

**PENGARUH ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN KEBAHAGIAAN
(*HAPPINES*) MAHASISWA TAHFIDZ UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG BEKERJA**

SKRIPSI



Oleh

Zuni Shofiyana Ariyanti

NIM 12410008

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

2016

**PENGARUH ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN KEBAHAGIAAN
(*HAPPINES*) MAHASISWA TAHFIDZ UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Zuni Shofiyana Ariyanti

NIM 12410008

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

2016

**PENGARUH ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN KEBAHAGIAAN
(*HAPPINES*) MAHASISWA TAHFIDZ UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG BEKERJA**

SKRIPSI

Oleh

Zuni Shofiyana Ariyanti

NIM. 12410008

Telah Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Elok Halimatus Sa'adiyah, M.Si
NIP. 19740518200501 2 002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr.H.M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SKRIPSI

**PENGARUH ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN KEBAHAGIAAN
(HAPPINES) MAHASISWA TAHFIDZ UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG YANG BEKERJA**

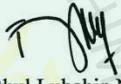
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 13 . 2016

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing


Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 19740518200501 2 002

**Anggota Penguji lain
Penguji Utama**


Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP.19760512 2003121 1 002
Anggota


Fina Hidayati, M.A
NIP. 19861009 201503 2 002

Skripsi ini telah diterima seebagai salahsatu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi

Tanggal, 20 . 2016

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahum Malang


Dr.H.M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :Zuni Shofiyana Ariyanti

Nim :12410008

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh antara Strategi Coping dengan Kebahagiaan Mahasiswa Tahfidz Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Bekerja”**, adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebesar-besarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sangsi.

Malang, 10 Mei
2016

Penulis,



Zuni Shofiyana Ariyanti

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ
فَارْغَبْ ﴿٨﴾

Artinya:

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”(QS. Al-Insyiroh:5-8).

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini dengan ketulusan dan kebahagiaan kepada:

Mama dan papa tersayang, yang selalu memberikan motivasi kepada saya tiada henti dan dukungan selama perjalanan yang tiada mudah ini. Serta senantiasa memberikan untaian kasih sayangnya lewat doa-doa. Terimakasih atas doa dan perjuangannya selama ini hingga bisa mengantarkan kuliah hingga selesai. Cucuran keringat dan air mata dalam penyusunan karya sederhana ini belum mampu menggantikan pengorbanan mama dan papa. Namun, kusun karya sederhana ini berdasarkan rasa sayang dan rasa hormat saya pada mama papa.

Kakak-kakakku (Mas Anas dan Mas Rouf), nenek, kakek, Lek Ifa, Bulek-bulekku dan semua keluargaku yang selalu memberikan dukungan, motivasi, semangat dan doa selama perjalanan yang tiada mudah ini.

Guru-guruku, dosen-dosenku yang selalu memberikan ilmu dan mendidik hingga bisa seperti sekarang. Dan sahabat serta teman-temanku yang selalu menemaniku baik susah maupun senang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat serta Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. Mudji Rahardjo, M.Si, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, arahan, nasehat, motivasi dan kesabaran yang sangat membantu penulis
4. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya

5. Mama dan papa atas dukungan tanpa syarat terhadap segala sesuatu yang penulis lakukan selama ini. Seperti yang sudah dan nanti, tidak akan pernah ada kata yang tepat untuk mewakili perasaan kepada Mama dan Papa
6. Kakak dan semua keluarga selalu memotivasi penulis hingga menjadi seperti ini
7. Lelaki hebat, manis dan baik hati Abdul Jalil yang selalu memberikan dukungan
8. Lelaki hebat, Muhammad Fauzil Adhim yang selalu memberikan dukungan selama kuliah dan menghafal Qur'an.
9. Sahabat-sahabat di masa MA. Lilis, Aulia, Erni, Selvi, Dana, Lek atiq, Nur laila dan Wiwin
10. Sahabat-sahabat dimasa kuliah, Banan, Amalia, Qubailal, Lya, Alfin, Vina, Irma, Qeqe, Alyah, Arin, Sipit, dan Kiki.
11. Sahabat seperjuangan Naila Kamalia, Qonita Permata Putri dan adek Firda
12. Teman-teman Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2012
13. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moral maupun materil yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu

Malang, 10 Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. Kebahagiaan (Happines).....	11
1. Definisi Kebahagiaan (Happines).....	11
2 Aspek Kebahagiaan (Happines).....	14
3 Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan (Happines).....	16
B. Strategi Coping.....	19
1. Definisi Strategi Coping.....	19
2. Bentuk Strategi Coping.....	20
3. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping.....	23
C. Kebahagiaan Dalam Perspektif Islam.....	23
D. Strategi Coping Dalam Perspektif Islam.....	29

E. Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kebahagiaan (Happines).....	31
F. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Rancangan Penelitian	35
B. Identifikasi Variabel	35
C. Definisi Operasional	36
D. Populasi dan Sampel.....	36
E. Metode Pengumpulan Data.....	38
F. Validitas dan Reliabilitas.....	43
G. Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	49
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	49
2. Visi dan Misi HTQ	51
3. Fungsi dan Tujuan HTQ.....	51
B. Pelaksanaan Penelitian	52
C. Hasil Uji analisis.....	53
1. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas.....	53
a. Hasil Uji Validitas.....	53
b. Hasil Uji Reabilitas	54
2. Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	55
a. Hasil Uji Normalitas	55
b. Hasil Uji Deskriptif.....	56
3. Hasil Uji Hipotesis.....	58
4. Aspek Pembentuk Utama Kebahagiaan	59
5. Hasil Uji T Diemensi Startegi <i>Coping</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	60
6. Hasil Uji T Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	62

D. Pembahasan	63
1. Pembahasan Hasil Penelitian	63
a. Kategorisasi Kebahagiaan	63
b. Kategorisasi Strategi <i>Coping</i>	64
c. Pengaruh Strategi <i>Coping</i> dengan Kebahagiaan	67
2. Temuan Penelitian	70
a. Aspek Pembentuk Utama Kebahagiaan	70
b. Perbedaan Dimensi Strategi <i>Coping</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	71
c. Perbedaan Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin	73
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan	75
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Respon Pilihan Skala Kebahagiaan dan Strategi <i>Coping</i>	40
Tabel 3.2	Blue Print Skala Kebahagiaan.....	41
Tabel 3.3	Blue Print Skala Strategi <i>Coping</i>	42
Tabel 3.4	Daftar Panelis Aiken's V.....	44
Tabel 3.5	Acuan Validitas.....	45
Tabel 3.6	Standar Pembagian Kategorisasi.....	47
Tabel 4.1	Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	52
Tabel 4.2	Validitas Item Kebahagiaan.....	53
Tabel 4.3	Validitas Item Strategi <i>Coping</i>	54
Tabel 4.4	Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan dan Skala Strategi <i>Coping</i>	55
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas Skala Kebahagiaan dan Skala Strategi <i>Coping</i>	56
Tabel 4.6	Kategorisasi Kebahagiaan.....	57
Tabel 4.7	Kategori Strategi <i>Coping</i>	58
Tabel 4.8	Hasil Uji Regresi Strategi <i>Coping</i> dengan Kebahagiaan.....	59
Tabel 4.9	Hasil Uji Kolerasi Aspek Kebahagiaan.....	60
Tabel 4.10	Perbandingan Dimensi Strategi <i>Coping</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 4.11	Hasil Perbandingan Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Penelitian
- Lampiran 2 Hasil Aiken V
- Lampiran 3 Skala Aiken's V
- Lampiran 4 Skala Strategi *Coping*
- Lampiran 5 Skala Kebahagiaan
- Lampiran 6 Skor Skala Kebahagiaan dan Strategi *Coping*
- Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Skala Kebahagiaan
- Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Skala Strategi *Coping*
- Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan
- Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Strategi *Coping*
- Lampiran 11 Hasil Uji Deskriptif Kebahagiaan dan Strategi *Coping*
- Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 13 Hasil Uji Regresi Strategi *Coping* dengan Kebahagiaan
- Lampiran 14 Hasil Uji Kolerasi Aspek Kebahagiaan
- Lampiran 15 Hasil Uji T Dimensi Strategi *Coping* Berdasarkan Jenis Kelamin
- Lampiran 16 Hasil Uji T Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin

ABSTRAK

Zuni Shofiyana Ariyanti, 12410008, Pengaruh Antara Strategi *Coping* dengan Kebahagiaan (*Happines*) Mahasiswa Tahfidz UIN Maliki Malang yang Bekerja, Skripsi, Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016.

Semua manusia memiliki tujuan untuk memperoleh kebahagiaan. begitu pula dengan mahasiswa tahfidz yang bekerja memiliki berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang harus dilakukan dengan baik agar tidak mengalami tekanan (*stress*). Oleh karena itu penelitian tentang faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dalam hal ini perlu dilakukan. Salah satu faktor yang diasumsikan mempengaruhi kebahagiaan adalah strategi *coping*. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh para ahli menunjukkan bahwa strategi *problem focus coping* lebih memberikan pengaruh yang lebih besar karena dianggap dapat menyelesaikan masalah pada akar permasalahan. Sedangkan strategi *emosional focus coping* bentuk penyelesaian masalah yang hanya mengurangi *stessor* dengan menyangkal.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara strategi *coping* dengan kebahagiaan mahasiswa tahfidz Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang bekerja. Jumlah subyek penelitian sebanyak 74 orang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Untuk mengukur strategi *coping* peneliti menggunakan skala *Ways Of Coping* yang diadaptasi dari Lazarus & Folkman dan untuk mengukur kebahagiaan menggunakan skala yang diadaptasi dari Diener dkk (1999). Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa mayoritas subyek memiliki strategi *problem focus coping* pada kategori sedang. Selain itu, subyek juga memiliki kebahagiaan pada kategori yang sama. Pada uji regresi didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara strategi *coping* dengan kebahagiaan. Pada strategi *problem focus coping* didapatkan nilai $p=0.006$ dan nilai R Square 0.101. Pada strategi *emosional focus coping* didapatkan nilai $p=0.007$ dan nilai R Square 0.096. Adapun strategi *coping* yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap kebahagiaan adalah *prolem focus coping*.

Kata Kunci: Strategi *Coping*, Kebahagiaan

ABSTRACT

Zuni Shofiyana Ariyanti, 12410008, The Coping Strategy Effect on Working University Students of Tahfidz UIN MALIKI Malang's Happiness, Thesis, Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim (UIN) Malang, 2016.

Every human being has purpose to reach happiness. Likewise tahfidz university student whom working, they has many demand and responsibility doing well in order to avoid them from stress. Therefore, research about factor which influences the happiness is a must to do. Coping strategy is one of the factors which assumed effected the happiness. From result of the research conducted by the experts show that, strategy of problem focus coping showed more effect because it assumed to solve the problem right to source of the problem. Whereas, strategy of emotional focus coping is form of problem solving that just decreasing stressor in order to deny.

According to that case, the purpose of this research is to know The Coping Strategy Effect on Working University Students of Tahfidz UIN MALIKI Malang's Happiness. The subject of this research is amount to 74 people and consist of man and woman.

The method of this research is quantitative research. To measure the coping strategy, researcher is using *Ways of Coping* strategy which adapted from Lazarus & Folkman and to measure the happiness researcher is using scale adapted from Diener et al (1999). Data analysis method used in this research is regression analysis.

According to result of the research, majority of the subjects has *problem focus coping* strategy in middle category. Moreover, the subject also has the happiness on the same category. On the regression test showing that there is some significant influence between coping strategy and happiness. From *problem focus coping* strategy showing the result $p=0.006$ and value R Square 0.101. In addition, from emotional *focus coping* strategy showing a result $p=0.007$ and value of R Square 0.096. Likewise the coping strategy that gives more effect from happiness is problem focus coping.

Keyword: Coping Strategy, Happiness.

مستخلص البحث

زوني صافيانا أرينتي. 12410008. علاقة بين استراتيجيات *Coping* بالسعادة (*Happines*) من الطلاب التحفيظ بجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم بالانج الذي قد يعملون، بحث جامعي، كلية العلم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بالانج، 2016.

جميع من الناس لديهم الأهداف لحصول على السعادتهم. وكذلك الطلاب التحفيظ الذي قد يعملون لديهم كثير من المتطلبات والمسؤوليات التي يجب القيام به بشكل جيد حتى لا يتعرض للضغط (*Stress*). وكذلك، البحث عن العوامل التي تؤثر على السعادة في هذا الحالة تحتاج بالبحث. إحدى العوامل التي يفترض أنها تؤثر على السعادة هي استراتيجية *Coping*. على نتائج البحث التي أجريت من الأهل أظهرت أن استراتيجيات *Problem Focus Coping* تأثير أكبر لأنه اعتبرت أن يستطيع لكونه قادرا على حل المشكلة. أما استراتيجيات *Emotional Focus Coping* وهي من الشكل استكمال المشكلة التي فقط انقاص *Stessor* بتنكر.

وأهداف هذا البحث هي لمعرفة علاقة بين استراتيجيات *Coping* بالسعادة (*Happines*) من الطلاب التحفيظ بجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم بالانج الذي قد يعملون، وهذا البحث بعدد الموضوعات البحث أربع وسبعون من المرأة و الرجال.

المنهج في هذا البحث بالمدخل الكمي، لقياس استراتيجيات *Coping* تستخدم الباحثة بمقياس *Ways Of Coping* الذي تكييف من Lazarus & Folkman ولقياس السعادة تستخدم الباحثة بمقياس الذي تكييف من Diener وأخواتها (1999). وأما تحليل البيانات هو تحليل الانحدار.

ونائج البحث هي: كان أكثر الموضوعات لديهم استراتيجيات *Problem Focus Coping* في الفئة المتوسطة. وبغير ذلك، كان الموضوعات لديهم السعادة أيضا في سواء الفئة. في تحليل الانحدار أظهرت أن هناك علاقة دلالة إحصائية بين استراتيجيات *Coping* مع السعادة. على استراتيجيات *Problem Focus Coping* قيمة درجة $p = 0.006$ وقيمة R Square = 0.101. وعلى استراتيجيات *Emotional Focus Coping* قيمة درجة $p = 0.007$ وقيمة R Square = 0.096.

و استراتيجيات *Coping* هي استراتيجيات التي تؤثر لها تأثير أكبر على السعادة هي *Problem Focus Coping*.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات *Coping*، السعادة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semua aktifitas yang dilakukan oleh manusia tentu memiliki tujuan yaitu untuk memperoleh kebahagiaan. Semua orang menginginkan sebuah kebahagiaan dalam hidupnya. Aristoteles (dalam Bertens, 2004) menyebutkan bahwa kebahagiaan merupakan tujuan utama dari eksistensi manusia di dunia. Kebahagiaan itu sendiri dapat di capai dengan terpenuhinya kebutuhan hidup dan ada banyak cara yang ditempuh oleh masing-masing individu. Orang berkeluarga untuk memenuhi kebutuhan cinta dan kasih sayang, orang bekerja untuk memenuhi kebutuhan dasar dan pencapaian karir begitu pula orang yang belajar untuk memenuhi kebutuhan akan ilmu pengetahuan. Semua bertujuan untuk mendapatkan kebahagiaan.

Kebahagiaan dapat membawa individu menjadi individu yang memiliki jiwa sehat, membangun sumber kekuatan, dan me-recover dari pengalaman yang negatif (Lopez, 2009). Dengan memiliki kebahagiaan individu dapat lebih produktif menjalani kehidupan dan penghalang adanya stres.

Adanya ketidakbahagiaan dimungkinkan berawal dari harapan dan kebutuhan yang tidak terpenuhi sehingga mengakibatkan stres. Masalah yang menjadi penghambat terpenuhinya harapan dan kebutuhan ini yang perlu diatasi. Setiap orang tentu memiliki masalah, baik itu anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Masa paling rentan terhadap masalah adalah masa

remaja. Sebagaimana dikatakan oleh Hurlock (1980) bahwa masa remaja merupakan masa badai dan stres, pada periode ini remaja mengalami perubahan yang sangat cepat, baik dari segi fisik, mental dan masa sosial.

Remaja memiliki kecenderungan emosi yang tinggi dan ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai usaha penyesuaian diri terhadap perubahan. Masa ini cenderung masa yang tidak bahagia bagi remaja (Hurlock, 1980). Dijelaskan lebih lanjut bahwa remaja yang penyesuaian dirinya cenderung buruk dan tidak dapat mengatasi masalah yang dihadapi maka akan cenderung mengalami ketidakbahagiaan sepanjang masa remajanya (Hurlock, 1980).

Individu yang tidak bahagia atau tidak berhasil merupakan individu yang tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri (Willis & Setyawan, 1981:7). Oleh karena itu, mahasiswa sebagai remaja yang memiliki banyak permasalahan, perlu memiliki keterampilan menyelesaikan masalah untuk bekal dalam proses menjalankan tugas perkembangan.

Hasil penelitian Sari (2012) terhadap 60 orang remaja, diketahui bahwa penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut di antaranya adalah hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan di kampus oleh dosen dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka misalnya; kematian, perceraian dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarganya.

Ketegangan di atas dapat menjadi faktor penyebab adanya stres dan membuat tidak bahagia. Kebahagiaan akan muncul pada diri remaja manakala mereka merasa puas terhadap pencapaian minat dan melakukan penyelesaian masalah. Salah satu ketegangan yang berakibat pada aspek pribadi adalah maraknya kasus bunuh diri di kalangan remaja. Menurut Hurlock (1980) kasus bunuh diri di kalangan remaja memperkuat keyakinan bahwa periode ini merupakan periode yang tidak bahagia dalam rentang kehidupan.

Hasil penelitian Wulansari (2010) terhadap 2 orang yang melakukan percobaan bunuh diri akibat depresi memperkuat ketidakbahagiaan sebagai salah satu faktor penyebab bunuh diri. Depresi tersebut dikatakan di dalamnya merupakan gangguan psikologis dengan gejala merasa sedih (tidak bahagia), pikiran kacau, konsentrasi kurang, dan kehilangan minat melakukan kegiatan.

Fakta lain tentang gambaran umum kebahagiaan remaja diungkapkan oleh Karina (2012) yang meneliti tentang tingkat kebahagiaan di SMA Pasundan 2 Bandung. Hasil penelitian menunjukkan gambaran mahasiswa yang mengalami kebahagiaan sedang sebesar 16%, tingkat kebahagiaan tinggi sebesar 83% sedangkan untuk kategori rendah sebesar 1%. Penelitian ini menunjukkan tidak semua remaja memiliki kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan hal yang didambakan oleh setiap individu di muka bumi baik anak-anak, remaja maupun orangtua memiliki tujuan yaitu untuk memperoleh kebahagiaan. Aristoteles (dalam Bertens, 2004) menyebutkan bahwa kebahagiaan merupakan tujuan utama dari eksistensi manusia di dunia. Hal ini

senada dengan pendapat Willis & Setyawan (1981:7) bahwa setiap manusia menginginkan kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan kebutuhan yang penting bagi manusia dalam menjalani setiap fungsi dan aktivitasnya sehari-hari. Oishi dan Koo dalam Panembrama (2013) mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan hal yang penting karena dapat memberikan dampak positif bagi keberfungsian manusia itu sendiri dalam berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, dan kesehatan.

