

**PENGARUH STRES DAN *COPING STRATEGIES* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
(Studi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas
Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung)**

(Skripsi)

**Oleh:
Miranda Aulia Medi**



**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

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

**PENGARUH STRES DAN *COPING STRATEGIES* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
(Studi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas
Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung)**

Oleh:

Miranda Aulia Medi

(SKRIPSI)

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar

SARJANA MANAJEMEN

Pada

**Jurusan Manajemen
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung**



**JURUSAN MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS LAMPUNG
2023**

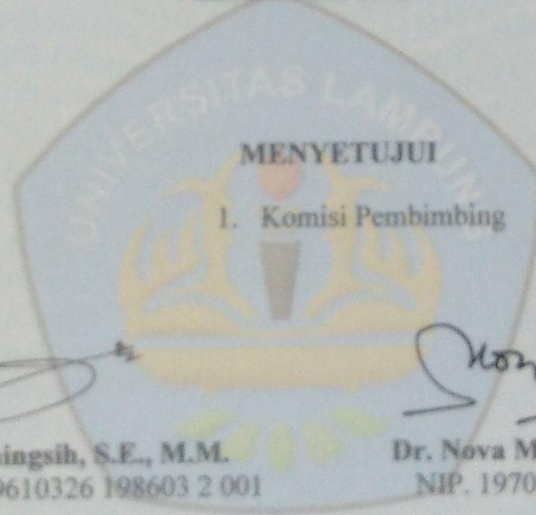
Judul Skripsi : PENGARUH STRES DAN COPING STRATEGIES
TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
(Studi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan
Skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas
Lampung)

Nama Mahasiswa : *Miranda Aulia Medhi*

No. Pokok Mahasiswa : 1611011069

Jurusan : Manajemen

Fakultas : Ekonomi dan Bisnis



Yuningsih
Yuningsih, S.E., M.M.
NIP. 19610326 198603 2 001

Dr. Nova Mardiana
Dr. Nova Mardiana, S.E., M.M.
NIP. 19701106 199802 2 001

2. Ketua Jurusan Manajemen

Aripin Ahmad
Aripin Ahmad, S.E., M.Si.
NIP. 19600105 198603 1 005

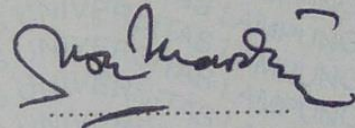
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

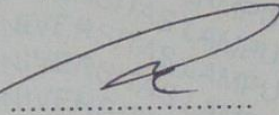
Ketua : **Yuningsih, S.E., M.M.**



Sekretaris : **Dr. Nova Mardiana, S.E., M.M.**



Penguji Utama : **Dr. Ribhan, S.E., M.Si.**

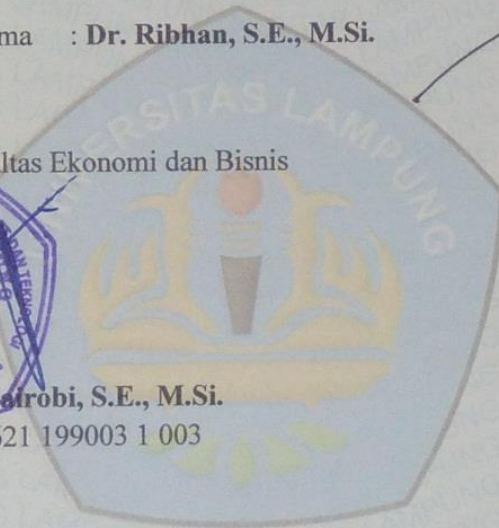


2. Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis



Prof. Dr. Nairobi, S.E., M.Si.

NIP 19660621 199003 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi: **05 Juni 2023**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Miranda Aulia Medi
Nomor Pokok Mahasiswa : 1611011069
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis
Jurusan : Manajemen
Judul Skripsi : Pengaruh Stres dan Coping Strategies Terhadap Psychological Well-Being (Studi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung)

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil karya saya sendiri, dan dalam skripsi ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan dari orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat pemikiran dari peneliti lain tanpa pengakuan peneliti aslinya.

Bandar Lampung, 20 Mei 2023
Yang membuat pernyataan,



Handwritten signature of Miranda Aulia Medi.

Miranda Aulia Medi
NPM. 1611011069

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Kotabumi, Lampung Utara pada tanggal 05 Juni 1998, sebagai anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Mediriantoni dan Ibu Fitriani.

Penulis mengawali pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SDN Beringin pada tahun 2004 dan diselesaikan pada tahun 2010. Kemudian, melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang bertempat di SMP Negeri 1 Abung Barat pada tahun 2010 dan diselesaikan pada tahun 2013. Sekolah Menengah Atas (SMA) ditempuh oleh penulis di SMA Negeri 3 Kotabumi pada tahun 2013 yang diselesaikan pada tahun 2016. Selanjutnya, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung pada pertengahan tahun 2016.

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya yang telah diberikan, karena pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Karya ini kupersembahkan kepada:

Bapak Mediriantoni dan Ibu Fitriani

yang telah melahirkan, mendidik, memberikan kasih sayang, doa, nasihat dan dukungan dalam segala bentuk perjuangan untukku meraih pendidikan ini.

Nenekku Ibu Siti Husnah (almh.)

yang telah membesarkanku dengan segenap jiwa.

Adikku Sadam Yasira Medi

yang selalu mendukung dan menyemangatiku serta selalu memberikan kekuatan kepadaku.

Keluarga besar dan seluruh sahabatku

yang selalu memberikan doa dan motivasi.

Almamaterku, Universitas Lampung.

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“... dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.”

(QS. Yusuf: 87)

“Anyone from anywhere can be anything.”

(Nick Wilde - Zootopia)

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Stres dan Coping Strategies Terhadap Psychological Well-Being (Studi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung)“. Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar Sarjana Manajemen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung. Selama proses penyelesaian skripsi ini dari awal hingga akhir, peneliti memperoleh bantuan dan bimbingan serta petunjuk dari berbagai pihak. Maka dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nairobi, S.E., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung.
2. Bapak Aripin Ahmad, S.E., M.Si., selaku Ketua Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Ribhan, S.E., M.Si., selaku Sekretaris Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung, Penguji Utama, serta Pembimbing Akademik atas kesediaannya dalam memberikan pengarahan dan pengetahuan dalam proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Yuningsih, S.E., M.M., selaku Pembimbing Utama atas kesediaannya memberikan bimbingan dan pengarahan yang berharga dalam proses penyelesaian skripsi ini, serta bantuan, nasihat, dan waktu yang telah Ibu berikan.

5. Ibu Dr. Nova Mardiana, S.E., M.M. selaku Pembimbing Pendamping atas kesediannya memberikan waktu, pengetahuan, nasihat, motivasi, saran, serta kesabaran selama proses penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang telah memberikan ilmunya serta bimbingan selama proses perkuliahan.
7. Seluruh staff akademik, administrasi, tata usaha, para pegawai, serta staff keamanan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung yang telah membantu selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi. Terimakasih atas segala kesabaran dan bantuan yang telah diberikan.
8. Untuk kedua orang tuaku, Bapak Mediriantoni dan Ibu Fitriani terimakasih telah memberikan doa dan dukungan serta mendidik penulis hingga meraih gelar sarjana.
9. Untuk Nenekku, Ibu Siti Husnah (almh.) yang telah membesarkanku dengan penuh kasih sayang hingga dapat meraih gelar sarjana.
10. Untuk Adikku Sadam Yasira Medi, terimakasih atas segala doa, dukungan dan semangat yang telah diberikan.
11. Untuk keluarga besarku, Om dan Tante, terimakasih atas doa dan dukungannya.
12. Untuk seluruh sahabatku.
13. Seluruh teman seperjuangan Manajemen 2016, yang ikut juga membantu penulis dengan memberikan masukan ide untuk memperlancar penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
14. Almamater tercinta Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, akan tetapi semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua yang membacanya dan penulis juga berharap semoga Allah SWT membalas kebaikan orang-orang yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Bandar Lampung, 20 Mei 2023
Peneliti,

Miranda Aulia Medi

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-----------|
| DAFTAR ISI..... | ii |
| DAFTAR TABEL | iv |
| DAFTAR GAMBAR..... | v |
| I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 10 |
| C. Tujuan Penelitian | 10 |
| D. Manfaat Penelitian | 10 |
| II. TINJAUAN PUSTKA, KERANGKA PIKIRAN, DAN HIPOTESIS | 12 |
| A. <i>Psychological well-being</i> | 12 |
| 1. Pengertian <i>Psychological well-being</i> | 12 |
| 2. Dimensi <i>Psychological well-being</i> | 14 |
| 3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi <i>Psychological Well- Being</i> | 16 |
| B. Stres..... | 17 |
| 1. Pengertian Stres | 17 |
| 2. Dimensi Stres | 18 |
| C. <i>Coping strategies</i> | 21 |
| 1. Pengertian <i>Coping strategies</i> | 21 |
| 2. Jenis-Jenis <i>Coping strategies</i> | 22 |
| D. Penelitian Terdahulu | 24 |
| E. Kerangka Pemikiran..... | 27 |
| F. Hipotesis | 27 |
| | |
| III. METODE PENELITIAN..... | 29 |
| A. Jenis Penelitian..... | 29 |
| B. Objek Penelitian..... | 29 |
| C. Sumber Data..... | 29 |

