

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Universitas merupakan lembaga pendidikan formal yang didapatkan setelah menyelesaikan rentang studi yang ditempuh di SMA/SMK. Ketika memasuki ranah universitas, status siswa akan berganti menjadi mahasiswa. Sebagai mahasiswa, sudah menjadi kewajiban untuk mengikuti segala kegiatan dan silabus akademik yang diadakan oleh kampus dalam rangka menuntut ilmu dan memperoleh spesifikasi yang lebih mumpuni sesuai jurusan atau prodi yang telah diambil. Tetapi tugas mahasiswa tidak hanya sebatas belajar di ruang kelas. Sebagai kaum intelektual dalam pergerakan, mahasiswa tidak hanya sekedar menjadikan kampus sebagai tempat untuk menuntut ilmu dan menambah wawasan, melainkan menjadikan kampus mengasah pola pikir serta membentuk karakteristik yang ada dalam setiap diri mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu untuk memenuhi 3 fungsi strategis dirinya sebagai mahasiswa, diantaranya sebagai agen perubahan (*agent of change*), pengawas sosial (*agent of control*), dan sebagai generasi penerus masa depan (*iron stock*). Mahasiswa sebagai jembatan aspirasi antara rakyat dan pemerintah bertugas dalam menyampaikan suatu permasalahan yang sedang terjadi di ruang lingkup masyarakat.

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 60 Tahun 1999, organisasi kemahasiswaan adalah suatu wadah yang dibentuk untuk melaksanakan peningkatan kepemimpinan, penalaran, minat, kegemaran, dan kesejahteraan mahasiswa dalam kehidupan kemahasiswaan di perguruan tinggi. Menurut Kepmendikbud No.155/U/1998, ada dua jenis organisasi kemahasiswaan, diantaranya:

1. Organisasi kemahasiswaan Intra-Perguruan Tinggi, adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah perluasan wawasan dan peningkatan kecendekiaan serta integritas kepribadian untuk mencapai tujuan pendidikan tinggi.
2. Organisasi Kemahasiswaan Antar-Perguruan Tinggi, adalah wahana dan sarana meningkatkan kerjasama pengembangan ilmu dan profesi bidang studi serta menjalin persatuan dan kesatuan.

Dengan adanya organisasi kemahasiswaan, dapat menjadi wadah untuk meningkatkan kualitas, kapabilitas serta manajemen diri yang baik. Untuk mahasiswa yang mengikuti organisasi di kampusnya, akan mempunyai nilai lebih dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi di kampusnya. Ketika memutuskan untuk mengikuti sebuah organisasi, mahasiswa tentunya tidak boleh mengabaikan kesejahteraan dirinya. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 60 Tahun 1999, yaitu salah satu fungsi dari organisasi kemahasiswaan adalah untuk melaksanakan peningkatan kesejahteraan mahasiswa dalam kehidupan kemahasiswaan di perguruan tinggi, terutama kesejahteraan subjektif. Kebahagiaan menjadi hal yang vital dan harus benar-benar diperhatikan oleh setiap mahasiswa karena kesejahteraan subjektif diperlukan untuk membentuk sebuah kehidupan yang baik. Hal ini dikarenakan kehidupan yang baik dapat terwujud ketika individu sudah merasa bahagia akan hidup yang dijalannya (Diener, Oishi, & Lucas, 2003)

Selain itu, kesejahteraan subjektif juga menjadi hal yang penting karena kesejahteraan subjektif memiliki beberapa manfaat yang tentunya dapat membuat kehidupan seseorang menjadi lebih baik, seperti: (1) Dapat membuat hidup menjadi lebih sehat dan panjang umur, karena individu yang bahagia memiliki kebiasaan hidup yang sehat, (2) memudahkan dalam membangun hubungan dengan orang lain, karena individu yang bahagia dapat bergaul secara efektif, dan (3) mendorong individu untuk sukses dalam setiap

bidang pekerjaan, karena individu yang bahagia lebih kreatif dan memiliki cara berpikir yang sehat (Diener & Dean, 2007).

Kesejahteraan subjektif kalangan pelajar masih menjadi fokus masalah. Hal ini disebabkan oleh permasalahan akademik dan permasalahan hubungan dengan orang tua maupun orang lain yang dialami oleh mahasiswa. Terlebih lagi kasus pembunuhan yang dilakukan oleh seorang mahasiswa semester VI, Jurusan Pendidikan Kewarganegaraan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, pelaku melakukan pembunuhan terhadap dosennya sendiri karena sering di tegur saat kuliah sehingga menimbulkan dendam (m.tempo.co). Hal ini dapat menandakan bahwa masih ada mahasiswa di Indonesia kurang merasakan kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif sehingga hal tersebut menjadi penting serta harus diperhatikan oleh setiap mahasiswa.

Dinamika dalam berorganisasi dapat dirasakan ketika menjalankan suatu tugas untuk selalu bekerja cepat, menjaga ritme kinerja serta bekerja sama dengan rekan lain. Hal tersebut tentunya dapat menjadi ukuran bagi mahasiswa tersebut dalam mendapatkan kesejahteraan subjektif dirinya. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika ia mengalami kepuasan hidup dan mengalami kegembiraan lebih sering dibandingkan emosi yang tidak menyenangkan. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Diener, Lucas, dan Oishi (2002) bahwa kesejahteraan subjektif adalah sebuah konsep yang meliputi pengalaman emosi yang menyenangkan, rendahnya mood negatif, dan tingginya kepuasan hidup.