Sebagaimana pemaparan di atas semua manusia menginginkan kebahagiaan. Begitu pula dengan mahasiswa. Mahasiswa adalah remaja yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Masa mahasiswa ini merupakan masa perkembangan *emerging adults*, yaitu sebuah fase transisi dari remaja ke dewasa yang terjadi ketika individu berumur 18-25 tahun (Arnett dalam Santrock, 2005). Salah satu karakteristik pada tahap perkembangan ini adalah adanya eksplorasi akan pekerjaan, minat, cinta, dan lain-lain. Salah satu cara mengeksplor minat untuk orientasi masa depan adalah dengan mengikuti pendidikan di universitas. Kuliah membuat individu menjadi pemikir yang lebih matang dan lebih fleksibel (Pascarella & Terenzini dalam Berger, 2009). Di dunia perkuliahan memiliki banyak tuntutan dari berbagai bidang, seperti tuntutan akademis, tuntutan keluarga, tuntutan financial dan masih banyak lagi. Berbagai tuntutan inilah yang akan memberikan respon mahasiswa.

Tidak menjadi hal yang aneh saat ini ketika mahasiswa memutuskan untuk kuliah sambil bekerja. Mahasiswa memiliki banyak waktu dibandingkan ketika

menjadi seorang siswa SMA. Biasanya hanya memiliki tiga sampai empat jam berada dikelas untuk mengikuti perkuliahan dan selebihnya banyak waktu luang yang memungkinkan untuk mereka bekerja dan melakukan hal lainnya.

Banyak orang beranggapan menjadi seorang mahasiswa yang bekerja adalah hal yang berat. Berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang harus dilakukan, karena itu diperlukan pertimbangan yang matang ketika mahasiswa mengambil keputusan untuk bekerja. Mahasiswa dituntut untuk bisa menghadapi dan mengatur aktivitas dengan baik antara padatnya kegiatan yang dilakukan saat kuliah dan bekerja. Flavel (Suci, 2009) mengatakan bahwa pembagian waktu atau aktivitas ini tergantung dari bagaimana seseorang mampu untuk mengatur dirinya agar tujuan tetap tercapai. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak dapat mengatur kegiatan aktivitasnya baik kegiatan perkuliahan maupun pekerjaannya maka mahasiswa tersebut akan mengalami tekanan yang disebut stress.

Jika seorang mahasiswa yang bekerja dituntut untuk bisa menghadapi dan mengatur aktivitasnya dengan baik agar tidak mengalami tekanan (stress). Apalagi menjadi seorang mahasiswa yang bekerja serta menghafal quran. Tentu hal ini akan lebih menuntut seseorang agar lebih bisa mengatur aktivitasnya.

Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terdapat terdapat mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa ini juga bergabung di HTQ (Haiah Tahfidzul Quran). HTQ adalah sebuah wadah untuk para mahasiswa penghafal quran. Di dalam HTQ sendiri memiliki banyak pula kegiatan diantaranya yaitu,

setoran hafalan 2 halaman per hari, murojaah (mengulang hafalan yang sudah dihafal) setengah juz per hari, dan ada pula kajian-kajian kitab didalamnya. Selain itu, HTQ juga memiliki target tersendiri yaitu menyelesaikan 5 juz per semester.

Dengan berbagai peran yang dilakukan oleh mahasiswa yang tergabung dalam HTQ ini tentu memiliki berbagai tuntutan pula. Berdasarkan hasil wawancara dengan subyek 1 (BM) menjadi mahasiswa tahfidz yang bekerja tidaklah mudah, diperlukan sebuah keterampilan dalam mengatur waktu. Kasus yang dialaminya adalah selalu merasa gelisah dan sedih karena terbengkalainya hafalan dan tugas-tugas perkuliahannya. Dan itu menyebabkan ia cemas dan stress. Kemudian hasil wawancara dari subyek 2 (QP) merasa sedih, galau dan tidak fokus karna tidak bisa melakukan berbagai peran dengan baik sehingga hafalannya pun tidak bisa lancar dan tidak bertambah. Berbeda dengan subyek 3 (SA) ia merasa bahagia dan ada kebanggaan tersendiri pada dirinya karna dapat melakukan berbagai peran atau pekerjaan dengan baik. Dengan bekerja dan menghafal quran tidak menurunkan prestasi belajarnya. IP nya semakin bagus dan hafalannya pun semakin meningkat atau semakin bertambah.

Ketika perubahan dan tekanan hidup berlangsung begitu intens dan cepat, seseorang perlu mengembangkan kemampuan dirinya sedemikian rupa untuk mampu melewati itu semua secara efektif. Untuk mampu menjaga kesinambungan hidup yang optimal, maka dibutuhkan keterampilan atau kemampuan dalam mengatasi sebuah masalah atau strategi *coping*.

Menurut Lazarus & Folkman (dalam sarafino, 2006) strategi *coping* adalah suatu usaha proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Strategi *coping* merupakan salah satu cara agar seseorang mampu memiliki emosi positif sehingga dapat berkontribusi terhadap kebahagiaan (Carr, 2004:16).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Rajabimoghaddam & Bidjari (2012) terhadap 150 remaja, terdapat hubungan antara kemampuan seseorang dalam melakukan Strategi *coping* dan kebahagiaan. Ada korelasi yang positif antara *problem-solving, self control*, dan *positive reappraisal* dengan kebahagiaan. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh D'zurilla & Nezu (2010) sebagian besar penelitian telah difokuskan pada hubungan antara kemampuan sosial pemecahan masalah dan kebahagiaan atau penyesuaian, beberapa studi telah meneliti peran pemecahan masalah sebagai mediator atau moderator dari hubungan antara peristiwa kehidupan yang penuh stres dan kebahagiaan atau penyesuaian. Selain itu, Sebuah penelitian yang dilakukan Trudy & Murray tahun 1974 mengenai hubungan antara strategi *coping* dengan kebahagiaan pernikahan. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang significant antara strategi *coping* dengan *happiness*.

Penelitian selanjutnya di lakukan oleh Reza Mirzai dkk tahun 2011 mengenai hubungan antara *coping* dengan *happiness*. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang significant antara *coping* dengan *happiness*.

Kebahagiaan sangatlah erat kaitannya dengan strategi coping. Andrew dan Mc Kennel (dalam Carr, 2004:11) menyebutkan aspek kebahagiaan menjadi dalam dua hal, yaitu: afektif, menggambarkan kondisi perasaan (kegembiraan, keriang) dan pengalaman emosi dari kesenangan dan emosi positif lain. Kedua kognitif, proses penilaian dengan variasi domain kehidupan. Harber (dalam Rustiana, 2003) memaparkan bahwa *coping* merupakan bagian dari usaha kognitif. Ketika seseorang memiliki kognitif yang baik, maka seseorang akan menilai atau menghadapi permasalahan dengan lebih baik dan membuat bahagia.

Penelitian Sholichatun (2011) menyatakan strategi coping dapat menurunkan stress pada anak-anak nakal di Lembaga Pemasarakatan Anak Blitar dan Sidoarjo. Penelitian Ningrum (2012) menyatakan ada hubungan negative antara *coping strategy* dengan *delinquency* maka semakin tinggi *coping strategy* semakin rendah *delinquency*, semakin rendah *coping strategy* maka semakin tinggi *delinquency*. Selanjutnya hasil penelitian Baiq tentang *religious coping* dengan *stress* pada mahasiswa menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *religious coping* semakin rendah tingkat stress mahasiswa.

Harber (dalam Rustiana, 2003) menyatakan *coping* juga melibatkan kemampuan-kemampuan khas manusia seperti pikiran, perasaan, pemrosesan informasi, belajar, mengingat dan sebagainya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh strategi *coping* dengan kebahagiaan mahasiswa penghafal quran yang bekerja”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah tingkat kebahagiaan mahasiswa penghafal quran yang bekerja?
2. Bagaimanakah tingkatstrategi *coping* mahasiswa penghafal quran yang bekerja?
3. Bagaimana pengaruhstrategi *coping* dengan kebahagiaan mahasiswa penghafal quran yang bekerja?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan khusus penelitian adalah untuk memperoleh gambaran empirik tentang:

1. Mengetahui tingkat kebahagiaan mahasiswa penghafal quran yang bekerja.
2. Mengetahui tingkat strategi *coping* mahasiswa penghafal quran yang bekerja.
3. Mengetahui pengaruhstrategi *coping* dengan kebahagiaan mahasiswa penghafal quran yang bekerja

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis
 - a. Untuk menambah wawasan kajian psikologi positif dan perkembangan.
 - b. Sebagai sarana untuk memberikan data dan informasi sebagai bahan studi untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan pengembangan dan variasi materi yang lebih kompleks.

2. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh antara strategi *coping* dengan kebahagiaan.
- b. Sebagai bahan informasi penerapan dalam memecahkan permasalahan mahasiswa tahfidz yang bekerja agar sesuai dengan yang diharapkan.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. KEBAHAGIAAN

1. Definisi Kebahagiaan

Menurut Seligman, kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang lebih banyak mengenang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk (Seligman, 2005). Kebahagiaan merupakan suatu istilah yang menggambarkan perasaan positif. Seligman memberikan gambaran individu yang mendapatkan kebahagiaan yang *autentik* (sejati) yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar (terdiri dari kekuatan dan keutamaan) yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, cinta, permainan, dan pengasuhan (Anic & Marko, 2013).

Seligman juga menyatakan dalam bukunya yang berjudul *Authentic Happiness* bahwa kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas yang positif yang tidak

memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorpsi dan keterlibatan (Seligman, 2005).

Ryan dan Deci menguraikan teori kebahagiaan dalam dua pandangan yakni pandangan *hedonic* dan *eudaimonic*. Pada pandangan *hedonic* menyatakan bahwasanya kebahagiaan hanya didapatkan apabila tersedianya pilihan-pilihan serta kenikmatan bagi pikiran dan tubuh, pandangan ini menyatakan bahwa kebahagiaan bersifat subjektif (Eddy, 2006). Hal ini sejalan pula dengan yang diungkapkan oleh Seligman bahwa kebahagiaan *hedonic* bersumber dari kesenangan-kesenangan yang datang dari luar diri individu. Misalnya kita dapat merasakan kebahagiaan dari segi kesenangan materiil dan berusaha untuk mendapatkan kenikmatan diri yang lebih agar mencapai kebahagiaan (Seligman, 2005). Sedangkan pandangan *eudaimonic* memiliki makna yang berbeda terkait eksistensi kebahagiaan, pandangan *eudaimonic* menyatakan kebahagiaan lebih bersifat objektif dan kesenangan yang subjektif tidak dapat disetarakan dengan kebahagiaan (Eddy, 2007). Hal ini Seligman menyebut kebahagiaan *eudaimonic* sebagai gratifikasi. Menurutnya kebahagiaan *eudaimonic* sifatnya benar-benar muncul dari dalam diri individu tersebut dan tidak terpengaruh dari kondisi eksternal individu tersebut. Menurutnya kebahagiaan *eudaimonic* akan didapatkan melalui aktifitas yang sejalan dengan tujuan hati yang sebenarnya (Seligman, 2005).

Arti kata “bahagia” berbeda dengan kata “senang.” Secara filsafat kata “bahagia” dapat diartikan dengan kenyamanan dan kenikmatan spiritual dengan sempurna dan rasa kepuasan, serta tidak adanya cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Kebahagiaan erat berhubungan dengan kejiwaan dari yang bersangkutan. Kebahagiaan autentik diperoleh dari meningkatkan kualitas diri sendiri, bukan dari membandingkan diri anda dengan orang lain (Seligman, 2005).

Menurut Carr dalam bukunya yang berjudul *Positive Psychology* dikatakan bahwa orang yang berbahagia merupakan orang yang dapat membuka diri, optimis, memiliki harga diri yang tinggi serta memiliki kontrol diri yang baik (Carr, 2004).

Sumner menggambarkan kebahagiaan sebagai “memiliki sejenis sikap positif terhadap kehidupan, dimana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif (Veenhoven, 2004). Aspek kognitif dari kebahagiaan terdiri dari suatu evaluasi positif terhadap kehidupan, yang diukur baik melalui standar atau harapan, dari segi afektif kebahagiaan terdiri dari apa yang kita sebut secara umum sebagai suatu rasa kesejahteraan (*sense of well being*), menemukan kekayaan hidup atau menguntungkan atau perasaan puas atau dipenuhi oleh hal-hal tersebut.”

Diener menyatakan bahwa *happiness* atau kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective wellbeing* dimana *subjective wellbeing*

terbagi atas dua komponen didalamnya. Kedua komponen tersebut adalah komponen afektif dan komponen kognitif (Diener, 2000). Ditambahkan pula bahwa konsep kebahagiaan adalah merupakan sinonim dari kepuasan hidup atau *satisfaction with life* (Veenhoven, 2004). Diener juga menyatakan bahwa terdapat dua hal yang harus dipenuhi untuk mendapatkan kebahagiaan yaitu afeksi dan kepuasan hidup (Eddy, 2007). *Satisfaction with life* merupakan bentuk nyata dari *happiness* atau kebahagiaan dimana kebahagiaan tersebut merupakan sesuatu yang lebih dari suatu pencapaian tujuan dikarenakan pada kenyataannya kebahagiaan selalu dihubungkan dengan kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi serta tempat kerja yang lebih baik (Hool, 2011).

John Stuart Mill menyatakan bahwa kebahagiaan adalah datangnya kesenangan dan berakhirnya penderitaan. Meyers juga mengatakan bahwa terdapat empat tanda yang ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya yakni orang yang menghargai dirinya sendiri, optimis, terbuka, dan mampu mengendalikan diri (Eddy, 2007).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan positif yang dapat membuat pengalaman menyenangkan berupa perasaan senang, damai dan termasuk juga didalamnya kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan ataupun menderita. Semua kondisi ini adalah merupakan kondisi kebahagiaan yang dirasakan seorang individu.

2. Aspek-aspek Kebahagiaan

Menurut Diener, Lucas, dan Scollon (2006) terdapat tiga aspek utama pada kebahagiaan. Adapun aspek-aspek tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

- a. Kognitif merupakan evaluasi kepuasan hidup seseorang, hal ini berupa pengalaman-pengalamannya di masa lalu, sekarang dan akan datang, dengan kata lain individu dikatakan puas dalam hidupnya jika apa yang diharapkan dapat dicapai, selain itu dia akan memandang positif kehidupannya di masa yang akan datang (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Adapun evaluasi kognitif yang dimaksud adalah kepuasan hidup individu secara menyeluruh dan secara khusus (Diener, 2000)

Menurut Diener et al. (1999) kepuasan hidup merupakan suatu hasil dari perbandingan antara peristiwa yang dialami individu dengan harapan dan keinginannya. Sejalan dengan Sheldon dalam Seligman yang menyatakan bahwa kepuasan hidup akan tercapai jika apa yang dicita-citakan oleh individu bisa menjadi kenyataan, seperti halnya kepuasan terhadap keluarga, dan kepuasan terhadap teman. Menurut Seligman (2002) kepuasan hidup ini dicerminkan oleh sikap optimisme individu.

b. Afek positif merupakan salah satu komponen dalam menilai afek atau perasaan individu, Afek sendiri adalah gabungan dari mood dan emosi. Menurut Myers (2003) afek dibagi menjadi dua yakni afek positif dan afek negatif, namun pada bagian ini penulis akan membahas lebih lanjut mengenai afek positif sebagai salah satu aspek kebahagiaan. Afek positif merujuk pada perasaan semangat, aktif, dan waspada, sedangkan afek positif yang tinggi ditandai dengan energi yang tinggi, berkonsentrasi penuh, dan merasa nyaman (Watson et al., 1988).

Pada umumnya, manusia selalu ingin mengalami afek positif dan cenderung ingin mempertahankannya dalam waktu yang lama. Terdapat sepuluh kata sifat yang mewakili aspek afek positif, sepuluh sifat tersebut adalah *attentive* (penuh perhatian), *interested* (menarik), *alert* (siaga / waspada), *excited* (bergairah), *enthusiastic* (antusias), *inspired* (menginspirasi), *proud* (bangga), *strong* (kuat), *active* (aktif) dan yang terakhir adalah *determined* (berpendirian kuat) (Watson et al., 1988)

c. Afek negatif merujuk pada adanya ketegangan dan ketidaknyamanan sebagai akibat dari berbagai mood yang tidak menyenangkan seperti marah, direndahkan, tidak disukai, merasa bersalah, takut, dan gelisah.

Aspek-aspek tersebut juga sejalan dengan dua komponen kebahagiaan menurut Rahmat (2005) dimana komponen kebahagiaan pertama adalah perasaan yang menyenangkan. Bahagia adalah emosi positif, dan sedih adalah

emosi negatif. Komponen kebahagiaan yang kedua adalah penilaian seseorang tentang hidupnya. Perasaan kita sebut sebagai unsur afektif dan penilaian unsur kognitif.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu: afektif dan kognitif.

3. Faktor-faktor Kebahagiaan

Berikut adalah faktor – faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu:

a. Kepribadian

Diener (dalam Carr, 2004) mengatakan bahwa bahagia atau tidak bahagia seseorang ditentukan dari jenis kepribadiannya. Sehingga Carr (2004) juga mengungkapkan bahwa kepribadian mungkin mempengaruhi kebahagiaan.

b. Genetik dan Lingkungan

Genetika mewariskan sifat dari seseorang, dengan ditunjang oleh lingkungan akan membentuk suatu kepribadian. Sehingga tentu saja genetika dan lingkungan dapat berpengaruh pada kebahagiaan karena dari terbentuknya kepribadian akan mempengaruhi kebahagiaan pula.

c. Optimistik

Dalam memperoleh kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup, sangat diperlukan menjadi seseorang yang sangat berani terhadap segala kondisi

dan perubahan. Sehingga kondisi tersebut menjadikan seseorang optimis dan memperoleh kebahagiaan tersebut (Buss dalam Carr, 2004).

d. Budaya

Triandis (dalam Carr, 2004:22) mengatakan bahwa “ *faktor budaya dan social politik berperan dalam tingkat kebahagiaan seseorang*”. Carr (2004) juga mengatakan bahwa budaya dalam kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Carr menambahkan bawasannya kebahagiaan lebih tinggi dirasakan negara yang sejahtera dimana institusi umum berjalan dengan efisien dan terdapat hubungan yang memuaskan antara warga dengan anggota birokrasi pemerintahan.

e. Kehidupan Sosial

Menurut Seligman (dalam Rakhmat, 2005), orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial dan ketika bahagia kita tidak terlalu berfokus pada diri sendiri, lebih menyukai orang lain dan ingin berbagi keberuntungan.

f. Pernikahan

Menurut Carr (2004), ada dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dan pernikahan yaitu, orang yang bahagia lebih sebagaipasangan. Kedua yaitu pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan

peran sebagai pasangan dan orang tua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan (Carr, 2004).

g. Agama atau Religiusitas

Keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan sosial bagi orang tersebut (Carr, 2004). Dengan dukungan sosial yang diperoleh akan menunjang kebahagiaan seseorang. Orang yang beragama mungkin jauh lebih bahagia dibanding yang lain karena banyak alasan (Carr, 2004). Agama menyediakan kejelasan dalam kepercayaan (iman) yang memberikan manusia tempat untuk menemukan arti hidup dan harapan untuk masa depan (Seligman dalam Carr, 2004:27).

