyak membantu dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini yang belum sempat penulis sebutkan satu-persatu.

Akhirnya dengan segala keterbatasan pengetahuan penulis, dengan segala kelebihan dan kekurangan pada skripsi ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pada khasanah keilmuan psikologi bagi Jurusan Psikologi dan semua pihak yang bersangkutan.

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	o
Halaman Persetujuan .....	i
Halaman Pengesahan .....	i
Surat Pernyataan .....	ii
Halaman Persembahan .....	iii
Motto .....	v
Kata Pengantar .....	vi
Daftar Isi .....	viii
Daftar Tabel .....	x
Daftar Gambar .....	xi
Abstrak Bahasa Indonesia .....	xii
Abstrak Bahasa Inggris .....	xiii
Abstrak Bahasa Arab .....	xiv

### **BAB I Pendahuluan**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan .....	6
D. Manfaat .....	7

### **BAB II Kerangka Teori**

A. <i>Psychological Well-being</i> .....	8
B. <i>Strategi Coping</i> .....	18

C. Hubungan Strategi <i>Coping</i> dan <i>Psychological Well-being</i> .....	22
D. Hipotesis .....	23

### **BAB III Metode Penelitian**

A. Jenis Penelitian .....	24
B. Identifikasi Variabel .....	24
C. Definisi Operasional.....	25
D. Populasi dan Sampel .....	26
E. Metode Pengumpulan Data.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Validitas dan Reliabilitas .....	30
H. Metode Analisis Data .....	32

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	35
B. Pelaksanaan Penelitian .....	35
C. Hasil Penelitian .....	36
D. Pembahasan .....	51

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53

Daftar Pustaka .....	55
----------------------	----

Lampiran .....	57
----------------	----

## DAFTAR TABEL

4.1 Hasil Uji validitas <i>Problem Focused Coping</i> .....	37
4.2 Hasil Uji validitas <i>Problem Focused Coping</i> .....	38
4.3 Hasil Uji validitas <i>Psychological Well-being</i> .....	39
4.4 Koefisien Reliabilitas <i>Strategi Coping</i> dan <i>Psychological Well-being</i> .....	40
4.5 Hasil Uji Normalitas .....	41
4.6 Hasil Uji Linearitas .....	42
4.7 Kriteria <i>Strategi Coping</i> .....	42
4.8 Deskriptif Statistik <i>Strategi Coping</i> .....	43
4.9 Jumlah dan prosentase <i>Strategi Coping</i> .....	44
4.10 Kategorisasi skor item <i>Psychological Well-being</i> .....	47
4.11 Hubungan <i>Problem Focused Coping</i> dan <i>Psychological Well-being</i> .....	48
4.12 Hubungan <i>Emotional Focused Coping</i> dan <i>Psychological Well-being</i> .....	49
4.13 Hubungan <i>Strategi Coping</i> dan <i>Psychological Well-being</i> .....	50
4.14 Korelasi <i>Strategi Coping</i> dan <i>Psychological Well-being</i> .....	50
4.15 Uji Per-Aspek <i>Strategi Coping</i> .....	50

## DAFTAR GAMBAR

4.1 Hasil Uji validitas Strategi <i>Coping</i> .....	47
--	----

## ABSTRAK

**Safitri, Sindy Nur. 2021. *Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017 Fakultas Sains Dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.***

**Pembimbing :** Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

**Kata Kunci :** Strategi Coping, Psychological Well-being

---

Hadirnya kendala yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dapat menjadi sumber stress atau *stressor*, sehingga hal yang perlu diperhatikan yaitu kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well Being* mahasiswa. Karena, *Psychological Well Being* merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap hidupnya, evaluasi yang meliputi penilaian emosional terhadap berbagai hal yang dialami dan sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. *Psychological Well-Being* dapat dipengaruhi oleh cara seseorang menghadapi situasi atau pengalaman yang telah dilaluinya secara positif, maka seringkali intensitas seseorang menghadapi peristiwa yang menyenangkan, maka akan semakin bahagia.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *Strategi Coping* Dengan *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017 Fakultas Sains Dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis *product moment*, subjek penelitian yang digunakan 61 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *Psychological well being* dengan *Strategi Coping*. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai Sig.  $0,024 < 0,05$ . Dan dimensi yang berhubungan positif dengan *Psychological well being* yaitu dimensi *Problem Focused Coping* terutama pada aspek *Planful Problem Solving* dan *Seeking Informational Support*. Jadi, setiap individu memiliki perbedaan dalam strategi *coping*.

## ABSTRACT

**Safitri, Sindy Nur. 2021. *The Relationship Between Coping Strategies and Psychological Well Being in Final Year Students Class of 2017 Faculty of Science and Technology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.***

**Supervisor :** Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

**Keywords :** *Coping Strategy , Psychological Well-being*

---

The presence of the constraints faced by a graduate student can be a source of stress or stressors , that thing to note is the psychological wellbeing or Psychological Well Being student . Because Psychological Well Being is an individual's cognitive and affective evaluation of his life, an evaluation that includes an emotional assessment of various things experienced and is in line with a cognitive assessment of life satisfaction and fulfillment. Psychological Well-Being can be influenced by the way a person deals with situations or experiences that he has gone through in a positive way, the more often a person faces a pleasant event, the happier they will be.

The purpose of this study was to determine the relationship between Coping Strategies and Psychological Well Being in Final Year Students Class of 2017 Faculty of Science and Technology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. This study uses a quantitative approach with product moment analysis techniques, the research subjects used are 61 people taken by incidental sampling technique.

Based on the results of the analysis that has been done, it can be concluded that there is a significant relationship between Psychological Well-being and Coping Strategy. It can be seen from the value of Sig.  $0.024 < 0.05$ . And the dimension that is positively related to Psychological Well-being is the Problem Focused Coping dimension, especially in the aspects of Planful Problem Solving and Seeking Informational Support. So, each individual has differences in coping strategies.

## نبذة مختصرة

سافيتري ، سندي نور. 2021. العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والرفاهية النفسية في طلاب السنة النهائية دفعة 2017 كلية العلوم والتكنولوجيا مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المشرف : Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

الكلمات المفتاحية: إستراتيجية التكيف ، الرفاه النفسي

وجود المعوقات التي تواجه طالب دراسات عليا يمكن أن تكون مصدرا للتوتر أو الإجهاد ، هذا الشيء هو أن نلاحظ الصحة النفسية أو النفسية الرفاه طالب . لأن الرفاهية النفسية هي التقييم المعرفي والعاطفي للفرد لحياته ، وهو تقييم يتضمن تقييماً عاطفياً لمختلف الأشياء التي تم تجربتها ويتمشى مع التقييم المعرفي للرضا عن الحياة والوفاء بها . يمكن أن تتأثر الرفاهية النفسية بالطريقة التي يتعامل بها الشخص مع المواقف أو التجارب التي مر بها بطريقة إيجابية ، لذلك كلما واجه الشخص حدثاً ممتعاً في كثير من الأحيان ، كان أكثر سعادة.

وكان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد العلاقة بين استراتيجيات المواجهة و النفسية الرفاه في السنة النهائية للطلاب فئة من 2017 كلية العلوم والتكنولوجيا مولانا مالك إبراهيم مالانج .تستخدم هذه الدراسة نهجاً كمياً مع تقنيات تحليل لحظة المنتج ، وموضوعات البحث المستخدمة هي 61 شخصاً تم أخذهم من خلال تقنية أخذ العينات العرضية.

بناءً على نتائج التحليل الذي تم إجراؤه ، يمكن استنتاج أن هناك علاقة مهمة بين الرفاه النفسي واستراتيجيات المواجهة .يمكن رؤيته من قيمة .  $0.05 < \text{Sig. } 0.024$  والبعد المرتبط بشكل إيجابي بالرفاهية النفسية هو بُعد التكيف المركز على المشكلة ، لا سيما في جوانب حل المشكلات المخطط لها والبحث عن الدعم المعلوماتي .لذلك ، كل فرد لديه اختلافات في استراتيجيات المواجهة.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kondisi kesejahteraan secara psikologis memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, diharapkan dengan kesejahteraan psikologis yang baik dapat tercipta perasaan bahagia dalam menapaki kehidupan dan terbebas dari masalah mental. Berdasarkan data survei Diener dkk (dalam Huppert, 2009) menunjukkan bahwa dalam menjalani kehidupan, orang yang bahagia cenderung lebih baik daripada orang yang kurang bahagia karena lebih produktif, lebih banyak terlibat secara sosial.

Kesejahteraan psikologis berkembang selama rentang usia manusia, terutama pada masa usia transisi pada tahapan usia dewasa, yang merupakan masa transisi yang panjang atau disebut sebagai beranjak dewasa (*emerging adulthood*) yang terjadi antara usia 18 sampai 25 tahun, ditandai dengan eksplorasi dan eksperimen. Pada masa ini individu mencoba mengeksplorasi berbagai macam hal mulai dari potensi diri sampai karir yang nanti akan diambil, ingin menjadi individu yang memiliki gaya hidup seperti apa, dan nantinya ingin hidup melajang atau menikah. Mahasiswa memasuki kategori masa dewasa yang berarti dalam prosesnya penilaian kesejahteraan psikologis berperan penting dalam pembentukan individu yang bahagia dan memiliki fungsi yang efektif dalam kehidupan.

Setelah berproses dan melalui masa perkuliahan, mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi merupakan salah satu bentuk karya ilmiah, menjadi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan program Sarjana atau strata 1 (S-1). Dalam buku Pedoman Bimbingan dan Penulisan Skripsi Fakultas Sains dan Teknologi (SAINTEK) Universitas Islam Negeri Malang, tujuan diadakannya skripsi yaitu untuk melatih mahasiswa agar mampu menerapkan kemampuan bernalar secara akademik dalam

mengidentifikasi serta mencari pemecahan masalah. Serta dapat mengkomunikasikan hasil pengerjaan skripsi secara tertulis dan lisan, secara tertulis dapat berbentuk karya ilmiah berupa proposal dan laporan skripsi, secara lisan dalam bentuk seminar proposal dan ujian skripsi. Proses pengerjaan skripsi adalah tanggung jawab mahasiswa yang dikerjakan secara mandiri, berbeda dengan tugas mata kuliah yang dapat dikerjakan secara berkelompok. Oleh karena itu, banyak permasalahan yang terjadi baik masalah yang muncul karena faktor dalam diri mahasiswa atau dari faktor diluar diri mahasiswa. Studi nasional yang dilakukan Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika (2008) terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan bahwa merasa tidak punya harapan, merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus mereka lakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi adalah hal yang lazim dialami mahasiswa (Santrock, 2011).

Tahapan yang harus dilalui mahasiswa Fakultas SAINTEK lebih kompleks dari Fakultas lain yang ada di UIN Malang. Ada tujuh jurusan untuk pendidikan Sarjana di Fakultas SAINTEK yaitu biologi, fisika, kimia, teknik arsitektur, teknik informatika, perpustakaan & sains informasi, dan matematika. Mahasiswa Fakultas SAINTEK harus melakukan beberapa tahapan sebagai prasyarat kelulusan selain mengikuti proses perkuliahan setiap semesternya. Seperti tahapan yang dilakukan mahasiswa jurusan biologi yaitu PKL (Praktik Kerja Lapangan), ujian PKL, ujian komprehensif dengan empat tahap (Tulis, lisan biologi dua kali, dan lisan agama), seminar proposal, dan sidang. Tahapan mahasiswa jurusan arsitek dimulai dari Seminar proposal, seminar hasil, pra-sidang, kompre, dan sidang. Tahapan yang dilalui kurang lebih sama dengan fakultas lain yang ada di UIN Malang, tetapi mahasiswa Fakultas SAINTEK tidak hanya menyusun skripsi secara kontekstual. Mereka harus melakukan penelitian di laboratorium yang dilaksanakan secara bertahap, membuat maket bagi anak arsitek. Hambatan yang dihadapi mahasiswa di setiap jurusan seperti penelitian di laboratorium yang menguras waktu dan tenaga, beberapa tahapan

yang harus dilalui untuk perancangan objek sebagai bahan penelitian, penentuan tema atau topik penelitian, dsb. Berdasarkan hal tersebut, terdapat sebuah implikasi bahwa kegiatan yang menjadi tanggung jawab akademis dari mahasiswa tingkat akhir fakultas SAINTEK Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang berakibat kurang baik terhadap mental dan psikis mahasiswa yang dalam hal ini sebagai bentuk rendahnya *psychological well being* mahasiswa tingkat akhir fakultas SAINTEK.

Permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dapat muncul karena faktor dalam diri seperti timbulnya rasa malas, bingung dalam menentukan judul, kesulitan mencari literatur, kesulitan membuat tulisan, kurang menguasai materi tentang penelitian. Permasalahan yang muncul karena faktor diluar diri mahasiswa seperti dosen yang sulit dihubungi, sulitnya mencari subjek, dan kendala saat terjun lapangan. Permasalahan tersebut bertambah saat pandemi Covid-19 sejak bulan Maret tahun 2020 masuk ke Indonesia. Dilansir dari kompas.com (diakses pada tanggal 28 januari 2021) suka duka yang dialami mahasiswa tingkat akhir seperti terbatasnya akses untuk melakukan penelitian di lapangan karena segala aktivitas perkuliahan dilaksanakan secara online, sulitnya mencari literatur dan buku sebagai bahan penulisan skripsi karena minimnya akses yang didapatkan, bimbingan yang seharusnya dilakukan secara langsung dengan pembimbing skripsi harus dilakukan secara online, keterbatasan komunikasi dengan dosen pembimbing yang harus dilaksanakan secara online.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan menggunakan metode wawancara yang dilakukan pada beberapa mahasiswa SAINTEK dari jurusan arsitek, matematika, dan fisika pada tanggal 26-28 Februari 2021 kepada mahasiswa tingkat akhir Fakultas SAINTEK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Subjek merasa memiliki tingkat penerimaan diri kurang baik yang ditandai dengan adanya perasaan tidak puas dengan dirinya sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, hubungan

dengan orang lain dapat bersikap hangat tetapi enggan untuk memiliki ikatan yang dekat dengan orang lain, cenderung memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain dan masih minim memiliki standar personal dan cenderung bersikap konformis, untuk tujuan dalam hidupnya lebih kepada hal yang umum seperti menjalani semua hal dengan maksimal tanpa berpatokan pada tujuan spesifik, penguasaan terhadap lingkungan diluar dirinya kurang memiliki kontrol. dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kebingungan dalam mengetahui tujuan hidup dan makna hidup mereka sendiri, seperti apa yang akan dilakukan setelah menyelesaikan studi, jenuh dengan proses yang sedang dijalani sehingga merasa bingung. Tetapi, ada juga yang memaknai hidup dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat, fokus melakukan hal-hal dengan maksimal, dan menganggap hidup ini hanyalah tempat singgah dan bertujuan terhadap pengabdian kepada Tuhan yang Maha Esa. Mereka juga dapat menerima diri mereka sendiri dengan tetap menerima penilaian orang lain sebagai evaluasi diri, sebaliknya ada juga yang merasa masih belum sepenuhnya dapat mengenali diri sendiri, terkadang merasa benci dengan dirinya sendiri dan sering juga bangga terhadap keberadaan dirinya.

Hadirnya kendala yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dapat menjadi sumber stress atau *stressor*, sehingga hal yang perlu diperhatikan yaitu kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well Being* mahasiswa. Karena, *Psychological Well Being* merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap hidupnya, evaluasi yang meliputi penilaian emosional terhadap berbagai hal yang dialami dan sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup (Diener, 2000). *Psychological Well-Being* berdampak terhadap respon individu dalam menghadapi berbagai situasi yang menentukan kualitas hidupnya. Sesuai dengan hasil Penelitian Keyes dan Magyar (2003), dapat disimpulkan bahwa *Psychological Well-Being* merupakan sarana untuk hidup lebih baik dan lebih produktif (dalam Husna S, 2014). Pentingnya *Psychological Well-Being* bagi mahasiswa dapat membantu

menyelesaikan skripsi dengan maksimal dan setelah lulus dapat mengerti dengan fase kehidupan selanjutnya. Compton (2005) menjelaskan bahwa *Psychological Well-Being* dapat dipengaruhi oleh cara seseorang menghadapi situasi atau pengalaman yang telah dilaluinya secara positif, maka seringkali intensitas seseorang menghadapi peristiwa yang menyenangkan, maka akan semakin bahagia (dalam Tyas & Savira, 2017).

Ryff, C.D (1995) mendefinisikan model teori *psychological well-being* meliputi enam dimensi kesehatan yang berbeda yaitu bertindak sesuai dengan keyakinan (*autonomy*) berhubungan dengan kemandirian individu dalam menghadapi tekanan sosial dan mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadinya, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yaitu kemampuan mengelola lingkungan dan memiliki kontrol diri terhadap aktifitas eksternal, pertumbuhan diri (*personal growth*) yaitu adanya rasa untuk terus berkembang dan terbuka terhadap pengalaman baru, hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) dimensi yang berhubungan dengan kepuasan dan kepercayaan terhadap orang lain sehingga terciptanya hubungan positif yang didasari rasa empati tinggi, tujuan dalam hidup (*purpose in life*) berhubungan terhadap keyakinan akan tujuan hidup dan memiliki arah dalam hidup, penerimaan diri (*self acceptance*) berhubungan terhadap sikap positif individu mengenai pengakuan dan penerimaan aspek baik atau buruk yang ada dalam dirinya.

Faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* adalah cara seseorang mengelola situasi yang menekan dengan baik. *Psychological Well-Being* merupakan suatu bentuk evaluasi mengenai kehidupan seseorang, bentuk evaluasi dapat dilakukan dengan penilaian secara kognitif dan respon emosional terhadap peristiwa (Diener, 2002). Hutapea (2011) memaparkan ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi tinggi rendahnya *psychological well being*, seperti usia, status sosial ekonomi, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian. Dan sukungan sosial. Selain faktor tersebut dikemukakan dalam

penelitian meta analisis yang dilakukan Mawarpury (2013) mengungkapkan bahwa strategi *coping* dapat digunakan sebagai prediktor *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis. Dalam keilmuan psikologi, bentuk evaluasi individu yang dapat digunakan untuk manajemen perilaku terhadap pemecahan masalah adalah strategi *coping*.

Lazarus (dalam Folkman, 1984) mendefinisikan *coping* adalah upaya untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransi tuntutan internal atau eksternal yang disebabkan oleh hal-hal yang menyebabkan stres. Klasifikasi Strategi *Coping* terdapat dua bentuk yaitu *Problem focused coping* adalah upaya pemecahan masalah yang berfokus pada masalah yang dilalui seseorang dan *emotion focused coping* adalah upaya meredam stres yang dialami seseorang dengan berfokus pada emosi (Lazarus dan Folkman, 1984). Strategi *coping* yang efektif dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi ketika mengerjakan skripsi. Menurut Ismiati (2015) mengemukakan *Coping* yang efektif dilaksanakan adalah dapat membantu seseorang itu sendiri dalam mentoleransi dan menerima situasi menekan yang dialami dan tidak mencemaskan tekanan yang tidak dapat dikuasainya.

Didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muhammad Ghofar (2019) yang berjudul hubungan *coping stress* dan *psychological well being* pada ODHA remaja di Yayasan Merah Muda DKI Jakarta, yang menunjukkan hubungan signifikan antara strategi *coping* dan *psychological well being*. Adanya hubungan antara *coping stress* terhadap *psychological well-being* juga dibuktikan dalam penelitian Setianingrum & Maryatmi (2020) yang berjudul Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan *Coping Stress* Terhadap *Psychological Well Being* Pada Anak Sulung di Kelurahan X Bogor, yang dilakukan pada 115 subjek dan hasilnya menunjukkan terdapat hubungan positif antara *psychological well being* dan *coping stress*. Selain itu, Penelitian yang dilakukan Sagone et al (2014) dengan judul *A Correlational Study on*

*Dispositional Resilience, Psychological Well-Being, and Coping Strategies in University Students*, yang menggunakan 183 sampel mahasiswa Italia yang berumur 20-26 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa enam dimensi dari *Psychological Well Being* yang terdiri dari *autonomy, environmental mastery, purpose in life, positive relations with others, personal growth, and self acceptance* berhubungan positif dengan *problem solving coping*. Tercapainya *coping stres* yang efektif sehingga terbangun evaluasi terhadap hidup yang lebih positif, maka dapat terbentuk kebahagiaan dan pengoptimalan potensi sehingga terwujudlah kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* dalam diri individu.

Berdasarkan fenomena dan pemaparan penelitian secara teoritik yang telah dijelaskan, bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dituntut dan berkewajiban dalam penyelesaian skripsi sehingga memiliki strategi *coping* yang efektif sehingga dapat tercapainya *psychological well being* yang baik. Dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan antara strategi *coping* dan *psychological well being*. Sehingga penulis mengambil keputusan untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Strategi Coping dan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Sains Dan Teknologi Angkatan 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana strategi *coping* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

2. Bagaimana tingkat *psychological well being* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah ada hubungan strategi *coping* dan *psychological well being* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui strategi *coping* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat *psychological well being* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk membuktikan terdapat hubungan antara strategi *coping* dan *psychological well being* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsiah dalam khazanah perkembangan Ilmu Psikologi, selain hal tersebut penulis juga berharap kajian ini memiliki manfaat secara teoritis maupun praktis:

1. Secara Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan dan masukan yang dapat bermanfaat untuk perkembangan keilmuan psikologi terutama psikologi sosial. Dan membuktikan bahwa adanya hubungan antara strategi *coping* dan *psychological well being* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## 2. Secara Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi pembaca khususnya mahasiswa tingkat akhir agar mampu mengembangkan serta meningkatkan *psychological well being* dengan cara mengelola strategi *coping* yang tepat, sehingga mereka mampu mengembangkan segala potensinya selama menempuh pendidikan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### ***A. Psychological Well Being***

##### **1. Definisi *Psychological Well Being***

*Psychological Well Being* didasari oleh konsep dasar dari *Positive functioning*. konsep dasarnya dicetuskan oleh Bradburn (1969) dalam penelitiannya yang membedakan antara efek positif dan negatif serta mendefinisikan *happiness* dengan lebih menekankan pada dimensi perasaan dari *positive functioning* dengan tetap mengaitkan *well being* berdasarkan pertanyaan mengenai kepuasan hidup dan pertanyaan spesifik mengenai pekerjaan, penghasilan, hubungan sosial, dan lingkungan. Sehingga, kesehatan mental yang positif tidak hanya dilihat dari tidak adanya penyakit mental, tetapi juga meliputi perasaan sejahtera dalam psikologis sehingga dapat seimbang dengan perasaan yang sehat (Ryff & Singer, 1998; dalam Keyes & Saphiro, 2004 ).

Bradburn (dalam Ryff & Keyes, 1995) mengemukakan *Psychological Well Being* yaitu segala kegiatan individu setiap hari dimana dalam prosesnya mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan baik kondisi mental yang negatif

sampai kondisi mental yang positif, seperti trauma sampai penerimaan hidup. Ryff & Keyes (1995) juga mengemukakan bahwa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada manusia, terdapat dua fungsi positif. Pertama tentang memberikan pengaruh untuk pengertian kebahagiaan dengan membedakan hal positif dan negatif. Kedua, menekankan bahwa kunci utama kesejahteraan adalah kepuasan hidup.

*Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis tidak hanya dilihat dari kesehatan mental yang positif. Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis yang baik adalah tidak hanya diukur dari bebas dari indikator kesehatan mental yang negatif, seperti kecemasan. Tetapi hal-hal yang penting untuk dipenuhi adalah bagaimana seorang individu dapat memenuhi dimensi *psychological well-being* yaitu memiliki penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemampuan untuk terus melakukan perkembangan dan pertumbuhan pribadi secara berkelanjutan, otonomi, dapat menguasai lingkungan, dan memiliki tujuan hidup. Sehingga, dapat menggambarkan sejauh mana seseorang merasa nyaman, bahagia, dan damai berdasarkan penilaian subjektif serta dapat memandang pencapaian potensi-potensi yang dimiliki.

Diener, Suh, dan Oishi (2003) mendefinisikan *Psychological Well Being* merupakan penilaian individu terhadap kehidupannya, meliputi penilaian yang bersifat kognitif maupun penilaian yang bersifat afektif. Penilaian kognitif yaitu yang berkaitan dengan standar dan kepuasan hidup, sedangkan penilaian afektif meliputi waktu seseorang mengalami *mood* dan emosi yang bersifat positif dan negatif.

Berdasarkan teori yang dikemukakan para ahli, dapat disimpulkan *Psychological Well Being* adalah penilaian individu terhadap kehidupan yang dijalani sehari-hari, meliputi kesehatan psikologis yang seimbang dan dapat menempatkan penilaian sifat kognitif dan afektif secara seimbang seperti seimbangannya emosi negatif dan positif. Meliputi kemampuan seseorang yang

memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat mengatur tingkah lakunya terhadap lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, dapat mengambil keputusan secara mandiri untuk tujuan hidup yang dijalani, sehingga dapat memaknai hidup dengan bahagia serta terus mengembangkan diri.