Karena kesejahteraan subjektif lebih menekankan pada emosi yang menyenangkan dan kepuasan hidup, hal ini menyebabkan kesejahteraan subjektif lebih dikenal sebagai pandangan hedonik (*hedonic view*), yaitu pandangan yang lebih menekankan pada prinsip kesenangan, sedangkan pandangan lain yang menekankan pada otonomi, pertumbuhan, dan aktualisasi dikenal sebagai pandangan eudaimonik (*eudaimonic view*),

termasuk di dalamnya keberfungsian diri seseorang sebagai manusia (Ryan & Deci, dalam Utami, 2009).

Menurut Diener, Oishi, & Lucas (2003), bidang kesejahteraan subjektif terdiri dari analisis ilmiah tentang bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan mereka. Evaluasi dalam bidang ini tentunya berbeda dengan evaluasi kehidupan yang terjadi pada individu pada masa dewasa madya, yang mana evaluasi tersebut terjadi ketika individu telah mencapai puncak prestasinya dan mulai mengevaluasi diri mereka sesuai dengan aspirasi semula mereka dan harapan-harapan orang lain. Evaluasi dalam bidang kesejahteraan subjektif ini dapat terjadi pada setiap orang dari berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Evaluasi dalam bidang kesejahteraan subjektif ini merupakan evaluasi kehidupan seseorang baik mereka saat ini, maupun mereka pada waktu yang lebih lama seperti selama setahun terakhir yang meliputi reaksi emosional individu terhadap peristiwa, suasana hati mereka, penilaian mereka yang membentuk tentang kepuasan hidup mereka, *fulfillment*, dan kepuasan terhadap domain kehidupan mereka, seperti pilihan mahasiswa untuk ikut dan terlibat aktif dalam sebuah organisasi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh individu saat mengikuti organisasi dipengaruhi oleh hubungan sosial, lingkungan pendidikan, pencapaian tujuan personal (peningkatan kompetensi), dan tambahan pengalaman. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh yang menyebabkan kesejahteraan subjektif mahasiswa tersebut berasal dari faktor eksternal individu itu sendiri, sesuai dengan yang dikatakan Robinson (dalam Andrews, 1991) bahwa setiap individu dapat merasakan kesejahteraan subjektif tergantung pada keadaan atau kondisi eksternal individu, yaitu segala sesuatu yang terjadi pada diri individu tersebut.

Mahasiswa yang mengikuti organisasi di kampusnya mempunyai peran lebih dalam melaksanakan tugas baik itu bidang akademis maupun sebagai *agent of change*. Berbagai stressor bisa datang dari segi akademis

seperti mengerjakan tugas, menyiapkan presentasi, ujian tengah semester dan ujian akhir semester yang memang sudah masuk ke dalam silabus pembelajaran setiap mata kuliah. Selain itu, dalam organisasi mahasiswa juga mempunyai ranah tugas yang harus dilaksanakan sesuai dengan jabatan yang sudah diemban. Dari berbagai macam kegiatan tersebut, stres bisa timbul dan dialami oleh mahasiswa yang aktif berorganisasi. Rivai (2009:1008) mendefinisikan stres kerja (*occupational stress*) sebagai suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi individu. Stres yang terlalu besar mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi lingkungan, sehingga berkembang berbagai macam gejala stres yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja.

Siagian (2003 :300) mengemukakan bahwa stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Ketika stres melanda seseorang akan mengalami perubahan secara psikis dan menjadi lebih sensitif daripada biasanya, seperti yang dijelaskan menurut Hasibuan Malayu S.P (2003), stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Orang-orang yang mengalami stres menjadi nervous dan merasakan kekhawatiran kronis. Mereka sering menjadi marah-marah, agresif, tidak dapat relaks atau memperlihatkan sikap yang tidak mengatasinya. Ketika stres yang tinggi melanda, diperlukan cara-cara untuk mengatasinya agar tidak berkelanjutan sehingga performa dalam melakukan kegiatan sehari-hari menjadi optimal kembali.

Di dalam kehidupan sehari-hari seseorang mempunyai keinginan-keinginan baik yang bersifat fisik maupun psikis yang tentunya membutuhkan suatu pemenuhan. Usaha individu untuk memenuhi kebutuhannya tidak selamanya berjalan sebagaimana mestinya. Hal ini bergantung pada keterampilan individu dalam mengelola keinginan-keinginan dalam dirinya. Dalam psikologi kemampuan mengelola tersebut dikenal dengan proses

coping. Diperlukan strategi atau cara untuk mengatasi dampak stres yang negatif.

Lazarus (1984) mendefinisikan *coping* sebagai strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*).

Menurut Sarafino (1990) individu melakukan perilaku coping sebagai usaha untuk menetralkan atau mengurangi stres. King (2010) menambahkan bahwa proses coping melibatkan mengelola situasi yang berlebihan, meningkatkan usaha untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan kehidupan, dan mencari cara untuk mengalahkan stres atau menguranginya.