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan tersebut, dapat disimpulkan bahwasanya berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan diantaranya: Kepribadian, lingkungan, optimis, budaya, kehidupan sosial, pernikahan dan agama.

B. STRATEGI *COPING*

1. Definisi Strategi *Coping*

Menurut Lazarus & Folkman (dalam sarafino, 2006) *coping* adalah suatu usaha proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Tylor (2009) *coping* didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur

tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan. Menurut Baron & Byne (1991) menyatakan bahwa *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolelir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi.

Menurut J.P Chaplin *coping behavior* adalah proses yang tercakup dalam usaha menemukan urutan yang benar dari alternatif-alternatif jawaban mengarah pada suatu sasaran atau kearah pemecahan yang ideal (Chaplin, 1999).

Selanjutnya Weiten dan Lloidy mengemukakan bahwa *coping* merupakan “Upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau mentoleransi ancaman dan beban perasaan yang tercipta karena stress”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan permasalahan yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian atau kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekankan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Dan strategi *coping* adalah upaya-upaya untuk mengatur tuntutan dan permasalahan yang muncul.

2. Bentuk Strategi *Coping*

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Smet, 1994) terdapat dua macam cara dalam strategi *coping*, yaitu:

a. *Problem Focused coping* (Strategi *coping* yang berorientasi pada masalah) yaitu usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stress dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stress. Bentuk ini meliputi:

- 1) Konfrontasi yaitu individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi dan berani dalam mengambil resiko. Contoh: ketika tidak ada biaya dan dukungan untuk melanjutkan ke perguruan tinggi dia tetap berusaha dengan mencari kerja sampingan.
- 2) Mencari dukungan sosial (*Seeking social support for emotional reason*) individu berusaha untuk mendapatkan bantuan orang lain. Contoh: untuk mendapatkan hasil yang terbaik, seorang mahasiswa tidak segan-segan untuk bertanya kepada ahlinya.
- 3) Merencanakan pemecahan masalah (*planful problem solving*) dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah. Contoh: mahasiswa membuat manajemen waktu yang baik, karena sering tidak ada waktu untuk belajar.

b. *Emosional Focused Coping* (Strategi *coping* yang berorientasi pada emosi), yaitu: usaha untuk mengatur respon emosional terhadap stress dengan mengubah cara dalam merasakan permasalahan atau situasi yang mendatangkan stress. Strategi *coping* ini meliputi :

- 1) Kontrol diri (*Self Control*) menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya. Contoh: Berani mengatakan “tidak” pada ajakan atau paksaan
- 2) Membuat jarak (*distancing*) menjauhkan diri dari teman-teman sekitar. Contoh: Tidak suka bergaul dengan teman
- 3) Penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*) dapat menerima masalah yang sering terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah. Contoh: akan lebih hati-hati menjaga barang karena pernah kehilangan dompet.
- 4) Lari atau menghindar (*escape*) menjauh dari permasalahan yang dialami. Contoh: lebih suka menonton tv ketika menghadapi ujian.
- 5) Menerima tanggung jawab (*acceptance*) menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya. Contoh: ketika mendapati hasil ujiannya menurun karena kurang persiapan, dia menerima sebagai kesalahannya.

Dari kedua satraegi *coping* tersebut, individu cenderung untuk menggunakan *problem focus coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sebaliknya, individu cenderung menggunakan *emotional focused coping* dalam meghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol (Lazarus & Folkman dalam Sarafino, 2006). Namun, terkadang individu dapat mengguankan kedua

strategi tersebut secara bersamaan meskipun tidak semua strategi *coping* pasti digunakan oleh individu (Taylor, 2009).

Dalam menghadapi masalah yang berat, setiap orang adakalanya memilih untuk berpura-pura bahwa masalah tersebut tidak terjadi, namun adapula yang memilih untuk langsung bertindak mengatasinya. Lazarus & Folkman berpendapat bahwa berpura-pura seakan masalah tidak ada atau tidak terjadi merupakan suatu bentuk penyangkalan. Contoh *coping* yang berfokus pada emosi (*emosional focus coping*) orang berusaha untuk mengurangi *stressor* dengan mengangkal. Namun, *coping* yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan *stressor* atau tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur *stressor*. Sebaliknya, pada *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem focus coping*) orang menilai *stressor* yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah *stressor* atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari *stressor* tersebut (Nevid, 2005:144-145).

Dapat disimpulkan bahwa terdapat dua macam bentuk dalam strategi *coping* yaitu: *Emosional focus coping* dan *problem focus coping*.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Menurut Smet (1994: 130-131) proses pemilihan strategi *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Variabel dalam kondisi individu: umur, tahap keidupan, jenis kelamin, temperamen, pendidikan, intelegensi, suku, kebudayaan, status ekonomi, dan kondisi fisik.
- b. Karakteristik kepribadian: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian “ketabahan”, *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.
- c. Variabel sosial kognitif: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang disarankan.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial: dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.

C. KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Ajaran agama islam datang dengan membawakan kedamaian dan kebahagiaan bagi setiap makhluk Allah yang ada di seluruh dunia. Islam merupakan sebuah ajaran yang banyak mengajarkan konsep dan upaya pencapaian kebahagiaan bagi umatnya yang tidak hanya berpusar pada kebahagiaan duniawi, namun juga kebahagiaan ukhrowi dan tidak hanya kebahagiaan lahir saja namun terdapat pula kebahagiaan batin (Eddy, 2007).

Menurut Imam Al-Ghazali (1058M-1111M), kebahagiaan ditafsirkan sebagai penyatuan antara ilmu, amal, rohani dan jasmani. Ciri-ciri kebahagiaan yang dijelaskan oleh Al-Ghazali adalah terletak kepada semua ilmu yang bermanfaat kepada manusia mencakupi ilmu teori dan ilmu amali. Ilmu teori adalah tergolong daripada ilmu mengenal Allah, Malaikat, Kitab, Rasul dan ilmu

akidah karena seluruhnya mempunyai tempat yang tertinggi yakni mengenal Allah. Al-Ghazali menyatakan ilmu mengenal Allah SWT (*ma'rifat Allah*) adalah kunci kebahagiaan. Sedangkan ilmu amali ialah ilmu yang diterapkan dalam perbuatan dan amalan dalam keseharian seperti sosial, undang-undang, politik, syariah, ekonomi dan sebagainya. Dengan adanya hal tersebut kebahagiaan akan tercapai jika kesemua ilmu-ilmu teori dan amali digabungkan karena kedua-dua ilmu tersebut memberi kebaikan serta kenikmatan kepada hidup manusia (Zahida, 2011)

Menurut Syamsi, kebahagiaan tidak terletak pada apa yang kita miliki, akan tetapi kebahagiaan terletak pada bagaimana kemampuan kita memanfaatkannya dengan baik dan tepat. Kebahagiaan juga tidak terletak pada apa yang kita inginkan, tetapi terletak pada manfaat yang bisa kita dapatkan dari kebahagiaan tersebut. Mengikuti petunjuk Allah, itulah jalan kebahagiaan (Syamsi, 2006).

Kebahagiaan adalah kondisi dimana jiwa terdapat perasaan tenang, damai, ridha terhadap diri sendiri, dan puas terhadap ketetapan Allah. Kebahagiaan merupakan keimanan kepada Allah dan penguasaan terhadap makna dari ibadah serta memahaminya dengan pemahaman yang sempurna dan menerapkannya dalam kehidupan seluruhnya baik yang berkenaan dengan perkara umum ataupun khusus (Hamd, 2004).

Kata yang tepat untuk menggambarkan kebahagiaan dalam kebahagiaan pernikahan, kata bahagia dapat digambarkan dalam kata *Sakinah* yang berarti

berbahagia. Jika dalam pengertian agama islam jugadapat disebut dalam kata *aflaha, aflaha* mengandung banyak makna seperti,beruntung, menang, makmur, berhasil, berjaya, dan sebagainya. Dalam Al-Quran kita dapat menemukan banyak ayat yang menerangkan tentangkebahagiaan dan bagaimana kita mendapatkan kebahagiaan dalamkehidupan kita (Eddy, 2007).

Kebahagiaan adalah hasil dari perbuatan di dunia yang langsungdirasakan.Tetapi ada juga kebahagiaan yang dinikmati di akhirat, yaitu didalam surga yang kenikmatannya tidak pernah terputus.Adapula manusiayang sukses atau bahagia di dunia, namun celaka atau mederita di akhiratdan mendapatkan tempat di neraka. Hal ini seperti yang dijelaskan olehfirman Allah Surat Hud ayat 105-108:

الَّذِينَ فَأَمَّا ﴿١٠٥﴾ وَسَعِيدٌ شَقِيٌّ فَمِنْهُمْ بِإِذْنِهِ إِلَّا نَفْسٌ تَكَلَّمَ لَا يَأْتِيَوْمَ
السَّمَوَاتِ دَامَتْ مَا فِيهَا خَالِدِينَ ﴿١٠٦﴾ وَشَهِقُوا فِيهَا هُمْ النَّارِ فِي شَقْوَا
سُعْدُوا وَالَّذِينَ وَأَمَّا ﴿١٠٧﴾ يُرِيدُ لِمَا فَعَالَ رَبُّكَ إِنَّ رَبُّكَ شَاءَ مَا إِلَّا وَالْأَرْضُ
عَطَاءٌ رَبُّكَ شَاءَ مَا إِلَّا وَالْأَرْضُ السَّمَوَاتِ دَامَتْ مَا فِيهَا خَالِدِينَ الْجَنَّةِ فِي
﴿١٠٨﴾ مَجْدُ وَذَغَيْرِ

“Di kala datang hari itu, tidak ada seorangun yang berbicara, melainkandengan izin-Nya; Maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yangberbahagia (105).Adapun orang-orang yang celaka, Maka (tempatnya)di dalam neraka, di dalamnya mereka mengeluarkan dan menarik nafas(dengan merintah) (106). Mereka kekal di dalamnya selama ada langitdan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain).Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pelaksana terhadap apa yang Diakehendaki (107). Adapun orang-orang yang berbahagia, Makatempatnya di dalam syurga, mereka kekal di dalamnya

selama adalangiit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain);sebagai karunia yang tiada putus-putusnya (108) .

Makna kebahagiaan di dunia dan akhirat yang dijelaskan dalam Al-Quran merupakan penjelasan yang memberi makna bahwa bagaimanakesuksesan dapat menjadi suatu kenikmatan, yakni ketika seseorangmemperoleh surga (mendapat keridhaan Allah) dan ketika kesuksesan ituberasal dari ketenangan jiwa dan keadilan antara manusia.Mereka yangberbahagia adalah hamba Allah SWT yang paling banyak timbangan kebaikannya ketika datang hari perhitungan (yaum al-hisab) (QS. Al-A'raf :8):

﴿الْمُفْلِحُونَ هُمْ فَأُولَئِكَ مَوَازِينُهُ ثَقُلَتْ فَمَنْ الْحَقُّ يَوْمَئِذٍ وَالْوَزْنُ﴾

“Timbangan pada hari itu ialah kebenaran (keadilan), MakaBarangsiapa berat timbangan kebaikannya, Maka mereka Itulah orang-orang yang beruntung”.

Mereka yang termasuk orang berbahagia juga yang telah bertaubatsetelah berbuat dosa dengan sebenar-benarnya taubat, beriman dan selaluberamal shaleh. (QS.Al-Qashash:67)

﴿الْمُفْلِحِينَ مَنْ يَكُونُ أَنْ فَعَسَىٰ صَالِحًا وَعَمِلَ وَأَمِنْ تَابَ مَنْ فَأَمَّا﴾

“Adapun orang yang bertaubat dan beriman, serta mengerjakan amalyang saleh, semoga Dia Termasuk orang-orang yang beruntung”.

Adapun ciri orang yang berbahagia dalam kitab Mukhtaaral HadistRasulullah SAW berkata " *Kebahagiaan yg paling bahagia ialah*

panjangumur dalam ketaatan kepada Allah. (HR. Ad-Dailami dan Al Qodho'i)serta dalam hadistnya yang lain, Rasulullah juga menunjukkan cirri bahagiannya seseorang. *"Empat perkara yang merupakan kebahagiaan darisesorang, yaitu: mempunyai isteri yang shalehah, mempunyai anak yangberbakti, mempunyai teman yang shaleh dan mencari rizki di negerinyasendiri* (HR. Dailami dari Ali ra).

Menurut Usman terdapat empat golongan orang yang dikatakanberbahagia, yakni :*Pertama*, Manusia yang termasuk "*Sa'iidun fiddunyaawa sa'iidun fil akhirat*" orang yang bahagia di dunia dan bahagia di akhiratitulah karakter orang yang menemukan "hasanah fiddunya, hasanah filakhirat". jabatan tinggi, harta berlimpah, keluarga sehat, dia taat beribadahkepada Allah dan banyak memberi kemanfaatan terhadap sesama. *Kedua*,Manusia yang termasuk "*Sa'iidun fiddunya, saqiyyun fi aakhirat*" orangyang "bahagia" hidup di dunianya tapi tidak bahagia (celaka) kehidupanakhiratnya.

Terdapat tanda petik dalam kalimat bahagia, karenakebahagiaaan yang dimaksud sebatas pengertian lahiriah manusia, diabahagia dalam segala keberlimpahan materi, tapi dia jauh dari Allah, tidakpernah mau berbagi dan memberi manfaat pada sesama manusia.*Ketiga*,Manusia yang termasuk "*Saqiyyun fiddunya, Wa Sa'iidun fil aakhirat*"orang yang tidak bahagia atau sengsara hidup di dunianya, tetapi diabahagia hidup di akhiratnya. Boleh jadi dia hidup dalam serba kekurangan,tidak bahagia dalam pandangan manusia

kebanyakan, miskin harta, tetapi dia rajin beribadah kepada Allah, memiliki sikap yang baik dalam menjalani kehidupan, menikmati kemiskinannya dan baik pergaulannya dengan sesama manusia, banyak memberi manfaat dengan apapun yang dimilikinya. *Keempat*, manusia yang tergolong "*saqiyyun Fiddunya wa Saqiyyun fil akhirat*" orang yang tidak bahagia di dunia dan tidak bahagia juga hidupnya di akhirat pada golongan inilah yang paling sengsara dan celakanya manusia. Dia hidup miskin, serba kurang, sombong, malas beribadah, sama orang bermusuhan, dan ketika meninggal dalam kehidupan akhirat kelak lebih celaka. Rasulullah SAW berkata "Aku benci orang kaya yang sombong, tapi aku lebih benci orang miskin yang sombong" (Usman, 2012).

Kebahagiaan merupakan motivasi untuk semua orang dalam melakukan kebaikan. Islam telah menjelaskan bahwa kebahagiaan dapat dengan iman, amal shaleh yang banyak untuk menambah timbangan kebaikan pada hari perhitungan dan hanya kebajikannya saja yang tersisa ketika hidup di dunia dari seluruh amal perbuatannya. Kebahagiaan dan rasa tenang sumbernya hanya berasal dari Allah. Oleh karena hal tersebut kita harus memiliki cara yang tepat dengan belajar lebih dahulu untuk mewujudkannya.

D. STRATEGI *COPING* DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Riwayat para nabi dan rasul yang penuh cobaan memberikan pedoman tentang bagaimana implementasi ayat pada kehidupan nyata sehari-hari. Dalam sebuah kisah, Nabi Ayub a.s mengalami banyak peristiwa hidup, yang dalam teori stress dapat digolongkan dalam stress tingkat berat. Beliau secara berturut-

turut kehilangan harta benda, mata pencaharian, terserang penyakit kulit kurang lebih selama 7 tahun yang menyebabkannya kesulitan berkomunikasi dengan orang lain, serta ditinggalkan istri dan anak-anaknya yang mencintainya. Namun, beliau memiliki kekuatan untuk bertahan dan kesabaran dalam menghadapi stress (*coping*). (Hasan, 2008). Dalam al-Quran dinyatakan sebagai berikut:

الرَّحِيمِ أَرْحَمُ وَأَنْتَ الْضَرُّ مَسْنِيَّ أَنِّي رَبِّهِ رَنَادِي إِذْ وَأَيُّوبَ ﴿٨٣﴾
 مَعَهُمْ وَمِثْلَهُمْ أَهْلَهُ رَوَّاءَ تَيْنَهُ ضُرِّ مِنْ بِهِ مَا فَكَشَفْنَا لَهُهُ فَاسْتَجَبْنَا
 وَذَاوَادِ رِيسَ وَإِسْمَاعِيلَ ﴿٨٤﴾ لِلْعَبِيدِينَ وَذِكْرِي عِنْدَنَا مِنْ رَحْمَةٍ
 الصَّابِرِينَ مِنْ كُلِّ الْكِفْلِ ﴿٨٥﴾

Artinya: dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: “(Ya Tuhanku) sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan engkau adalah Tuhan yang maha penyayang di antara semua penyayang. “Maka kamipun memperkenankan seruannya itu, lalu keluarganya kepadanya, dan kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah. Dan (ingatlah kisah) Ismail, Idris dan Dzulkifli. Semua mereka termasuk orang-orang yang sabar. (QS. Al-Anbiya, ayat 83-85).

Melalui ayat tersebut diatas, ditunjukkan bagaimana islam mengajarkan pada umatnya dalam menghadapi stress, yang diantaranya dengan kesabaran dan mendekatkan diri pada Allah. Sedangkan stress sendiri dapat terjadi, karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan, dan dia tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Dalam al-Quran dinyatakan:

اَكْتَسَبَتْ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبَتْ مَالَهَا وَسَعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يَكْفُلُ لَا

إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلَ وَلَا رَبَّنَا أَوْ ذُنُوبَنَا أَوْ ذُنُوبَنَا إِن تَوَّأخِذْنَا لَا رَبَّنَا
لَنَا طَاقَةَ لَا مَا تَحْمِلْنَا وَلَا رَبَّنَا قَبْلَنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَى حَمَلْتَهُ كَمَا
عَلَى فَأَنْصُرْنَا مَوْلِدِنَا أَنْتَ تَوَّأخِذْنَا وَرَبَّنَا أَوْ غَفِرْنَا وَأَوْ غَفِرْنَا وَأَوْ غَفِرْنَا
﴿الْكَافِرِينَ الْقَوْمِ﴾

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. Mereka berdoa: “ Ya Tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. 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 kami memikulnya. Beri ma’afilah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.” (QS. Al-Baqarah, ayat:286)

Secara garis besar terdapat tiga hal penting yang perlu diperhatikan dalam menghadapi stress, yaitu hubungan dengan Allah, pengaturan perilaku, dan dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan ajaran islam yang memandang bahwa tidak ada yang paling penting selain Allah. Manusia wajib berusaha dan bersabar, namun Allah-lah yang akan menentukan hasilnya dan hal itu sesuai dengan apa yang diupayakan manusia. Manusia menyadari da berusaha memperbaiki kesalahannya dengan memohon ampunan dan pertolongan Allah.