| | |
|--|-----------|
| D. Populasi dan Sampel | 30 |
| E. Definisi Operasional Variabel..... | 32 |
| F. Skala Pengukuran..... | 33 |
| G. Teknik Pengumpulan Data..... | 34 |
| 1. Kuesioner | 34 |
| H. Uji Instrumen Penelitian | 35 |
| 1. Uji Validitas | 35 |
| 2. Uji Reliabilitas..... | 38 |
| 3. Uji Normalitas | 39 |
| I. Uji Hipotesis | 40 |
| 1. Analisis Linear Berganda | 40 |
| 2. Uji Statistik t (Parsial) | 41 |
| IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 42 |
| A. Hasil Penelitian | 42 |
| 1. Profil Responden | 42 |
| 2. Distribusi Rata-rata Jawaban Responden terhadap Variabel Penelitian | 44 |
| B. Hasil Uji Hipotesis | 48 |
| 1. Hasil Uji Regresi Linear Berganda | 48 |
| 2. Hasil Uji t (Pengujian Secara Parsial) | 49 |
| C. Pembahasan..... | 50 |
| 1. Pengaruh Stres terhadap <i>Psychological well-being</i> pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Lampung | 50 |
| 2. Pengaruh <i>Coping strategies</i> terhadap <i>Psychological well-being</i> pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Lampung..... | 51 |
| V. KESIMPULAN DAN SARAN | 53 |
| A. Kesimpulan | 53 |
| B. Saran | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA | 55 |
| LAMPIRAN..... | 58 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu | 24 |
| Tabel 3.1 Operasional Variabel dan Indikator | 32 |
| Tabel 3.2 Skor Pembobotan Skala Likert | 34 |
| Tabel 3.3 Rekapitulasi Uji Validitas KMO-MSA..... | 35 |
| Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas <i>Anti Image</i> Variabel Stres (X1)..... | 36 |
| Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas <i>Anti Image</i> Variabel <i>Coping strategies</i> (X2) | 37 |
| Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas <i>Anti Image</i> Variabel <i>Psychological well-being</i> (Y) 38 | 38 |
| Tabel 3.7 Hasil uji reliabilitas | 39 |
| Tabel 3.8 Uji Normalitas..... | 40 |
| Tabel 4.1 Hasil Distribusi Profil Responden..... | 43 |
| Tabel 4.2 Distribusi Rata-rata Jawaban Pertanyaan Mengenai Stres..... | 44 |
| Tabel 4.3 Distribusi Rata-rata Jawaban Pertanyaan Mengenai <i>Coping strategies</i> (X2) | 45 |
| Tabel 4.4 Distribusi Rata-rata Jawaban Pertanyaan Mengenai <i>Psychological</i> <i>Weell-Being</i> (Y) | 47 |
| Tabel 4.5 Regresi Linear Berganda..... | 48 |
| Tabel 4.6 Hasil Uji T..... | 49 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|-----------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir..... | 36 |

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan calon cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat, sehingga mahasiswa juga dibebankan oleh berbagai tugas. Tentunya tugas terberat yang dialami mahasiswa tingkat akhir adalah disaat proses pengerjaan skripsi yang menjadi salah satu syarat penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi. Skripsi bisa dikatakan sebagai puncak dari program Sarjana. Skripsi dilakukan dalam bentuk proyek penelitian dalam suatu departemen. Hal ini merupakan kesempatan untuk mempraktikkan pengetahuan yang dipelajari selama proses pendidikan di perguruan tinggi. Skripsi digunakan untuk menilai inisiatif mahasiswa dan kemampuan mereka untuk merencanakan, melaporkan, dan mempresentasikan proyek.

Skripsi adalah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa dalam rangka menyelesaikan studi program sarjana strata satu (S1) berdasarkan hasil penelitian mandiri terhadap suatu masalah aktual yang dilakukan secara seksama dan terbimbing. Permasalahan atau fenomena tersebut ditulis dalam bentuk karya ilmiah berdasarkan kemampuan dan keterampilan dalam ilmu atau bidang tertentu. Penyusunan skripsi dimaksud untuk menilai kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian sendiri, menganalisis dan menarik kesimpulan secara metodologis serta melaporkan hasilnya dalam bentuk skripsi. Masalah yang menjadi pokok bahan skripsi harus disesuaikan dengan jurusan keahlian yang dikembangkan mahasiswa dan dibimbing oleh satu atau dua dosen pembimbing yang ditunjuk oleh ketua jurusan atau persetujuan rektor. Penulisan skripsi sebagai bahan studi harus dipertahankan di hadapan tim penguji (Indarwati, 2018).

Skripsi adalah bukti bahwa mahasiswa tersebut mampu mengevaluasi kemampuan yang diperoleh selama kurang lebih 4 tahun kuliah di sebuah Universitas. Tidak jarang mahasiswa menganggap bahwa skripsi adalah tugas yang menguras tenaga, waktu dan biaya. Hal tersebut menjadi sumber pemicu stres bagi mahasiswa akhir yang hanya memandang dari sisi negatif. Cara pandang dan cara menyikapi sesuatu dengan salah bisa membuat seseorang merasa tertekan dan menimbulkan stres yang berlebihan, (Sipayung 2016).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terkadang merasa diberi beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi dan kehilangan motivasi yang menyebabkan penundaan pengerjaan skripsi dan bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya sama sekali. Pada dasarnya motivasi terjadi karena adanya keinginan untuk memenuhi faktor-faktor yang belum terpenuhi, motivasi dapat dikatakan salah satu fasilitas atau kecenderungan mahasiswa untuk menjangkau tujuan. Mahasiswa yang memiliki motivasi akan memiliki semangat dan kegigihan dalam melakukan aktivitasnya. Mahasiswa yang merasa terbebani dan tidak tenang dalam mengerjakan skripsi cenderung akan mengalami stres.

Mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir skripsi biasanya akan banyak menemui berbagai macam persoalan atau masalah yang berakibat dengan keterlambatan penyelesaian tugas akhir skripsi. Masalah-masalah tersebut akan berdampak pada psikis seperti cemas, frustrasi, dan gelisah yang selanjutnya juga berdampak pada kondisi fisik seperti kelelahan, pusing, lesu yang berdampak pada berkurangnya konsentrasi. Begitu juga dengan lingkungan sekitar seperti dukungan orang tua, keluarga, teman, dan lingkungan tempat tinggal yang kurang mendukung juga dapat menyebabkan berkurangnya motivasi yang dapat menghambat proses penyusunan tugas akhir skripsi (Wijayanti, 2013).

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sudardjo (dalam Wijayanti, 2013), yang mengemukakan bahwa berbagai sumber stres mahasiswa antara lain tuntutan

kehidupan, baik di dalam maupun di luar kampus dimana mahasiswa dituntut lingkungan untuk mandiri, bertanggungjawab, dewasa, mempunyai penyesuaian diri yang baik, berprestasi, dan dapat menyelesaikan tugas-tugas serta kuliah tepat waktu. Tuntutan yang berat dari lingkungan tersebut menyebabkan mahasiswa mudah mengalami frustrasi, konflik-konflik, dan stres. Banyak juga ditemui berbagai kasus mengenai lamanya penyelesaian atau keterlambatan penyelesaian tugas akhir skripsi sampai hampir batas waktu yang ditetapkan atau drop-out (DO).

Merujuk pada definisi stres oleh Lazarus & Folkman (1986), stres pada mahasiswa dikondisikan sebagai terjadinya ketidaksesuaian antara tuntutan yang berasal dari kegiatan akademis dan kapasitas individu untuk mengatasi tuntutan tersebut. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Fa (2000), dalam Gan, Hu, & Zhang (2010), sebanyak 86,6% mahasiswa pada tahun pertama di Cina mengalami stres pada kehidupan akademik, 55,3% dalam kehidupan sosial, dan 32,5 % dalam masalah keuangan. Studi lain menjelaskan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami stres (Towbes & Cohen, 1996 dalam Elias, Ping, and Abdullah, 2011) , bahkan dapat mengalami stres berat (Wintre & Yaffe, 2000 dalam Elias, Ping, and Abdullah, 2011) dikarenakan penyesuaian dalam transisi ke kehidupan kampus (Towbes & Cohen, 1996 dalam Elias, Ping, and Abdullah, 2011).

Bordbar *et al.* (2011), menunjukkan bahwa jumlah stres merupakan salah satu indikator dari level *psychological well-being* di antara mahasiswa, dan menjadi lebih besar pada tahun awal dan akhir perkuliahan. Lebih lanjut lagi dijelaskan bahwa semakin sejahtera secara psikologis, maka semakin ia terhindar dari keadaan yang dianggap tidak menyenangkan. Bowman, (2010) menjelaskan bahwa untuk mencapai masa transisi dengan baik dibutuhkan suatu hal yang penting yaitu *psychological well-being*.

Kehidupan perkuliahan yang dijalani sebagai seorang mahasiswa mereka diharuskan untuk menempuh studi akademis yang meliputi tugas dan tanggung

jawabnya sebagai seorang mahasiswa. Mata kuliah yang terlalu banyak seringkali membuat mahasiswa sulit fokus dan tidak menguasai materi kuliah secara mendalam. Belum lagi disaat mahasiswa sudah memasuki semester akhir dan memasuki tahap pengerjaan skripsi, stres dan tekanan akan lebih menekan mereka. Hal ini membuat jumlah mahasiswa yang mengalami stres meningkat setiap semester dan hal ini dialami oleh sebagian besar pelajar dunia (Govaerts and Grégoire, 2004).

Banyak kemungkinan hal yang membuat mahasiswa penulis skripsi mengalami stres dalam menyusun skripsi seperti kesulitan menentukan judul, kesulitan dalam mencari sumber atau buku referensi, kesulitan menuliskan hasil dalam bentuk karangan ilmiah, kesulitan merumuskan masalah, kesulitan mengikuti sistopiktika penulisan skripsi, takut bertemu dengan dosen pembimbing, kekurangan dana dan penelitian yang disusun terkadang tidak sesuai dengan bidangnya. Membuat karangan ilmiah yang sesuai dengan bidang keilmuan menjadi beban tersendiri bagi sebagian mahasiswa (Sipayung, 2016).

Setelah penulis melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung. Mereka mengaku bahwa kini sebagian teman-temannya telah menjalani sidang maupun lulus terlebih dahulu sehingga membuat mereka merasa tertekan dan tertinggal. Perasaan tersebut membuat mahasiswa mengalami kebuntuan dalam pengerjaan skripsinya. Untuk mengurangi stres yang dialami, sebagian mahasiswa memilih untuk tidak mengerjakan skripsi dan fokus pada hobi atau kegiatan yang mereka sukai untuk meningkatkan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis mereka. Sedangkan sebagian mahasiswa lainnya yang kini telah berada diatas semester delapan mengaku bahwa mereka tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu dikarenakan terdapat banyak faktor, diantaranya seperti kesulitan mencari judul skripsi dan referensi yang relevan karena ingin skripsinya sempurna, merasa takut dan sungkan dengan dosen pembimbing, malas mengerjakan skripsi, dan belum mendapat subjek sehingga harus menunda pengerjaan skripsinya hingga sekarang.