## **2. Dimensi-dimensi *Psychological well being***

Ryff (1989) mengembangkan enam dimensi *Psychological Well Being* yang diambil dari teori *positive functioning psychology*, berikut penjabarannya:

### **a. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)**

Ryff (1989) mendefinisikan penerimaan diri sebagai ciri utama kesehatan mental dan ciri aktualisasi diri, hadirnya pengoptimalan fungsi diri, kedewasaan, tingginya sikap positif terhadap diri sendiri, dan dapat menerima masa lalu dengan baik. Penerimaan diri yang tinggi meliputi bagaimana individu bersikap positif terhadap diri sendiri, menerima masa lalu dengan baik, sehingga dapat mengoptimalkan fungsi diri menjadi individu yang dapat bersikap dengan dewasa.

Terjadi sebaliknya, penerimaan diri individu akan rendah ketika tidak dapat menerima masa lalu dengan baik dan bersikap ke arah negatif terhadap diri sendiri, hal tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan dalam diri sendiri dan tumbuhlah kekecewaan terhadap masa lalu yang telah berlalu, berdampak pada rendahnya kualitas diri dan munculnya perasaan atau keinginan untuk menjadi seperti orang lain.

### **b. *Positive Relationship With Others* (Hubungan Positif dengan orang lain)**

Ryff (1989) menekankan pentingnya hubungan positif dengan orang lain, bertambah besar kemampuan seseorang dalam membangun hubungan

interpersonal yang hangat dan saling percaya. Komponen utama kesehatan mental merujuk dengan adanya kemampuan untuk mencintai. Sedangkan perwujudan dari aktualisasi diri digambarkan dengan adanya perasaan empati dan simpati sesama manusia, adanya persahabatan yang mendalam, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, tahap perkembangan yang dilewati menekankan pada pencapaian intimasi dengan orang lain, dan dapat memberikan arahan kepada orang lain atau generativitas.

Pentingnya hubungan positif dengan orang lain menjadi komponen kesejahteraan psikologis, karena hubungan dengan orang lain merupakan kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial. Dan juga bertujuan untuk menghindari adanya perasaan terisolasi dan sendiri yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang.

c. *Autonomy* (Otonomi)

Ryff (1989) mendeskripsikan otonomi adalah kemampuan seseorang untuk menentukan nasib sendiri, kemandirian, pengendalian perilaku internal, kebebasan diri. Adanya kepercayaan mendasar bahwa pikiran dan perilaku seseorang berasal dari standar pribadi, bukan karena pengakuan atau persetujuan orang lain.

Otonomi dalam diri individu menggambarkan kemampuan untuk berdiri sendiri dengan menentukan nasib dan pengendalian internal secara mandiri. Ketika seseorang dapat mengaktualisasikan dirinya dengan kemampuan otonomi yang baik, maka akan terwujudnya fungsi otonomi dan ketahanan diri. Standar yang digunakan sesuai dengan standar individu, bukan berpegang pada keyakinan orang banyak atau terpengaruh dengan banyak orang.

d. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Ryff (1989) mendeskripsikan penguasaan lingkungan adalah kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Digambarkan dengan kemampuan untuk memanipulasi dan mengatur lingkungan yang kompleks bertujuan untuk mampu mengambil kesempatan di lingkungan dengan efektif dan mengubahnya secara kreatif melalui aktivitas fisik atau mental yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai dalam diri individu.

Seseorang yang memiliki kemampuan penguasaan lingkungan akan mampu menggali peluang yang ditawarkan lingkungannya, sehingga mampu mengontrol kegiatan eksternal yang kompleks hingga terciptanya lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Terjadi sebaliknya ketika seseorang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah, maka cenderung menemui kesulitan dalam menangkap peluang dan mengembangkan lingkungan karena kontrol terhadap dunia diluar diri kurang.

e. *Purpose in Life* (Tujuan Hidup)

Ryff (1989) mendefinisikan individu yang memiliki tujuan hidup yaitu menghadirkan keyakinan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidup. Menekankan pada pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup, perasaan terarah, intensionalitas. Dengan adanya tujuan dalam hidup sehingga mendorong seseorang menjadi produktif dan kreatif atau mencapai integrasi emosional di kemudian hari. Seseorang yang memiliki tujuan hidup memiliki tujuan, niat, dan perasaan terarah yang berkontribusi pada perasaan bahwa hidup itu bermakna.

Ketika seseorang memiliki tujuan hidup yang positif maka dapat mengarahkan hidup menjadi bermakna. Terjadi sebaliknya ketika seseorang tidak memiliki tujuan hidup yang jelas dan tidak memiliki mimpi serta

keinginan, maka akan berdampak pada arah kehidupan yang tidak terarah dan menjadikan kehidupan yang dijalani kurang bermakna.

f. *Personal Growth* (Pengembangan Kepribadian)

Ryff (1989) mendeskripsikan pengembangan diri adalah upaya seseorang untuk terus mengembangkan potensinya, dengan menyadari potensi yang dimiliki. Munculnya pemikiran yang terbuka terhadap pengalaman sehingga terus berkembang dan menjadi pribadi positif yang mencapai keadaan tetap dimana semua masalah dapat diselesaikan sehingga dapat merealisasikan diri.

Pengembangan diri dalam diri individu dapat juga dijabarkan sebagai keinginan untuk terus berkembang melalui potensi yang terdapat dalam diri individu itu sendiri. Memaksimalkan kemampuan dalam mengembangkan potensi secara terus-menerus berjuang melawan rintangan baik yang muncul secara eksternal atau internal, sehingga dapat meningkatnya kesejahteraan psikologis dalam diri.

Dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang mendasari *Psychological well being* terangkum dalam enam dimensi yang telah dijabarkan diatas, yaitu *self acceptance, positive relationship with others, autonomy, environmental mastery, purpose in live, dan personal growth.*

### **3. Faktor yang Mempengaruhi *Psychological well being***

Ryff (1995) menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi *Psychological Well Being*, yaitu:

#### **1. Faktor Demografis**

Faktor demografis adalah faktor berdasarkan demografi, menurut KBBI V demografi adalah ilmu tentang susunan, jumlah, dan perkembangan penduduk; ilmu yang memberikan uraian atau gambaran

statistik mengenai suatu bangsa dilihat dari sudut sosial politik; ilmu kependudukan. Sehingga, faktor yang dimaksud dapat mempengaruhi *Psychological Well Being* yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.

## 2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan hadirnya rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang digambarkan oleh seseorang dan didapatkan dari berbagai sumber seperti pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, maupun organisasi sosial.

## 3. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup seseorang berbeda-beda, yang dimaksud adalah pengalaman yang mencakup berbagai bidang dalam periode kehidupan seseorang. Pengalaman yang telah dilalui tersebut dapat di evaluasi, sehingga dapat berpengaruh penting terhadap *Psychological Well Being*.

## 4. *Locus of Control* (LOC)

*Locus of Control* didefinisikan sebagai penilaian seseorang terhadap hasil dari perilaku yang dilakukan, didasarkan ukuran penilaian mereka sendiri atau karakteristik pribadi. Peran *Locus of Control* dapat mendukung berbagai dimensi *Psychological well being* dalam diri seseorang.

Chanfreau J. Dkk (2008) mengemukakan faktor yang terkait dalam *Psychological Well-being* adalah umur, gender, identitas (Ethnis dan seksualitas), kesehatan (umum, disabilitas, dan penyakit), status dan hubungan sosial, pendidikan, status dan kondisi pekerjaan, pendapatan rumah tangga dan pengelolaan keuangan, dan lingkungan.

## **4. *Psychological Well Being* dalam Perspektif Islam**

*Psychological well-being* dapat diartikan sebagai gambaran keadaan individu yang menunjukkan perasaan positif atau bahagia. Keadaan tersebut tercipta karena adanya pengaruh fungsi psikologis yang positif yang termasuk dalam dimensi *Psychological Well Being*, seperti adanya penerimaan diri individu, hubungan sosial yang positif, memiliki tujuan hidup, perkembangan pribadi secara konsisten, otonomi, dan penguasaan lingkungan yang baik.

Penerapan *Psychological Well Being* ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, hadirnya kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Mayasari, 2014). Dalam islam, pembahasan tentang kebahagiaan dan tolak ukur *Psychological Well Being* disebutkan dalam ayat berikut:

وَأَبْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا  
أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya: “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahaiamu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan ” (Qs:Al-Qashash:77)

Berdasarkan ayat diatas, dapat dipahami bahwa manusia akan terbebas dari rasa khawatir dan tidak akan bersedih hati ketika mengikuti semua petunjuk-petunjuk Allah yang telah diturunkan ke bumi melalui Rasul-Nya. Dalam hal ini sebagaimana telah dijelaskan diatas, bahwa definisi kesejahteraan atau *Psychological Well Being* adlah simpulan daei berbagai dimenai kesejahteraan psikologis seperti bagaimana manusia mampu menerima keadaan dirinya sendiri, mampu membangun hubungan yang baik dan positif dengan orang lain, mampu bersikap mandiri atau otonom serta

mampu menguasai lingkungannya sehingga mereka terbebas dari intervensi atau tekanan internal dan eksternal dirinya.

Dalam surat Al-Qashash diatas tercantum perintah untuk mencari kebahagiaan dunia dan akhirat serta berbuat baik terhadap orang lain, pengertian *Psychological Well Being* berdasarkan pendapat Bradburn (Ryff, 1989) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi kebahagiaan (*happiness*). Dalam hal ini rasa bahagia didefinisikan sebagai kebebasan hati dari segala macam bentuk hal-hal yang negative seperti perasaan khawatir dan lain sebagainya, hal tersebut :

فَلَا تَهَيَّأُوا لِلْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ عَدِلَ فِيهَا وَلَا يَخْزَىٰ  
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

*"Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati". (Al-Baqoroh : 35).*

Berdasarkan beberapa konsep *Psychological Well Being* diatas perlu dipahami terkait aspek dimensi psikologisnya, karena dengan aspek dimensi psikologis yang jelas akan semakin mudah seseorang untuk meraih *Psychological Well Being*, aspek dimensi psikologi yang dimaksud adalah, penerimaan diri. Penerimaan diri yang dimaksud adalah kepasrahan diri, bahwa segala sesuatu yang terjadi pada diri manusia berasal dari dirinya sendiri baik berupa nikmat maupun kesalahan. Karena manusia yang mempunyai penerimaan diri adalah individu adalah individu yang mampu menerima diri sendiri secara apa adanya dan pengalamannya. Dengan adanya penerimaan diri secara positif, maka sikap toleransi terhadap frustrasi dan pengalaman tidak menyenangkan akan meningkat. Hal ini dapat dipahami lewat firman Allah dalam surah An-Nisa ayat 79 :

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَدَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ۖ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ ۗ وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا ۖ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ شَهِيدًا

*“Apa saja nikmat yang kamu peroleh adalah dari Allah, dan apa saja bencana yang menimpamu, maka dari (kesalahan) dirimu sendiri. Kami mengutusmu menjadi Rasul kepada segenap manusia. Dan cukuplah Allah menjadi saksi.”. (Al-Nisa : 79)*

Selanjutnya adalah hubungan baik dengan orang lain, perlu dipahami bahwa dengan berbuat baik kepada orang lain maka Allah akan menambahkan kebaikan kepadanya, dengan kata lain berarti orang tersebut telah berbuat baik terhadap dirinya sendiri. Hubungan positif dengan orang lain merupakan tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari oleh kepercayaan, empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat. Allah SWT berfirman :

وَإِذَا حُبِّبْتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَبِّبُوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا

*“Apabila kamu diberi penghormatan dengan sesuatu penghormatan, maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik dari padanya, atau balaslah penghormatan itu (dengan yang serupa). Sesungguhnya Allah memperhitungkan segala sesuatu..”. (Al-Nisa : 86)*

Dimensi selanjutnya adalah kemandirian, kemandirian adalah kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal dan pengaturan perilaku internal, dengan kata bahwa seseorang akan lebih mudah mencapai keadaan bahagia ketika kebahagiaannya tidak digantungkan kepada orang lain. sederhananya ketika seseorang menggantungkan kebahagiaannya kepada orang lain akan timbul

sikap ketergantungan dan konsekuensinya akan mempersulit dirinya untuk mencapai pada keadaan bahagia.

Dimensi selanjutnya adalah penguasaan terhadap lingkungannya, penguasaan lingkungan adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Individu yang memiliki penguasaan yang lingkungan yang tinggi dan mampu memilih atau menciptakan konteks lingkungan secara efektif akan tercipta konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya.