Stres dapat terjadi jika orang tidak dapat mengatasi *problem* yang disebabkan karena tekanan yang mereka alami. Mereka tidak dapat mengambil tindakan *fight or flight* (dihadapi atau ditinggalkan) untuk mengurangi tekanan tersebut (Doeglas dalam Clercq & Smet, 2005). *Coping stress* dapat dibagi menjadi dua macam antara lain *emotion focus coping* yang digunakan untuk mengatur respon emotional terhadap stres dan *problem focus coping* yaitu dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru (Smet, 1994).

Dalam ranah organisasi BEM UNJ, berbagai pekerjaan baik dalam kampus maupun luar kampus menjadi tugas yang wajib dikerjakan. BEM UNJ 2016 pun menjadi koordinator pusat BEM Seluruh Indonesia (BEM SI) untuk periode 2016-2017 dengan tugas untuk mengkoordinasikan pergerakan antar BEM di seluruh Indonesia serta mengawal isu berskala nasional. Selanjutnya, setiap kampus yang ada di Indonesia berdasarkan arahan dari koordinator pusat yaitu BEM UNJ, mengawal serta mengkaji secara teoritis permasalahan yang strategis untuk kemudian dianalisa dan digali lebih mendalam untuk mengetahui fakta dan data yang terjadi beserta solusinya

hingga penyampaian kepada institusi terkait berupa audiensi sebagai bentuk penyampaian kajian. Hal tersebut menjadi stimulus munculnya stressor pada anggota-anggota yang ada di BEM UNJ. Serta sebagai lembaga eksekutif mahasiswa tertinggi di universitas, tak luput juga untuk mengawasi serta menjaga kondisi internal di dalam kampus sehingga pekerjaan menjadi lebih banyak.

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada organisasi kemahasiswaan yaitu Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (BEM UNJ). BEM UNJ merupakan organisasi eksekutif mahasiswa tertinggi dalam ranah universitas. BEM UNJ mempunyai tugas untuk memonitor setiap peristiwa baik yang berkaitan dengan bidang pendidikan, sosial dan politik yang ada di dalam kampus maupun luar kampus. Dengan perannya sebagai koordinator pusat BEM Seluruh Indonesia tahun 2016 maka dari itu organisasi tersebut punya fungsi yang besar dalam menghimpun seluruh universitas yang ada di seluruh Indonesia baik negeri maupun swasta untuk bersama-sama mengembangkan kualitas sumber daya mahasiswa yang berdaya guna dan mempunyai nilai unggul serta memberikan aksi nyata dalam setiap programnya. Dalam wilayah kerjanya, BEM Seluruh Indonesia dibagi beberapa regional yang kepengurusan wilayahnya dipimpin oleh seorang koordinator wilayah (koorwil) untuk turut mengawal serta isu-isu yang ada di daerahnya. Kemudian, BEM UNJ 2016 juga tergabung dalam aliansi BEM Se-Jabodetabek dan Banten (BSJB) yang merupakan bagian dari BEM Seluruh Indonesia dimana ranah kerjanya fokus ke dalam regional tersebut.

Saat ini BEM UNJ memiliki 103 anggota yang terdiri dari berbagai prodi dan fakultas. BEM UNJ memiliki struktur kepengurusan yang dimulai dari pembina, ketua/wakil ketua, sekretaris, bendahara, kepala departemen, kepala divisi kemudian staf. BEM UNJ 2016 mempunyai motto yang bertajuk “Kolaborasi Madani” .

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan *coping stress* pada organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2016 (BEM UNJ), serta bagaimana gambaran dari kesejahteraan subjektif dan coping stress dari setiap pengurus sehingga dapat ditemukan resolusi untuk organisasi agar bisa berjalan secara efektif.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah :

1.2.1. Bagaimana gambaran kesejahteraan subjektif pada pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa UNJ 2016 (BEM UNJ)?

1.2.2. Bagaimana gambaran coping stress pada pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2016 (BEM UNJ)?

1.2.3. Apakah terdapat hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan *coping stress* pada pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2016 (BEM UNJ)?

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian yang hendak dilakukan berkenaan dengan judul akan dibatasi untuk meneliti bagaimana hubungan kesejahteraan subjektif dengan *coping stress* pada pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2016 (BEM UNJ).

1.4. Rumusan Masalah

Perumusan masalah yang diteliti adalah ”Bagaimanakah hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan coping stress terhadap organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2016 (BEM UNJ)?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan *coping stress* terhadap organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2016 (BEM UNJ).

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoretis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada pengembangan ilmu psikologi dan bagi ilmuwan atau peneliti, diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah serta menambahkan referensi untuk bidang psikologi, terutama psikologi organisasi yang berhubungan dengan *coping stress* pada ranah organisasi dan psikologi sosial mengenai kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1.6.2.1 Hasil penelitian dapat dijadikan informasi dan wawasan bagi para mahasiswa, lembaga swadaya masyarakat serta instansi terkait lainnya untuk menambah khazanah ilmu mengenai *coping stress* dan kesejahteraan subjektif dalam ranah organisasi mahasiswa.