Sejalan dengan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh Azahra (2017), dengan wawancara pada beberapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta diperoleh data bahwa pada saat mengerjakan skripsi mahasiswa mengalami beberapa kesulitan seperti mencari jurnal atau literatur yang relevan dengan penelitiannya, malas revisi skripsi, sulit menuangkan ide kedalam bentuk tulisan atau kata-kata, takut dengan komentar atau evaluasi dari dosen pembimbing, sulit mencari subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian, suka menunda-nunda mengerjakan skripsi, dan hasil bimbingan yang tidak sesuai harapan. Pada saat di wawancara, mahasiswa mengatakan bahwa dengan kejadian tersebut membuat mereka stres dan beberapa mahasiswa lebih memilih untuk menghindari untuk mengerjakan skripsi dan mengerjakan kegiatan lain untuk mengurangi stres yang dirasakan, ada juga mahasiswa yang merasa stres tetapi tetap memilih untuk mengerjakan skripsinya, (Azahra, 2017).

Sipayung (2016), memperoleh data dari seorang mahasiswi yang mengungkapkan bahwa mahasiswi tersebut mengalami kesulitan untuk berkonsultasi dengan dosen pembimbing, karena adanya rasa canggung saat berbicara berdua di dalam ruangan. Maka mahasiswi ini sering menunda-nunda revisi yang telah ditulisnya untuk dikonsultasikan. Hal tersebut menjadi beban baginya karena memiliki kelemahan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Broto (2016), tentang “Stres pada mahasiswa penulis skripsi (Studi kasus pada salah satu mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)” bahwa stres terjadi karena mahasiswa penulis skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nooreza (2011) dalam Azahra (2017), tentang “Gambaran Stres dan Prokarastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UI yang Mengerjakan Skripsi di Atas Semester ke-8” yang menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres dalam pengerjaan skripsi adalah pengambilan data yang sulit, pencarian literatur yang terlalu banyak, pengolahan data yang memerlukan banyak waktu, sulit mendapatkan subjek dan lain-lain.

Olejnik & Holschuh (2011) mengungkapkan, mahasiswa dengan stres yang tinggi, yaitu mahasiswa yang memiliki respon fisiologis terhadap stresor atau tegangan yang di sebut reaktivitas rendah, memiliki kemampuan kognitif yang rendah, emosi tidak stabil, dan perilaku sosial yang tidak baik, maka mahasiswa itu tidak akan dapat menerima segala hal yang ada pada dirinya, atau menunjukkan *psychological well-being* yang rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan stres yang rendah yaitu mahasiswa yang memiliki respon fisiologis terhadap stresor atau tegangan yang disebut reaktivitas tinggi, memiliki kemampuan kognitif yang tinggi, emosi stabil, dan perilaku sosial yang baik, maka mahasiswa tersebut dapat menerima segala hal yang ada pada dirinya, baik kekuatan dan kelemahannya, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, bisa mengatur perilaku diri sendiri, mampu menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dalam hidupnya, serta selalu tumbuh dan berkembang secara berkesinambungan, maka dia akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

Ryff (1989), menjelaskan bahwa *psychological well-being* adalah keadaan di mana individu dapat menerima segala hal yang ada pada dirinya, baik kekuatan dan kelemahannya, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, bisa mengarahkan perilaku diri sendiri, mampu menguasai lingkungannya, serta memiliki tujuan dalam hidupnya. Ryff (2013), mengemukakan enam dimensi *psychological well-being*, yakni *self acceptance* (penerimaan diri), yakni menerima diri sendiri baik di masa sekarang ataupun masa lalunya. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), yakni individu tersebut dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang di sekitarnya. Otonomi (*autonomy*), yakni kemampuan individu untuk bebas tapi tetap bisa mengatur hidupnya. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yakni kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, dan bisa mengambil keuntungan dari lingkungannya. Tujuan hidup (*purpose of life*), yakni di mana seorang individu memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*), yakni memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang secara berkesinambungan.

Lazarus & Folkman, (1984), menjelaskan bahwa stres merupakan keterkaitan tertentu antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu itu sendiri sebagai hal yang mengganggu atau melampaui kemampuan serta dapat membahayakan *well-being*nya. Lazarus (dalam Hamaideh, 2011), mengemukakan bahwa *stressor* yang didefinisikan sebagai tuntutan yang berasal dari dalam maupun luar lingkungan mempengaruhi *psychological well-being*. Dapat dikatakan bahwa terdapat suatu keterkaitan antara stres dengan *psychological well-being*.

Penelitian yang dilakukan oleh Ryff & Keyes (1995), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis. *Psychological well-being* merupakan keadaan individu yang dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengarahkan tingkah lakunya sendiri, mampu mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, mampu mengatur lingkungan dan memiliki tujuan dalam hidupnya.

Ryff & Keyes (1995), juga menyatakan bahwa untuk mencapai *psychological well-being* yang baik, individu harus terbebas dari stres ataupun masalah mental yang lain. Untuk terbebas dari stres atau pun mengurangi tingkat stres, individu akan melakukan *coping*. *Coping* adalah usaha yang dilakukan oleh individu untuk berubah secara menetap baik dari segi kognitif maupun melalui tindakan atau perilaku. Perubahan tersebut dilakukan untuk mengelola tuntutan atau beban dari internal atau pun eksternal dan juga gabungan dari beban internal dan eksternal yang dinilai memberatkan dan melebihi sumber daya atau kekuatan individu, (Lazarus & Folkman, 1984).

Individu memberikan respon yang berbeda-beda terhadap suatu masalah. Individu memikirkan dan melakukan tindakan-tindakan yang digunakan untuk menangani situasi-situasi yang menimbulkan stres agar dapat menurunkan tingkat stres atau disebut dengan *coping strategies* (Auerbach & Gramling, 1998).

Individu akan secara otomatis memilih strategi yang paling tepat untuk menyelesaikan masalah, dalam hal ini tergantung pada karakteristik situasi yang dihadapi. Lazarus (dalam Hamaideh, 2011), menyebutkan dua jenis strategi *coping* yang cenderung sering digunakan, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* (strategi *coping* berfokus masalah) merupakan usaha yang dilakukan individu untuk menghilangkan sumber stres atau mengurangi dampaknya melalui tindakan-tindakan langsung. Strategi *coping* yang lain adalah *emotion focused coping* (strategi *coping* berfokus emosi) yaitu merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengubah dampak dari stresor atau mengubah reaksi emosi terhadap stresor, (Hamaideh, 2011).

Vitaliano, *et, al.* (1985) dalam Sinaga (2012), membagi lagi strategi *coping* berfokus emosi menjadi 4 sub, yaitu dengan menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi (*blame self*), pikiran dipenuhi harapan-harapan agar dapat mengurangi tekanan (*wishful thinking*), menghindari masalah (*avoidance*), dan juga mencari dukungan sosial (*seek for social support*). Pemilihan strategi *coping* ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia dan jenis kelamin (Cooper & Payne, 1991), sosial demografis, faktor situasi, dan juga faktor kepribadian (Lazarus & Folkman, 1980).

Mahasiswa yang mengalami stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi diharapkan perlu mengetahui pemahaman mengenai pentingnya dan melakukan strategi *coping* yang efektif sebagai bahan acuan dan pengetahuan untuk membantu menghadapi dan mengatasi sumber stres (stresor) yang dialaminya. Mahasiswa sendiri tanpa disadari maupun disadari sudah melakukan coping sesuai dengan kepribadian mereka, yaitu ada yang mengatasi masalahnya dengan menghindar mengerjakan skripsi untuk sementara waktu karena semangatnya yang mulai menurun, ada pula yang mengatasinya dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang membuat motivasinya kembali semangat untuk mengerjakan skripsi dengan kegiatan yang menyenangkan. Namun, apabila berbagai stresor tidak dapat diatasi dengan baik, maka juga akan dapat memberikan dampak yang

negatif bagi individu. Jadi, diperlukan sebuah strategi *coping* menghadapi stres yang efektif.

Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, antara lain adalah stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarina (2012), menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan stres pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. Hal ini berarti semakin tinggi nilai *psychological well-being* maka semakin rendah nilai stres, begitu pula sebaliknya semakin rendah nilai *psychological well-being* maka semakin tinggi nilai stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriyawati (2014), menunjukkan bahwa usia memiliki peran yang cukup besar dalam kesejahteraan psikologis bagi subjek, dengan usia yang bertambah maka bertambah pula pengalaman hidup individu. Dukungan keluarga, hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriyawati (2014), menunjukkan bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis subjek. Status sosial ekonomi, menunjukkan bahwa penghasilan memberi pengaruh yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis subjek (Indriyawati, 2014).

Penelitian mengenai *psychological well-being* berkorelasi dengan berbagai hal, salah satunya stres. Pada penelitian yang dilakukan oleh Triaswari (2014), menunjukkan adanya hubungan negatif antara stres dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Psikologi Universitas Gadjah Mada. Semakin rendah stres maka semakin tinggi derajat kesejahteraan psikologisnya, sebaliknya semakin tinggi stres maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Sinaga (2012), melakukan penelitian mengenai hubungan strategi *coping* dan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak tuna ganda berusia 6-12 tahun dan hasil dari penelitian tersebut menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dan *psychological well-being*.

Stres merupakan salah satu hal yang dianggap dapat mengancam dan merugikan bagi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa. Sedangkan

coping strategies merupakan merupakan upaya mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang, dan mencari cara untuk menguasai dan mengatasi stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, **“Pengaruh Stres dan *Coping strategies* Terhadap *Psychological well-being* (Studi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung)”**

B. Rumusan Masalah

Penjelasan dan penelitian sebelumnya yang telah diuraikan di atas, merumuskan masalah yang hendak diteliti oleh penulis dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah stres berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung?
2. Apakah *coping strategies* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan bukti mengenai:

1. Untuk mengetahui pengaruh stres terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung.
2. Untuk mengetahui pengaruh *coping strategies* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Praktisi

Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk menjadi salah satu sumber informasi dalam perbandingan hasil studi di masa yang akan datang berkaitan dengan stres, *coping strategies*, dan *psychological well-being*.