E. HUBUNGAN STRATEGI *COPING* DENGAN *HAPPINESS*

Dalam hidup setiap orang akan menghadapi berbagai kondisi yang berbeda-beda dan kadang tidak sesuai dengan yang diharapkannya. Adanya

ketidaksamaan antara harapan dan kenyataan kadang memberikan pengaruh tersendiri pada tingkat kebahagiaan seseorang. Sesuai dengan yang telah diungkapkan oleh John Stuart Mill bahwa “*kebahagiaan adalah datangnya kesenangan dengan berakhirnya penderitaan*” (dalam Eddy, 2007:3). Dengan berakhirnya penderitaan dan hilangnya ketidaksesuaian individu dengan lingkungan akan menjadi jalan menuju kebahagiaan.

Kebahagiaan menurut Diener dkk (2004) adalah evaluasi seseorang mengenai hidup mereka dalam hal kognitif dan emosional yang mencakup tiga komponen utama, yaitu banyaknya mengalami afek positif atau afek yang menyenangkan seperti kegembiraan, kelegaan hati, kasih sayang, sedikitnya mengalami afek negative atau afek yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, kemarahan, dan kesedihan.

Sedangkan *coping* menurut Lazarus (1984) adalah strategi manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahap terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demand*). King (2010) menambahkan bahwa *coping* melibatkan mengelola situasi yang berlebihan, meningkatkan usaha untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan kehidupan, dan mencari cara untuk mengalahkan stress atau mengurangnya.

Penelitian Sholichatun (2011) menyatakan strategi *coping* dapat menurunkan stress pada anak-anak nakal di Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar dan Sidoarjo. Selanjutnya penelitian Ningrum (2012) menyatakan ada hubungan negative antara *coping strategy* dengan *delinquency* maka semakin tinggi *coping strategy* semakin rendah *delinquency*, semakin rendah *coping strategy* maka semakin tinggi *delinquency*.

Dalam menghadapi masalah yang berat, setiap orang adakalanya memilih untuk berpura-pura bahwa masalah tersebut tidak terjadi, namun adapula yang memilih untuk langsung bertindak mengatasinya. Lazarus & Folkman berpendapat bahwa berpura-pura seakan masalah tidak ada atau tidak terjadi merupakan suatu bentuk penyangkalan. Contoh *coping* yang berfokus pada emosi (*emosional focus coping*) orang berusaha untuk mengurangi *stressor* dengan mengangkal. Namun, *coping* yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan *stressor* atau tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur *stressor*. Sebaliknya, pada *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem focus coping*) orang menilai *stressor* yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah *stressor* atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari *stressor* tersebut (Nevid, 2005:144-145).

Berbicara tentang kebahagiaan individu memiliki banyak hal yang harus dilakukan, seperti kemampuan individu mengelola masalah atau stress. Seperti yang dinyatakan Carr (2004) bahwa individu yang telah mencapai kebahagiaan

akan merasakan kepuasan hidup yang tinggi, afek positif yang tinggi dan afek negatif yang rendah. Sehingga kemampuan *coping* memiliki kontribusi yang terhadap pencapaian kebahagiaan.

Hasil penelitian Linda Wati menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *coping stress* dengan *subjective well-being* yang artinya semakin tinggi *coping stress* maka semakin tinggi pula skor *subjective well-being*, begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian ini senada dengan hasil studi oleh Diponegoro (2006) mengenai peran *stressmanagement* terhadap kesejahteraan subjektif yang menyatakan bahwa *stress management* atau *coping stress* dianggap menjadi salah satu faktor yang mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang dikemukakan Cohen dan Lazarus (Rubbyana, 2012) bahwa efektivitas *coping* tergantung dari keberhasilan tugas *coping* yang harus dipenuhi. Setelah dapat memenuhi fungsi tugas tersebut, maka individu akan memiliki evaluasi yang lebih positif akan hidupnya, yakni dalam penerimaan dan penilaian positif akan lingkungan, dirinya serta kondisi gangguan yang merupakan refleksi akan kesejahteraan dan kepuasan hidup.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diasumsikan bahwa strategi *coping* mempunyai keterkaitan dengan happiness, karena dengan menggunakan strategi *coping* dapat mengurangi atau menghilangkan tekanan. Secara *emotion focused* bahwa membantu mengurangi tekanan emosional dengan berusaha berfikir positif, dan secara *problem focused* bahwa harapan membantu individu

memikirkan strategi, sikap, perasaan yang digunakan untuk menghadapi situasinya.

F. HIPOTESIS

Hipotesa yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara strategi *coping* dengan kebahagiaan mahasiswa tahfidz Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam menguji hipotesis yang telah disusun. Penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap angka tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Untuk itu peranan statistika dalam penelitian ini menjadi sangat dominan (Arikunto, 2006:12).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kolerasi, yakni melihat pengaruh-pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti. Jenis penelitian kolerasi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara suatu variabel dengan variabel-variabel lain melalui uji multiple regresi.

Penelitian ini diharapkan dapat menemukan pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti yaitu strategi *coping* terhadap kebahagiaan.

B. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan suatu konsep atau konstruk yang memiliki nilai-nilai tertentu (Arikunto, 2006). Variabel terikat merupakan variabel yang kondisinya akan diteliti untuk diketahui. Sedangkan variabel bebas merupakan satu variabel yang berpengaruh terhadap kondisi variabel terikat.

Variabel bebas (X): Strategi *coping*

Variabel terikat (Y): Kebahagiaan

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan dan dapat diamati dengan menggunakan bahasa yang sederhana. Dalam penelitian ini definisi operasional dimaksudkan untuk menghindari kesalahan interpretasi variabel penelitian, adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kebahagiaan

Secara operasional kebahagiaan merupakan evaluasi mengenai hidup dalam hal kognitif dan emosional yang mencakup afek positif seperti kegembiraan dan sedikitnya mencakup afek negatif seperti ketakutan, kemarahan dan kesedihan. Definisi tersebut merujuk kepada konsep yang dikemukakan oleh Diener dkk 1999.

2. Strategi *Coping*

Secara operasional strategi *coping* adalah proses individu untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan dalam memenuhi tuntutan tersebut. Definisi tersebut merujuk kepada konsep yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman 1984

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto populasi adalah “*Keseluruhan subjek penelitian*” (Arikunto, 2006:130). Sedangkan menurut Azwar populasi adalah “kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2007). Kelompok subjek ini harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik-karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lain.” Jadi populasi adalah seluruh kelompok subjek yang akan diteliti dan akan dikenai generalisasi dari hasil penelitian dengan memiliki karakteristik tertentu.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil keseluruhan populasi dari subyek yang akan diteliti. Menurut Arikunto (2010) penelitian populasi hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subyeknya tidak terlalu banyak. Pertimbangan dalam melakukan total populasi ini adalah untuk mendapatkan gambaran yang lebih representatif dan mengurangi tingkat kesalahan, sehingga data yang diperoleh mendekati nilai sesungguhnya. Keseluruhan mahasiswa yang bergabung di HTQ (Haia Tahfidz Quran) berjumlah 3000 orang. Namun, mahasiswa tahfidz yang bergabung di HTQ dan memiliki pekerjaan hanya berjumlah 74 orang terdiri dari 32 orang laki-laki dan 42 perempuan. Populasi

dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahfidz Uin Maliki Malang yang bekerja berjumlah 74 orang.

2. Sampel

Menurut Azwar sampel adalah sebagian populasi. Bagian dari populasi ini merupakan bagian yang diambil untuk diteliti dan diharapkan hasilnya dapat mewakili dari karakteristik populasi (Azwar, 2010). Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang hendak diteliti (Arikunto, 2007).

Untuk menentukan banyaknya sampel menurut Arikunto (2010), jika subyek kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semuanya untuk diteliti. Karena jumlah responden penelitian kurang dari 100, maka penelitian ini menggunakan penelitian populasi, yaitu seluruh mahasiswa tahfidz Uin Maliki Malang yang bekerja. Adapun ciri-ciri sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menjadi mahasiswa tahfidz Uin Maliki Malang yang bergabung di HTQ (Haia Tahfidz Quran)
- b. Semester 3-8
- c. Mempunyai pekerjaan part time seperti mengajar, private, pegawai cafe dll.

E. Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data merupakan proses yang sangat penting dalam penelitian. Data adalah hal yang pokok atau utama dalam setiap penelitian karena data merupakan obyek yang diteliti. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala

Skala adalah suatu prosedur penempatan atribut atau karakteristik objek pada titik-titik tertentu sepanjang suatu kontinum (Azwar, 2010). Peneliti memilih skala psikologi sebagai metode pengumpulan data karena skala psikologi memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari berbagai bentuk alat pengumpulan data yang lain seperti angket dan lain sebagainya. Skala psikologi selalu mengacu pada aspek atau atribut efektif. Azwar (2009) menguraikan beberapa diantara karakteristik skala psikologi yaitu:

- a. Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
- b. Atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem, maka skala psikologi selalu berisi banyak aitem
- c. Respons subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh.

Atas dasar karakteristik yang dikemukakan oleh Azwar tersebut maka peneliti menganggap bahwa skala psikologi adalah metode yang tepat untuk mengumpulkan data dari objek karena :

- 1) Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
- 2) Apa yang dinyatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
- 3) Bahwa interpretasi subjek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksudkan oleh peneliti.

Skala ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh strategi *coping* dengan kebahagiaan mahasiswa tahfidz yang bekerja. Peneliti menggunakan skala kebahagiaan yang diadaptasi dari milik Diener dkk (1999) serta skala strategi *coping* yang diadaptasi dari *ways of coping* milik Lazarus & Folkman (1984).

Skala ini memuat pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. *Favorable* adalah pernyataan yang mendukung, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung. Penyusunan pernyataan dalam skala terdiri dari lima jawaban pilihan yang terdiri atas pernyataan-pernyataan untuk skala kebahagiaan dan strategi *coping*.

Subyek menjawab dengan cara memilih salah satu dari kelima alternative pernyataan yang sesuai dengan keadaan dirinya. Untuk skala kebahagiaan dan strategi *coping* skoring akan bergerak dari lima sampai satu untuk pernyataan yang *favorable*, sedangkan untuk pernyataan yang *unfavorable* skoring akan bergerak dari angka satu sampai lima. Untuk lebih jelasnya mengenai distribusi skor dan *blue print* skala kebahagiaan dalam tabel berikut:

Tabel 3.1
Respon Pilihan Skala Kebahagiaan dan Strategi Coping

Respon	Nilai Skala	Nilai Skala
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Tabel 3. 2
Blue Print Skala Kebahagiaan (*Happines*)

Variabel	Komponen	Indikator	F	UF	Jumlah
<i>Happines</i>	<i>Possitive Affect</i>	Senang	1		6
		Aktif	2		
		Bangga	3		
		Kasih Sayang	4		
		Bahagia	5		
		Berpendirian Kuat	6		
	<i>Negative Affect</i>	Merasa Bersalah		7	
		Sedih		8	
		Cemas		9	7
		Marah		10	
		Stress		11	
		Depresi		12	
		Iri Hati		13	
<i>Life Satisfaction</i>	Ingin merubah hidup	14			
	Puas dengan kehidupan saat ini	15		4	
	Puas dengan kehidupan	16			

	masa lalu		
	Puas dengan kehidupan	17	
	masa depan		
<i>Domain</i>	Pekerjaan	18	
<i>Satisfaction</i>	Keluarga	19	7
	Waktu Luang	20	
	Kesehatan	21	
	Keuangan	22	
	Diri Sendiri	23	
	Teman Sebaya	24	
	Total		24

Tabel 3.3
Blue Print Skala Strategi Coping

Variabel	Bentuk Strategi Coping	Dimensi	No Item		Jumlah
			F	UF	
Strategi Coping	<i>Problem Focused Coping</i>	Merencanakan pemecahan masalah	1,2,3,4,5,6,		6
		Konfrontasi	7,8,9,10,11,12		6
		Mencari dukungan sosial	13,14,15,16,17,18,19		7
	<i>Emosional focused coping</i>	Kontrol diri	20,21, 34,35		4
		Membuat Jarak	22,23,24,36,37		5
		Menilai masalah secara positif	25,26,38,39,40		5

	Lari atau menghindar dari masalah	27, 29	28	3
	Menerima tanggung jawab	30,31,32,3 3		4
Total				40

2. Wawancara

Wawancara ini digunakan oleh peneliti untuk mencari data awal tentang variabel strategi *coping* dan *happiness*. Jelaslah bahwa cara pengungkapan sikap dengan penanyaan langsung memiliki keterbatasan dan kelemahan yang mendasar. Metode ini akan menghasilkan ukuran yang valid hanya apabila situasi dan kondisinya memungkinkan kebebasan berpendapat tanpa tekanan psikologis maupun fisik (Azwar,2011).

3. Observasi

Observasi atau yang lebih kita kenal dengan pengamatan, bukanlah sekedar kegiatan mengamati atau memperhatikan sesuatu dengan menggunakan mata, tetapi meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh indra. Perilaku yang kita amati mungkin saja dapat menjadi indikator sikap dalam konteks situasional tertentu (Azwar, 2011).

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

a. Validitas Isi

Metode validitas isi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Aiken's V dimana untuk menghitung koefisien validitasnya didasarkan pada penilaian para ahli mengenai sejauhmana aitem yang digunakan mewakili konstruk alat ukur yang digunakan. Penilaian dilakukan dengan memberi angka 1-5 (1 untuk sangat tidak relevan sampai 5 untuk sangat relevan) (Aiken dalam Azwar, 2012). Untuk menghitung penilaian Aiken's V dirumuskan sebagai berikut:

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

lo = angka penilaian terendah / 1

c = angka penilaian tertinggi / 5

r = angka yang diberikan penilai

s = r- lo

Berikut adalah para ahli yang dipilih peneliti untuk menjadi panelis dalam menilai skala kebahagiaan dan Strategi *coping*.

Tabel 3.4

Daftar Panelis Aiken's V

Nama Panelis	Bidang Keahlian
Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si	Psikologi Perkembangan
Dr. Yulia Solichatus, M.Si	Psikologi Klinis
Untung Manara, M.A	Psikologi Industri dan Organisasi

Berdasarkan penilaian para ahli, keseluruhan item memiliki nilai diatas 0.5 dengan kata lain skala tersebut memiliki validitas isi yang baik.

b. Validitas Konstrak

Validitas konstrak merupakan uji validitas yang digunakan untuk membuktikan apakah hasil pengukuran dari setiap item berkorelasi dengan konstrak teoritik yang mendasari skala tersebut (Azwar, 2012).

Pada penelitian ini, uji validitas konstrak dilakukan dengan bantuan komputer SPSS (*Statistical Program For Social Science*) Versi 16.0 *for windows* dengan metode korelasi *Bevarite Pearson*. Adapun dasar pengambilan keputusannya mengacu pada *US departemen of labor* yang dikutip oleh Azwar (2012).

Tabel 3.5

Acuan Validitas

Koefisien Validitas	Interpretasi
>0.35	Sangat berguna
0.21-0.35	Dapat berguna
0.11-0.20	Tergantung keadaan
<0.11	Tidak berguna

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel. Instrument yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga.

Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keterpercayaan alat ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Pengukuran yang tidak reliabel akan menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi antara individu lebih ditentukan oleh faktor *error* dari pada faktor perbedaan yang sesungguhnya.

Teknik perhitungan koefisien reliabilitas pada penelitian ini menggunakan alat bantu SPSS *for windows 16.0* dengan metode *alpha cronbach*. Menurut Wells dan Wollack Data dikatakan reliabel jika memiliki nilai alpha diatas 0.07 (Azwar, 2012)

G. Metode Analisis Data

Setelah data diperoleh maka perlu diadakan analisis data sedemikian rupa sehingga dapat dibaca dan dapat ditafsirkan (Azwar, 2013). Berikut adalah metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal sehingga dapat dianalisis lebih lanjut dianalisis dengan statistic parametric atau statistic inferensial. Pengolahan data pada tingkat inferensial bertujuan untuk mengambil kesimpulan dengan menguji hipotesis (Azwar, 2013)

2. Uji Deskriptif

Yang bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subyek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subyek yang diteliti.

Analisis deskriptif didapatkan melalui klasifikasi pengkategorian. Klasifikasi ini menggunakan nilai mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik (Azwar, 2003).

Dari distribusi skor responden kemudian mean hipotetik dan standarnya dihitung sehingga skor yang dijadikan batas penilaian sesuai norma yang diketahui. Adapun norma yang digunakan adalah

Tabel 3.6

Standar Pembagian Kategorisasi

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

Selanjutnya setelah diketahui mean dan standar deviasi, maka kemudian dilakukan perhitungan prosentase masing-masing dilakukan tingkatan dengan menggunakan rumus

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan

F= Frekuensi

N= Banyak Subyek

3. Uji Regresi

Analisis regresi merupakan salah satu teknik analisis data dalam statistika yang seringkali digunakan untuk mengkaji hubungan antara beberapa variabel dan meramal suatu variabel (Kutner, 2005). Jadi analisis regresi merupakan teknik statistik untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang mana setiap variabel berwujud skor.

4. Uji Independen Sample T-Test

Tujuan analisis ini adalah untuk membandingkan dua rata-rata, dua grup yang tidak berhubungan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Haiat Tahfizh Alquran (HTQ) sebelumnya bernama Jamiyyatul Qurra' Wal Huffazh (JQH). Berdirinya JQH sudah dimulai sejak tahun 2000 M. ketika itu ustad Syamsul Ulum, MAG dan Ustadzah Ishmatud Diniyah telah memulai kegiatan menyimak (Menunggu setoran) beberapa mahasiswa yang mempunyai himmah kuat untuk menghafal alquran. Beberapa mahasiswa yang aktif setoran saat itu sudah mulai melakukan sosialisasi dan punlikasi, walaupun masih dalam bentuk sederhana melalui kamar-kamar MSAA (Ma'had Sunan Ampel Al Aly).