1.6.2.2 Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan masukan terhadap guru, dosen, dan akademisi untuk memonitor ranah kerja mahasiswa dalam organisasi yang ada di dalam kampusnya baik tingkat prodi, fakultas maupun universitas sehingga dapat menjadi sarana evaluasi bagi organisasi agar dapat lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan setiap anggota pengurusnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-Being*)

2.1.1 Definisi Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-Being*)

Subjective well-being merupakan bagian dari *happiness*, istilah *happines* dan *subjective well-being* ini juga sering digunakan bergantian (Diener & Bisswass, 2008). Ada peneliti yang menggunakan istilah *emotion well-being* untuk pengertian yang sama (Snyder, 2007), akan tetapi lebih banyak peneliti yang menggunakan istilah *subjective well-being* (Eid & Larsen, 2008). Menurut Feldman (2011) *subjective well-being* adalah evaluasi seseorang mengenai hidup mereka dalam hal pikiran dan emosi yang dimiliki. Kebahagiaan adalah istilah umum dari kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Makna kebahagiaan terus mengalami perkembangan seiring waktu.

Dahulu individu dikatakan bahagia ketika kebutuhan fisiologisnya terpenuhi. Namun sekarang kebahagiaan sudah bukan masalah fisiologis saja, namun juga dilihat dari aspek psikis dan kognitif. Karena itulah muncul istilah kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang melihat kebahagiaan dari aspek psikis (afektif) dan kognisi (penilaian umum individu atas kepuasan hidupnya). Individu dikatakan bahagia ketika secara afektif, afek positifnya yang lebih dominan dibanding dengan afek negatif serta secara kognisi individu tersebut puas dengan kehidupannya disini dan saat ini.

Pengertian kebahagiaan bukanlah sesederhana keterbalikan dari rasa sakit, kesedihan, atau ketidaknyamanan (Caiccopo dkk dalam Anggoro 2010). Seligman (dalam Anggoro, 2010) mendefinisikan kebahagiaan sebagai muatan emosi dan aktifitas positif. Veenhoven (dalam Anggoro, 2010) mendefinisikan kebahagiaan sebagai derajat sebutan terhadap kualitas hidup yang menyenangkan dari individu.

Veenhoven menambahkan bahwa kebahagiaan bisa disebut sebagai kepuasan hidup (*Life Satisfaction*).

Kesejahteraan subjektif (*Subjective well-being*) merupakan komponen yang penting didalam kualitas hidup positif yang pastinya akan dicari oleh masing-masing individu didalam kehidupannya. Hal tersebut senada dengan Diener (dalam Ningsih, 2013) bahwa kesejahteraan subjektif adalah komponen yang esensial dari kualitas hidup yang positif. Sehingga, individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung memiliki jumlah kualitas hidup positif. Diener, dkk (dalam Ningsih, 2013) mengartikan kesejahteraan subjektif sebagai penilaian pribadi individu mengenai hidupnya, bukan berdasarkan penilaian dari ahli, termasuk didalamnya kepuasan (baik secara umum, maupun pada aspek spesifik), afek yang menyenangkan dan rendahnya tingkat afek yang tidak menyenangkan. Hal tersebut yang kemudian oleh Diener dijadikan sebagai komponen-komponen spesifik yang dapat menentukan tingkat kesejahteraan subjektif individu. Komponen-komponen tersebut yaitu, emosi yang menyenangkan, emosi yang tidak menyenangkan, kepuasan hidup secara global dan aspek-aspek kepuasan (Diener, dkk dalam Ningsih 2013).

Kesejahteraan subjektif mencakup respon emosional dari individu terhadap keadaannya sekarang, domain kepuasan, dan pendapat secara global mengenai kepuasan hidup. Mood dan emosi termasuk kedalam aspek afektif. Aspek afektif ini terbagi menjadi dua yaitu, afek positif dan afek negatif. Penilaian umum atas kepuasan hidup merepresentasikan evaluasi yang berdasarkan kognitif dari kehidupan individu secara keseluruhan (Pavot dan Diener dalam Ningsih, 2013). Respon-respon emosional (positif dan negatif) yang secara afektif membuat penilaian kebahagiaan individu. Secara singkat dua komponen afektif dan kognitif itulah yang menyusun struktur konsep kesejahteraan subjektif.

Demi memiliki kesejahteraan, individu harus sadar akan keadaannya yang sekarang dan memiliki cukup pengetahuan untuk bangkit dan merubah sikap serta perilakunya (Sharkey & Gaskill, 2007 dalam Strydom 2013). Dickman (dalam Strydom 2013) mendeskripsikan kesejahteraan ini sebagai interaksi antara cara

berfikir individu dengan pola perilakunya. Dari beberapa definisi menurut ahli, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) adalah evaluasi subjektif individu atas emosi positif dan negatif (afektif) dan kepuasan (kognitif) individu terhadap keseluruhan hidupnya.

2.1.2 Komponen Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-Being*)

Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) merupakan kategori yang luas mengenai fenomena yang menyangkut respon-respon emosional individu, domain kepuasan dan penilaian-penilaian global atas kepuasan hidup (Pavot dan Diener dalam Ningsih, 2013). Menurut Diener (dalam Ningsih, 2013) terdapat dua komponen dasar kesejahteraan subjektif, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai komponen kognitif dan kebahagiaan (*happiness*) sebagai komponen afektif, kemudian kebahagiaan terbagi lagi menjadi dua, yaitu afek positif dan afek negatif. Berikut penjelasan mengenai kedua komponen tersebut.