2. Bagi Akademisi

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan maupun pengetahuan penulis mengenai pengaruh stres dan *coping strategies* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTKA, KERANGKA PIKIRAN, DAN HIPOTESIS

A. *Psychological well-being*

1. Pengertian *Psychological well-being*

Psychological well-being merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. *Psychological well-being* dikenal dengan istilah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis berasal dari perspektif perkembangan rentang hidup, yang menekankan berbagai tantangan yang berbeda pada berbagai fase siklus kehidupan (Ryff 2013).

Psychological well-being adalah variabel yang berfungsi untuk mengukur kesejahteraan psikologis (*well-being*) individu dalam hidupnya Szu-Hsien, *et al.*, (2019). Kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan lingkungan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri (Ryff 1989).

Well-being berakar dari konsep *eudaimonia* dari Aristoteles yang pada awalnya diartikan sama dengan happiness. Namun seiring dengan berbagai penelitian yang dilakukan telah terjadi perubahan bahwa dalam perspektif *eudaimonia*, happiness tidak dapat disamakan dengan *well-being*. Konsep dari *well-being* mengacu pada fungsi psikologis yang optimal serta pengalaman (Ryan & Deci, 2000).

Psychological well-being memiliki dua paradigma dan perspektif besar mengenai *well-being* yang diturunkan dari dua pandangan filsafat yang berbeda. Pandangan pertama disebut dengan pandangan *hedonic*, dimana *well-being* disamakan dengan kesenangan *hedonic*. Tujuan hidup yang utama dari pandangan ini adalah mendapatkan kenikmatan secara optimal, yaitu kesenangan. Aristoteles menyatakan dalam Ryff (1989), bahwa pencapaian tertinggi yang dilakukan oleh manusia adalah kesenangan. Pandangan yang dominan di antara ahli psikologi yang berpandangan hedonik adalah *well-being* tersusun atas kebahagiaan subjektif dan berfokus pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan (Ryan & Deci, 2000).

Pandangan kedua menganggap bahwa *well-being* tidak hanya sekedar kesenangan, namun lebih kepada aktualisasi diri dari potensi manusia. Pandangan ini dinamakan eudaimonia, dimana adanya suatu keyakinan bahwa *well-being* tidak hanya dilihat berdasarkan kesenangan namun juga menekankan bagaimana cara manusia untuk hidup dalam dirinya yang sejati (*true self*). Hal ini dapat dilihat ketika manusia melakukan aktivitas yang paling kongruen atau sesuai dengan nilai-nilai yang dianut dan dilakukan secara menyeluruh serta benar-benar terlibat di dalamnya (*fully engaged*), (Ryan & Deci, 2000). Aristoteles menyatakan bahwa *well-being* tidak dapat dengan sederhana disamakan dengan pencapaian suatu kebahagiaan, namun terdapat sebuah usaha menuju kesempurnaan yang diwakili dengan pencapaian suatu potensi diri manusia.

Ryff dan Keyes (1995), memaparkan bahwa *psychological well-being* dipandang berdasarkan sejauh mana individu tersebut memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah individu menyadari potensi-potensi yang dimiliki, kualitas hubungannya dengan individu lain, dan sejauh mana individu bertanggung jawab pada dirinya sendiri. Hamburger (2009) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan konsep teoritis yang mengacu kepada keadaan psikologis yang seimbang pada individu, juga dikenal sebagai kesehatan mental dan kesejahteraan. Konsep moderen *psychological well-being* menekankan pada karakteristik positif dari pertumbuhan dan perkembangan individu.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *Psychological well-being*, yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam menerima kondisi dirinya sendiri serta meyakinkan bahwa hidupnya memiliki makna, memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan yang harmonis dengan orang lain, dan memiliki kemampuan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas, memiliki kemampuan untuk mengatur dan memiliki kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri.

2. Dimensi *Psychological well-being*

Ryff (1989) dalam Szu-Hsien, *et al.*, (2019), menjelaskan bahwa terdapat enam dimensi dari *psychological well-being*, yaitu :

a) Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Self acceptance (Penerimaan diri) yang di maksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Individu yang menilai positif diri sendiri adalah individu yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang di jalannya (Ryff & Keyes, 1995).

b) Hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. (Ryff & Keyes, 1995).

c) Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi di gambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*) dan mengatur perilaku diri sendiri, kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. (Ryff & Keyes, 1995).

d) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) di gambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi (Ryff & Keyes, 1995).

e) Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya (*purpose of life*), memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah di jalannya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup (Ryff & Keyes, 1995).

f) Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Kebutuhan akan aktualisasi diri dan pemahaman akan potensi yang dimiliki merupakan hal penting dalam perspektif klinis pada dimensi pertumbuhan pribadi. Teori perkembangan manusia menekankan pada pentingnya pertumbuhan dan menghadapi tantangan baru dalam setiap periode kehidupan. Individu yang memiliki karakteristik pertumbuhan pribadi yang baik memiliki perasaan untuk terus bertumbuh dalam dirinya, melihat diri sebagai seseorang yang terus bertumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi yang ada pada dirinya, merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu, dan berubah menjadi pribadi yang efektif serta memiliki pengetahuan akan diri sendiri (Ryff & Keyes, 1995).

3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi *Psychological Well-Being*

Ryff dan Keyes (1995) dalam Szu-Hsien, *et al.*, (2019), menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang mempengaruhi *psychological well-being* individu yaitu, perbedaan umur, jenis kelamin dan budaya. Ryff menjelaskan bahwa seiring bertambahnya usia, terutama pada usia dewasa muda sampai dewasa madya, dimensi *environmental mastery* dan *autonomy* pun meningkat. Namun terjadi penurunan pada dimensi *personal growth* dan *purpose in life* seiring dengan pertambahan usia pada usia dewasa madya sampai dewasa akhir. Dimensi *positive relations with others* dan dimensi *self acceptance* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan seiring dengan perubahan usia.

Perbedaan yang ditinjau dari jenis kelamin ditemukan bahwa wanita menunjukkan hasil yang lebih tinggi pada dimensi *positive relations with others* dan *personal growth* dibandingkan dengan pria. Perbedaan budaya menunjukkan hasil yang signifikan antara budaya yang menganut nilai individualisme dan kemandirian dengan budaya yang menganut nilai kolektivisme dan ketergantungan. Budaya yang menganut nilai individualisme dan kemandirian, seperti budaya barat, menunjukkan nilai *self-acceptance* dan *autonomy* yang lebih tinggi dibandingkan

dengan budaya yang menganut nilai kolektivisme dan ketergantungan. Pada budaya yang menganut nilai kolektivisme dan ketergantungan, seperti budaya timur, nilai dimensi *positive relations with others* lebih tinggi dibandingkan dengan budaya barat. Pada penelitian ini akan digunakan alat ukur *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (1989), yaitu *Psychological Well-Being Scale* yang terdiri dari 6 dimensi dan 18 item.

B. Stres

Stres merupakan suatu kondisi hasil interaksi individu dengan lingkungan yang menjadi stresor bagi individu yang bersifat mengancam dan mengganggu, Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di sekolah maupun perguruan tinggi, teori mengenai stres dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Pengertian Stres

Lazarus dan Folkman (1986), menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat dikondisikan sebagai terjadinya ketidaksesuaian antara tuntutan yang berasal dari kegiatan akademis dan kapasitas individu untuk mengatasi tuntutan tersebut (Lazarus dan Folkman, 1986).

Olejnik dan Holschuh (2016) menguraikan, stres yang terjadi di lingkungan akademik sebagai suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Stres yang dialami mahasiswa dapat diartikan sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan seperti tugas-tugas yang diberikan secara terus menerus dengan mata kuliah yang berbeda dan menyebabkan individu menjadi tertekan akibat tidak dapat menyelesaikan tuntutan tersebut.

Stres yang dialami pelajar dewasa menurut Hamaideh (2011), disebabkan karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Model teoritik yang menjelaskan tentang stres ini disebut dengan model transaksional stres. Pendekatan model transaksional stres melihat proses stres sebagai sebuah interaksi dinamis antara individu dengan lingkungan yang berpusat pada proses penilaian kognitif dan sumber *coping* yang tersedia (Krohne, 2002).

Berdasarkan definisi stres yang telah dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, maka definisi stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah kondisi dimana terjadinya ketidaksesuaian antara tuntutan yang berasal dari kegiatan individu terhadap kapasitas individu untuk mengatasi tuntutan tersebut (reaksi terhadap stres). Pada penelitian ini akan digunakan alat ukur stres dari Gadzella (1994) dalam Hamaideh (2011), yaitu *Student-Life Stres Inventory* yang terdiri dari 9 dimensi dan 23 item.