Masa demi masa Jamiyyatul Qurra' Wal Huffazh (JQH) UIN Maliki Malang mulai dirintis pada tahun 2001, berangkat dari kenyataan bahwa ada beberapa mahasiswa yang hafizh alquran (baik yang 30 juz maupun yang

sedang tahap menghafal) yang mengadakan tadarus di Masjid at-Tarbiyah UIN Maliki Malang. Dengan mengacu pada cita-cita luhur kampus UIN Malang yang ingin mencetak Insan Ulul Albab, pada hari Jumat, 23 November 2001 M/ 8 Ramadhan 1422 H. disepakati untuk membentuk organisasi yang berorientasi pada pengembangan pembelajaran dan pengajaran Alquran, terutama pada bidang hafizh Alquran.

Jamiyah ini kemudian diresmikan oleh Hj. Faiqoh, M.Hum, sebagai direktur Ponpes dan Perguruan Tinggi Islam DEPAG RI dengan nama Jamiyyatul Qurra' Wal Huffazh (JQH) UIN Malang pada tanggal 21 November 2002 M/ 17 ramdhan 1423 H. selanjutnya dengan merujuk pada surat tugas No: E III/Kp.01.1/368/2003, tertanggal 1 April 2003 M, keberadaan Jamiyyatul Qurra' Wal Huffazh (JQH) UIN Malang resmi bernaung di bawah bimbingan Lembaga Kajian Alquran dan Sains (LKQS) UIN Malang yang secara fungsional tetap berada di bawah naungan pembantu rector III UIN Malang bidang Kemahasiswaan. Kemudian pada tanggal 1 November 2007, Jamiyyatul Qurra' Wal Huffazh (JQH) UIN Malang dialihkan di bawah naungan Ma'had Sunan Ampel al-Aly UIN malang dengan dikeluarkannya Surat Tugas No: Un.03.Ma'had/KP.01.1/08/2007 dengan tetap bernaung di bawah Pembantu Rektor III.

Atas inisiatif forum senat rektorat UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan dengan dikeluarkannya Surat Keputusan Rektor

Nomor.Un.3/Kp.07.5/1551/2009 tanggal 7 September 2009, pada tanggal 17 Ramadhan 1430 H/ 25 September 2009 M Jamiyyatul Qurra' Wal Huffazh (JQH) resmi berganti nama menjadi Haiat Tahfizh Alquran (HTQ) dan berada di bawah naungan UIN Maliki Malang. Ide pergantian nama ini terinspirasi dari lembaga huffadz yang berada di Jeddah, Arab Saudi dengan harapan bahwa cita-cita organisasi membangaun akademik yang qurani dikalangan civitas akademika kampus dapat terwujud dengan sempurna. Di bawah kepemimpinan Dr. H. Imam Muslimin, M.Ag, HTQ adalah sebuah organisasi yang berkiprah di bidang ke-Alquranan mendukung dan membantu program kampus dalam mengatur mahasiswa menjadi ulama professional yang intelek dan intelektual professional yang ulama.

2. Visi dan Misi HTQ

Haiat Tahfizh Alquran (HTQ) mempunyai Visi Misi diantaranya :

Visi :

Terwujudnya kampus qurany dalam segala bidang yang bercirikan intelektualitas, spiritualitas dan moralitas.

Misi :

- a. Membentuk ajli-ahli Quran Lafzhan (hafal lafadznya) wa ma'nan (paham isi kandungannya) wa amalan (mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari) wa takalluman (mendakwahkan kepada orang lain).

- b. Membangun semangat akademik yang qurani dikalangan civitas akademika kampus.

3. Fungsi dan Tujuan HTQ

Fungsi

Haiat Tahfizh Alquran (HTQ) berfungsi sebagai wadah pengkaji, menghafal, dan pecinta Alquran

Tujuan:

- a. Membentuk mahasiswa yang berkepribadian tinggi, berwawasan ke-Alquran dan mampu mentransformasikan nilai-nilai Alquran dalam kehidupan masyarakat.
- b. Membina kader *Huffadz* dan para pecinta Alquran yang berilmu dan konsisten serta bertanggung jawab kepada hafalan Alquran, pemahaman dan pengalaman isi ajaran Alquran.
- c. Mendukung dan membantu program kampus dalam mengantar mahasiswa menjadi ulama professional yang intelek dan intelektual yang ulama.

B. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melakukan penelitan selama beberapa hari yang dimulai pada 01April 2016. Adapun rincian dari kegiatan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1

Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Pelaksanaan	Tempat	Keterangan
1	30 Maret 2016 Pukul 09.00-10.00	HTQ	Menyebarkan angket
2	31 Maret 2016 Pukul 13.00-13.30	Pondok Syabilur Rosad	Menyebarkan angket
3	01 April 2016 Pukul 06.00	BTQ (Bait Tahfidz Quran)	Menyebarkan angket
4	04 April 2016 Pukul 14.00-15.00	Pondok Syabilur Rosad	Pengambilan angket
5	05 April 2016 Pukul 17.00-17.30	BTQ	Pengambilan angket

C. Hasil Uji Analisis

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Hasil Uji Validitas

1) Kebahagiaan (Happines)

Hasil analisis terhadap 24 item skala kebahagiaan (*happines*) menunjukkan bahwa koefisien kolerasi item total bergerak 0.99. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka terdapat 24 item yang valid, dengan kata lain tidak ada item yang gugur.

Tabel 4.2

Validitas Item Kebahagiaan Mahasiswa Tahfidz yang Bekerja

Dimensi	No Item	Item Tidak Valid
Positive Affect	1,2,3,4,5,6	-
Negative Affect	7,8,9,10,11,12,13	-
Life Satisfaction	14,15,16,17	-
Domain Satisfaction	18,19,20,21,22,23,24	-
Jumlah	24	0

2) Strategi coping

Hasil analisis terhadap 39 item skala coping menunjukkan bahwa koefisien kolerasi item total bergerak 0.99. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka terdapat 39 item yang valid, dengan kata lain tidak ada item yang gugur.

Tabel 4.3
Validitas Item Strategi Coping Mahasiswa Tahfidz yang Bekerja

Dimensi	No Item	Item Tidak Valid
<i>Problem</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,	-
<i>Focus</i>	12,13,14,15,16,17,18,19	-
<i>Coping</i>		
<i>Emosional</i>	20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,	-
<i>Focus</i>	30,31,32,33,34,35,36,37,38,39	-
<i>Coping</i>		
Jumlah	39	0

b. Hasil Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Alpha cronbach*. Dalam menghitung reliabilitas kedua skala, peneliti menggunakan bantuan program *SPSS (Statistical Product and Service*

*Solution) 16.0 for Windows.*Berdasarkan perhitungan program tersebut, maka diperoleh koefisien *alpha* sebagai berikut.

Tabel 4.4
Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Koefisien <i>Alpha</i>
Kebahagiaan	0.908
Strategi <i>Coping</i>	0.950

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.908	24

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	39

Berdasarkan hasil uji reliabilitas kedua skala diatas, dapat disimpulkan bahwa skala kebahagiaan (*happiness*) dan strategi *coping* mendekati 1.00.Oleh karena itu, kedua skala tersebut layak untuk dijadikan instrument pada penelitian yang dilakukan.

2. Hasil Prasyarat Analisis

a. Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan skor *Kolmogorov Smirnov* Kebahagiaan 0.902 dan strategi *coping* sebesar 0.749 yang berarti memiliki data yang berdistribusi normal.. Jika nilai signifikan di atas 0,5 maka distribusi data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas, dan jika nilai signifikan di bawah 0.05 maka data tersebut tidak normal

Prosedur yang digunakan untuk mengetahui derajat normalitas data yang diperoleh yaitu menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* dari kebahagiaan dan strategi *coping* dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 16.0 for windows*. Ringkasan hasil uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Happines	Koping
N		74	74
Normal Parameters ^a	Mean	74.23	128.69
	Std. Deviation	7.782	9.822
Most Extreme Differences	Absolute	.105	.087
	Positive	.067	.087
	Negative	-.105	-.080
Kolmogorov-Smirnov Z		.902	.749
Asymp. Sig. (2-tailed)		.390	.628
a. Test distribution is Normal.			

b. Hasil Uji Deskriptif

Analisis data deskriptif dilakukan untuk mengetahui kelompok responden dari data yang didapat. Pada pengujian ini akan diketahui berapa responden yang berada pada tingkat tinggi, sedang dan rendah dalam tiap variabel.

1) Hasil Uji Deskriptif Kebahagiaan (Happines)

Untuk mengetahui kategorisasi tingkat kebahagiaan mahasiswa tahfidz yang bekerja diperlukan mean, standart deviasi, I max, dan I min. Setelah dianalisis oleh spss, diperoleh hasil berikut:

Tabel 4.6

Kategorisasi Kebahagiaan Mahasiswa Tahfidz yang Bekerja

	Tinggi	Frek	Sedang	Frek	Rendah	Frek
Kebahagiaan	20,2%	15	62,2%	46	17,6%	13
<i>(Happines)</i>						

Dari hasil uji deskriptif yang dipaparkan diatas dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi memiliki prosentase 20,2% dengan frekuensi 15 orang. Kategori sedang memiliki prosentase 62,2% dengan frekuensi 46 orang. Dan kategori rendah memiliki prosentase 17,6% dengan frekuensi 13 orang.

2) Hasil Uji Deskriptif Strategi Coping

Berikut ini merupakan hasil ketegorisasi data strategi copingadalah sebagai berikut:

Tabel 4.7
Kategorisasi Strategi Coping Mahasiswa Tahfidz yang Bekerja

		<i>Problem Fous</i>		<i>Emosional Focus</i>	
		<i>Coping</i>		<i>Coping</i>	
		Prosentase	Frek	Prosentase	Frek
Strategi Coping	Tinggi	14%	6	48,4%	15
	Sedang	76,7%	33	19,4%	6
	Rendah	9,3%	4	32,2%	10

Dari hasil uji deskriptif yang dipaparkan diatas dapat diketahui bahwa pada kategori tinggi dalam strategi *problem focus coping* berjumlah 6 orang dengan prosentase 14%, kategori sedang berjumlah 33 orang dengan prosentase 76,7% dan kategori rendah berjumlah 4 orang dengan prosentase 9,3%. Sedangkan pada kategori tinggi dalam strategi *emosional focus coping* berjumlah 15 orang dengan prosentase 48,4% , kategori sedang berjumlah 6 orang dengan prosentase 19,4% dan kategori rendah berjumlah 10 orang dengan prosentase 32,2%.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Hasil Uji Regresi Strategi Coping terhadap Kebahagiaan Mahasiswa Tahfidz yang Bekerja

Strategi *coping* (x) terhadap kebahagiaan (y) secara umum memiliki pengaruh. Namun, untuk mengetahui signifikansi terhadap variabel y, maka harus dianalisis tiap strategi dari variabel x. hal ini dikarenakan

alasan yang sama seperti dijelaskan pada uji validitas. Berikut pengaruh strategi x terhadap variabel y.

Tabel 4.8
Hasil Uji Regresi Strategi Coping dengan Kebahagiaan

Kebahagiaan	<i>Problem focus coping</i>			<i>Emosional focus coping</i>		
	Sig	R Square	(R Square) ²	Sig	R Square	(R Square) ²
	0,006	0,318	0,101	0,007	0,309	0,096

Dari data diatas menjelaskan bahwa startegi *coping* berpengaruh terhadap kebahagiaan. *Problem focus coping* memiliki pengaruh lebih besar yaitu 10,1% dibandingkan dengan *emosional focus coping* yaitu 9,6%. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

4. Aspek Pembentuk Utama Kebahagiaan

Pada penelitian ini, untuk dapat mengetahui pembentuk utama kebahagiaan sebagai temuan dalam penelitian, peneliti menggunakan analisis kolerasi dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows* dengan dasar semakin nilai setiap aspek berkolerasi kuat dengan total nilai semua aspek maka aspek tersebut merupakan aspek pembentuk utama dari kebahagiaan, sehingga dapat dihasilkan sebagai berikut:

Tabel 4.9
Hasil Uji korelasi Aspek Kebahagiaan

	Aspek	corellation
Kebahagiaan	<i>Positive affect</i>	0,656
	<i>Negative affect</i>	0,430
	<i>Life satisfaction</i>	0,559
	<i>Domin satisfaction</i>	0,629

Dari data hasil kolerasi diatas dapat diketahui bahwa setiap aspek memiliki hubungan yang positif. Namun, masing-masing aspek memiliki nilai kolerasi yang berbeda. Adapun aspek yang memiliki kolerasi paling kuat adalah *positive affect* (perasaan positif) dengan nilai kolerasi 0,656. Artinya, aspek tersebut adalah aspek pembentuk utama dari variabel kebahagiaan mahasiswa tahfidz yang bekerja.

5. Hasil Uji Perbandingan Dimensi Strategi *Coping* Berdasarkan Jenis

Kelamin

Uji perbandingan dalam penelitian ini digunakan untuk membandingkan dimensi strategi *coping* berdasarkan jenis kelamin. Apabila dibawah 0,05 maka perbedaannya signifikan.

Jumlah responden penelitian ini 32 orang laki-laki dan 42 orang perempuan.



Tabel 4.10
Uji Korelasi Tiap Dimensi Strategi *Coping* Dengan Aspek Kebahagiaan

Kebahagiaan	Merencanakan pemecahan masalah		Konfrontasi		Dukungan sosial		Kontrol diri		Membuat jarak		Penilaian secara positif		menghindar		Tanggung jawab	
	pearson	sig	pearson	sig	pearson	sig	pearson	sig	pearson	sig	pearson	sig	pearson	sig	pearson	sig
LK	0,057	0,757	0,284	0,115	0,649	0,000	0,478	0,006	0,427	0,015	0,162	0,376	-0,083	0,653	-0,047	0,800
PR	0,162	0,305	0,146	0,358	0,059	0,713	0,032	0,838	-0,043	0,789	0,316	0,041	0,044	0,784	0,098	0,535

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan dimensi yang digunakan oleh laki-laki dan perempuan. Pada laki-laki ditemukan bahwa dimensi strategi *problem focus coping* yang digunakan adalah mencari dukungan sosial (*seeking social support emosional reason*). Sedangkan dimensi dari strategi *emosional focus coping* yang digunakan adalah kontrol diri (*self control*) dan membuat jarak (*distancing*).

Pada perempuan ditemukan bahwa tidak ada dimensi strategi *problem focus coping* yang signifikan. Namun, dimensi dari strategi *emosional focus coping* yang digunakan adalah penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*).

6. Hasil Uji Perbandingan Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Uji perbandingan pada penelitian ini digunakan untuk membandingkan kebahagiaan mahasiswa tahfidz laki-laki dan perempuan. Perbedaan rata-rata tersebut kemudian dilihat signifikansinya. Apabila dibawah 0,05 maka perbedaannya signifikan.

Jumlah responden dalam penelitian ini 32 laki-laki dan 42 perempuan. Berikut adalah hasil uji perbandingan kebahagiaan berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 4.11

Hasil Perbandingan Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin

	Mean		Sig
	Laki-laki	Perempuan	
Happines	75,34	64,14	0,000

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan. Ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi dibawah 0,05 yakni 0,000.

D. Pembahasan

1. Pembahasan Hasil Penelitian

a. Kategorisasi Kebahagiaan Mahasiswa Tahfidz yang Bekerja

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa tingkat kebahagiaan subyek berbeda-beda. Pada kategori tinggi berjumlah 15 orang dengan prosentase 20,2%. Berdasarkan pada penelitian ini dapat dikatakan bahwa subyek yang memiliki kebahagiaan tinggi merupakan individu yang lebih sering merasakan senang, bangga, disayangi, aktif, dan berpendirian kuat. Subyek hanya sedikit merasakan perasaan negative seperti marah, sedih, stress, depresi, merasa bersalah dan iri hati. Individu yang memiliki kebahagiaan tinggi merupakan individu yang sering merasakan perasaan positif dan jarang merasakan perasaan negatif (Menurut Diener & Tamir, 2004). Selain itu subyek memiliki waktu luang yang berkualitas dan merasakan kebahagiaan dengan keluarga dan teman-temannya. Subyek juga yakin akan kekuatan pada dirinya untuk merubah hidupnya menjadi lebih baik. Selanjutnya subyek merasa puas dengan pekerjaan, kesehatan dan keuangan yang ia miliki. Hal ini senada dengan Diener & Diener (2002) penghasilan

merupakan salah satu hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan ketika penghasilan tersebut mampu memenuhi kebutuhan primernya.

Hasil penelitian selanjutnya subyek yang memiliki kebahagiaan sedang berjumlah 46 dengan prosentase 62,2%. Subyek dengan kategori sedang merupakan individu yang terkadang merasakan perasaan negative seperti marah, sedih, stress, depresi, merasa bersalah dan iri hati. Selain itu, subyek juga terkadang merasa puas dan terkadang merasa tidak puas dengan hidupnya baik keseluruhan maupun kepuasan domainnya.

Hasil penelitian selanjutnya adalah terdapat 13 orang dengan prosentase 17,6%. Hal ini berarti subyek yang memiliki kebahagiaan rendah merupakan individu yang sering merasakan perasaan negatif seperti merasa bersalah, sedih, stress, depresi, marah, cemas dan iri hati. Subyek hanya sedikit merasakan perasaan positif seperti senang, bahagia, bangga, aktif, dan berpendirian kuat. Begitu pula dengan tingkat kepuasan hidup subyek yang rendah. Hal ini berdasarkan indikator kebahagiaan dalam penelitian ini, yakni subyek tidak menikmati waktu luangnya, tidak puas dengan pekerjaan, tidak puas dengan penghasilannya, tidak memiliki kekuatan untuk merubah hidupnya dan subyek tidak merasa puas dengan hidupnya serta pesimis dengan masa depannya.

b. Kategorisasi Strategi *Coping* Mahasiswa Tahfidz yang Bekerja

Bedasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada ketegori tinggi dalam strategi *problem focus coping* berjumlah 6 orang dengan prosentase 14%. Hal ini berarti subyek sering menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah, mencoba memikirkan cara apa yang harus ia lakukan, berfikir keras tentang langkah yang harus ia lakukan untuk mengatasi masalah, melakukan secara bertahap untuk menyelesaikan masalah, mencari dukungan untuk mendapatkan bantuan orang lain, meminta saran kepada seseorang dan mampu menyelesaikan masalah secara langsung dengan berbagai resiko yang ia ambil.

Pada ketegori sedang dalam strategi *problem focus coping* berjumlah 33 orang dengan prosentase 76,7%. Hal ini berarti subyek terkadang melakukan perencanaan untuk menyelesaikan masalah, mencoba memikirkan cara apa yang harus ia lakukan, berfikir keras tentang langkah yang harus ia lakukan untuk mengatasi masalah, melakukan secara bertahap untuk menyelesaikan masalah, mencari dukungan untuk mendapatkan bantuan orang lain, meminta saran kepada seseorang dan mampu menyelesaikan masalah secara langsung dengan berbagai resiko yang ia ambil.