## **B. Strategi *Coping***

### **1. Definisi Strategi *Coping***

Strategi *Coping* didefinisikan sebagai cara seseorang dalam menghadapi peristiwa yang dapat memicu tekanan. Menurut Anspaugh *et al* (2003, dalam Donkoh, 2011) yang memaparkan bahwa strategi *coping stress* adalah berbagai cara individu dalam menanggapi peristiwa sehingga membawa reaksi tertentu.

Lazarus dan Folkman (1997) mendefinisikan coping adalah proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress.

Lazarus & Folkman (dalam Folkman, 1984) Strategi coping yaitu strategi yang mengacu pada upaya kognitif dan perilaku untuk menguasai, mengurangi, atau mentolerir tuntutan baik internal atau eksternal yang disebabkan oleh hal-hal yang memicu stres.

Menurut definisi Strategi coping stres dari beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa strategi coping adalah cara, upaya, proses yang dilakukan seseorang untuk menanggapi, mengelola, mengurangi, atau menyelesaikan

masalah atau situasi yang menekan, yang menjadi penyebab timbulnya stres sehingga menimbulkan perilaku atau sikap tertentu dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki individu.

## 2. Aspek-aspek Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman (Safaria dan Saputra, 2009) menemukan jenis strategi *coping stress*, yaitu:

- a. *Emotional focused coping* yaitu upaya mengontrol respon emosional terhadap keadaan yang menekan. Terdapat beberapa upaya yang dijabarkan sebagai berikut:
  1. *Seeking social emotional support* yaitu usaha untuk mencari dukungan sosial secara emosional dari orang lain ataupun lingkungan sekitar.
  2. *Distancing* yaitu usaha yang dilakukan secara kognitif dengan melepaskan diri dari masalah yang terjadi dengan membangun harapan positif.
  3. *Escape avoidance* yaitu memainkan imajinasi dan berandai-andai tidak memikirkan masalah yang terjadi untuk menghibur diri dari situasi menekan yang sedang dihadapi atau bisa dengan tidur.
  4. *Self control* yaitu mengontrol perasaan diri sendiri dalam mengambil keputusan dan bertindak dalam penyelesaian masalah.
  5. *Accepting responsibility* yaitu menerima dan bertanggung jawab terhadap penyelesaian masalah yang dihadapi.
  6. *Positive reaprasial* yaitu memproses situasi yang menekan dengan membuat arti positif yang didasari dengan sifat religius dalam perkembangan pribadi.
- b. *Problem focused coping* adalah usaha yang dilakukan dengan mempelajari, menganalisa, atau mencari keterampilan baru untuk mengurangi atau menyelesaikan situasi atau akar permasalahan yang terjadi.

1. *Seeking informational support* yaitu usaha untuk mencari informasi dari orang lain dalam menyelesaikan masalah, orang yang ahli dalam bidangnya untuk menyelesaikan masalah seperti psikolog, guru, dokter, dll.
2. *Confrontive coping* yaitu upaya menyelesaikan masalah secara nyata sesuai keadaan.
3. *Planful problem solving* yaitu upaya menganalisa situasi atau permasalahan dengan mencari solusi secara langsung terhadap situasi yang terjadi.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping**

Mutadin mengemukakan faktor yang dapat mempengaruhi Strategi coping stress ditentukan oleh karakteristik pribadi dan dukungan lingkungan, berikut faktor yang dapat mempengaruhi Strategi coping stress, yaitu:

#### **1. kesehatan fisik**

Kesehatan fisik merupakan satu komponen penting dalam membangun usaha coping yang baik, sfisik yang sehat dan stamina yang stabil dapat mempengaruhi individu dalam menghadapi dan mengatasi permasalahannya.

#### **2. keyakinan atau pandangan positif**

Keyakinan yang ada dalam diri seseorang dapat mempengaruhi cara pandangnya dalam menyelesaikan masalah, ketika keyakinan yang dipengaruhi pandangan positif maka akan menghadapi setiap masalah dengan optimis.

#### **3. keterampilan memecahkan masalah**

Keterampilan ini meliputi kemampuan menggali informasi, menganalisa sesuatu, mengidentifikasi masalah untuk tujuan adanya alternatif tindakan sehingga dapat dipertimbangkan tindakan yang tepat dalam penyelesaian masalah.

#### 4. keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan bersosial yang baik dengan bersikap sesuai norma dan nilai sosial masyarakat

#### 5. Dukungan sosial

Dukungan sosial meliputi dukungan positif dari lingkungan individu seperti orang tua, teman, saudara, dan lingkungan masyarakat.

#### 6. Materi

Materi berperan dalam pemenuhan sarana untuk melaksanakan tindakan, dapat berupa sumber daya uang, barang, ataupun layanan.

Menurut Pergament (dalam Zalfa, 2009) sumber coping yang dapat mempengaruhi seseorang dalam pemilihan strategi coping antara lain adanya materi, fisik, psikologis, sosial, dan spiritual.

Berdasarkan pemaparan diatas maka faktor yang mempengaruhi strategi coping stress meliputi keadaan fisik, dukungan sosial, keyakinan, dan keterampilan pemecahan masalah, psikologis, materi, dan spiritual.

### **4. Strategi *Coping* dalam Perspektif Islam**

Setiap manusia dalam hidupnya sudah barang tentu akan mendapatkan suatu masalah atau hambatan, dalam Islam dijelaskan bahwa ketika menghadapi tekanan atau cobaan, Allah akan menjamin beban yang ditimpakan pada seorang hamba dapat dilalui karena disesuaikan dengan kapasitas yang dimiliki setiap hamba. Bahwa Allah sebagai pencipta tentu tau sejauh mana kapasitas hambanya ketika ditimpa atau menghadapi musibah, sehingga dapat ditarik sebuah benang merah semakin tinggi musibah atau cobaan yang dihadapi seorang hamba maka derajatnya sebagai hamba juga semakin tinggi, sebaliknya ketika cobaan dan masalah yang ada dihidupnya terasa biasa biasa saja maka pada taraf itu juga derajatnya sebagai hamba. Allah SWT dalam surat Al-Baqarah Ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا  
 إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا  
 رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا  
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan dia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa).” Ya Tuhan kami janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kamu memikulnya. Beri maaflah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami, Engkaulah penolong kami, maka tologlah kami terhadap kaum kafir”*

Dalam islam ketika seseorang sedang ditimpa musibah maka Allah akan memastika bahwa akan ada kemudahan atau pertolongan Allah yang mengiringinya, Allah SWT berfirman dalam Al Quran Surat Al-Insyirah ayat 5 :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : *“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”*.

Penyebutan kata “kesulitan” pada kedua ayat secara *definite* (ma’rifat) menunjukkan keduanya sama, sedangkan penyebutan kata “kemudahan” secara *indefinite* (nakirah) menunjukkan berulangnya. Satu kesulitan tidak akan mengalahkan dua kemudahan. Penyebutan kata “kesulitan” secara *definite* dengan alif dan lam menunjukkan generalisasi, dan generalisasi itu

menunjukkan bahwa semua kesulitan meski mencapai tingkat seberapa pun tapi pada akhirnya kemudahan akan menyertainya.

Sehingga dapat dipahami bahwa seorang muslim yang baik tidak akan merasa terbebani atau berkeluh kesah ketika dirinya sedang ditimpa musibah, bahwa sikap yang akan diambil justru tabah atau menerima dan meminta pertolongan kepada Allah agar masalahnya cepat selesai.

### **C. Hubungan *Coping Stress* dan *Psychological Well Being***

Berdasarkan variabel dan dimensi yang telah dijabarkan, ada beberapa keterkaitan antara indikator strategi *coping* dan *psychoogical well being*, keterkaitan yang ada membentuk hubungan yang bersifat positif yang dapat dijabarkan ketika seseorang dapat memahami strategi coping saat menghadapi permasalahan, maka *psychoogical well being* dapat terpenuhi. Secara singkat, jika seseorang memiliki strategi coping yang tinggi, maka *psychoogical well being* yang mereka miliki juga tinggi. Sagone et al (2014) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa enam dimensi dari *Psychological Well Being* yang terdiri dari *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, *positive relations with others*, *personal growth*, and *self acceptance* berhubungan positif dengan *problem solving coping*. Secara umum strategi coping yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, berhubungan positif dengan *psychological well being*.

### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang dibangun peneliti untuk membuktikan teori yang telah dijabarkan adalah adanya hubungan positif antara Strategi *coping* dengan *psychological well being* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Siyoto (2015) mendeskripsikan Metode penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang terstruktur, sistematis, dan terencana mulai dari awal pengerjaan desain penelitian, dengan menekankan pada penggunaan angka, pengumpulan data, penafsiran data, dan penampilan akhirnya. Penelitian kuantitatif menekankan pada penetapan hukum dan prinsip umum atau dengan mencari sesuatu yang berlaku secara universal dengan mengasumsikan realitas sosial diluar kondisi pribadi seseorang (Yusuf, Muri 2014).

#### B. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel dalam penelitian digunakan sebagai dasar dalam menarik kesimpulan dalam suatu penelitian. Kerlinger (1973) menyatakan bahwa variabel adalah (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari. Menurut Sugiyono (2012) variabel adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sampai didapatkan informasi, sehingga dapat ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ada beberapa jenis variabel yang dapat digunakan seperti variabel bebas dan variabel terikat, variabel aktif dan variabel atribut, variabel kontinu dan variabel kategori termasuk juga variabel laten (Siyoto, 2015). Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*). Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

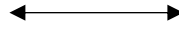
Variabel bebas (X): Strategi *Coping*

Variabel terikat (Y): *Psychological Well-Being*

Strategi *Coping*

26

*Psychological Well Being*



### C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah salah satu unsur penting dalam penelitian yang dapat membantu memberikan petunjuk bagaimana suatu variabel dapat diukur, sehingga peneliti dapat mengetahui baik buurknya suatu penelitian (Siyoto, 2015). Sehingga, fungsi definisi operasional dapat membantu peneliti dalam menentukan batasan mengenai variabel yang akan diteliti, dapat mengurangi kesalahpahaman dan kesesatan dalam pengumpulan data. Adapun definisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

#### 1. Strategi *Coping*

Strategi *Coping* adalah strategi seseorang dalam bertindak mengatasi keadaan yang berdampak kurang menguntungkan secara psikologis maupun fisiologis. Bertujuan untuk mengelola dengan cara mengurangi atau mengatur permasalahan yang muncul dari internal maupun eksternal individu. Skala yang akan digunakan dalam variabel Strategi *Coping* mengacu pada teori Lazarus dan Folkman (1984) yang membagi dua fokus Strategi *Coping* yaitu (1) *emotion focused coping* (*coping* yang berfokus pada emosi), (2) *problem focused coping* (*coping* yang berfokus pada masalah) yang terbagi menjadi *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*

#### 2. *Psychological Well Being*

*Psychological Well Being* adalah kemampuan seseorang dalam menyeimbangkan penilaian sifat kognitif dan afektif, menghadapi situasi atau pengalaman dalam hidupnya dengan positif. Mampu menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain dengan mengatur tingkah lakunya terhadap lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, dapat mengambil keputusan secara mandiri untuk tujuan hidup yang dijalani, sehingga dapat memaknai hidup dan memiliki keinginan untuk terus mengembangkan diri. Skala yang akan digunakan disusun berdasarkan aspek-aspek yang menyusun

*psychological well being*, yaitu (1) penerimaan diri (*self acceptance*), (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), (3) kemandirian (*autonomy*), (4) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), (5) tujuan hidup (*purpose in life*), dan (6) pengembangan pribadi (*personal growth*).

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Siyoto, Sandu (2015) mengemukakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan peneliti bertujuan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Ismiyanto (dalam Siyoto, 2015) populasi adalah keseluruhan subjek atau totalitas subjek penelitian berupa orang, benda, atau hal yang dapat memberikan informasi (data) penelitian. Jadi, populasi adalah keseluruhan obyek atau subjek yang dapat berupa orang, benda, atau hal-hal yang berisi atau dapat memberikan informasi yang dapat dijadikan data dalam penelitian.

Populasi pada penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa fakultas SAINTEK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 yang sedang menempuh skripsi sebagai syarat kelulusan, yang berjumlah 609 mahasiswa.

### **2. Sampel**

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik dari populasi, atau sebagian kecil dari anggota populasi yang dapat mewakili populasi (Siyoto, 2015). Dalam penelitian ini menggunakan teknik insidental sampling, yaitu dengan memanfaatkan subjek yang ada/tersedia sebatas ditemukan oleh peneliti tanpa rencana terlebih dahulu mengenai sampel yang diambil (Winarno,2013). Ditemukan populasi mahasiswa Sains dan

Teknologi angkatan 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dari anggota populasi tersebut termasuk sampel yang akan diambil datanya.