2. Dimensi Stres

Gadzella (1994), mengonstruksi alat ukur yang bernama *Student-Life Stres Inventory* (SLSI) untuk mengidentifikasi stres pada mahasiswa. Stres adalah pengalaman emosional yang negatif disertai oleh perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dirasakan sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui sumber daya yang tersedia pada diri setiap individu. SLSI menggambarkan stres yang dialami oleh mahasiswa di dalam maupun di luar kampus berdasarkan sumber stres dan reaksi terhadap stres. Adapun sumber stres terdiri dari dua dimensi, yaitu:

1. Stresor akademik

Gadzella menjelaskan stresor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri diluar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. stresor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

- a. *Frustrations* (frustrasi), yang berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalani hubungan, dan melewatkan kesempatan. Frustrasi ini seringkali dialami oleh mahasiswa terutama yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi, biasanya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa frustrasi ketika kesulitan mencari sumber literatur untuk penelitiannya atau yang paling mendasar yaitu kesulitan dalam mencari tema penelitian.
- b. *Conflicts* (konflik), berkaitan dengan pemilihan dua atau lebih alternatif yang diinginkan, dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan. Konflik ini dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ketika ia berada diantara pilihan-pilihan, seperti kebingungan untuk memilih antara bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai.
- c. *Pressures* (tekanan), berkaitan dengan kompetisi, *deadline*, beban kerja yang berlebihan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami berbagai tekanan dari berbagai sumber, misalnya tekanan dari kedua orang tua yang menuntut agar segera menyelesaikan skripsinya dan lulus tepat waktu, tekanan dari dosen pembimbing yang memberikan *deadline* revisi yang begitu cepat, dan tekanan dari lingkungan sosial yang menuntut mahasiswa agar mampu berkompetisi dengan yang lain.
- d. *Changes* (perubahan), berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyaknya perubahan dalam waktu yang bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu. Perubahan ini sangat dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terutama ketika banyak perubahan dalam waktu bersamaan, misalnya ketika mahasiswa yang biasanya kuliah dengan jadwal yang pasti berubah menjadi tidak memiliki jadwal yang pasti untuk bertemu dengan dosen pembimbing,

uang saku yang mungkin juga berubah, hingga jam tidur yang mungkin berkurang akibat mengerjakan skripsi.

- e. *Self-imposed* (pemaksaan diri), berkaitan dengan keinginan seseorang untuk berkompetisi, disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, prokrastinasi, mempunyai solusi terhadap masalah, dan kecemasan dalam menghadapi ujian. *Self-imposed* ini dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terutama dalam hal mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi seperti contohnya kekhawatiran ketidakkulusan saat sidang.

2. Reaksi terhadap stresor akademik

Komponen kedua untuk mengukur stres yaitu reaksi terhadap stresor akademik. Reaksi terhadap stres terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Reaksi terhadap stresor akademik menurut Gadzella (1994), yaitu:

- a. *Physiological* (reaksi fisik), diantaranya keluarnya keringat secara berlebihan, berbicara dengan gagap, bergemetar, pergerakan yang cepat, kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis.
- b. *Emotional* (reaksi emosi), diantaranya rasa takut, marah, bersalah, dan sedih.
- c. *Behavioral* (reaksi perilaku), diantaranya menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan defense mechanism, dan memisahkan diri dari orang lain.
- d. *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif), diantaranya bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan bagaimana seseorang dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

C. Coping Strategies

Strategi *Coping* merupakan upaya mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang, dan mencari cara untuk menguasai dan mengatasi stres.

1. Pengertian Coping strategies

Lazarus dan Folkman (1985), menjelaskan, *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Dalam psikologi, strategi coping adalah seperangkat alat adaptif yang kita kelola secara proaktif untuk menghindari stres. Alat-alat ini dapat berupa pikiran, emosi, dan tindakan kita dan bergantung pada pola kepribadian kita. Misalnya, orang yang mudah bergaul dan ramah lebih cenderung menggunakan keterampilan mengatasi masalah yang berfokus pada solusi dan komunikasi untuk menyingkirkan masalahnya. Sebaliknya, orang yang pemalu memiliki peluang untuk menggunakan strategi coping yang defensif dan berorientasi pada diri sendiri untuk penyesuaian psikologis (Skinner & Zimmer-Gembeck 2007).

Aldwin dan Revenson (1987), menguraikan bahwa strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan. Pendapat lain mengemukakan bahwa strategi *coping* menunjuk pada berbagai upaya baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan (John & MacArthur, 1998).

Definisi lain datang dari Rausch *et. al.* (2006), yang mengemukakan bahwa strategi *coping* adalah pemikiran-pemikiran dan tindakan-tindakan yang digunakan untuk menangani situasi-situasi yang menimbulkan stres dan dapat menurunkan tingkat stres.

Teori kognitif mendefinisikan koping sebagai 'upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya seseorang' (Lazarus & Folkman, 1985, dalam Greenaway *et al.*, 2015). Teori-teori ini biasanya mengkonseptualisasikan koping sebagai interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya. Artinya, seseorang mungkin terkena stresor lingkungan yang sama tetapi dapat mengatasinya dengan cara yang berbeda tergantung pada karakteristik pribadi mereka. Demikian pula, individu yang sama dapat mengatasi stres secara berbeda dari satu situasi ke situasi berikutnya tergantung pada variasi dalam tuntutan lingkungan tertentu (Greenaway *et al.* 2015).

Definisi-definisi di atas menyimpulkan bahwa strategi *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut.

2. Jenis-Jenis Coping strategies

Lazarus dan Folkman (1985), menyatakan ada dua jenis strategi *coping* yang biasanya digunakan individu dalam menghadapi stres, yaitu *problem-focused coping* (strategi *coping* berfokus masalah) dan *emotion-focused coping* (strategi *coping* berfokus emosi).

a. Problem Focused Coping

Strategi *coping* berfokus masalah merupakan usaha yang dilakukan individu untuk menghilangkan sumber stres atau mengurangi dampaknya melalui tindakan- tindakan langsung. Contoh strategi yang termasuk ke dalam jenis strategi *coping* berfokus masalah misalnya mencari informasi, mencoba meminta bantuan, dan mengambil tindakan langsung untuk menghilangkan sumber masalah.

Menurut Lazarus dan Folkman (1985), strategi *coping* berfokus masalah dapat dibedakan berdasarkan tiga kelompok, yaitu:

- 1) *Confrontative coping* menggambarkan usaha yang agresif untuk mengubah situasi, termasuk usaha yang melibatkan pengambilan

risiko. *Confrontative coping* menantang langsung (konfrontasi) sumber masalah agar keadaan dapat berubah.

- 2) *Planful problem-solving* menggambarkan usaha-usaha yang dilakukan untuk mengubah situasi atau keadaan dengan cara melakukan pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah.
- 3) *Seeking social support* merupakan usaha-usaha yang dilakukan untuk mencari bantuan dari orang lain berupa informasi tentang sumber masalah, mendapatkan dukungan nyata dan juga dukungan emosional.

b. *Emotion Focused Coping*

Strategi *coping* berfokus emosi merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengubah dampak dari stresor atau mengubah reaksi emosi terhadap stresor. Strategi ini mengurangi dampak terhadap emosi dari stresor dan membuat kemungkinan untuk berkompromi dengan masalah. Beberapa strategi yang termasuk ke dalam strategi *coping* berfokus emosi adalah mencoba mencari humor atau hal yang menggembirakan pada suatu situasi, menghindari dan melepaskan diri (*detachment*) dari masalah, menyalahkan diri sendiri atau orang lain atas masalah yang terjadi, meyakini bahwa ada takdir atau nasib yang di luar kuasa individu, proyeksi, dan berfantasi.

Lazarus dan Folkman (1985) dalam Rausch *et al.* (2006), membagi strategi *coping* berfokus emosi ke dalam lima jenis, yaitu:

- 1) *Self controlling* menggambarkan usaha-usaha yang dilakukan untuk mengendalikan perasaan dan tindakan. Dengan *self controlling*, dilakukan pembatasan atau regulasi baik dari perasaan maupun tindakan.
- 2) *Escape avoidance* yaitu berpikir dengan penuh harapan dan berusaha untuk menghindar atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi dengan cara mencari kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan penyelesaian masalah.

- 3) *Accepting responsibility* merupakan usaha yang menimbulkan dan meningkatkan kesadaran akan peranan diri dalam suatu masalah, dan kemudian berusaha menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
- 4) *Positive reappraisal* menggambarkan usaha-usaha yang dilakukan untuk menciptakan makna yang positif dengan cara memfokuskan pada perkembangan pribadi.
- 5) *Distancing* menggambarkan usaha-usaha yang dilakukan untuk melepaskan diri dari sumber stres atau masalah serta menciptakan pandangan positif.

Peneliti akan menggunakan alat ukur bernama *Ways of Coping Checklist (WCCL)* yang disusun oleh Vitaliano *et al.*, (1985) berdasarkan teori *coping strategies* milik Lazarus & Folkman, (1980). Item dalam alat ukur ini terdiri dari pernyataan – pernyataan yang menggambarkan berbagai tindakan yang dilakukan seseorang dalam menghadapi tekanan. WCCL terdiri dari dua jenis strategi *coping*, yaitu strategi *coping* berfokus masalah (*Problem Focused Coping*) dan strategi *coping* berfokus emosi (*Emotion Focused Coping*) yang terdiri dari 8 dimensi dan 20 item.

D. Penelitian Terdahulu

Beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu dirangkum dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Table 2.1 Penelitian Terdahulu

| No | Peneliti | Judul peneliti | Hasil |
|----|--------------------------------|--|--|
| 1. | Jehan Shahnaz Azahra (2017) | Hubungan antara Stres Dengan <i>Coping</i> Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas | Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa variabel stres memiliki nilai korelasi yang lebih besar pada aspek <i>emotional focused coping</i> |