Selanjutnya pada kategori rendah dalam strategi *problem focus coping* berjumlah 4 orang dengan prosentase 9,3%. Artinya, subyek tidak melakukan dengan baik dalam menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah, mencoba memikirkan cara apa yang harus ia lakukan, berfikir keras tentang langkah yang harus ia lakukan untuk

mengatasi masalah, melakukan secara bertahap untuk menyelesaikan masalah, mencari dukungan untuk mendapatkan bantuan orang lain, meminta saran kepada seseorang dan mampu menyelesaikan masalah secara langsung dengan berbagai resiko yang ia ambil.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa pada kategori tinggi dalam strategi *emosional focus coping* berjumlah 15 orang dengan prosentse 48,4%. Hal ini berarti subyek selalu dapat mengontrol diri, mampu menahan emosi dalam menghadapi masalah, tidak bertindak tergesa-gesa dalam menghadapi masalah. Selain itu, subyek sering mengambil hikmah dari permasalahan yang ia hadapi. Namun, dalam hal ini memungkinkan untuk subyek sering melakukan hal-hal negatif dalam menghadapi masalah seperti sering membuat jarak atau menjauhkan diri dari lingkungannya ketika menghadapi masalah, lari atau menghindar dari permasalahan yang dialami, dan menerima tanggung jawab,. Artinya menerima keadaan apapun atau menanggung segala sesuatunya atas masalah yang ia perbuat.

Pada kategori sedang dalam strategi *emosional focus coping* berjumlah 6 orang dengan prosentase 19,4%. Hal ini berarti subyek terkadang dapat dapat mengontrol diri, menahan emosi dalam menghadapi masalah, tidak bertindak tergesa-gesa dalam menghadapi masalah. Selain itu, subyek terkadang mengambil hikmah dari permasalahan yang ia hadapi. Namun, dalam hal ini subyek juga terkadang melakukan hal-hal negatif dalam menghadapi masalah seperti

sering membuat jarak atau menjauhkan diri dari lingkungannya ketika menghadapi masalah, lari atau menghindar dari permasalahan yang dialami, dan menerima tanggung jawab,. Artinya menerima keadaan apapun atau menanggung segala sesuatunya atas masalah yang ia perbuat.

Selanjutnya pada kategori rendah dalam strategi *emosional focus coping* berjumlah 10 orang dengan prosentase 32,2%. Hal ini berarti subyek tidak dapat mengontrol diri, menahan emosi dalam menghadapi masalah, tidak bertindak tergesa-gesa dalam menghadapi masalah. Selain itu, subyek tidak mengambil hikmah dari permasalahan yang ia hadapi. Namun, dalam hal ini subyek juga tidak melakukan hal-hal negatif dalam menghadapi masalah seperti sering membuat jarak atau menjauhkan diri dari lingkungannya ketika menghadapi masalah, lari atau menghindar dari permasalahan yang dialami, dan menerima tanggung jawab,. Artinya menerima keadaan apapun atau menanggung segala sesuatunya atas masalah yang ia perbuat.

c. Pengaruh Strategi Coping Terhadap Kebahagiaan Mahasiswa Tahfidz yang Bekerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara strategi *coping* dengan kebahagiaan. Pada strategi *problem focus coping* memiliki pengaruh yang signifikan. Nilai R Square² yang didapat 0,101 dengan signifikansi 0,006. Sumbangan *problem focus coping* terhadap kebahagiaan adalah 10,1%. Hal ini

berarti subyek memiliki usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stress dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru dalam memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stress. *Coping* yang berfokus pada masalah (*Problem focus coping*) orang menilai stressor yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah stressor atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari *stressor* tersebut (Nevid, 2005).

Berdasarkan skala strategi *coping*, subyek yang memiliki strategi *coping problem focus coping* akan cenderung menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah, mencoba memikirkan cara apa yang harus ia lakukan, berfikir keras tentang langkah yang harus ia lakukan untuk mengatasi masalah, melakukan secara bertahap untuk menyelesaikan masalah, mencari dukungan untuk mendapatkan bantuan orang lain, meminta saran kepada seseorang dan mampu menyelesaikan masalah secara langsung dengan berbagai resiko yang ia ambil. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Smet, 1994) mengatakan bahwa *problem focus coping* merupakan usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stress dengan mempelajari ketrampilan-keterampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stress.

Selanjutnya dalam penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa strategi *emosional focus coping* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan. Nilai R Square² yang didapat 0,096 dengan signifikansi 0,0007. Sumbangan *emosional focus coping* terhadap

kebahagiaan adalah 9,6%. Hal ini berarti bahwa subyek memiliki usaha untuk mengatur respon emosional terhadap stress dengan mengubah cara dalam merasakan permasalahan atau situasi yang mendatangkan stress. Menurut Lazarus & Folkman (1984) berpura-pura seakan masalah tidak ada atau tidak terjadi merupakan suatu bentuk penyangkalan adalah bentuk strategi *coping emosional focus coping*. Hal ini didukung oleh Nevid (2005) yang mengemukakan bahwa *coping* yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan stressor atau tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur *stressor*.

Pada strategi *emosional focus coping* terdapat dimensi yang memiliki pengaruh positif dan negatif terhadap kebahagiaan. Dimensi strategi *emosional focus coping* yang memiliki pengaruh positif yakni kontrol diri (*self control*), subyek dengan dimensi kontrol diri akan dapat mengontrol diri, mampu menahan emosi dalam menghadapi masalah, tidak bertindak tergesa-gesa dalam menghadapi masalah. Selain itu, dimensi yang memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan yakni penilaian kembali secara positif, subyek akan mampu mengambil hikmah dari permasalahan yang ia hadapi.

Pada strategi *coping* juga terdapat dimensi yang memiliki pengaruh negatif terhadap kebahagiaan yaitu membuat jarak (*distancing*) subyek akan membuat jarak atau menjauhkan diri dari lingkungannya ketika menghadapi masalah, lari atau menghindar

(*escape*) subyek menghindari dari permasalahan yang dialami, dan menerima tanggung jawab (*acceptance*). Artinya menerima keadaan apapun atau menanggung segala sesuatunya atas masalah yang ia perbuat.

2. Temuan Penelitian

a. Aspek Pembentuk Utama Kebahagiaan

Hasil menunjukkan bahwa pada variabel kebahagiaan, aspek pembentuk utama kebahagiaan mahasiswa tahfidz yang bekerja adalah *positive affect* (perasaan positif) dan *domain satisfaction* (kepuasan domain). *Positive affect* merupakan salah satu komponen dalam menilai afek atau perasaan individu. Perasaan yang positif merujuk pada perasaan senang, bangga, disayangi, bahagia, aktif dan memiliki pendirian kuat. Kebahagiaan diperoleh jika seseorang lebih merasakan emosi yang menyenangkan (Diener, 2000). Seseorang yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi lebih merasakan emosi menyenangkan (Myer & Diener, 1995).

Menurut Diener & Larsen (dalam Nanik, 2004) seseorang dikatakan memiliki kebahagiaan yang tinggi jika jarang sekali mengalami perasaan negatif. Setelah *positive affect* (perasaan positif), aspek kedua pembentuk kebahagiaan adalah *domain satisfaction* (lihat tabel 4.9). *Domain satisfaction* merupakan evaluasi kognitif kepuasan hidup individu secara khusus. Hal ini berupa pengalaman-pengalamannya di masa lalu, sekarang dan akan datang, dengan kata

lain individu dikatakan puas dalam hidupnya jika apa yang diharapkan dapat dicapai, selain itu dia akan memandang positif kehidupannya di masa yang akan datang (Diener, Oishi & Lucas, 2003). *Domain Satisfaction* merujuk pada puas akan pekerjaan, puas dengan keluarga, puas dengan waktu yang dimiliki oleh individu, puas dengan kesehatan dan keuangan, puas dengan diri sendiri dan puas dengan teman sebaya.

Menurut Ma & Huebner (2008) Remaja yang memiliki kepuasan hidupnya tinggi berdampak positif dalam tahap perkembangan selanjutnya, remaja juga lebih tahan terhadap dalam menghadapi stressor yang dialaminya. Artinya, individu akan bahagia. Ketidak tercapaian harapan, dan cita-cita pada remaja akan memunculkan ketidak puasan dan dapat memicu hal negative pada diri remaja. Dan artinya, itu akan membuat individu tidak bahagia.

b. Perbedaan Dimensi Strategi *Coping* Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada penelitian ini akan membahas tentang perbedaan dimensi strategi *coping* yang digunakan oleh laki-laki dan perempuan. Pada penelitian ini akan diketahui dimensi apa yang ada dalam strategi *coping* yang digunakan oleh laki-laki dan perempuan, begitu halnya dengan dimensi yang ada dalam strategi *emosional focus coping*. Hasil uji T menunjukkan dimensi strategi *coping* yang digunakan oleh laki-laki dan perempuan berbeda.

Pada subyek laki-laki ditemukan bahwa dimensi strategi *problem focus coping* yang sering digunakan oleh subyek laki-laki

adalah mencari dukungan sosial (*seeking social emosional reason*). Hal ini dapat dijelaskan bahwa ketika subyek merasakan dukungan sosial untuk menyelesaikan masalah maka hal tersebut dapat meningkatkan kebahagiaannya. Hal ini senada dengan hasil penelitian Nanik (2012) yang mengatakan bahwa bentuk *coping* yang efektif digunakan salah satunya adalah mencari dukungan sosial (*seeking social emosioanl reason*). Seseorang mencari dukungan sosial berupa nasihat atau informasi yang dari orang lain, simpati, dukungan moral maupun pengertian dari orang lain.

Selanjutnya, dimensi strategi *emosional focus coping* yang sering digunakan oleh laki-laki adalah dimensi *emosional focus coping* yang memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan yakni kontrol diri (*self control*) subyek menghadapi masalah dengan mengontrol diri tidak tergesa-gesa, mampu menahan emosi dan tidak pada paksaan maka memungkinkan dapat meingkatkan kebahagiaan. Selain kontrol diri (*self control*) strategi *emosional focus coping* yang digunakan oleh laki-laki adalah membuat jarak (*distancing*). Dalam hal ini berarti subyek ketika menghadapi masalah akan menjauhkan diri dari teman-teman sekitar.

Pada subyek perempuan ditemukan bahwa tidak ditemukan dimensi strategi *problem focus coping* yang sering digunakan oleh subyek perempuan. Sedangkan pada dimensi strategi *emosional focus coping* yang sering digunakan oleh perempuan adalah penilaian

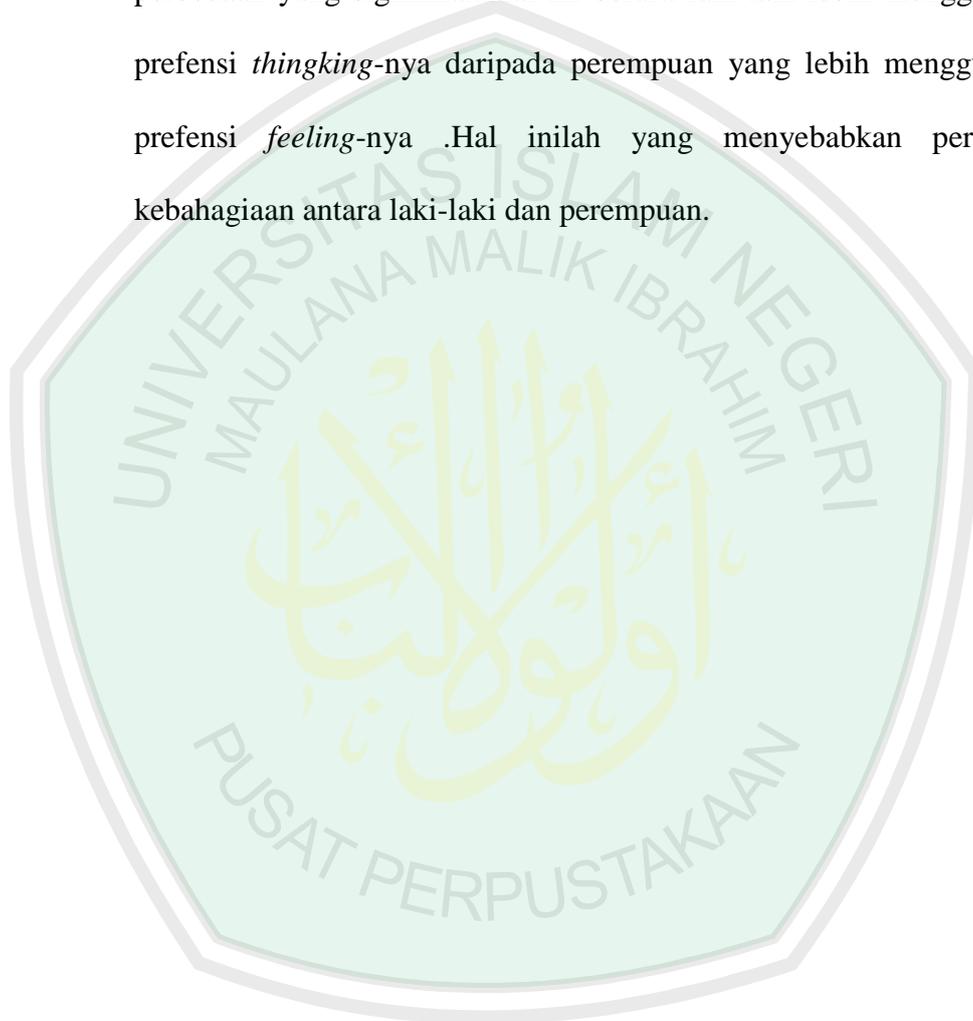
kembali secara positif (*positive reappraisal*) subyek bisa mengambil hikmah permasalahan dan menjadi lebih baik dari sebelum terjadi masalah sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan. Hal ini didukung dengan hasil wawancara dan observasi, subyek perempuan sering kali hanya bisa mengambil hikmah dari permasalahan yang ada setelah permasalahan itu terjadi. Namun, ia sering sekali tidak bisa menahan emosi ketika permasalahan terjadi sehingga menyebabkan ia merasa stress dan sering kali histeris, berteriak tidak jelas. Hal ini terjadi dikarenakan subyek tidak dapat mengontrol dirinya.

c. Perbedaan Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini membandingkan kebahagiaan mahasiswa tahfidz yang bekerja antara laki-laki dan perempuan. Hasil uji T menunjukkan bahwa kebahagiaan mahasiswa tahfidz laki-laki dengan perempuan berbeda. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000. Kebahagiaan mahasiswa tahfidz laki-laki lebih tinggi, dengan rata-rata (*mean*) 75,34 daripada mahasiswa tahfidz perempuan. Rata-rata yang diperoleh yaitu 64,14.

Menurut Seligman (2002) jenis kelamin memiliki hubungan yang mengherankan dengan suasana hati. Tingkat emosi rata-rata laki-laki dan perempuan tidak berbeda. Perempuan lebih bahagia dan sekaligus lebih sedih dari laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Greg Huszczo dan Megan Endres tentang efek gabungan dari gender dan kepribadian pada kebahagiaan menunjukkan bahwa mayoritas

perbedaan adalah perempuan menggunakan prefensi “*feeling*” secara signifikan lebih tinggi dalam startegi kebahagiaan dari laki-laki dengan prefensi “*thinking*”. Prefensi tersebut menunjukkan beberapa perbedaan yang signifikan. Hal ini berarti laki-laki lebih menggunakan prefensi *thinking*-nya daripada perempuan yang lebih menggunakan prefensi *feeling*-nya. Hal inilah yang menyebabkan perbedaan kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh pada pembahasan sebelumnya, hasil penelitian mengenai pengaruh antara strategi *coping* dengan kebahagiaan mahasiswa tahfidz yang bekerja dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebahagiaan mahasiswa tahfidz Uin Maulana Malik Ibrahim Malang terbagi menjadi tiga kategori tingkatan. Pada kategori tinggi berjumlah 15 orang dengan prosentase 20,2%, kategori sedang 46 orang dengan prosentase 62,2% dan pada kategori rendah berjumlah 13 orang dengan prosentase 17,6%.
2. Tingkat strategi *coping* mahasiswa tahfidz Uin Maulana Malik Ibrahim Malang terbagi menjadi tiga ketegori tingkatan. Pada strategi *problem focus coping* yang memiliki kategori tinggi berjumlah 6 orang dengan prosentase 14%, kategori sedang berjumlah 33 orang dengan prosentase 76,7% dan kategori rendah berjumlah 4 orang dengan prosentase 9,3%. Sedangkan pada strategi *emosional focus coping* yang memiliki kategori tinggi berjumlah 15 orang dengan prosentase 48,4%, kategori sedang 6 orang dengan prosentase 19,4% dan kategori rendah 10 orang dengan prosentase 32,2%.

3. Hasil uji regresi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara strategi *coing* dengan kebahagiaan. Baik pengaruh strategi *problem focus coping* maupun strategi *emosional focus coping*.

Dalam penelitian ini ditemukan beberapa hasil temuan penelitian terkait, yaitu:

- a. Aspek *positive affect* (perasaan positif) merupakan aspek pembentuk utama dari kebahagiaan mahasiswa tahfidz yang bekerja dengan kontribusi yang diberikan aspek *positive affect* lebih besar dibandingkan aspek lainnya. Setelah *positive affect*, aspek kedua pembentuk kebahagiaan mahasiswa tahfidz adalah *domain satisfaction*.
- b. Berdasarkan hasil uji T antara dimensi strategi *coping* yang digunakan oleh laki-laki dan perempuan dapat diketahui bahwa dimensi strategi *problem focus coping* yang sering digunakan oleh laki-laki adalah mencari dukungan sosial (*seeking social support e,osional reason*) dan dimensi dari strategi *emosional focus coping* yang sering digunakan oleh laki-laki adalah kontrol diri (*self control*). Sedangkan dimensi strategi *problem focus coping* tidak ada yang sering digunakan oleh perempuan, dan dimensi dari strategi *emosional focus coping* yang digunakan oleh perempuan adalah penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*).
- c. Hasil uji T antara kebahagiaan laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki lebih bahagia dibandingkan perempuan.

B. Saran

1. Untuk Subyek Penelitian

- a. Diharapkan subyek berusaha melakukan strategi *problem focus coping* terutama di strategi mencari dukungan sosial (*seeking social emosional reason*). Karena strategi tersebut dapat membantu subyek merasakan dukungan sosial untuk menyelesaikan masalah sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan.
- b. Diharapkan subyek melakukan strategi *emosional focus coping* di strategi kontrol diri (*self control*) dan penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*) karena dengan strategi kontrol diri tidak tergesa-gesa dalam menghadapi masalah dan dapat mengambil hikmah dari permasalahan yang dihadapi. Sehingga kebahagiaan subyek dapat meningkat.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan dalam penelitian selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan metode kualitatif. Agar dapat memperoleh data dan hasil yang lebih dalam.
- b. Diharapkan dalam penelitian selanjutnya menggunakan teoritis strategi *coping* yang mengkhususkan untuk remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anic, Petra & Marko T. (2013). Orientation to Happiness, Subjective Well-being, and Life Goals. *Psikologi keteme* 22, 1, 135-153
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya edisi ke 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baron, R.A & Byrne. (1991). *Sosial Psychology: Understanding Human Interaction*. 6 th. USA: Allyn & Bacon
- Berger, K. S (2009). *Invitation to the Lifespan (Vol. 1)*. New York. Worth Publishers.
- Bertens, K. (2004). *Etika*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness And Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Chaplin, J.P. 1999. *Penerjemah Kartini Kartono Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Pt Raja Grafindo.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E & Oishi, S. 1999. Subjective Well-Being. Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, Vol : 125.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.

- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57(2), 119-169.
- D'Zurilla & Nezu. (2010). Problem-solving Therapy. Dalam T. Dobson (Penyunting), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. Third Edition (hlm. 197-225). New York: The Guilford Press.
- Eddy, Teuku. (2007). *Psikologi Kebahagiaan*. Yogyakarta: Progresif Books.
- Hool, Kristin. (2011). Character strengths, life satisfaction and orientations to happiness – a study of the Nordic countries, Master thesis of master's programme in health promotion and health psychology department of health promotion and development Faculty of psychology Universitas of Bergen.
- Kutner, M.H., C.J. Nachtsheim., dan J. Neter. (2005). *Applied Linear Regression Models*. 5thed. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Karina, T. (2012). *Efektivitas bimbingan pribadi-sosial untuk meningkatkan kebahagiaan siswa: Eksperimen kuasiterhadap siswa kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2011/2012*. Skripsi. Bandung: Program Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lopez, S.J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. First Edition. UK: Wiley Blackwell.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Nevid, J.S. (2005). *Psikologi Abnormal*, Edisi kelima, Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Ningrum, N.A. (2012). Hubungan Antara Coping Strategy Dengan Kenakalan Remaja Awal di PANTI Asuhan Arrahmah Kediri. *Jurnal Psikodinamika*. 5. 520-141
- Panembrama, G.R. (2013). *Hubungan antar keterlibatan psikologis di sekolah dengan kebahagiaan subjektif peserta didik sekolah menengah pertama*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Rajabimoghaddam, S. & Bidjari, A.F. (2011). "The Study of Relation of Happiness Rate and Styles of Coping". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, hlm. 2410 – 2415.

- Rakhmat, Jalaluddin. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka
- Reza, Mirzai. 2011. The Study Relationship Happiness With Problem Solving Skills And Religion Orientation In Students High School. *International Journal of Social and Economic Research*
- Rice, P.L. (1992). *Stress and Health*. Second edition. Wadsworth, Inc.
- Rustiana, H. (2003). Gambaran Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) dan Perilaku Coping Anak-anak Korban Kerusuhan Maluku Utara. *Tazkiya*. Vol. 3 No: 1. 46-64.
- Santrock, J.W. (2005). *Adolescence*. Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology, Biopsychosocial Interventions* (4rd ed). John Wiley & Sons : USA
- Sari, E.N. (2012). *Bimbingan mereduksi kecemasan akademik peserta didik melalui teknik self-affirmation*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Seligman, Martin. (2002), *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan
- Sholichatun. (2011). Stres dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Perumahan Anak. *Psikoislamika*, Vol 8 No.1 . 23-24
- Smet, B. (2003). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Syamsi, H. (2006). *Menuju Bahagia*. Jakarta: Qisthi Press.
- Trudy M. Kolb and Murray A. Straus. 1974. Marital Power and Marital Happiness in Relation to Problem-Solving Ability. *Journal of Marriage and Family* Vol. 36
- Taylor, S.E. (2009). *Health Psychology*. Seventh edition. McGraw-Hill, Inc.
- Veenhoven, R & Michael, H. 2006. Rising Happiness in Nations, 1946-2004. *A Reply to Easterlin Social Indicator Research*, Vol 79, 421-436
- Willis, S. & Setyawan, A. (1981). *Membina Kebahagiaan Murid*. Bandung: Angkasa.

Wulansari, N. (2010). *“Percobaan Bunuh Diri Akibat Depresi”*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Muhammadiyah, Surakarta.

Zahidah, N. & Raihana (2011). *Model Keluarga Bahagia Menurut Islam*. Jurnal Fiqh. No. 8, 25-44





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan. Gajayana 50 Telepon / Faksimile +62341 - 558916 Malang 65144
Website : www.uin-malang.ac.id / <http://psikologi.uin-malang.ac.id>

Nomor : Un.3.4/TL.03/210 /2016
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

24 Maret 2016

Kepada Yth : **Ketua Unit HTQ UIN MALIKI Malang**
Di
Malang

Dengan hormat

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bpk/Ibu untuk memberikan kesempatan melakukan penelitian skripsi kepada :

Nama/NIM : Zuni Shofiyana Ariyanti / 12410008
Tempat Penelitian : Unit HTQ UIN MALIKI Malang
Judul : Pengaruh Strategi *Coping* Terhadap Kebahagiaan Mahasiswa Tahfidz UIN MALIKI Malang Yang Sudah Bekerja
Dosen Pembimbing : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si
NIP. 19760512 200312 1 002

Tembusan :

1. Dekan
2. Wakil Dekan
3. Arsip

No. Item	Skor Panelis			Lo	c-1	S1	S2	S3	Σs	V
	Bu	Bu	Pak							
	Yulia	Elok	Untung							
1	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
2	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
3	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
4	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
5	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
6	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
7	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
8	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
9	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
10	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
11	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
12	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
13	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
14	5	5	5	1	4	4	4	4	12	1
15	4	4	4	1	4	3	3	3	9	0,75
16	4	4	4	1	4	3	3	3	9	0,75
16	5	4	5	1	4	4	3	4	11	0,916667
17	4	4	3	1	4	3	3	2	8	0,666667
18	5	4	3	1	4	4	3	2	9	0,75
19	4	4	4	1	4	3	3	3	9	0,75
20	4	4	4	1	4	3	3	3	9	0,75
21	4	4	4	1	4	3	3	3	9	0,75
22	4	4	3	1	4	3	3	2	8	0,666667
23	4	4	4	1	4	3	3	3	9	0,75

PENILAIAN AIKEN'S V

A. IDENTITAS AHLI

Nama : Dr. Yulia S
Usia :
Pekerjaan : Dosen
FokusKeahlian : Psikologi Klinis
Alamat :
Email : Elok.hs@gmail.com
TanggalPenilaian : 09 maret 2016

B. MATERI PENILAIAN

1. Judul Penelitian

“ Pengaruh Antara Strategi *Coping* dengan Kebahagiaan (*Happines*)

Mahasiswa Tahfidz Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang yang Bekerja “

2. Definisi Operasional Kebahagiaan

Dalam penelitian ini kebahagiaan di definisikan sebagai evaluasi mengenai hidup dalam hal kognitif dan emosional yang mencakup afek positif seperti kegembiraan dan sedikitnya mencakup afek negates seperti ketakutan, kemarahan dan kesedihan. Definisi tersebut merujuk kepada konsep yang dikemukakan oleh Diener dkk 1999.

3. Secara Keseluruhan

a. Kesesuaian dengan indikator

b. Tata Bahasa

c. Jumlah Item

Setiap indikator harusnya diwakili lebih dari satu aitem. Untuk mengantisipasi kalau aitem tersebut gugur, masih ada aitem yang mewakili.



Blue Print Skala Kebahagiaan diadaptasi dari Diener dkk(1999)

No	ASPEK	INDIKATOR	F	U F	PERNYATAAN/PERTANYAAN	ALTERNATIF					SARA N
						JAWABAN					
						S R	R	K R	T R	ST R	
1	Possitive Affect	Senang			Senang	X					
		Aktif			Aktif	X					
		Bangga			Bangga	X					
		KasihSayang			Dikasihi	X					
		Bahagia			Bahagia	X					
		BerpendirianKuat			BerpendirianKuat	X					
2	Negative Affect	MerasaBersalah			MerasaBersalah	X					
		Sedih			Sedih	X					
		Cemas			Cemas	X					
		Marah			Marah	X					
		Stress			Stress	X					
		IriHati			IriHati	x					
3	Life Satisfacti on	Inginmerubahhidup			Sayatidakmemilikikekuatanuntukmerubahhidupsayamen jadilebihbaik		X				
		Puasdengankehidupansaati ni			Sayapuasdenganhidupsayasaatini	x					

		Puas dengan kehidupan masa lalu		Jika saya bisa menjalani hidup kembali, saya tidak akan mengubah apa pun dalam hidup saya sebelumnya		X				
		Puas dengan kehidupan masa depan		Saya percaya bahwa saya akan berhasil	X					
4	Domain Satisfaction	Pekerjaan		Saya puas dengan pekerjaan saya		X				
		Keluarga		Saya merasa bahagia dengan keluarga saya		X				
		Waktu Luang		Saya tidak bisa menikmati waktu luang saya		X				
		Kesehatan		Saya memiliki tubuh yang sehat		X				
		Keuangan		Saya puas dengan penghasilan yang saya dapatkan		X				
		Diri Sendiri		Saya merasa puas dengan diri saya sendiri		X				
		Teman Sebaya		Teman-teman saya berbuat baik kepada saya		X				

Jenis Kelamin : P/L

PETUNJUK. Kata-kata berikut ini merupakan kondisi emosi yang berbeda. Berilah penilaian 1-5 untuk menunjukkan perasaan anda saat ubulan ini.

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

No.	Pernyataan	1	2	3	4
-----	------------	---	---	---	---

1	Senang				
2	Aktif				
3	Bangga				
4	Disayangi				
5	Bahagia				
6	BerpendirianKuat				
7	MerasaBersalah				
8	Sedih				
9	Cemas				
10	Marah				
11	Stress				
12	IriHati				

Nama :

JenisKelamin : P/L

PETUNJUK: Berikut adalah pernyataan yang mungkin andasetujuiatautidakandasetujui. Skala 1-5 berikut menunjukkan persetujuan anda pada setiap pernyataan. Berilah tandacentang V di baris setelah itemsesuaidengankeadaananda.

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = SangatSetuju

No	Pernyataan	1	2	3	4
----	------------	---	---	---	---

1	Sayatidakmemilikikekuatanuntukmerubahhidupsayamenjadilebihbaik				
2	Sayapuasdenganhidupsayaatini				
3	Jikasayabisamenjalanihidupkembali, sayatidakakanmengubahapundalamhidupsayasebelumnya				
4	Sayapercayabahwasayaakanberhasil				
5	Sayapuasdenganpekerjaansaya				
6	Sayamerasabahagiadengankeluargasaya				
7	Syatidakbisamenikmatiwaktu luangsaya				
8	Syamemilikitubuh yang sehat				
9	Sayapuasdenganpenghasilan yang sayadapatkan				
10	Syamerasapuasdengandirisayasendiri				
11	Temantemansayaberbuatbaikkepadasaya				

PENILAIAN AIKEN'S V

C. IDENTITAS AHLI

Nama : Elok Halimatus Sa'diyah

Usia :

Pekerjaan : Dosen

FokusKeahlian : Psikologi Perkembangan

Alamat :

Email : Elok.hs@gmail.com

TanggalPenilaian : 04 maret 2016

D. MATERI PENILAIAN

4. Judul Penelitian

“ Pengaruh Antara Strategi *Coping* dengan Kebahagiaan (*Happines*)

Mahasiswa Tahfidz Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang yang Bekerja “

5. Definisi Operasional Kebahagiaan

Dalam penelitian ini kebahagiaan di definisikan sebagai evaluasi mengenai hidup dalam hal kognitif dan emosional yang mencakup afek positif seperti kegembiraan dan sedikitnya mencakup afek negates seperti ketakutan, kemarahan dan kesedihan. Definisi tersebut merujuk kepada konsep yang dikemukakan oleh Diener dkk 1999.

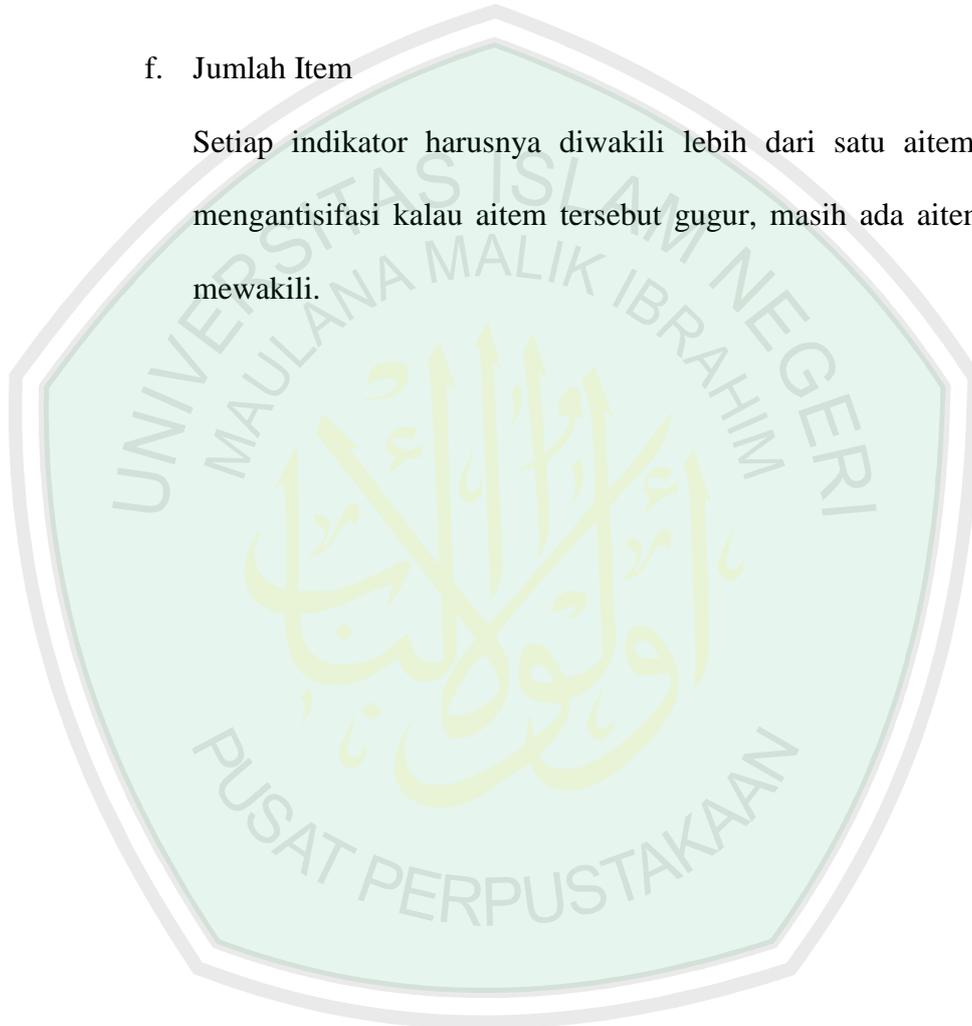
6. Secara Keseluruhan

d. Kesesuaian dengan indikator

e. Tata Bahasa

f. Jumlah Item

Setiap indikator harusnya diwakili lebih dari satu aitem. Untuk mengantisipasi kalau aitem tersebut gugur, masih ada aitem yang mewakili.



Blue Print Skala Kebahagiaan diadaptasi dari Diener dkk(1999)

No	ASPEK	INDIKATOR	F	U F	PERNYATAAN/PERTANYAAN	ALTERNATIF					SARA N
						JAWABAN					
						S R	R	K R	T R	ST R	
1	Possitive Affect	Senang			Senang	X					
		Aktif			Aktif	X					
		Bangga			Bangga	X					
		KasihSayang			Dikasihi	X					
		Bahagia			Bahagia	X					
		BerpendirianKuat			BerpendirianKuat	X					
2	Negative Affect	MerasaBersalah			MerasaBersalah	X					
		Sedih			Sedih	X					
		Cemas			Cemas	X					
		Marah			Marah	X					
		Stress			Stress	X					
		IriHati			IriHati	X					
3	Life Satisfacti on	Inginmerubahhidup			Sayatidakmemilikikekuatanuntukmerubahhidupsayamen jadilebihbaik		X				
		Puasdengankehidupansaati ni			Sayapuasdenganhidupsayasaatini		X				

		Puas dengan kehidupan masa lalu		Jika saya bisa menjalani hidup kembali, saya tidak akan mengubah apa pun dalam hidup saya sebelumnya		X				
		Puas dengan kehidupan masa depan		Saya percaya bahwa saya akan berhasil		X				
4	Domain Satisfaction	Pekerjaan		Saya puas dengan pekerjaan saya		X				
		Keluarga		Saya merasa bahagia dengan keluarga saya		X				
		Waktu Luang		Saya tidak bisa menikmati waktu luang saya		X				
		Kesehatan		Saya memiliki tubuh yang sehat		x				
		Keuangan		Saya puas dengan penghasilan yang saya dapatkan		X				
		Diri Sendiri		Saya merasa puas dengan diri saya sendiri		X				
		Teman Sebaya		Temanku membuat baik kepadaku		X				

Jenis Kelamin : P/L

PETUNJUK. Kata-kata berikut ini merupakan kondisi emosi yang berbeda. Berilah penilaian 1-5 untuk menunjukkan perasaan anda saat ubulan ini.

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

No.	Pernyataan	1	2	3	4
-----	------------	---	---	---	---

1	Senang				
2	Aktif				
3	Bangga				
4	Disayangi				
5	Bahagia				
6	BerpendirianKuat				
7	MerasaBersalah				
8	Sedih				
9	Cemas				
10	Marah				
11	Stress				
12	IriHati				

Nama :

JenisKelamin : P/L

PETUNJUK: Berikut adalah pernyataan yang mungkin andasetujuiatautidakandasetujui. Skala 1-5 berikut menunjukkan persetujuan anda pada setiap pernyataan. Berilah tandacentang V di baris setelah itemsesuaidengankeadaananda.

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = SangatSetuju

No	Pernyataan	1	2	3	4
----	------------	---	---	---	---

1	Sayatidakmemilikikekuatanuntukmerubahhidupsayamenjadilebihbaik				
2	Sayapuasdenganhidupsayaatini				
3	Jikasayabisamenjalanihidupkembali, sayatidakakanmengubahapundalamhidupsayasebelumnya				
4	Sayapercayabahwasayaakanberhasil				
5	Sayapuasdenganpekerjaansaya				
6	Sayamerasabahagiadengankeluargasaya				
7	Sayatidakbisamenikmatiwaktuangsaya				
8	Syamemilikitubuh yang sehat				
9	Sayapuasdenganpenghasilan yang sayadapatkan				
10	Syamerasapuasdengandirisayasendiri				
11	Temantemansayaberbuatbaikkepadasaya				

PENILAIAN AIKEN'S V

E. IDENTITAS AHLI

Nama : M. Untung Manara
Usia : 31 th
Pekerjaan : Dosen
FokusKeahlian : Psikologi Industri dan Organisasi
Alamat : Jl. Candi 6C, Perumahan Gasek Tidar No. 11
Email : manara.mu.05@gmail.com
TanggalPenilaian : 07/03/2016

F. MATERI PENILAIAN

7. Judul Penelitian

“ Pengaruh Antara Strategi *Coping* dengan Kebahagiaan (*Happines*)
Mahasiswa Tahfidz Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang yang Bekerja “

8. Definisi Operasional Kebahagiaan

Dalam penelitian ini kebahagiaan di definisikan sebagai evaluasi mengenai hidup dalam hal kognitif dan emosional yang mencakup afek positif seperti kegembiraan dan sedikitnya mencakup afek negates seperti ketakutan, kemarahan dan kesedihan. Definisi tersebut merujuk kepada konsep yang dikemukakan oleh Diener dkk 1999.