Menurut Arikunto (2010) pengambilan sampel dalam penelitian didasarkan jika subjek yang digunakan kurang dari 100 orang, maka sebaiknya diambil seluruhnya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang maka dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Sampel pada penelitian ini diambil dari 10% populasi, yaitu dari 609 mahasiswa diambil 61 orang yang berperan sebagai sampel.

#### **E. Metode Pengambilan Data**

Ridwan (2005) mendefinisikan metode pengumpulan data ialah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Metode pengumpulan data berguna agar data yang diperoleh dapat menjaga validitas dan reliabilitas dalam penelitian, untuk menghindari unsur subjektifitas peneliti. Dalam penelitian ini, metode pengambilan data dengan membagikan angket yang berupa skala *Psychological Well-being* dan skala Strategi *Coping*. Menyajikan pernyataan tertulis dengan pilihan jawaban, responden memilih sesuai dengan keadaan atau kondisi dirinya. Bertujuan untuk memperoleh informasi dari responden sebagai data yang perlu diketahui.

Jenis aitem yang digunakan dalam skala yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Kategori yang digunakan berisi 4 kategori jawaban yaitu item *favorable* SS (sangat sesuai) dengan nilai 4, S (sesuai) dengan nilai 3, TS (tidak sesuai) dengan nilai 2, STS (sangat tidak sesuai) dengan nilai 1. Sedangkan untuk jenis *unfavorable* STS (sangat tidak sesuai) dengan nilai 4, TS (tidak sesuai) dengan nilai 2, dan SS (sangat sesuai) dengan nilai 1.

#### **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar peneliti lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, sistematis, dan mudah diolah (Arikunto, 2002). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Kerlinger (2007) mendefinisikan skal likert adalah suatu himpunan butir pertanyaan sikap yang kesuanya dipandang kira-kira sama dengan nilai persepsi. Subjek menanggapi setiap butir itu dengan mengungkapkan taraf atau intensitas kesetujuan atau tidak kesetujuan terhadapnya. Kategori respon subjek menggunakan poin kategori kesetujuan sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Item pertanyaan terdiri dari item *favourable* (mendukung atau memihak obyek) dan *unfavorable* (tidak mendukung obyek).

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yaitu strategi *coping* dan *psychological well being*, alat yang digunakan untuk mengukur variabel strategi *coping* berdasarkan aspek-aspek strategi *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman. Alat ayng digunakan untuk mengukur variabel *psychological well being* berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Carol Ryff.

### 1. Skala Strategi *Coping*

Skala yang diadaptasi dari teori Lazarus, Skala terdiri dari 36 item dengan menggunakan model skala likert yang mempunyai rentang antara 1 sampai 4. Berikut *Blueprint* skala Strategi *Coping*.

**Tabel 3.1**

***Blue Print* variabel Strategi *Coping***

No.	Dimensi	Favo	Unfavo	Jumlah
1.	<i>Confrontative Coping</i>	1, 2	22	3

2.	<i>Planful Problem Solving</i>	3, 4, 5	23, 24	5
3.	<i>Seeking Social Support</i>	6,7, 8, 9	-	
4.	<i>Distancing</i>	10,11	-	2
5.	<i>Escape Avoidance</i>	12, 13		2
6.	<i>Self Control</i>	14, 15, 16	25	4
7.	<i>Accepting Responsibility</i>	17, 18, 19		3
8.	<i>Positive Reappraisal</i>	20, 21	26	3
<b>Jumlah</b>		<b>24</b>	<b>8</b>	<b>32</b>

## 2. Skala *Psychological Well Being*

Skala yang diadaptasi dari alat ukur psikologis *Psychological well being scale* (PWBS) yang dikembangkan oleh Carol Ryff yang sudah di adaptasi dalam bahasa indonesia. Skala terdiri dari 42 item, berikut *Blue Print* skala *Psychological well being*.

**Tabel 3.2**

### *Blue Print* variabel *Psychological Well-being*

<b>N o.</b>	<b>Aspek</b>	<b>Favo</b>	<b>Unfavo</b>	<b>Jumlah</b>
1.	<i>Self Acceptance</i>	1, 2, 3, 4	8, 9, 10	7
2.	<i>Positive Relationship With Others</i>	5, 6,7	15, 16, 17, 18	7
3.	<i>Autonomy</i>	11, 12, 13, 14	24, 25, 26	7
4.	<i>Environmental Mastery</i>	19, 20, 21, 22	23, 27, 28	7
5.	<i>Purpose in Life</i>	29, 30	35, 36	4
6.	<i>Personal growth</i>	33, 34	31, 32	4
<b>Jumlah</b>		<b>19</b>	<b>17</b>	<b>36</b>

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas adalah seberapa jauh instrumen dalam penelitian benar-benar mengukur objek yang hendak diukur (Siyoto, 2015). Validitas dikatakan tinggi ketika suatu alat ukur dapat menjalankan fungsinya atau dapat memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran (Azwar, 2004).

Metode yang digunakan untuk memberi penilaian terhadap validitas kuesioner adalah *korelasi product moment (Pearson correlation)* antara skor setiap butir pertanyaan dengan skor total. Berikut formula yang digunakan:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(\sum x^2 - (\sum x)^2)(\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = koefisien korelasi *product momen*

n = jumlah responden

$\sum x$  = jumlah skor tiap-tiap item

$\sum y$  = jumlah skor total item

$\sum xy$  = jumlah hasil antara skor tiap item dengan skor total

$\sum x^2$  = jumlah kuadrat skor item

$\sum y^2$  = jumlah kuadrat skor total

### 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah ketika hasil pengukuran yang dilakukan secara berkali-kali kepada subjek yang sama dan selalu menunjukkan hasil atau skor yang sama (Winarno, 2013). Reliabilitas merupakan pengukuran dari hasil tingkat kepercayaan, akan disebut reliabel ketika mencapai hasil ukur yang tinggi sehingga terpercaya (Azwar, 2009).

Instrumen dalam penelitian jika mencapai nilai reliabilitas yang tinggi, ketika alat ukur yang digunakan mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur suatu variabel yang akan diukur (Azwar, 2009). Cara yang digunakan untuk menghitung reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach* dimana suatu alat ukur merupakan bagian-bagian item yang konsisten.

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

$r_{11}$  = reliabilitas instrumen

$k$  = banyaknya butir pertanyaan/ banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$  = jumlah variasi butir

$\sigma_t^2$  = variasi total

Apabila nilai alpha cronbach mendekati angka 1, maka alat tes yang digunakan dapat dinyatakan semakin reliabel.

## **H. Metode Analisis Data**

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas berguna untuk mengetahui apakah kedua variabel terikat dan variabel bebas dapat berdistribusi dengan normal, atau mendekati tidak normal, dan juga dapat diketahui apakah sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak.

### **2. Uji Linearitas**

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan, dan digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear.

### **3. Analisis Data Deskriptif**

Sebelum menghitung kategori, dicari penghitungan *Mean* (rata-rata) skor kelompok dan Standar Deviasi kelompok. Dengan rumus sebagai berikut:

**Rumus mencari *Mean* :**

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M : Mean

N : Jumlah total

X : Banyaknya nomor pada variabel X

**Rumus mencari Standar Deviasi :**

$$SD : \frac{\sqrt{\sum f x^2 - (\sum f x)^2}}{N-1}$$

Keterangan :

SD : Standar Deviasi

N : Jumlah Total

X : Skor X

Setelah diketahui *mean* dan SD, maka menentukan klasifikasi tinggi, rendah, dan sedang dapat menggunakan norma kategorisasi yang terdapat dalam tabel berikut.

**Tabel 3.3**

**Norma Kategorisasi**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Skor</b>
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$

Sedang	$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X < (\text{M}+1 \text{ SD})$
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$

#### 4. Uji Korelasi

Metode analisis data yang digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data yaitu menggunakan program aplikasi SPSS (*Statistical Program for Social Science*) 16' for windows. Analisis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan rumus korelasi *product moment* yaitu analisa yang digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, berfungsi untuk mencari besarnya hubungan antara kedua variabel X dan Y. Adapun rumus korelasi *product moment person* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(\sum x^2 - (\sum x)^2)(\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = koefisien korelasi *product momen*

n = jumlah responden

$\sum x$  = jumlah skor tiap-tiap item

$\sum y$  = jumlah skor total item

$\sum xy$  = jumlah hasil antara skor tiap item dengan skor total

$\sum x^2$  = jumlah kuadrat skor item

$\sum y^2$  = jumlah kuadrat skor total

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Lokasi Penelitian**

Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang didirikan pada tahun 2002 berdasarkan persetujuan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi (Dirjen Dikti) Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) yang didasarkan Surat Dirjen Dikti Nomor: 3445/D/T/2002 tanggal 20 November 2002. Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki 7 jurusan yaitu Fisika, Kimia, Biologi, Matematika, Teknik Arsitektur, Teknik Informatika, dan Perpustakaan & Sains Informasi. Tetapi, Jurusan Perpustakaan & Sains Informasi didirikan pada tahun 2018, jadi tidak termasuk subjek dalam penelitian ini. Subjek dalam penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian yang dilaksanakan pada saat Pandemi Covid-19, maka kegiatan belajar-mengajar dilaksanakan secara daring. Sehingga dalam pengambilan data awal dan data lapangan dilaksanakan melalui media sosial dan penyebaran skala melalui google form. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 26-28 Februari 2021 untuk proses studi pendahuluan, dan penelitian untuk pengambilan data lapangan 10-13 Juni 2021 dengan media google form yang dikirimkan melalui sosial media kepada subjek.

#### **B. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Jumlah subjek penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 61 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

##### **2. Prosedur dan administrasi pengambilan data**

Pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan menyebar kuisisioner secara *online* dengan menggunakan *google form* yang terdiri dari skala *Psychological wellbeing* dan skala Strategi *Coping*. Cara penyebarannya melalui media sosial *whatsapp* di grup-grup angkatan tiap jurusan dan *personal chat* kepada subjek.

### **3. Hambatan-hambatan yang dijumpai dalam penelitian**

Hambatan yang dihadapi peneliti dalam proses penelitian ini yaitu membutuhkan waktu yang cukup lama dan harus konsisten dalam meminta subjek untuk mengisi kuisisioner. Hal tersebut dikarenakan kurangnya antusias subjek dalam mengisi kuisisioner di tengah kesibukan mengerjakan tugas akhir, sehingga peneliti harus chat ulang dan meminta bantuan teman-temannya untuk menyebarkan kuisisioner kepada mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2017 lebih intens agar jumlah subjek segera terpenuhi sesuai target.

## **C. Hasil Penelitian**

### **1. Uji Validitas**

Uji validitas ditujukan untuk menguji kelayakan alat ukur dalam mengukur apa yang seharusnya diukur, dikatakan alat ukur tersebut baik apabila dapat mengungkap dengan tepat dan cermat data dari variabel yang diteliti. Tinggi rendahnya tingkat validitas instrumen, dapat menunjukkan kelayakan alat ukur.