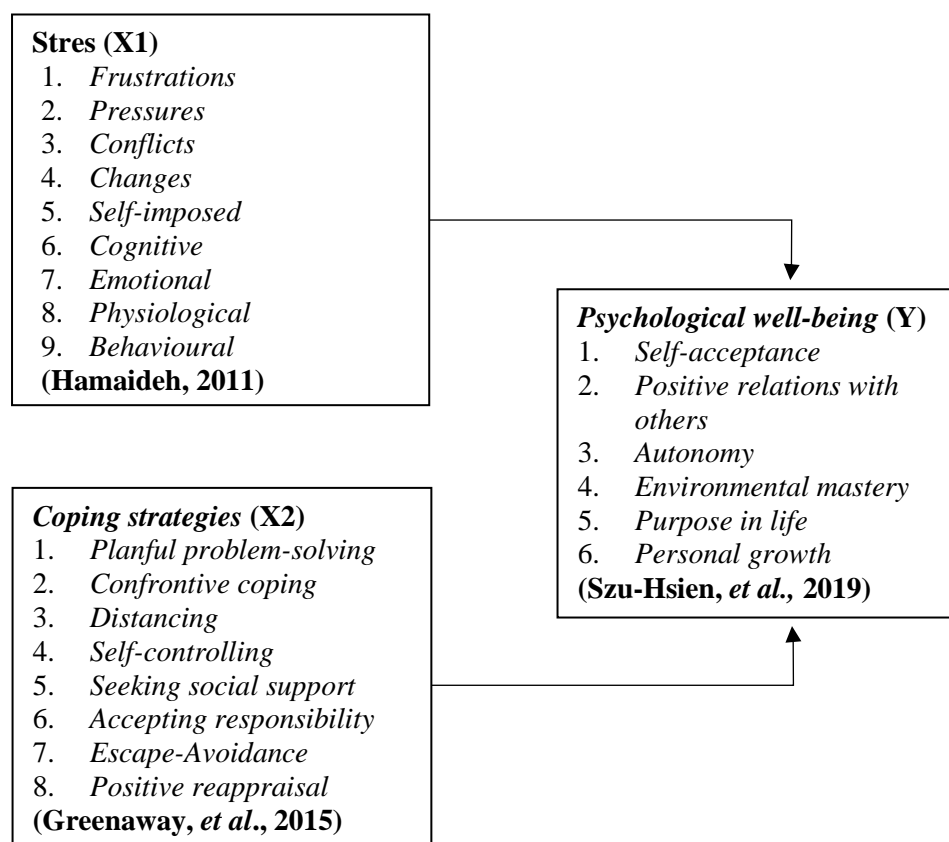
| No | Peneliti | Judul peneliti | Hasil |
|----|--------------------------|---|---|
| | | Pendidikan Psikologi | yaitu sebesar 0,624 dan pada aspek <i>problem focused coping</i> sebesar 0,224. Hal ini menunjukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengurangi stres yang dialami dengan cara mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas lain atau tidur. |
| 2. | Junita Sinaga (2012) | Hubungan antara Strategi <i>Coping</i> dan <i>Psychological well-being</i> pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tuna Ganda Usia 6-12 Tahun | Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara strategi <i>coping</i> dan <i>psychological well-being</i> pada orang tua yang memiliki anak tuna ganda usia 6-12 tahun ($R=0.452$). Hal ini dapat diartikan kebervariasian strategi <i>coping</i> berasosiasi terhadap kebervariasian <i>psychological well-being</i> yaitu sebesar 20,4%. Dari hasil yang ditemukan, dapat dinyatakan bahwa strategi <i>coping</i> memberikan sumbangan terhadap <i>psychological well-being</i> . |
| 3. | Nurliana Sipayung (2016) | COPING STRES PENULIS SKRIPSI (Studi Deskriptif pada | Berdasarkan uji T-test (Uji Independen Sample T-Test) yang dilakukan terdapat perbedaan signifikan antara |

| No | Peneliti | Judul peneliti | Hasil |
|----|----------|---|--|
| | | Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016) | <i> coping </i> stres pada mahasiswa yang tingkat stresnya tinggi dan tingkat stresnya rendah $p < 0,05$ ($0,032 < 0,05$). Tingkat stres dan <i> coping </i> stres mahasiswa penulis skripsi Prodi BK USD Angkatan 2012 Tahun Ajaran 2015/2016 yang termasuk dalam kategori stres tinggi berjumlah 33 mahasiswa (62%), kategori rendah berjumlah 20 mahasiswa (38%). |

Tabel 2.1 menunjukkan beberapa hasil penelitian sejenis dan mirip dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini. Perbedaan mendasar dari penelitian-penelitian sebelumnya adalah pada subjek dan objek penelitian, dimana fokus penelitian pada pengaruh stres dan *coping strategies* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung.

E. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran bertujuan untuk mempermudah peneliti menjelaskan pokok permasalahan yang akan diteliti. Kerangka pemikiran terbentuk berdasarkan teori-teori yang ada serta penelitian terdahulu untuk menjelaskan variabel terkait yang bertujuan untuk mengetahui beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres dan *coping strategies* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka kerangka konseptual penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

F. Hipotesis

Bordbar *et al.* (2011), menunjukkan bahwa jumlah stres, sebagai salah satu indikator dari level *psychological well-being* diantara mahasiswa, lebih besar pada tahun awal dan akhir dalam perkuliahan. Sedangkan *coping strategies* sendiri adalah cara individu untuk mengelola stres yang dialami sehingga dapat menjaga kualitas *psychological well-being* individu tersebut. Lazarus dan Folkman (1985)

(dalam Hamaideh, 2011), mengemukakan bahwa stresor yang didefinisikan sebagai tuntutan yang berasal dari dalam maupun luar lingkungan mempengaruhi *psychological well-being*. Dapat dikatakan bahwa terdapat suatu keterkaitan antara stres dan *coping strategies* dengan *psychological well-being*. Lazarus dan Folkman (1985), menjelaskan bahwa stres merupakan keterkaitan tertentu antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu itu sendiri sebagai hal yang mengganggu atau melampaui kemampuan serta dapat membahayakan *well-beingnya*. Berdasarkan uraian tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H₁ : Stres berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung.
- H₂ : *Coping strategies* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung.

III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kausal yang membuktikan hubungan sebab-akibat atau hubungan mempengaruhi dan dipengaruhi. Penelitian kausal merupakan desain penelitian yang tujuan utamanya membuktikan hubungan sebab-akibat atau hubungan mempengaruhi dan dipengaruhi dari variabel-variabel yang diteliti. Sekaran, *et al.* (2017) menjelaskan tujuan dari penelitian ini adalah agar mampu menyatakan variabel X menyebabkan Y. Sehingga, jika variabel X dihilangkan atau diubah dengan cara tertentu maka masalah Y terpecahkan.

B. Objek Penelitian

Penelitian ini menganalisa tentang pengaruh stres dan *coping strategies* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Objek dari penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung.

C. Sumber Data

Dalam Penelitian ini jenis data yang diperlukan adalah :

1. Data Primer

Data yang diperoleh secara langsung dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Lampung melalui kuesioner yang diberikan. Kuesioner merupakan teknik pokok yang dipergunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Skala pengukuran untuk data ini adalah Likert. Berisi pertanyaan terkait penelitian yang dilakukan yaitu mengenai pengaruh stres dan *coping strategies* terhadap *psychological well-*

being pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung.

2. Data Sekunder

Menurut Indriantoro (1999), data sekunder merupakan data penelitian yang diperoleh secara tidak langsung atau melalui media perantara (diperoleh dan dicatat oleh pihak lain). Data sekunder umumnya berupa bukti, catatan atau laporan historis yang telah tersusun dalam arsip (data dokumenter) yang dipublikasikan dan yang tidak dipublikasikan. Selain itu data sekunder juga dapat diperoleh dari literatur-literatur, berupa buku, media cetak serta elektronik, internet dan lain-lain.

D. Populasi dan Sampel

Populasi (*population*) mengacu pada keseluruhan kelompok orang, kejadian, atau hal-hal menarik yang ingin peneliti investigasi. Populasi adalah kelompok orang, kejadian, atau hal-hal menarik di mana peneliti ingin membuat opini (berdasarkan statistik sampel), (Sekaran, *et al.* 2017). Melihat pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan masalah penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung dari semester 10, 12, dan 14 yang berjumlah 379 mahasiswa.

Sugiyono (2016), mendefinisikan sampel sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan penelitian suatu objek. Untuk menentukan besarnya sampel bisa dilakukan dengan statistik atau berdasarkan estimasi penelitian. Sampel yang diambil harus representatif atau mewakili populasi yang menjadi fokus penelitian untuk mendapatkan hasil tes yang baik. Pada penelitian ini, peneliti menentukan sampel berdasarkan karakteristik sebagai berikut :

- a) Mahasiswa angkatan tahun 2016-2018
- b) Mahasiswa semester 10-14 yang mengambil mata kuliah skripsi
- c) Berjenis kelamin pria atau wanita
- d) Bersedia menjadi subjek penelitian

Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* menurut Sugiyono (2016) adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.

Penelitian ini menggunakan perhitungan sampel menurut Rumus Slovin (Sugiyono, 2016) dengan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangann:

n: ukuran sampel

N: ukuran populasi

e: kelonggaran ketidak telitian atau derajat toleransi

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 379 mahasiswa, sehingga presentase kelonggaran yang digunakan adalah 5% dan hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk mencapai kesesuaian. Maka untuk mengetahui sampel penelitian, dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2} = \frac{379}{1 + 379 \cdot (0,05)^2}$$

$$n = \frac{379}{1,9475} = 194,6 \text{ (195 mahasiswa)}$$

Berdasarkan perhitungan diatas, sampel yang mejadi responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 195 mahasiswa dari seluruh total populasi.

E. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian ini terdiri atas 2 (dua) jenis, yaitu variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*). Variabel bebas dalam hal ini adalah variabel yang menjadi penyebab terjadinya atau memberi pengaruh terhadap variabel terikat, sedangkan variabel terikat dalam hal ini adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Tabel 3.1 Operasional Variabel dan Indikator

| No | Variabel | Definisi | Indikator | Skala |
|----|-------------------------------|--|---|--------|
| 1 | Stres (X1) | Stres merupakan kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan yang berasal dari kegiatan sehari-hari dengan kapasitas individu untuk mengatasi tuntutan tersebut (reaksi terhadap stres). | 1. <i>Frustrations</i> 2. <i>Pressures</i> 3. <i>Conflicts</i> 4. <i>Changes</i> 5. <i>Self-imposed</i> 6. <i>Cognitive</i> 7. <i>Emotional</i> 8. <i>Physiological</i> 9. <i>Behavioural</i> | Likert |
| | | (Gadzella, 1991 dalam Hamaideh, 2011) | (Gadzella, 1991 dalam Hamaideh, 2011) | |
| 2 | <i>Coping strategies</i> (X2) | <i>Coping strategies</i> merupakan sebuah tindakan yang diambil untuk mengurangi keadaan stres yang menimbulkan efek kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. | 1. <i>Planful problem-solving</i> 2. <i>Confrontive coping</i> 3. <i>Distancing</i> 4. <i>Self-controlling</i> 5. <i>Seeking social support</i> 6. <i>Accepting responsibility</i> 7. <i>Escape-Avoidance</i> 8. <i>Positive reappraisal</i> | Likert |
| | | (Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Greenaway, 2015) | (Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Greenaway, 2015) | |

| No | Variabel | Definisi | Indikator | Skala |
|----|-------------------------------------|--|---|--------|
| 3 | <i>Psychological well-being</i> (Y) | <i>Psychological well-being</i> adalah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan lingkungan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. | 1. <i>Self-acceptance</i> 2. <i>Positive relations with others</i> 3. <i>Autonomy</i> 4. <i>Environmental mastery</i> 5. <i>Purpose in life</i> 6. <i>Personal growth</i> (Ryff, 1989 dalam Szu-Hsien, 2019) | Likert |

F. Skala Pengukuran

Sugiyono (2017) menyatakan, skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Dalam penelitian ini, skala pengukuran yang digunakan adalah skala interval, dengan skala ini responden diminta untuk memberikan tanggapan terhadap setiap pertanyaan dengan memilih satu dari lima jawaban yang tersedia berdasarkan perasaan mereka. Selanjutnya untuk pertanyaan yang telah dibuat ditentukan skornya.