2.1.2.1 Komponen Afektif

Menurut Diener (2003) definisi afeksi adalah evaluasi individu mengenai kejadian-kejadian yang dialami dalam hidupnya. Evaluasi terhadap afeksi ini terdiri dari gambaran emosi dan suasana hati. Untuk mengukur tingkat kebahagiaan individu, dapat dilihat dari aspek afektif dan Kognisi. Dari segi afektif, kebahagiaan dapat dilihat melalui tingkat perbandingan antara afek positif dan afek negatif. Afek positif dan afek negatif adalah dua hal yang berbeda. Afek positif bukan semata-mata lawan kata dari afek negatif, begitu pun sebaliknya. Afek positif muncul dan dapat diukur karena adanya afek negatif.

Individu yang bahagia adalah individu yang memiliki afek positif lebih besar dari afek negatif. Individu yang mengalami kebahagiaan juga bukan berarti tidak memiliki afek negatif, karena bisa saja individu yang bahagia tersebut justru sedang mengalami kesedihan pada saat itu. Untuk melihat lebih lanjut mengenai kebahagiaan yang dilihat dari sudut afektif, kita

harus mengetahui definisi dari masing-masing afek yang akan dijelaskan sebagai berikut :

a) Afek positif

Emosi positif atau emosi menyenangkan merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif karena merefleksikan reaksi individu terhadap peristiwa dalam hidup individu yang dianggap penting bagi individu tersebut karena hidupnya berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan olehnya (Diener dan Oishi, dalam Ningsih, 2013). Menurut Seligman (dalam Ningsih, 2013), emosi positif dapat pula dibedakan menjadi tiga kelompok, yaitu emosi positif akan masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Emosi positif masa depan meliputi optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan. Emosi positif masa sekarang mencakup kegembiraan, ketenangan, keriangian, semangat yang meluap-luap, dan *flow*. Emosi positif tentang masa lalu adalah kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian. Individu dapat dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila seringkali merasakan emosi yang positif (Diener dan Larsen dalam Ningsih, 2013).

b) Afek negatif

Afek negatif termasuk suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan serta merefleksikan respon-respon negatif yang dialami oleh individu terhadap hidup mereka, kesehatan, peristiwa-peristiwa yang terjadi dan lingkungan mereka (Diener dan Oishi dalam Ningsih, 2013). Dari sekian banyak emosi negatif yang paling umum dirasakan adalah kesedihan, kemarahan, kecemasan, kekhawatiran, *stress*, frustrasi, rasa malu dan bersalah serta iri hati. Terdapat pula afek negatif lainnya seperti kesepian dan keputusasaan yang merupakan indikator dari kesejahteraan subjektif.

Menurut Diener dan Larsen (dalam Ningsih, 2013), individu dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka jarang sekali

mengalami emosi negatif. Keadaan afek negatif yang tinggi adalah keadaan dimana seseorang merasakan kemarahan, kebencian, jijik, rasa bersalah, ketakutan dan kegelisahan; sedangkan afek yang rendah adalah keadaan dimana individu merasakan ketenangan dan kedamaian (Watson, dkk dalam Ningsih, 2013). Respon-respon emosional atau afektif, baik dialami sebagai *mood* (suasana hati) atau emosi, cenderung merepresentasikan informasi secara langsung dan evaluasi-evaluasi kejadian yang relevan didalam lingkungan mereka.

Walaupun beberapa emosi negatif memang diharapkan terjadi dalam hidup dan dibutuhkan agar individu dapat hidup secara efektif, emosi negatif individu yang sering terjadi dan berkepanjangan mengindikasikan bahwa individu percaya hidupnya berjalan dengan buruk (Diener dkk dalam Ningsih, 2013). Dijelaskan pula bahwa pengalaman merasakan emosi negatif yang berkepanjangan dapat mengganggu individu dalam bertindak laku secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat membuat hidupnya tidak menyenangkan.

2.1.2.2 Komponen kognitif

a) Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup termasuk kedalam komponen kognitif karena keduanya didasarkan pada keyakinan (sikap) tentang kehidupan individu. Kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap kualitas hidupnya secara global. Penilaian umum atas kepuasan hidup merepresentasikan evaluasi yang berdasar kognitif dari sebuah kehidupan individu secara keseluruhan (Pavot & Diener dalam Ningsih, 2013). Veenhoven (dalam Ningsih, 2013) mendefinisikannya dengan apresiasi keseluruhan atas kehidupan individu sebagai suatu hal utuh. Individu dapat menilai kondisi kehidupannya, menentukan kepetingan dari kondisi itu dan mengevaluasi kehidupannya pada skala dengan rentang antara puas dan tidak puas. Pola korelasi telah menyebabkan Diener (dalam Ningsih, 2013) menyimpulkan

bahwa penilaian kepuasan hidup terbentuk dari penggabungan penilaian yang tidak sempurna dari keseimbangan emosi (yaitu, perasaan atau emosi positif dan negatif) dalam kehidupan individu dengan penilaian seberapa baik langkah-langkah hidup individu sampai pada aspirasi dan tujuan. Individu yang dapat menerima diri dan lingkungan secara positif akan merasa puas dengan hidupnya (Hurlock dalam Ningsih, 2013).