#### **a) Skala Strategi Coping**

Hasil perhitungan uji validitas dari skala strategi *coping* yang terdiri dari 32 aitem, setelah dilakukan CVR oleh Expert Judgment menghasilkan 26 aitem yang relevan dan 6 item yang tidak relevan. Perincian aitem dapat dilihat pada table berikut :

**Tabel 4.1**

**Hasil uji validitas variabel Strategi Coping**

*Problem Focused Coping*

No.	Aspek	Indikator	Favo	Unfavo	Aitem Gugur
1.	<i>Confrontative Coping</i>	Usaha menyelesaikan masalah dengan nyata sesuai keadaan	1, 2, 3	26	3 (F)
2.	<i>Planful Problem Solving</i>	Mempertimbangkan alternatif pemecahan masalah sesuai situasi yang terjadi	4, 5, 6, 7	27, 28	5 (F)
3.	<i>Seeking Information Support</i>	Mencari penyelesaian masalah dengan mencari informasi dari orang lain	8, 9, 10,11		
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

**Tabel 4.2**

**Hasil uji validitas variabel Strategi Coping**

*Emotional Focused Coping*

No.	Aspek	Indikator	Favo	Unfavo	Aitem Gugur
1.	<i>Distancing</i>	Menjaga jarak terhadap persoalan yang dihadapi (sikap kurang peduli, melupakan)	12,13, 14	-	14 (F)
2.	<i>Escape Avoidance</i>	Menghindarkan diri dari permasalahan yang dihadapi	15, 16, 17	29, 30	15 (F) 29, 30 (UF)

3.	<i>Self Control</i>	Meregulasi dengan baik dalam perasaan dan mengambil sikap	18, 19, 20	31	
4.	<i>Accepting Responsibility</i>	Menumbuhkan kesadaran akan peran diri terhadap permasalahan yang dihadapi	21, 22, 23	-	
5.	<i>Positive Reappraisal</i>	Menciptakan makna positif dalam proses penerimaan masalah	24, 25	32	
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

#### b) Skala *Psychological Well-being*

Hasil perhitungan uji validitas dari skala *Psychological Well-being* yang terdiri dari 42 aitem, setelah dilakukan CVR oleh Expert Judgment menghasilkan 36 aitem yang relevan dan 6 item yang tidak relevan. Perincian aitem dapat dilihat pada table berikut :

**Tabel 4.3**

#### **Hasil uji validitas variabel *Psychological Well-being***

No.	Aspek	Indikator	Favo	Unfavo	Aitem Gugur
1.	<i>Self Acceptance</i>	Mampu mengoptimalkan fungsi diri	1, 2, 3, 4	8, 9, 10	1, 3, 4 (F)
2.	<i>Positive Relationship With Others</i>	Memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain	5, 6, 7, 15	16, 17, 18	5 (F)

3.	<i>Autonomy</i>	Mampu menentukan nasib dan pengendalian internal secara mandiri	11, 12, 13, 14	24, 25, 26	
4.	<i>Environmental Mastery</i>	Menumbuhkan kesadaran akan peran diri terhadap permasalahan yang dihadapi	19, 20, 21, 22, 23	27, 28	
5.	<i>Purpose in Life</i>	Memiliki Tujuan Hidup yang Jelas	29, 30, <b>37, 38</b>	35, 36, <b>41</b>	37,38 (F) 41 (UF)
6.	<i>Personal growth</i>	Memiliki keinginan untuk terus berkembang dengan potensi yang dimiliki	33, 34, <b>42</b>	31, 32, <b>39, 40</b>	42 (F) 39,40 (UF)
<b>Jumlah</b>			<b>21</b>	<b>15</b>	<b>4</b>

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas ditujukan untuk menunjukkan taraf konsisten dan kepercayaan suatu alat ukur, dapat dilihat dari koefisien reliabilitas. Uji reliabilitas menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical product and service solution*) 23 for windows. Kaidah reliabilitas yang digunakan koefisien reliabilitas ( $r_{xy}$ ) dengan rentang 0-1.00. Jika koefisien reliabilitas mendekati angka 1.00 maka semakin tinggi reliabilitasnya, dan sebaliknya jika koefisien reliabilitas mendekati 0 reliabilitasnya rendah.

Hasil uji reliabilitas pada skala Strategi *Coping* diperoleh 0,637 dan pada skala *Psychological Well-being* diperoleh hasil 0,703. Kedua skala yang digunakan menunjukkan kategori reliable. Berikut uji reliabilitas dalam bentuk tabel:

**Tabel 4.4**

**Koefisien Reliabilitas Strategi *Coping* dan *Psychological Well-being***

Skala	Cronbach's Alpha	N	Keterangan
Strategi <i>Coping</i>	0,637	26	Reliabel
<i>Psychological Well-being</i>	0,703	36	Reliabel

**3. Uji Normalitas dan Linearitas**

**a) Uji Normalitas**

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS* dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test*. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya sebaran data pada skala variabel *Psychological well being* dan Strategi *Coping*. Dasar kaidah yang digunakan dalam mengetahui normalitas penyebaran data, jika signifikansi > 0,05 maka distribusi data dikatakan normal, apabila signifikansi < 0,05 maka distribusi data dikatakan tidak normal.

Hasil dari uji normalitas dalam penelitian ini menunjukkan skor *Kolmogorov-Smirnov Psychological well being* yaitu 0,087 dan Strategi *Coping* yaitu 0,2. Berdasarkan hasil tersebut kedua variabel dikatakan normal karena nilai signifikansi > 0,05. Hasil uji normalitas variabel *Psychological well being* dan Strategi *Coping* dapat dilihat pada

**Tabel 4.5**

## Hasil uji Normalitas

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PWB	.106	61	.087	.981	61	.440
SC	.086	61	.200*	.987	61	.754

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### b) Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Kaidah yang digunakan untuk menentukan adanya hubungan antar variabel dapat dianggap linier jika nilai *deviation from linearity* Sig > 0,05. Berdasarkan nilai *deviation from linearity*, nilai Sig. yang diperoleh antara variabel *Psychological well being* dengan Strategi *Coping* menunjukkan angka 0,955 yang bermakna bahwa variabel *Psychological well being* memiliki hubungan linier dengan Strategi *Coping*. Hasil uji linearitas variabel *Psychological well being* dan Strategi *Coping* dapat dilihat pada **tabel berikut**.

**Tabel 4.6**

### Hasil uji Linearitas

#### ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	1669.621	24	69.568	.667	.850

PWB	Between	Linearity	452.257	1	452.257	4.333	.045
* SC	Groups	Deviation from Linearity	1217.364	23	52.929	.507	.955
		Within Groups	3757.133	36	104.365		
		Total	5426.754	60			

## 2. Analisis Deskriptif

### a) Analisis Data Strategi Coping

Variabel Strategi Coping menggunakan kategorisasi, karena dibagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Cara untuk memperoleh kategorisasi yang dibutuhkan, maka diperlukan skor z yang dapat digunakan dalam pengkategorian seperti pada tabel berikut:

**Tabel 4.7**

#### Kriteria Strategi Coping

No.	Kriteria	Kategori
1	$zPF \geq 0.5$ dan $zEF < 0$	<i>Problem Focused Coping (PF)</i>
2	$zEF \geq 0.5$ dan $zPF < 0$	<i>Emotion Focused Coping (EF)</i>

Cara untuk menentukan kategori data dan frekuensi dalam setiap pengkategorian, maka harus menentukan mean hipotetik ( $\mu$ ) dan standart deviasi hipotetik ( $\sigma$ ). Berikut rumus cara menghitungnya:

1) Menghitung mean hipotetik ( $\mu$ ) *problem focused coping*

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) 14$$

$$\mu = 35$$

2) Menghitung mean hipotetik ( $\mu$ ) *emotion focused coping*

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4+ 1) 18$$

$$\mu = 45$$

Keterangan :

$\mu$  = Rerata Hipotetik

$i_{\max}$  = Skor Maksimal Aitem

$i_{\min}$  = Skor Minimal Aitem

$\sum k$  = Jumlah Aitem

3) Menghitung deviasi standart ( $\sigma$ )

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (53-24)$$

$$\sigma = 4,83$$

Keterangan :

$\sigma$  = Deviasi Standart Hipotetik

$X_{\max}$  = Skor Maksimal Subjek

$X_{\min}$  = Skor Minimal Subjek

**Tabel 4.8**

**Deskriptif statistik Strategi *Coping***

	Mean	SD	N
--	------	----	---

<b>PF</b>	35	4,83	32
<b>EF</b>	45	4,83	29

Hasil perhitungan mean dan standart deviasi di atas diperoleh skor z yang digunakan untuk mengkategorikan strategi *coping*, diperoleh jumlah dan presentase masing-masing kategori sebagai berikut:

**Tabel 4.9**

**Jumlah dan prosentase Strategi *Coping***

<b>PF</b>		<b>EF</b>		<b>Total</b>	
<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
32	52,4	29	47,6	61	100%

**b) Analisis Data *Psychological Well-being***

Cara untuk menentukan kategori data dan frekuensi dalam setiap pengkategorian, maka harus menentukan mean hipotetik ( $\mu$ ) dan standart deviasi hipotetik ( $\sigma$ ). Berikut rumus cara menghitungnya:

1) Menghitung mean hipotetik ( $\mu$ )

$$\mu = \frac{1}{2} (X_{\max} + X_{\min})$$

$$\mu = \frac{1}{2} (36 + 144)$$

$$\mu = 90$$

Keterangan :

$\mu$  = Rerata Hipotetik

$X_{\max}$  = Skor Maksimal Aitem

$X_{\max}$  = Skor Minimal Aitem

3) Menghitung deviasi standart ( $\sigma$ )

$$\sigma = 1/6 (X_{\max} - X_{\min})$$

$$\sigma = 1/6 ( 144 - 36 )$$

$$\sigma = 18$$

Keterangan :

$\sigma$  = Deviasi Standart Hipotetik

$X_{\max}$  = Skor Maksimal Subjek

$X_{\min}$  = Skor Minimal Subjek

Hasil perhitungan nilai mean dan standart deviasi, maka langkah selanjutnya setelah mengetahui strategi *coping* pada responden. Kategori pengukuran pada subjek penelitian dibagi menjadi tiga yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut cara untuk mencari skor kategori:

**a. Tinggi**

$$= X \geq \text{Mean} + 1 \text{ SD}$$

$$= X \geq 90 + 18$$

$$= X \geq 108$$

**b. Sedang**

$$= \text{Mean} - 1 \text{ SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1 \text{ SD}$$

$$= 90 - 18 \leq X \leq 90 + 18$$

$$= 72 \leq X < 108$$

**c. Rendah**

$$= X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$$

$$= X < 90 - 18$$

$$= X < 72$$

Setelah diketahui nilai kategorinya, maka dapat diketahui persentasenya dengan rumus:

$$p = f / N \times 100\%$$

Keterangan:

$p$  = Persentase

$f$  = Frekuensi

$N$  = Jumlah Subjek

Analisis hasil persentase *Psychological Well-being* mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sebagai berikut:

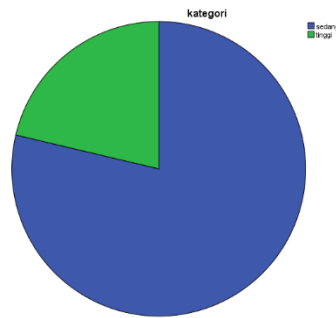
**Tabel 4.10**

**Kategorisasi skor aitem *Psychological Well-being***

Kategorisasi	Norma	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 27$	13	21,3 %
Sedang	$14 \leq X \leq 27$	48	78,7 %
Rendah	$X < 14$	-	-
<b>Total</b>		<b>61</b>	<b>100</b>

**Gambar 4.1**

### Hasil uji validitas variabel Strategi Coping



### 3. Uji Hipotesis

Metode yang digunakan untuk mengolah data dengan aplikasi SPSS (*statistical product and service solution*) 23 for windows. Pada penelitian ini, analisis yang digunakan untuk uji hipotesis dengan analisis *product moment*. Berdasarkan jika probabilitas  $< 0.05$  maka terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dan *psychological well-being*, sebaliknya jika  $> 0,05$  maka tidak ada hubungan antara strategi *coping* dan *psychological well-being*.

Variabel strategi *coping* dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*, tahapan pengujian hipotesis yang digunakan dalam hubungan antara strategi *coping* dengan *psychological well-being* dilakukan dua kali, yang pertama yaitu hubungan *problem focused coping* dengan *psychological well-being* dan yang kedua *emotional focused coping* dengan *psychological well-being*. Diperoleh hasil uji hipotesis sebagai berikut:

- a) Hubungan antara *problem focused coping* dengan *psychological well-being*

**Tabel 4.11**

#### ***Problem Focused Coping dengan Psychological Well-Being***

Correlations		
	PFC	PWB

PFC	Pearson Correlation	1	-.202
	Sig. (2-tailed)		.118
	N	61	61
PWB	Pearson Correlation	-.202	1
	Sig. (2-tailed)	.118	
	N	61	61

Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik korelasi *product moment*, bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *problem focused coping* dengan *psychological well-being*, nilai signifikan 0,118 > 0,05 maka tidak terdapat korelasi antara *problem focused coping* dengan *psychological well-being*. Koefisien korelasi sebesar -202, yang artinya memiliki hubungan berkebalikan, semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah tingkat *psychological well-being*.

b) Hubungan antara *emotionol focused coping* dengan *psychological well-being*

**Tabel 4.12**

***Emotionol Focused Coping dengan Psychological Well-Being***

		Correlations	
		PWB	EFC
PWB	Pearson Correlation	1	-.303*
	Sig. (2-tailed)		.018
	N	61	61
EFC	Pearson Correlation	-.303*	1
	Sig. (2-tailed)	.018	
	N	61	61

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

Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik korelasi *product moment*, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emotionol focused coping*

*coping* dengan *psychological well-being*, nilai signifikan  $0,018 < 0,05$  maka terdapat korelasi antara *emotionol focused coping* dengan *psychological well-being*. Koefisien korelasi sebesar  $-0,303$ , yang artinya memiliki hubungan berkebalikan, semakin tinggi *emotionol focused coping* maka semakin rendah tingkat *psychological well-being*.

c) Hubungan antara strategi *coping* dengan *psychological well-being*

Setelah melaksanakan analisis, maka diketahui hasil korelasi antara strategi *coping* dengan *psychological well-being* sebagai berikut:

**Tabel 4.13**

**Strategi *Coping* dengan *Psychological Well-Being***

		Correlations	
		PWB	SC
PWB	Pearson Correlation	1	-.289*
	Sig. (2-tailed)		.024
	N	61	61
SC	Pearson Correlation	-.289*	1
	Sig. (2-tailed)	.024	
	N	61	61

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

Dapat diinterpretasi terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Rangkuman dari analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.14**

**Korelasi Strategi *Coping* dengan *Psychological Well-Being***

$r_{xy}$	Sig	Keterangan	Kesimpulan
-0.289	0.024	Sig < 0.05	Signifikan

Korelasi antara strategi *coping* dengan *psychological well-being* menunjukkan angka sebesar -0.289. Artinya, ada hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dengan *psychological well-being*. Tetapi nilai minus menunjukkan bahwa memiliki hubungan yang berkebalikan, artinya semakin tinggi Strategi *coping* maka semakin rendah *psychological well-being*.

