

ABSTRAK

PENGARUH STRES DAN *COPING STRATEGIES* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

Oleh

Miranda Aulia Medi

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terkadang merasa diberi beban yang berat. Akibatnya, kesulitan yang mereka rasakan akan berkembang menjadi perasaan negatif yang dapat menimbulkan stres dan menyebabkan terhambatnya proses penyusunan skripsi. Tidak semua mahasiswa dapat memiliki *coping strategies* untuk meningkatkan *psychological well-being*nya. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres dan *coping strategies* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini adalah sebanyak 195 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan untuk stres adalah *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) sebanyak 23 item dan untuk alat ukur *coping strategies* adalah *Ways of Coping Checklist* (WCCL) sebanyak 20 item, serta untuk *psychological well-being* menggunakan alat ukur *Psychological Well-Being Scale* sebanyak 18 item. Hasil dari penelitian ini stres memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological well-being* dan *coping strategies* yang memiliki hasil positif dan signifikan terhadap *psychological well-being*. Saran penelitian ini adalah mahasiswa diharapkan dapat lebih mempersiapkan diri untuk bisa mempertimbangkan jadwal dosen yang tidak pasti dengan cara mengkonsultasikan langsung dengan dosen pembimbing. Dengan demikian tingkat stres terhadap mahasiswa diharapkan akan berkurang. Mahasiswa juga harus lebih aktif dan berani dalam mencari dosen lainnya untuk berdiskusi mengenai masalah skripsi selain kepada dosen pembimbing serta dapat lebih memperluas koneksi dan membangun hubungan baik dengan teman-teman yang lain agar kedepannya bisa saling membantu dan berbagi informasi mengenai permasalahan dalam pengerjaan skripsi.

Kata Kunci : Stres, *Coping Strategies*, *Psychological Well-Being*

ABSTRACT

THE EFFECT OF STRESS AND COPING STRATEGIES ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

By

Miranda Aulia Medi

This study aimed to determine the effect of stress and coping strategies on psychological well-being in students of the Faculty of Economics and Business, University of Lampung, who are working on their thesis. Quantitative methods were used in this study. A total of 195 students participated in this study. The measurement tool used for stress is the Student-Life Stress Inventory (SLSI) with 23 items and for coping strategy is the Ways of Coping Checklist (WCCL) with 20 items, as well as for psychological well-being using the Psychological Well-Being Scale. as many as 18 items. The results of this study show that stress has a negative influence on psychological well-being, which means that the higher the stress score, the lower the psychological well-being score. This is inversely proportional to the coping strategy variable, which has positive effects on psychological well-being. The higher the coping strategy score, the higher was the psychological well-being score. Students are expected to be better prepared to consider uncertain lecturer schedules by consulting the supervisor directly. Thus, the level of stress experienced by students is expected to decrease. Students must also be more active and courageous in finding other lecturers to discuss thesis issues apart from the supervisor, and be able to further expand connections and build good relationships with other friends so that in the future, they can help each other and share information regarding problems in working on the thesis.

Keywords: Stress, Coping Strategies, Psychological Well-Being