b) Kepuasan Domain

Selain penilaian kualitas hidup atau kepuasan hidup seseorang, terdapat juga komponen kognitif lain yang memengaruhi kesejahteraan subjektif individu, yaitu kepuasan domain. Menurut Diener, Scollon, dan Lucas (2003), Kepuasan domain mencerminkan evaluasi seseorang dari domain tertentu dalam hidupnya. Asumsi dari kepuasan domain ini adalah ketika individu dapat menilai domain penting dalam hidupnya, maka individu tersebut dapat membangun kepuasannya secara global melalui proses bottom-up. Prosesnya adalah dengan mengumpulkan penilaian pada kepuasan domain. Penilaian yang diberikan kepada setiap domain dapat bervariasi tergantung individu. Diener et al. (2002, dalam Diener, Scollon, dan Lucas, 2003), menemukan bahwa orang bahagia lebih cenderung menilai domain terbaik dalam hidup mereka lebih banyak, sedangkan individu yang tidak bahagia lebih cenderung menilai domain terburuk dalam hidup mereka lebih banyak. Dengan demikian, skor kepuasan domain tidak hanya mencerminkan bagian-bagian komponen dari penilaian kepuasan hidup, mereka juga dapat memberikan informasi yang unik tentang kesejahteraan seseorang secara keseluruhan.

2.1.3 Teori-teori Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-Being*)

Ada banyak pandangan teoritis mengenai bagaimana kesejahteraan diuji, mulai dari perspektif biologi yang menaruh perhatian pada predisposisi genetik dari kebahagiaan, sampai pada teori yang menguji bagaimana membandingkan pengaruh

individu terhadap individu lain dalam merasakan kesejahteraan subjektif dalam bentuk tingkatan. Diener dan Ryan (2008) menjelaskan beberapa gambaran teori dari kesejahteraan subjektif sebagai berikut :

2.1.3.1 Teori *Telic*

Teori *Telic* tentang kesejahteraan subjektif mengungkapkan bahwa individu mencapai kebahagiaan ketika sampai di titik akhir, seperti tujuan atau kebutuhan yang telah dicapai. Fokus dari teori ini adalah pada tujuan akhirnya. Sebagai contoh, para filsuf terdahulu sering mempertanyakan, apakah “pemenuhan akan kebutuhan” atau “keinginan” membawa pada kesejahteraan atau apakah keinginan-keinginan tersebut membawa pada hal yang bersifat merusak atau mengganggu kesejahteraan. Selain itu, apakah lebih baik jika pemenuhan keinginan jangka pendek dan mengorbankan konsekuensi-konsekuensi dalam jangka panjang? lalu bagaimana jika terjadi konflik antara keinginan individu yang satu dengan keinginan yang lainnya? Teori kebutuhan (*need theory*) seperti konsep psikologi *well-being* dari Ryff dan Singer dan teori determinasi diri (*self-determination*) dari Ryan dan Deci mengemukakan bahwa ada kebutuhan tertentu yang ada sejak lahir, yang dicari individu untuk dipenuhi dalam rangka mencapai kesejahteraan atau *well-being*.

Berkaitan dengan ini, teori tujuan menunjukkan bahwa individu yang secara sadar mencari tujuan tertentu, akan menghasilkan kesejahteraan yang tinggi ketika tujuan itu telah terpenuhi. Tetapi, dalam teori tujuan, tujuan-tujuan tersebut bisa muncul dari sumber-sumber tambahan selain kebutuhan yang didapatkan sejak lahir.

2.1.3.2 Teori *Bottom-Up* dan *Top-Down*

Teori *Bottom-Up* dalam kesejahteraan subjektif mempunyai sudut pandang bahwa penilaian terhadap kepuasan hidup seseorang didasarkan terhadap penilaian mengenai area-area atau domain-domain kepuasan. Domain kepuasan (*domain satisfaction*) mencakup kepuasan akan pekerjaan, kepuasan akan pernikahan, kepuasan akan kesehatan, dan lain-lain. Berdasarkan teori ini, jika seseorang memiliki tingkat kepuasan yang tinggi dalam pernikahannya maka tingkat kepuasan hidup secara keseluruhannya akan tinggi pula (Diener dalam Eid & Larsen, 2008). Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa domain kepuasan memiliki korelasi sebab-akibat dengan kepuasan hidup secara umum.

Teori ini berpandangan bahwa kesejahteraan subjektif seseorang merupakan hasil penjumlahan dari pengalaman-pengalaman positif dalam hidup seseorang (Compton, 2005). Semakin sering seseorang mengalami saat-saat menyenangkan, semakin bahagia pula orang tersebut. Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, teori ini berasumsi perlunya mengubah lingkungan dan situasi yang akan memengaruhi pengalaman individu, misalnya pekerjaan yang memadai, lingkungan rumah yang aman, dan pendapatan atau gaji yang layak (Compton, 2005).