#### D. Pembahasan

##### 1. *Psychological Well Being* Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017 Fakultas SAINTEK UIN Mauana Malik Ibrahim Malang

*Psychological Well Being* didefinisikan sebagai kesejahteraan secara psikologis yang dilihat dari bagaimana seorang individu menilai kehidupannya, meliputi penilaian secara kognitif maupun yang bersifat afektif. Penilaian secara kognitif meliputi hal yang berkaitan dengan standar dan kepuasan hidup, sedangkan penilaian afektif meliputi regulasi emosi seseorang.

Bahwa dalam hal ini penulis telah melakukan sebuah analisa terhadap data yang terlampir di atas, Hasil analisis yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *Psychological well being* tinggi berjumlah 13 orang atau 21,3% dari sampel. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *Psychological well being* sedang berjumlah 48 orang atau 78,7% dari sampel. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat *Psychological well being* mahasiswa fakultas Sains dan teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang termasuk dalam kategori sedang yang diwakilkan dengan 48 mahasiswa. Bahwa terdapat sebuah hipotesa yang dapat diambil dari hasil penelitian ini subjek penelitian yang dalam hal ini adalah mahasiswa tingkat akhir fakultas SAINTEK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *Psychological well being* yang rendah dengan beberapa indikasi bahwa mahasiswa

tingkat akhir fakultas SAINTEK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat penerimaan diri kurang baik yang ditandai dengan adanya perasaan tidak puas dengan dirinya sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, hubungan dengan orang lain dapat bersikap hangat tetapi enggan untuk memiliki ikatan yang dekat dengan orang lain, cenderung memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain dan masih minim memiliki standar personal dan cenderung bersikap konformis, untuk tujuan dalam hidupnya lebih kepada hal yang umum seperti menjalani semua hal dengan maksimal tanpa berpatokan pada tujuan spesifik, penguasaan terhadap lingkungan diluar dirinya kurang memiliki kontrol. dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kebingungan dalam mengetahui tujuan hidup dan makna hidup mereka sendiri, seperti apa yang akan dilakukan setelah menyelesaikan studi, jenuh dengan proses yang sedang dijalani sehingga merasa bingung. Tetapi, ada juga yang memaknai hidup dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat, fokus melakukan hal-hal dengan maksimal, dan menganggap hidup ini hanyalah tempat singgah dan bertujuan terhadap pengabdian kepada Tuhan yang Maha Esa. Mereka juga dapat menerima diri mereka sendiri dengan tetap menerima penilaian orang lain sebagai evaluasi diri, sebaliknya ada juga yang merasa masih belum sepenuhnya dapat mengenali diri sendiri, terkadang merasa benci dengan dirinya sendiri dan sering juga bangga terhadap keberadaan dirinya.

## **2. Strategi *Coping* Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017 Fakultas SAINTEK UIN Mauana Malik Ibrahim Malang**

Strategi coping adalah proses individu dalam menghadapi hal-hal yang dapat memicu tekanan, dan setiap individu memiliki kecenderungan yang berbeda dalam menggunakan strategi dalam proses *coping*, ada yang cenderung *problem focused coping* dan ada yang cenderung *emotion focused coping*.

Hasil analisis yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki Strategi *Coping* tinggi berjumlah 52,4% mahasiswa yang termasuk dalam kelompok yang menggunakan *problem focused coping*, sisanya 47,6% diketahui

cenderung menggunakan *emotion focused coping*. Artinya, mahasiswa tingkat akhir fakultas Sains dan Teknologi UIN Malang cenderung fokus pada permasalahan yang dihadapi. Misalnya, ketika mendapat kendala ketika mengerjakan skripsi maka mencari solusi dari kendala yang dihadapi agar skripsi yang dikerjakan dapat segera diselesaikan.

Terdapat 52,4% mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping*, artinya ketika menghadapi suatu permasalahan lebih cenderung fokus pada masalah yang harus diselesaikan atau dihadapi. Misalnya ketika mendapatkan masalah atau kendala dalam proses penyelesaian skripsi, maka akan menyelesaikan masalah tersebut agar tujuan penyelesaian pengerjaan skripsi segera tuntas. Sedangkan 47,6% mahasiswa cenderung menggunakan *emotion focused coping*, artinya ketika dihadapkan pada masalah atau tekanan, maka akan cenderung fokus pada emosi yang dirasakan, seperti meredakan rasa menyalahkan diri sendiri setelah dimarahi dosen atas hasil skripsi yang kurang dan banyak revisi atau mengalihkan fokus dengan menghibur diri agar dapat merasakan perasaan yang lebih baik.

**Tabel 4.15**

**Uji Per-aspek Strategi Coping**

No.	Aspek	Penghitungan	Hasil
1.	<i>Confrontative Coping</i>	$0,243 \times 0,391 = 0,095$	0,095 %
2.	<i>Planful Problem Solving</i>	$0,380 \times 0,794 = 0,301$	0,301 %
3.	<i>Seeking Informational Support</i>	$0,323 \times 0,687 = 0,221$	0,221 %
4.	<i>Distancing</i>	$0,195 \times 0,527 = 0,102$	0,102 %
5.	<i>Escape Avoidance</i>	$0,154 \times 0,534 = 0,082$	0,082 %

6.	<i>Self Control</i>	$0,243 \times 0,598 = 0,145$	0,145 %
7.	<i>Accepting Responsibility</i>	$0,228 \times 0,103 = 0,023$	0,023 %
8.	<i>Positive Reappraisal</i>	$0,248 \times 0,111 = 0,027$	0,027 %

Berdasarkan hasil uji per-aspek, aspek yang paling berpengaruh dalam dimensi *problem focused coping* yaitu aspek *Planful Problem Solving* dan *Seeking Informational Support*. Artinya, mahasiswa Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Malang angkatan 2017 cenderung berupaya untuk menganalisa terlebih dahulu situasi dan permasalahan yang terjadi sehingga dapat mencari solusi yang tepat terhadap masalah atau situasi yang dihadapi, dan juga cenderung untuk mencari informasi atau solusi dari orang yang dirasa ahli dalam bidangnya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal tersebut berhubungan dengan proses pengerjaan skripsi atau tugas akhir yang harus melibatkan tenaga ahli dan memperhatikan situasi yang sedang dihadapi guna mendapatkan hasil yang maksimal dalam penelitian dan proses yang harus dilalui selama penelitian.

### **3. Hubungan antara *Psychological Well Being* dengan Strategi *Coping* Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017 Fakultas SAINTEK UIN Mauana Malik Ibrahim Malang**

*Psychological Well Being* adalah kemampuan seseorang dalam menyeimbangkan penilaian sifat kognitif dan afektif, menghadapi situasi atau pengalaman dalam hidupnya dengan positif. Mampu menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain dengan mengatur tingkah lakunya terhadap lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, dapat mengambil keputusan secara mandiri untuk tujuan hidup yang dijalani, sehingga dapat memaknai hidup dan memiliki keinginan untuk terus mengembangkan diri.

Bradburn (dalam Ryff & Keyes, 1995) mengemukakan *Psychological Well Being* yaitu segala kegiatan individu setiap hari dimana dalam prosesnya mengalami

fluktuasi pikiran dan perasaan baik kondisi mental yang negatif sampai kondisi mental yang positif, seperti trauma sampai penerimaan hidup.

Diener, Suh, dan Oishi (2003) mendefinisikan *Psychological Well Being* merupakan penilaian individu terhadap kehidupannya, meliputi penilaian yang bersifat kognitif maupun penilaian yang bersifat afektif. Penilaian kognitif yaitu yang berkaitan dengan standar dan kepuasan hidup, sedangkan penilaian afektif meliputi waktu seseorang mengalami *mood* dan emosi yang bersifat positif dan negatif.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *Psychological well being* dengan Strategi *Coping*. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai Sig.  $0,024 < 0,05$ . Terdapat hubungan antara *Psychological well being* dengan Strategi *Coping* yang ditunjukkan oleh nilai  $r_{xy}$  sebesar  $-0,289$  yang bermakna terdapat hubungan signifikan antara *Psychological well being* dengan Strategi *Coping*. Dan dimensi yang berhubungan positif dengan *Psychological well being* yaitu dimensi *Problem Focused Coping* terutama pada aspek *Planful Problem Solving* dan *Seeking Informational Support*. Jadi, setiap individu memiliki perbedaan dalam strategi *coping*.

Didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muhammad Ghofar (2019) yang berjudul hubungan coping stress dan psychological well being pada ODHA remaja di Yayasan Merah Muda DKI Jakarta, yang menunjukkan hubungan signifikan antara strategi *coping* dan *psychological well being*. Adanya hubungan antara coping stress terhadap psychological well-being juga dibuktikan dalam penelitian Setianingrum & Maryatmi (2020) yang berjudul Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Coping Stress Terhadap Psychological Well Being Pada Anak Sulung di Kelurahan X Bogor, yang dilakukan pada 115 subjek dan hasilnya menunjukkan terdapat hubungan positif antara *psychological well being* dan coping stress. Selain itu, Penelitian yang dilakukan Sagone et al (2014) dengan judul *A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-Being, and Coping Strategies in University Students*, yang menggunakan 183 sampel mahasiswa

Italia yang berumur 20-26 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa enam dimensi dari *Psychological Well Being* yang terdiri dari *autonomy, environmental mastery, purpose in life, positive relations with others, personal growth, and self acceptance* berhubungan positif dengan *problem solving coping*. Tercapainya  *coping stres* yang efektif sehingga terbangun evaluasi terhadap hidup yang lebih positif, maka dapat terbentuk kebahagiaan dan pengoptimalan potensi sehingga terwujudlah kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* dalam diri individu.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada penelitian tentang hubungan *Psychological well being* dengan Strategi *Coping* mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dapat diperoleh kesimpulan:

1. Tingkat *Psychological Well Being* Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017 Fakultas SAINTEK UIN Mauana Malik Ibrahim Malang termasuk dalam kategori sedang.
2. Tingkat Strategi *Coping* Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung dalam memiliki Strategi *Coping* ketegori *problem focused coping* terutama pada aspek *Planful Problem Solving* dan *Seeking Informational Support*.
3. terdapat hubungan yang signifikan antara Strategi *Coping* dengan *Psychological well being* mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, adanya hubungan positif antara *Psychological well being* dengan *problem focused coping* terutama pada aspek *Planful Problem Solving* dan *Seeking Informational Support*.

#### B. Saran

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 memiliki *Psychological well being* sedang dan Strategi *coping* yang berpengaruh positif yaitu dimensi *problem focused coping* terutama pada aspek *Planful Problem Solving* dan *Seeking Informational Support*. Oleh karena itu,

diharapkan subjek penelitian untuk bisa belajar menggunakan strategi coping yang dapat meningkatkan *Psychological well being*.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya jika melakukan penelitian yang serupa diharapkan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor yang lebih berpengaruh terhadap *Psychological well being*, seperti dengan cara memperkaya penelitian lapangan dan dapat membandingkan studi pendahuluan antara Fakultas Sains dan Teknologi dengan fakultas yang lain di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang atau bisa juga menggunakan populasi yang lebih luas.

Bagi peneliti selanjutnya dapat berfokus pada jenis kelamin subjek, dengan membedakan antara laki-laki dan perempuan dengan menggunakan skala strategi coping dari peneliti terbaru, karena bisa jadi terdapat aspek yang berperan penting tetapi belum tercantum dalam teori yang dikemukakan Lazarus.