Pemberian skor pada skala penelitian ini dimulai dari angka 1 sampai dengan 5 dengan perincian sebagai berikut:

Tabel 3.2 Skor Pembobotan Skala Likert

| Pilihan Jawaban | Nilai Jawaban |
|---------------------------|----------------------|
| Sangat Setuju (SS) | 5 |
| Setuju (S) | 4 |
| Netral (N) | 3 |
| Tidak Setuju (TS) | 2 |
| Sangat Tidak Setuju (STS) | 1 |

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Kuesioner

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer yang diperoleh dari hasil tanggapan responden atas daftar pertanyaan berupa kuesioner yang disebarakan kepada responden. Kuesioner merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan tersebut (Sugiyono, 2017). Kuesioner digunakan untuk memperoleh data responden mengenai stres, *coping strategies* dan *psychological well-being*. Penyebaran kuesioner dilakukan pada responden di lingkungan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung.

Kuisisioner ini terdiri dari beberapa pernyataan untuk setiap variabel yang akan diteliti. Variabel stres terdiri dari 23 poin pertanyaan yang dikutip dari alat ukur *Student-Life Stres Inventory* oleh Hamaideh (2011). Variabel *coping strategies* terdiri dari 20 poin pernyataan yang dikutip dari *Ways of Coping Checklist* (WCCL) oleh Greenaway (2015). Variabel *psychological well-being* terdiri dari 18 poin pernyataan yang dikutip dari *Psychological well-being Scale* oleh Szu-Hsien (2019).

H. Uji Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mendapat, mengolah, serta menginterpretasikan data atau informasi yang diperoleh dari responden dengan menggunakan pola ukur yang sama (Siregar, 2017).

1. Uji Validitas

Uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mengevaluasi apakah item-item pertanyaan yang digunakan berhasil mengukur apa yang seharusnya diukur (*valid*) dilakukan untuk mengetahui kelayakan butir-butir pertanyaan kuesioner instrumen penelitian dalam mendefinisikan suatu variabel. Uji validitas ini dilakukan dengan menghitung dilakukan analisis faktor konfirmatori terhadap variabel dependen dan independen dengan memperhatikan nilai pada *Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy* (KMO-MSA) dan *Anti Image*. Pada pengujian ini asumsi validitas atas item pengukuran terlebih dahulu harus dipenuhi yaitu nilai KMO- MSA harus diatas 0,5 dan signifikansi *Barlett* di bawah 0,05. Setelah asumsi terpenuhi, kemudian dilanjutkan dengan memperhatikan hasil tabel *Anti Image Matrices*. Nilai MSA pada tabel tersebut harus berada di atas 0,5. Jika terdapat nilai MSA di bawah 0,5 maka item pengukuran tersebut harus dikeluarkan, kemudian dilakukan pengujian ulang terhadap item pengukuran lainnya sampai mendapatkan semua nilai MSA di atas 0,5. Berikut hasil uji validitas dengan menggunakan menggunakan KMO-MSA sebagai berikut :

Tabel 3.3 Rekapitulasi Uji Validitas KMO-MSA

| Variabel | KMO-MSA | Sig.Bartlett's |
|-------------------------------------|---------|----------------|
| Stres (X1) | 0,838 | 0,000 |
| <i>Coping strategies</i> (X2) | 0,765 | 0,000 |
| <i>Psychological well-being</i> (Y) | 0,735 | 0,000 |

Untuk pengujian KMO MSA, variabel dikelompokkan kembali menjadi variabel independen dan variabel dependen. Nilai KMO-MSA ketiga variabel berada di atas 0,5 dan signifikansi jauh dibawah yang disyaratkan sebesar 5%, sehingga tahap pengujian dengan menggunakan *Anti Image* dapat dilanjutkan.

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas *Anti Image* Variabel Stres (X1)

| Item | <i>Anti Image</i> | Keterangan |
|-------------|--------------------------|-------------------|
| 1 | 0,943 | Valid |
| 2 | 0,821 | Valid |
| 3 | 0,656 | Valid |
| 4 | 0,821 | Valid |
| 5 | 0,799 | Valid |
| 6 | 0,517 | Valid |
| 7 | 0,876 | Valid |
| 8 | 0,947 | Valid |
| 9 | 0,849 | Valid |
| 10 | 0,744 | Valid |
| 11 | 0,832 | Valid |
| 12 | 0,551 | Valid |
| 13 | 0,834 | Valid |
| 14 | 0,826 | Valid |
| 15 | 0,910 | Valid |
| 16 | 0,858 | Valid |
| 17 | 0,729 | Valid |
| 18 | 0,930 | Valid |
| 19 | 0,848 | Valid |
| 20 | 0,797 | Valid |
| 21 | 0,765 | Valid |
| 22 | 0,801 | Valid |
| 23 | 0,818 | Valid |

Berdasarkan tabel 3.4, nilai MSA seluruh item pengukuran variabel Stres (X1) berada di atas 0,5. Dengan demikian maka dapat dinyatakan instrumen pengukuran pada variabel Stres (X1) adalah valid dan dapat dilakukan uji selanjutnya.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas *Anti Image* Variabel *Coping strategies* (X2)

| Item | <i>Anti Image</i> | Keterangan |
|-------------|--------------------------|-------------------|
| 1 | 0,795 | Valid |
| 2 | 0,819 | Valid |
| 3 | 0,525 | Valid |
| 4 | 0,540 | Valid |
| 5 | 0,524 | Valid |
| 6 | 0,740 | Valid |
| 7 | 0,514 | Valid |
| 8 | 0,672 | Valid |
| 9 | 0,784 | Valid |
| 10 | 0,752 | Valid |
| 11 | 0,799 | Valid |
| 12 | 0,680 | Valid |
| 13 | 0,870 | Valid |
| 14 | 0,721 | Valid |
| 15 | 0,788 | Valid |
| 16 | 0,768 | Valid |
| 17 | 0,795 | Valid |
| 18 | 0,884 | Valid |
| 19 | 0,811 | Valid |
| 20 | 0,848 | Valid |

Berdasarkan tabel 3.5, nilai MSA seluruh item pengukuran variabel *Coping strategies* (X2) berada di atas 0,5. Dengan demikian maka dapat dinyatakan instrument pengukuran pada variabel *Coping strategies* (X2) adalah valid dan dapat dilakukan uji selanjutnya.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas *Anti Image* Variabel *Psychological well-being* (Y)

| Item | <i>Anti Image</i> | Keterangan |
|-------------|--------------------------|-------------------|
| 1 | 0,725 | Valid |
| 2 | 0,740 | Valid |
| 3 | 0,830 | Valid |
| 4 | 0,802 | Valid |
| 5 | 0,805 | Valid |
| 6 | 0,763 | Valid |
| 7 | 0,804 | Valid |
| 8 | 0,686 | Valid |
| 9 | 0,698 | Valid |
| 10 | 0,663 | Valid |
| 11 | 0,580 | Valid |
| 12 | 0,719 | Valid |
| 13 | 0,778 | Valid |
| 14 | 0,804 | Valid |
| 15 | 0,778 | Valid |
| 16 | 0,719 | Valid |
| 17 | 0,705 | Valid |
| 18 | 0,951 | Valid |

Berdasarkan tabel 3.6, nilai MSA seluruh item pengukuran variabel *Psychological well-being* (Y) berada di atas 0,5. Dengan demikian maka dapat dinyatakan instrument pengukuran pada variabel *Psychological well-being* (Y) adalah valid dan dapat dilakukan uji selanjutnya.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan melalui kuesioner dapat dipercaya dan mampu mengungkapkan informasi yang sebenarnya. Uji reliabilitas dilakukan dengan melihat nilai *Cronbach'ch Alpha* masing-masing variabel. Suatu variabel dapat dikatakan

reliabel jika mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,60 (Ursachi, Horodnic, & Zait, 2015). Berikut hasil uji reliabilitas dari setiap variabel dalam penelitian ini:

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas

| Variabel | Nilai Cronbach's Alpha | Keterangan |
|--|------------------------|------------|
| Stres (X ₁) | 0,689 | Reliabel |
| <i>Coping strategies</i> (X ₂) | 0,767 | Reliabel |
| <i>Psychological well-being</i> (Y) | 0,667 | Reliabel |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas, dapat diketahui bahwa setiap item pernyataan pada setiap variabel kuesioner berhasil mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* diatas 0,6 sehingga dapat dikatakan kuesioner yang digunakan dalam penelitian sudah reliabel.