Secara kontras, teori *Top-Down* memandang bahwa kesejahteraan subjektif merupakan kecenderungan umum seseorang dalam menilai dan menginterpretasi pengalaman dengan cara yang positif. Seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang baik menilai domain kepuasan dengan lebih positif, meskipun kepuasan hidup secara umum tidak didasari oleh kepuasan-kepuasan tertentu. Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, teori ini berasumsi perlunya mengubah persepsi, keyakinan, dan kepribadian seseorang (Compton, 2005).

Teori ini disebut dengan teori *Bottom-Up* karena teori ini menganggap bahwa jika terjadi perubahan pada domain kepuasan maka akan mengakibatkan perubahan pada kepuasan hidup secara umum. Sedangkan pada teori *Top-Down*, jika terjadi perubahan pada domain kepuasan, maka tidak mengakibatkan apapun pada kepuasan hidup secara umum.

2.1.3.3 Teori Kognitif

Terkait dengan pendekatan *top-down*, teori kognitif dari kesejahteraan memfokuskan pada proses kognitif dalam menentukan kesejahteraan individu. *The AIM (Attention, Interpretation, Memory)*, menitik beratkan pada aspek perhatian, interpretasi, dan memory. Model dari kesejahteraan adalah salah satu bagian dari teori kognitif tersebut, dan menunjukkan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung memusatkan perhatian mereka pada rangsangan positif, menafsirkan peristiwa positif, dan mengingat peristiwa masa lalu dengan bias memori positif (lihat Diener & Biswas-Diener, 2008 untuk review).

Kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan bagian dari dimensi kognitif dari *subjective well-being*. *Life satisfaction* (Diener, 1994) merupakan penilaian kognitif seseorang mengenai kehidupannya, apakah kehidupan yang dijalannya berjalan dengan baik. Ini merupakan perasaan cukup, damai dan puas, dari kesenjangan antara keinginan dan kebutuhan dengan pencapaian dan pemenuhan. Campbell, Converse, dan Rodgers (dalam Diener, 1994) mengatakan bahwa kompoen kognitif ini merupakan kesenjangan yang dipersepsikan antara keinginan dan pencapaiannya apakah terpenuhi atau tidak. Dimensi kognitif *subjective well-being* ini juga mencakup area kepuasan domain *satisfaction* individu di berbagai bidang kehidupannya seperti bidang yang berkaitan dengan diri sendiri, keluarga,

kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan, dan waktu luang, artinya dimensi ini memiliki gambaran yang multifacet.

Dalam hal perhatian, seseorang yang dapat fokus relatif untuk menghasilkan stimulus positif dibandingkan stimulus negatif dan cenderung mendapatkan nilai kesejahteraan yang baik secara tingkat keseluruhan. Kemampuan untuk memberikan perhatian secara langsung di luar dari diri sendiri adalah prediktor yang signifikan dari kesejahteraan. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang merenungkan kecemasan mereka, mengalami kesejahteraan subjektif yang rendah, dan secara umum mengarahkan perhatian ke dalam diri sendiri dapat menyebabkan seseorang dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi sehari-harinya dapat mengalami kesejahteraan yang rendah.

Selain itu seseorang dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi telah menunjukkan interpretasi yang alami dan kejadian yang ambigu dalam cara yang positif. Dalam kasus ini, interpretasi positif berperan sebagai landasan yang protektif. Ketika disposisi dari orang yang bahagia telah menunjukkan untuk tidak berbeda dari sejumlah peristiwa positif dan negatif yang mereka alami. Sebagian besar cenderung mengingat kejadian yang lebih baik dari yang sebenarnya, terlibat dalam memori bias yang positif dan terlindungi.

2.1.3.4 Teori Evolusi

Teori asal-usul kesejahteraan adalah model evolusi, yang dimana menyatakan bahwa perasaan senang dan kesejahteraan diciptakan guna membantu manusia untuk bertahan hidup. Nilai perubahan dari emosi yang negatif (misalnya takut, marah, dan cemas) yang membantu nenek moyang kita bereaksi terhadap ancaman lingkungan telah lama dikenal. Namun, keuntungan adaptif yang disediakan oleh kesejahteraan, dan peran emosi positif secara khusus sebagai motif yang mendorong perilaku adaptif, hanya

sekarang mulai dipahami. Fredrickson (1998) "memperluas dan membangun teori" adalah model evolusi yang relatif baru, yang mengusulkan bahwa perasaan positif memungkinkan individu untuk memperluas pemikiran-aksi mereka dan akibatnya membangun sumber daya intelektual, psikologis, sosial, dan fisik dari waktu ke waktu.

Oleh karena itu, Fredrickson menunjukkan bahwa kesejahteraan sosial yang tinggi dan positif mempengaruhi menghasilkan negara yang dimana individunya dengan percaya diri mengeksplorasi lingkungan mereka, mendekati tujuan baru dan dengan demikian memperoleh sumber daya pribadi yang penting. Dengan cara ini, kesejahteraan tidak epiphenomenon, seperti yang diduga sebelumnya. Sebaliknya, seperti emosi negatif, emosi positif memiliki keunggulan adaptif mereka sendiri yang memberikan kontribusi bagi keberhasilan evolusi spesies dan terus membantu umat manusia dalam bertahan hidup.