## Daftar Pustaka

- Azahra, Jehan S. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi*. Skripsi : Universitas Negeri Jakarta.
- Chanfreau, J., dkk. (2008). *Predicting Wellbeing*. England: Nat Cen Social Research.
- Diener, E. (2000). *Subjective Well-Being The Science of Happiness and A Proposal of A National Index*. The American Psychological Association, 55(1), 79-92.
- Huppert, F. A. (2009). *Psychological wellbeing: Evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being* *Mental Capital and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Ghofar, Muhammad. (2019). *Hubungan Coping Stress dan Psychological Well-Being Pada ODHA Remaja di Yayasan Merah Muda DKI Jakarta*. Skripsi S1: Universitas Mercubuana Jakarta.
- Hutapea, B. (2011). *Terpenjara dan bahagia?: psychological well being pada narapidana ditinjau dari karakteristik kepribadian*. Proceeding PESAT Universitas Gunadarma. 4. 143-149.
- Kerlinger, Fred, N. (1973). *Foundation of Behavioral Research*. Holt: Rinehart.
- Mawarpury, M. (2013). *Coping sebagai prediktor kesejahteraan psikologis*. PSYCHO IDEA, 11(1). 38-47.
- Mutadin, Z. (2002). *Strategi Coping*. (<http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm>).
- Sagone, Elisabetta. & De Caroli M. E. (2014). *A Correlation Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-Being, and Coping Strategies in University Students*. American Journal of Educational Research, Vol. 2, No.7 463-471.

- Safaria, Trianto. Dan Saputra, Nofrans Eka. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Scherer, Robert F. *et al.* (1988). *Dimensionality Of Coping:Factor Stability Using The Ways Of Coping Questionnaire*. *Psychological Reports*, 62, 763-770.
- Siyoto, Sandu. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ryff, Carol D. (1989). *Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Learning*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, Carol D. & Keyes. (1995). *The Structure of Psychological Well Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*: 1995 Vol 69 No. 4 719-727.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press.
- Zalfa, K. (2009). *Hubungan antara tingkat religiusitas dengan strategi coping pada santri pondok pesantren nurul huda mergosono malang*. Skripsi:Fakultas Psikologi UIN Malang.

# **Lampiran-Lampiran**

## LAMPIRAN 1

### SKALA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

Sebelum mengisi angket, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama :

No.tlp :

#### **Petunjuk Pengerjaan**

Baca dan pahamiilah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Tugas teman-teman adalah memberikan tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang menggambarkan atau paling mendekati keadaan diri teman-teman.

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

☺ Selamat mengerjakan ☺

Intruksi

Isilah pernyataan dibawah ini sesuai dengan kondisi saudara pada saat ini!

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya belajar untuk meningkatkan kemampuan diri				
2	Saya merasa percaya diri dan positif atas diri saya sendiri				
3	Kelemahan yang saya miliki tidak menjadikan saya lebih lemah dari orang lain				
4	Saya intropeksi diri untuk memperbaiki kesalahan saya				
5	Saya berteman tanpa pandang bulu				
6	Saya menikmati percakapan pribadi yang bersifat mutual (sama-sama menguntungkan) dengan anggota keluarga atau teman				
7	Teman-teman dan saya saling bersimpati satu sama lain atas masalah-masalah kami				

8	Saya merasa kecewa atas pencapaian hidup saya				
9	Saya merasa kelemahan saya lebih banyak daripada kelebihan saya				
10	Sikap saya terhadap diri sendiri tidak se-positif sikap orang lain terhadap diri mereka sendiri				
11	Saya tidak takut menyuarkan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang				
12	Keputusan saya tidak terpengaruh dengan apa yang dilakukan orang lain				
13	Saya menilai diri saya dengan apa yang saya anggap penting, bukan dengan nilai yang dianggap penting bagi orang lain				
14	Saya dapat berpikir atau bertindak dengan cara tertentu dengan tidak menyerah pada tekanan sosial				
15	Saya merasa memperoleh banyak hal dari persahabatan-persahabatan saya				
16	Saya kurang bisa menjaga hubungan baik dengan relasi saya				
17	Saya merasa kesulitan untuk bersikap terbuka ketika berbicara dengan orang lain				
18	Saya tidak banyak mengalami hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain				
19	Saya merasa dapat mengendalikan situasi di mana saya berada.				
20	Saya cakap dalam mengatur waktu sehingga saya dapat meluangkan waktu untuk setiap hal yang perlu saya lakukan				
21	Saya mampu mengelola tanggung jawab saya sehari-hari				
22	Saya mampu menciptakan pola hidup sesuai dengan apa yang saya sukai				
23	Tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya merasa patah semangat				
24	Saya khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan tentang diri saya				
25	Saya memilih menyesuaikan diri dengan orang-orang lain daripada bertahan dengan prinsip saya sendiri				

26	Saya dapat mengubah keputusan saya bila teman atau keluarga tidak setuju				
27	Saya merasa terlalu terbebani oleh tanggungjawab saya sehari-hari				
28	Saya kesulitan mengatur hidup dengan cara memuaskan				
29	Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup				
30	Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan berusaha merealisasikannya				
31	Saya tidak merasa nyaman berada dalam situasi baru yang menuntut saya dapat mengubah cara kerja yang sudah menjadi kebiasaan saya				
32	Ketika memikirkan perkembangan pribadi, saya sadar bahwa saya belum sungguh-sungguh berkembang menjadi manusia yang lebih baik				
33	Saya senang mencoba hal-hal baru				
34	Saya merasa bahwa sebagai pribadi, saya telah berkembang dari waktu ke waktu				
35	Saya menjalani kehidupan sekarang tanpa tujuan dengan gambaran yang tidak pasti				
36	Saya merasa aktifitas sehari-hari tampak remeh dan tidak penting				

**LAMPIRAN 2**  
**SKALA STRATEGI *COPING***

Sebelum mengisi angket, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama :

No.tlp :

**Petunjuk Pengerjaan**

Baca dan pahamiilah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Tugas teman-teman adalah memberikan tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang menggambarkan atau paling mendekati keadaan diri teman-teman.

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

☺ Selamat mengerjakan ☺

Intruksi

Isilah pernyataan dibawah ini sesuai dengan kondisi saudara pada saat ini!

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat bertahan dan berjuang untuk apa yang saya inginkan				
2	Saya dapat mengambil peluang besar atau melakukan sesuatu yang sangat berisiko				
3	Ketika melakukan suatu hal saya merencanakan dengan baik dan berkonsentrasi penuh.				
4	Saya mengubah sesuatu tentang diri saya untuk menghadapi masalah				
5	Saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang kreatif untuk memecahkan masalah				
6	Saya berbicara dengan seseorang untuk mengetahui lebih lanjut tentang permasalahan yang terjadi				
7	Saya bertanya kepada kerabat atau teman yang saya hormati untuk memberikan nasehat				

8	Saya mencurahkan tentang perasaan saya kepada seseorang yang saya percaya dapat membantu permasalahan saya				
9	Saya tidak percaya orang lain dapat membantu permasalahan yang saya alami				
10	Saya tidak peduli dan seolah-olah tidak terjadi apa-apa ketika ada permasalahan				
11	Saya tidak terlalu memikirkan suatu permasalahan yang dapat mempengaruhi aktivitas				
12	Ketika ada masalah saya akan mencari aktivitas yang lebih baik (seperti makan, minum, merokok, tidur, berlibur, dsb)				
13	Ketika saya memiliki masalah dengan seseorang saya akan memilih untuk menghindar daripada menyapanya				
14	Saya mencoba menyimpan perasaan saya untuk diri saya sendiri				
15	Saya selalu bersikap tenang dan tidak terburu-buru dalam menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi				
16	Saya memikirkan apa yang akan saya katakan atau lakukan				
17	Saya dapat mengkritik atau menasehati diri sendiri				
18	Saya mampu mengambil keputusan dan bersikap dengan baik dalam menyelesaikan permasalahan				
19	Saya berjanji dengan diri saya sendiri tidak akan mengulangi kesalahan yang sama ketika mengambil keputusan				
20	Saya mencoba mengambil makna positif dari permasalahan yang terjadi				
21	Saya dapat menemukan hal yang penting dalam permasalahan yang saya hadapi				
22	Saya meminimalisir dalam mengambil resiko untuk menyelesaikan masalah				
23	Saya menyelesaikan masalah tanpa perencanaan dan melakukannya sesuai situasi				
24	Saya akan menggunakan cara yang sama dalam menyelesaikan permasalahan				
25	Saya merasa bingung dalam mengambil keputusan dan sikap dalam penyelesaian masalah				

26	Saya memikirkan terus-menerus masalah yang sedang saya hadapi dan kurang memaknai dengan positif				
----	--	--	--	--	--

### LAMPIRAN 3

#### HASIL UJI RELIABILITAS

Reliability *Psychological Well Being*

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.703	36

Reliability *Strategi Coping*

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.637	26

**LAMPIRAN 4**  
**HASIL UJI HIPOTESIS**

**Correlations**

		PFC	PWB
PFC	Pearson Correlation	1	-.202
	Sig. (2-tailed)		.118
	N	61	61
PWB	Pearson Correlation	-.202	1
	Sig. (2-tailed)	.118	
	N	61	61

**Correlations**

		PWB	EFC
PWB	Pearson Correlation	1	-.303*
	Sig. (2-tailed)		.018
	N	61	61
EFC	Pearson Correlation	-.303*	1
	Sig. (2-tailed)	.018	
	N	61	61

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

**Correlations**

		PWB	SC
PWB	Pearson Correlation	1	-.289*
	Sig. (2-tailed)		.024
	N	61	61
SC	Pearson Correlation	-.289*	1
	Sig. (2-tailed)	.024	
	N	61	61

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

**LAMPIRAN 5**  
**HASIL ANALISIS DESKRIPTIF**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PFC	61	19.00	44.00	34.1311	4.98490
Valid N (listwise)	61				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
EFC	61	37.00	53.00	44.5574	3.01399
Valid N (listwise)	61				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PWB	61	82.00	121.00	100.4098	9.51031
Valid N (listwise)	61				

**Kategori**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	48	78.7	78.7	78.7
	tinggi	13	21.3	21.3	100.0
	Total	61	100.0	100.0	

## Lampiran 6

### Hasil Uji Per-Aspek

#### Correlations

		X	CC	PPS	SSS	D	EA	SC	AR	PR
X	Pearson Correlation	1	.391**	.794**	.687**	.527**	.534**	.598**	.103	.111
	Sig. (2-tailed)		.002	.000	.000	.000	.000	.000	.430	.394
	N	61	61	61	61	61	61	61	61	61
CC	Pearson Correlation	.391**	1	.046	.190	.218	.217	.064	-.420**	.294*
	Sig. (2-tailed)	.002		.726	.143	.092	.093	.624	.001	.021
	N	61	61	61	61	61	61	61	61	61
PPS	Pearson Correlation	.794**	.046	1	.494**	.355**	.335**	.420**	.214	-.117
	Sig. (2-tailed)	.000	.726		.000	.005	.008	.001	.098	.370
	N	61	61	61	61	61	61	61	61	61
SSS	Pearson Correlation	.687**	.190	.494**	1	.145	.185	.362**	-.056	-.010
	Sig. (2-tailed)	.000	.143	.000		.264	.154	.004	.666	.940
	N	61	61	61	61	61	61	61	61	61
D	Pearson Correlation	.527**	.218	.355**	.145	1	.551**	.132	.112	-.185
	Sig. (2-tailed)	.000	.092	.005	.264		.000	.311	.389	.154
	N	61	61	61	61	61	61	61	61	61
EA	Pearson Correlation	.534**	.217	.335**	.185	.551**	1	.198	.047	-.108
	Sig. (2-tailed)	.000	.093	.008	.154	.000		.125	.719	.406
	N	61	61	61	61	61	61	61	61	61
SC	Pearson Correlation	.598**	.064	.420**	.362**	.132	.198	1	.019	.007
	Sig. (2-tailed)	.000	.624	.001	.004	.311	.125		.883	.958
	N	61	61	61	61	61	61	61	61	61
AR	Pearson Correlation	.103	-.420**	.214	-.056	.112	.047	.019	1	-.482**
	Sig. (2-tailed)	.430	.001	.098	.666	.389	.719	.883		.000
	N	61	61	61	61	61	61	61	61	61
PR	Pearson Correlation	.111	.294*	-.117	-.010	-.185	-.108	.007	-.482**	1
	Sig. (2-tailed)	.394	.021	.370	.940	.154	.406	.958	.000	
	N	61	61	61	61	61	61	61	61	61

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-3.553E-15	.000			
CC	1.000	.000	.243		
PPS	1.000	.000	.380		
SSS	1.000	.000	.323		
D	1.000	.000	.195		
EA	1.000	.000	.154		
SC	1.000	.000	.243		
AR	1.000	.000	.228		
PR	1.000	.000	.248		

a. Dependent Variable: X