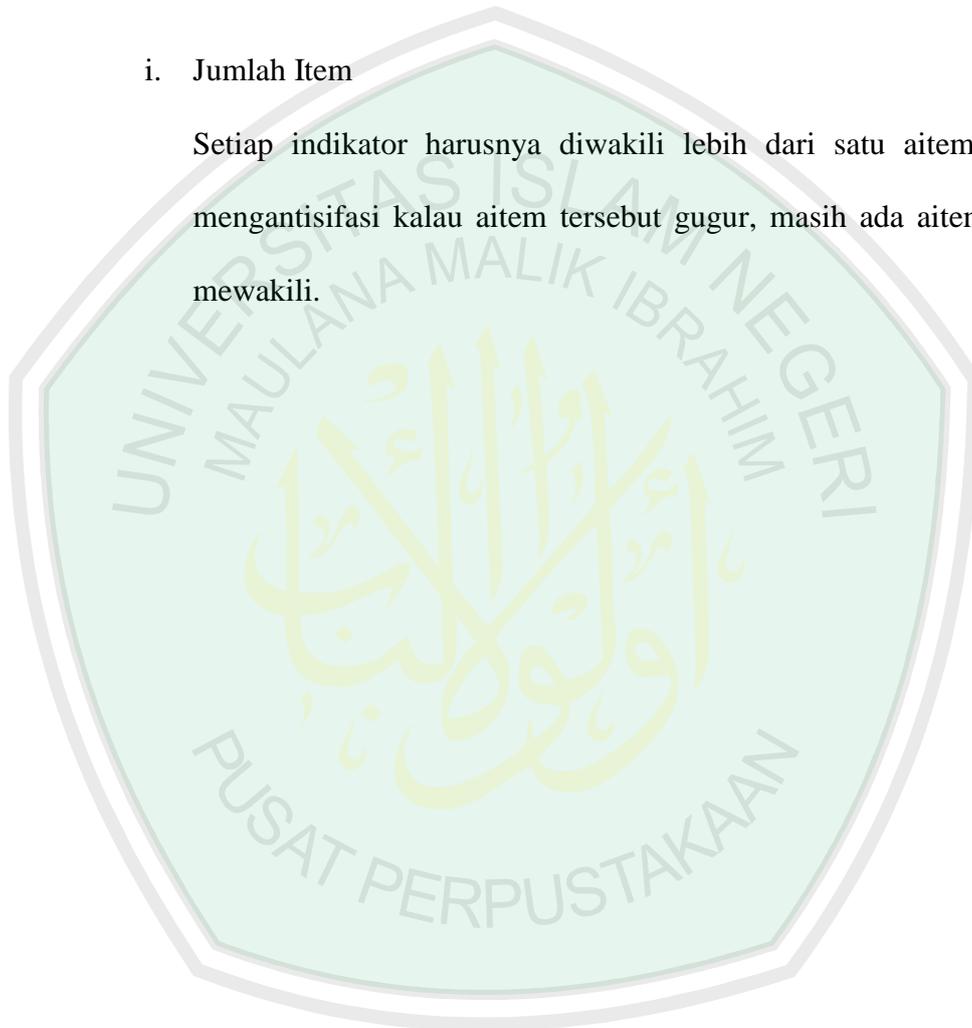
9. Secara Keseluruhan

g. Kesesuaian dengan indikator

h. Tata Bahasa

i. Jumlah Item

Setiap indikator harusnya diwakili lebih dari satu aitem. Untuk mengantisipasi kalau aitem tersebut gugur, masih ada aitem yang mewakili.



Blue Print Skala Kebahagiaan diadaptasi dari Diener dkk(1999)

No	ASPEK	INDIKATOR	F	U F	PERNYATAAN/PERTANYAAN	ALTERNATIF					SARA N
						JAWABAN					
						S R	R	K R	T R	ST R	
1	Positive Affect	Senang			Senang	X					
		Aktif			Aktif	X					
		Bangga			Bangga	X					
		KasihSayang			Dikasihi	X					
		Bahagia			Bahagia	X					
		BerpendirianKuat			BerpendirianKuat	X					
2	Negative Affect	MerasaBersalah			MerasaBersalah	X					
		Sedih			Sedih	X					
		Cemas			Cemas	X					
		Marah			Marah	X					
		Stress			Stress	X					
		IriHati			IriHati	X					
3	Life Satisfacti on	Inginmerubahhidup			Sayatidakmemilikikekuatanuntukmerubahhidupsayamen jadilebihbaik		X				
		Puasdengankehidupansaati ni			Sayapuasdenganhidupsayasaatini	X					

		Puas dengan kehidupan masa lalu		Jika saya bisa menjalani hidup kembali, saya tidak akan mengubah apa pun dalam hidup saya sebelumnya			X			
		Puas dengan kehidupan masa depan		Saya percaya bahwa saya akan berhasil			X			
4	Domain Satisfaction	Pekerjaan		Saya puas dengan pekerjaan saya		X				
		Keluarga		Saya merasa bahagia dengan keluarga saya		X				
		Waktu Luang		Saya tidak bisa menikmati waktu luang saya		X				
		Kesehatan		Saya memiliki tubuh yang sehat			X			
		Keuangan		Saya puas dengan penghasilan yang saya dapatkan		X				
		Diri Sendiri		Saya merasa puas dengan diri saya sendiri		X				
		Teman Sebaya		Teman-teman saya berbuat baik kepada saya		X				

Jenis Kelamin : P/L

PETUNJUK. Kata-kata berikut ini merupakan kondisi emosi yang berbeda. Berilah penilaian 1-5 untuk menunjukkan perasaan anda saat ubulan ini.

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

No.	Pernyataan	1	2	3	4
-----	------------	---	---	---	---

1	Senang				
2	Aktif				
3	Bangga				
4	Disayangi				
5	Bahagia				
6	BerpendirianKuat				
7	MerasaBersalah				
8	Sedih				
9	Cemas				
10	Marah				
11	Stress				
12	IriHati				

Nama :

JenisKelamin : P/L

PETUNJUK: Berikut adalah pernyataan yang mungkin andasetujuiatautidakandasetujui. Skala 1-5 berikut menunjukkan persetujuan anda pada setiap pernyataan. Berilah tandacentang V di baris setelah itemsesuaidengankeadaananda.

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = SangatSetuju

No	Pernyataan	1	2	3	4
----	------------	---	---	---	---

1	Sayatidakmemilikikekuatanuntukmerubahhidupsayamenjadilebihbaik				
2	Sayapuasdenganhidupsayaatini				
3	Jikasayabisamenjalanihidupkembali, sayatidakakanmengubahapundalamhidupsayasebelumnya				
4	Sayapercayabahwasayaakanberhasil				
5	Sayapuasdenganpekerjaansaya				
6	Sayamerasabahagiadengankeluargasaya				
7	Sayatidakbisamenikmatiwaktuangsaya				
8	Syamemilikitubuh yang sehat				
9	Sayapuasdenganpenghasilan yang sayadapatkan				
10	Syamerasapuasdengandirisayasendiri				
11	Temantemansayaberbuatbaikkepadasaya				

Uji Validitas Skala Kebahagiaan

Correlations

		TOTAL
Item1	Pearson Correlation	1.000 **
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item2	Pearson Correlation	1.000 **
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item3	Pearson Correlation	1.000 **
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item4	Pearson Correlation	1.000 **
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item5	Pearson Correlation	1.000 **
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item6	Pearson Correlation	1.000 **
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item7	Pearson Correlation	1.000 **
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item8	Pearson Correlation	1.000 **
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75

Item9	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item10	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item11	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item12	Pearson Correlation	.998**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item13	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item14	Pearson Correlation	.998**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item15	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item16	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item17	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item18	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	75
Item19	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item20	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item21	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item22	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item23	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item24	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	75

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

Uji Validitas Skala Strategi Coping

corelation		TOTAL
Item1	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item2	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item3	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item4	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item5	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item6	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item7	Pearson Correlation	.999**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item8	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item9	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item10	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item11	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item12	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item13	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item14	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item15	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item16	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item17	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item18	Pearson Correlation	1.000**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item19	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item20	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item21	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item22	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item23	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item24	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item25	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item26	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item27	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item28	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item29	Pearson Correlation	1.000**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item30	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item31	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item32	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item33	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item34	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item35	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item36	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item37	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item38	Pearson Correlation	.999**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
Item39	Pearson Correlation	1.000**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75
TOTAL	Pearson Correlation	1

	Sig. (2-tailed)	
	N	75

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



Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Happines	74	66	82	74.23	7.782
Valid N (listwise)	74				

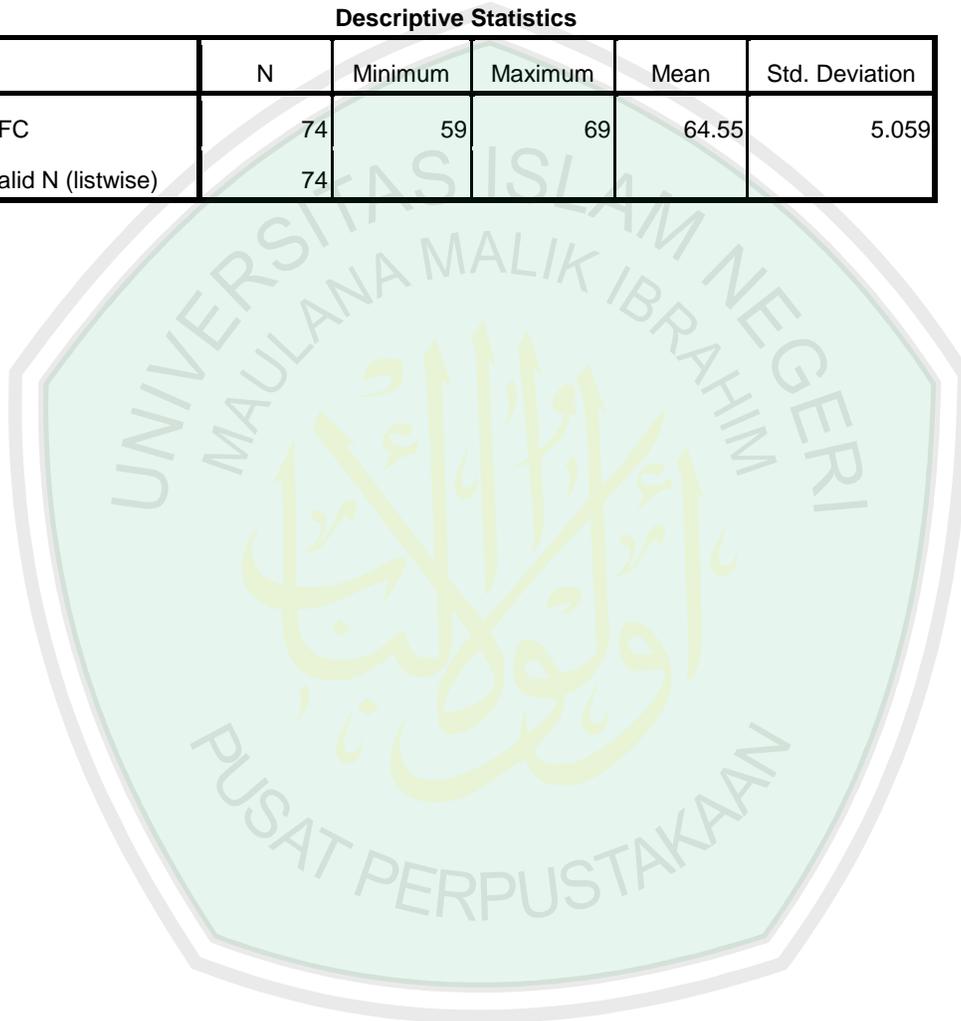
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation

PFC	74	56	71	64.14	7.408
Valid N (listwise)	74				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
EFC	74	59	69	64.55	5.059
Valid N (listwise)	74				



Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.908	24

Uji Reliabilitas Skala *Coping*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	39



Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Happines	Koping
N		74	74
Normal Parameters ^a	Mean	74.23	128.69
	Std. Deviation	7.782	9.822
Most Extreme Differences	Absolute	.105	.087
	Positive	.067	.087
	Negative	-.105	-.080
Kolmogorov-Smirnov Z		.902	.749
Asymp. Sig. (2-tailed)		.390	.628
a. Test distribution is Normal.			

Uji Regresi Strategi *Coping* dengan Kebahagiaan

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Happines	74.23	7.782	74
PFC	64.55	5.059	74

Correlations

		Happines	PFC
Pearson Correlation	Happines	1.000	.318
	PFC	.318	1.000
Sig. (1-tailed)	Happines	.	.003
	PFC	.003	.
N	Happines	74	74
	PFC	74	74

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.318 ^a	.101	.089	7.430	.101	8.093	1	72	.006

a. Predictors: (Constant), PFC

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Happines	74.23	7.782	74
EFC	64.14	7.408	74

Correlations

		Happines	EFC
Pearson Correlation	Happines	1.000	.309
	EFC	.309	1.000
Sig. (1-tailed)	Happines	.	.004
	EFC	.004	.
N	Happines	74	74
	EFC	74	74

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.309 ^a	.096	.083	7.452	.096	7.603	1	72	.007

a. Predictors: (Constant), EFC

Uji Kolerasi (Aspek Utama Pembentuk Kebahagiaan)

Correlations

		PA	NA	LS	DS	TOTAL
PA	Pearson Correlation	1	.002	.200	.412**	.645**
	Sig. (2-tailed)		.990	.085	.000	.000
	N	75	75	75	75	75
NA	Pearson Correlation	.002	1	-.196	-.239*	.434**
	Sig. (2-tailed)	.990		.092	.039	.000
	N	75	75	75	75	75
LS	Pearson Correlation	.200	-.196	1	.577**	.576**
	Sig. (2-tailed)	.085	.092		.000	.000
	N	75	75	75	75	75
DS	Pearson Correlation	.412**	-.239*	.577**	1	.642**
	Sig. (2-tailed)	.000	.039	.000		.000
	N	75	75	75	75	75
TOTAL	Pearson Correlation	.645**	.434**	.576**	.642**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	75	75	75	75	75

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

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



Hasil Uji T Dimensi Strategi Coping Berdasarkan Jenis Kelamin

Correlations

		Happines	pemecahanm asalah	konfrontasi	mencaridukunga nsosial	kontroldiri	membuatjarak	penilaianp
Happines	Pearson Correlation	1	.057	.284	.649**	.478**	.427*	
	Sig. (2-tailed)		.757	.115	.000	.006	.015	
	N	32	32	32	32	32	32	
pemecahanmasalah	Pearson Correlation	.057	1	.504**	.248	.298	-.388*	
	Sig. (2-tailed)	.757		.003	.170	.098	.028	
	N	32	32	32	32	32	32	
konfrontasi	Pearson Correlation	.284	.504**	1	.516**	.319	.054	
	Sig. (2-tailed)	.115	.003		.002	.075	.769	
	N	32	32	32	32	32	32	
mencaridukungansosial	Pearson Correlation	.649**	.248	.516**	1	.388*	.451**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.170	.002		.028	.010	
	N	32	32	32	32	32	32	
kontroldiri	Pearson Correlation	.478**	.298	.319	.388*	1	-.255	
	Sig. (2-tailed)	.006	.098	.075	.028		.159	
	N	32	32	32	32	32	32	
membuatjarak	Pearson Correlation	.427*	-.388*	.054	.451**	-.255	1	

	Sig. (2-tailed)	.015	.028	.769	.010	.159	
	N	32	32	32	32	32	32
penilaianpositif	Pearson Correlation	.162	.153	-.113	-.069	.271	-.566**
	Sig. (2-tailed)	.376	.405	.538	.708	.133	.001
	N	32	32	32	32	32	32
menghindar	Pearson Correlation	-.083	-.035	-.104	.095	-.622**	.276
	Sig. (2-tailed)	.653	.851	.572	.606	.000	.126
	N	32	32	32	32	32	32
tanggungjawab	Pearson Correlation	-.047	.202	.092	-.404*	.367*	-.634**
	Sig. (2-tailed)	.800	.266	.615	.022	.039	.000
	N	32	32	32	32	32	32

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

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

Correlations

		happines	pemecahanm asalah	konfrontasi	mencaridukunga nsosial	konroldiri	membuatjarak	penilaianp
happines	Pearson Correlation	1	.162	.146	.059	.032	-.043	
	Sig. (2-tailed)		.305	.358	.713	.838	.789	
	N	42	42	42	42	42	42	
pemecahanmasalah	Pearson Correlation	.162	1	.339*	.041	.172	-.201	
	Sig. (2-tailed)	.305		.028	.796	.276	.201	
	N	42	42	42	42	42	42	
konfrontasi	Pearson Correlation	.146	.339*	1	.479**	.324*	-.164	
	Sig. (2-tailed)	.358	.028		.001	.036	.299	
	N	42	42	42	42	42	42	
mencaridukungansosial	Pearson Correlation	.059	.041	.479**	1	.398**	-.081	
	Sig. (2-tailed)	.713	.796	.001		.009	.611	
	N	42	42	42	42	42	42	
konroldiri	Pearson Correlation	.032	.172	.324*	.398**	1	.102	
	Sig. (2-tailed)	.838	.276	.036	.009		.522	
	N	42	42	42	42	42	42	
membuatjarak	Pearson Correlation	-.043	-.201	-.164	-.081	.102	1	
	Sig. (2-tailed)	.789	.201	.299	.611	.522		
	N	42	42	42	42	42	42	

penilaianpositif	Pearson Correlation	.316*	-.036	.240	-.035	.304	-.341*
	Sig. (2-tailed)	.041	.822	.125	.828	.051	.027
	N	42	42	42	42	42	42
menghindar	Pearson Correlation	.044	-.019	.141	.015	.013	-.028
	Sig. (2-tailed)	.784	.907	.374	.924	.936	.862
	N	42	42	42	42	42	42
tanggungjawab	Pearson Correlation	.098	.025	.335*	.204	.016	-.439**
	Sig. (2-tailed)	.535	.877	.030	.195	.921	.004
	N	42	42	42	42	42	42

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