3. Uji Normalitas

Uji Normalitas data berguna untuk mengetahui apakah residual berdistribusi normal atau tidak. Dapat dilakukan dengan melihat grafik histogram dan *normal probability plot* sebaran mengikuti garis lurus diagonal. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ (*alpha*), maka semua data dalam penelitian dikatakan berdistribusi normal (Utama, 2012). Data yang layak digunakan dalam penelitian merupakan data yang berdistribusi normal. Uji normalitas terhadap sampel menggunakan *kolmogorov smirnov test*, yaitu dengan menentukan derajat keyakinan (α) sebesar 5%. Jika secara individual masing-masing variabel memenuhi asumsi normalitas, maka dinyatakan memenuhi asumsi normalitas secara simultan. Kriteria pengujian normalitas data yaitu :

1. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dalam penelitian dikatakan berdistribusi normal.
2. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka data dalam penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 3.8 Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|------------------------------------|----------------|-------------------------|
| | | Unstandardized Residual |
| N | | 195 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 0,0000000 |
| | Std. Deviation | 5,52138463 |
| Most Extreme Differences | Absolute | 0,039 |
| | Positive | 0,039 |
| | Negative | -0,025 |
| Test Statistic | | 0,039 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | 0,200 ^{c,d} |

Tabel 3.11 menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk uji normalitas *kormogolov smirnov* sebesar 0.200 yang artinya lebih besar dari 0.05 yang menunjukkan bahwa data penelitian yang diperoleh dari responden berdistribusi normal.

I. Uji Hipotesis

1. Analisis Linear Berganda

Analisis linear berganda bertujuan untuk melihat secara langsung pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, apakah masing-masing variabel dependen dan independen memiliki hubungan positif atau negatif serta untuk memprediksi nilai variabel dependen apabila terjadi kenaikan atau penurunan pada nilai variabel independen (Kuncoro, 2003; yang dikutip oleh Sedarmayanti, 2015). Bentuk persamaan dari regresi linear berganda adalah :

$$\hat{Y} = \alpha + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

\hat{Y} = *Psychological Well-Being*

α = Bilangan konstanta

X_1 = Stres

X_2 = *Coping Strategies*

b_1 = Koefisien regresi stres

b_2 = koefisien regresi *coping strategies*

e = variabel pengganggu

2. Uji Statistik t (Parsial)

Menurut Ghozali (2013) uji t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen secara individual dalam menerangkan variabel dependen. Uji t dilakukan dengan membandingkan signifikansi terhitung dengan tabel dengan ketentuan :

1. H0 didukung dan H1 tidak didukung jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ untuk $\alpha = 0,05$
2. H0 tidak didukung dan H1 didukung jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ untuk $\alpha = 0,05$

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh stres dan *coping strategies* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mendukung hipotesis yang telah diajukan, yaitu:

1. Stres berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Psychological well-being*.
2. *Coping strategies* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Psychological well-being*.

B. Saran

Setelah peneliti melakukan penelitian serta telah menarik kesimpulan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung diharapkan dapat lebih mempersiapkan diri untuk bisa mempertimbangkan jadwal dosen yang tidak pasti dengan cara mengkonsultasikan langsung dengan dosen pembimbing. Dosen pembimbing juga diharapkan mampu meningkatkan intensitas untuk melakukan komunikasi dua arah dengan mahasiswa. Dengan demikian tingkat stres terhadap mahasiswa diharapkan akan berkurang.
2. Mahasiswa harus lebih aktif dan berani dalam mencari dosen lainnya untuk berdiskusi mengenai masalah skripsi selain kepada dosen pembimbing. Dosen pembimbing tidak selalu bisa mengoreksi atau memberikan saran terhadap permasalahan skripsi dengan segera dikarenakan kesibukan lainnya sehingga mahasiswa perlu mencari dosen

lain yang bersedia diajak berdiskusi mengenai skripsi. Dengan begitu permasalahan yang terjadi dalam pengerjaan skripsi akan lebih cepat terselesaikan.

3. Bagi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung diharapkan 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Dikhorir. 2019. "Peran Mahasiswa Dalam Pemberdayaan Masyarakat Melalui Kegiatan Kewirausahaan." *Jurnal Signal* 7 (2): 156–69. <https://doi.org/10.33603/signal.v7i2.2417>.
- Aldwin, Carolyn M., and Tracey A. Revenson. 1987. "Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health." *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (2): 337–48. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.337>.
- Azahra, Jehan Shahnaz. 2017. "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi." *Universitas Negeri Jakarta Skripsi (Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta)*: 1–145.
- Bordbar, Fariba Tabe, Malihe Nikkar, Fatane Yazdani, and Ahmad Alipoor. 2011. "Comparing the *Psychological well-being* Level of the Students of Shiraz Payame Noor University in View of Demographic and Academic Performance Variables." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 29: 663–69. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.290>.
- Bowman, Nicholas A. 2010. "The Development of *Psychological well-being* among First-Year College Students." *Journal of College Student Development* 51 (2): 180–200. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>.
- Broto, Henricus Dimas Frandi Cahyo. 2016. "SKRIPSI STRES PADA MAHASISWA PENULIS SKRIPSI (Studi Kasus Pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma)," no. August.
- Elias, Habibah, Wong Siew Ping, and Maria Chong Abdullah. 2011. "Stres and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 29: 646–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>.
- Gadzella, B. M. 1994. "Student-Life Stres Inventory: Identification of and Reactions to Stresors." *Psychological Reports* 74 (2): 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>.
- Gan, Yiqun, Yueqin Hu, and Yiwen Zhang. 2010. "Proactive and Preventive Coping in Adjustment to College." *Psychological Record* 60 (4): 643–58. <https://doi.org/10.1007/BF03395737>.
- Govaerts, Sophie, and Jacques Grégoire. 2004. "Stresful Academic Situations:

- Study on Appraisal Variables in Adolescence.” *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee* 54 (4): 261–71. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>.
- Greenaway, Katharine H., Winnifred R. Louis, Stacey L. Parker, Elise K. Kalokerinos, Joanne R. Smith, and Deborah J. Terry. 2015. *Measures of Coping for Psychological well-being. Measures of Personality and Social Psychological Constructs*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386915-9.00012-7>.
- Hamaideh, Shaher H. 2011. “Stresors and Reactions to Stresors among University Students.” *International Journal of Social Psychiatry* 57 (1): 69–80. <https://doi.org/10.1177/0020764009348442>.
- Indriantoro, Nur. 1999. *Metodologi Penelitian Bisnis : Untuk Akuntansi Dan Manajemen*. 1st ed. BPFE.
- Krohne, H W. 2002. “Stres and Coping Theories Article Outline 1. Theories of Stres 1.1. Systemic Stres: Selye’s Theory 1.2. Psychological Stres: The Lazarus Theory 1.3. Resource Theories of Stres: A Bridge between Systemic and Cognitive Viewpoints 2. Coping Theories 2.1.”
- Lazarus, Richard S., Folkman, Susan. 1980. “Folkman1980.Pdf” 21 (3): 219–39.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. 1985. “Ways of Coping (Revised).” *Integrative Medicine*, 94143.
- . 1986. “Cognitive Theories of Stres and the Issue of Circularity.” *Dynamics of Stres*, 63–80. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5122-1_4.
- Lazarus Richard S., Susan Folkman. 1984. “Stres, Appraisal, and Coping.” 1984.
- Olejnuk, S. N. & Holschuh, J. P. 2007. “College Rules!, 3rd Edition: How to Study, Survive, and Succeed in College.” 2007.
- Papilaya, Jeanete Ophilia, and Neleke Huliselan. 2016. “Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Undip* 15 (1): 56. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>.
- Quick, James C. 2013. “Preventive Stres Management in Organizations,” 247.
- Rausch, Sarah M., Sandra E. Gramling, and Stephen M. Auerbach. 2006. “Effects of a Single Session of Large-Group Meditation and Progressive Muscle Relaxation Training on Stres Reduction, Reactivity, and Recovery.” *International Journal of Stres Management* 13 (3): 273–90. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.3.273>.
- Ryan, Richard M, and Edward L Deci. 2000. “ON HAPPINESS AND HUMAN POTENTIALS: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being.”
- Ryff, Carol D. 1989. “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the

- Meaning of *Psychological well-being*.” *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6): 1069–81. <http://coursedelivery.org/write/wp-content/uploads/2015/02/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>.
- . 2013. “*Psychological well-being* Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia.” *Psychotherapy and Psychosomatics* 83 (1): 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.
- Ryff, Carol D., and Corey Lee M. Keyes. 1995. “The Structure of *Psychological well-being* Revisited.” *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (4): 719–27. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Sarina, Nendra Yelena. 2012. “Hubungan Antara..., Nendra Yelena Sarina, FPsi UI, 2012.”
- Sekaran, Uma, and Roger Bougie. 2017. “Metode Penelitian Untuk Bisnis Buku 1 Edisi Ke-6.” *Salemba Empat: Jakarta*, 226.
- Sinaga, Junita. 2012. “HUBUNGAN ANTARA STRATEGI COPING DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK TUNA GANDA USIA 6-12 TAHUN (The Relationship between *Coping strategies* and *Psychological well-being* among Parent of Children Aging 6-12 Years Old.with Severe Di.” *Skripsi*. [http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20321490-S-Junita Sinaga.pdf](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20321490-S-Junita%20Sinaga.pdf).
- Sipayung, Nurliana. 2016. “Coping Stres Penulis Skripsi (STudi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Snata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016.” *Universitar Sanata Dharma, Yogyakarta*.
- Skinner, Ellen A., and Melanie J. Zimmer-Gembeck. 2007. “The Development of Coping.” *Annual Review of Psychology* 58: 119–44. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.58.110405.085705>.
- Szu-Hsien Lee, Tony, Huey-Fang Sun, and Hui-Hsun Chiang. 2019. “Development and Validation of the Short-Form Ryff’s *Psychological well-being* Scale for Clinical Nurses in Taiwan.” https://doi.org/10.4103/jmedsci.jmedsci_191_18.
- Vinet, Luc, and Alexei Zhedanov. 2011. “A ‘missing’ Family of Classical Orthogonal Polynomials.” *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* 44 (8): 1–2. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.
- Vitaliano, Peter P., Joan Russo, John E. Carr, Roland D. Maiuro, and Joseph Becker. 1985. “The Ways of Coping Checklist: Revision and Psychometric Properties.” *Multivariate Behavioral Research* 20 (1): 3–26. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2001_1.
- Wijayanti, N. 2013. “Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan.” <https://doi.org/10.1190/segam2013-0137.1>.