2.1.3.5 Teori Standar Relatif

Menurut Teori Perbandingan Sosial yang dikemukakan oleh Carp&Carp dan Michalos (dalam Diener, 2009) jika individu menggunakan orang lain sebagai standard, berarti seseorang mengalami kesejahteraan yang lebih tinggi berarti mereka lebih baik daripada yang lain. Teori standar relatif menegaskan bahwa kesejahteraan hasil dari perbandingan antara beberapa standar, seperti masa lalu seseorang, orang lain, tujuan, cita-cita, dan kondisi sebenarnya.

Teori Standar Relatif yang telah diadaptasi oleh Brickman, Coates, dan Janoff Bulman (dalam Diener, 2009) , mengemukakan bahwa masa lalu individu adalah standar untuk perbandingan. Misalnya, jika kehidupan individu saat ini melebihi standar masa lalu mereka, mereka akan merasa puas.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Ada beberapa beberapa faktor yang mempengaruhi subjective well-being menurut Ariati (2010), yaitu:

2.1.4.1 Harga diri positif

Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kontrol yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta kapasitas produktif dalam pekerjaan. Harga diri yang tinggi memberikan sejumlah keuntungan bagi individu meliputi perasaan bermakna dan berharga. Studi menemukan hubungan *self-esteem* dengan kurangnya kejahatan, kontrol amarah yang lebih besar, keintiman yang lebih besar dan kepuasan dalam hubungan, kemampuan lebih untuk peduli pada orang lain, dan kapasitas tinggi untuk bekerja kreatif dan produktif (Hoyle, Kernis, Leary & Baldwin, 1999). Hal ini akan menolong individu untuk mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.

2.1.4.2 Kontrol diri

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ia akan mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol pribadi merupakan keyakinan bahwa individu dapat berperilaku dengan cara memaksimalkan hasil yang baik atau meminimalkan hasil yang buruk (Peterson, 1999). Kontrol pribadi dapat mendorong emosi, motivasi, perilaku, dan kekuatan fisiologis dalam menghadapi tuntutan (Peterson & Stunkard, 1989).

2.1.4.3 Ekstraversi

Penelitian Diener dkk (1999) mendapatkan bahwa kepribadian ekstavert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang

dengan kepribadian ekstrovert biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, merekapun memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain (Compton, 2005). Beberapa peneliti melaporkan orang *ekstrovert* memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena mereka dilahirkan dengan sensitivitas yang lebih besar untuk penghargaan positif (Rusting & Larsen, 1998) dan memiliki reaksi kuat terhadap peristiwa yang menyenangkan (Larsen & Ketelaar, 1991). Mereka memiliki kecenderungan untuk mengalami emosi positif (Lucas, Diener, Grob, Suh, & Shao, 2000) dan mereka lebih cenderung mencari situasi sosial yang merangsang, nyaman, dan banyak memiliki interaksi sosial (Moskowitz & Cote, 1995).

2.1.4.4 Optimis

Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Hal ini juga dapat dilihat sebagai harapan, atau keyakinan bahwa tindakan dan ketekunan seseorang akan memungkinkan untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai (Snyder, 1994).

2.1.4.5 Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

2.1.4.6 Memiliki arti dan tujuan dalam hidup

Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian melaporkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar, memiliki kesejahteraan psikologis yang besar. Dalam studi kesejahteraan subjektif, variabel ini sering diukur sebagai religiusitas (lihat Myers, 1992, 2000).

2.2 *Coping Stress*

2.2.1 *Pengertian Coping Stress*

Perilaku coping merupakan suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah (Chaplin, 2004). Tingkah laku coping merupakan suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran-pikiran yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan dan menegangkan

Strategi coping didefinisikan secara terperinci oleh Folkman (1984) sebagai bentuk usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan, yang dianggap mengganggu batas-batas yang dimiliki oleh individu tersebut. Coping yang dimaksud terdiri dari pikiran-pikiran khusus dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatur tuntutan dan tekanan yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan, khususnya yang berhubungan dengan kesejahteraan. Coyne, dkk (1981) menyatakan bahwa coping merupakan usaha-usaha baik kognitif maupun perilaku yang bertujuan untuk mengelola tuntutan lingkungan dan internal, serta mengelola konflik-konflik yang mempengaruhi individu melampaui kapasitas individu.

Sementara Sarason (1999) mengartikan *coping stress* sebagai cara untuk menghadapi stres, yang mempengaruhi bagaimana seseorang mengidentifikasi dan mencoba untuk menyelesaikan masalah. Lebih lanjut Stone (dalam Putrianti, 2007) mengatakan bahwa coping merupakan proses dinamik dari suatu pola perilaku atau pikiran-pikiran seseorang yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan atau menegangkan sedangkan *coping stress* merupakan suatu proses yang dinamis individu mengubah secara konstan pikiran dan perilaku mereka dalam merespon perubahan-perubahan dalam penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut (Cheng dalam Hapsari, 2002).

Selain itu Cohen dan Lazarus (Folkman, 1984) menambahkan tujuan perilaku coping adalah untuk mengurangi kondisi lingkungan yang menyakitkan, menyesuaikan dengan peristiwa-peristiwa atau kenyataan-kenyataan yang negatif, mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan self image yang positif, serta untuk meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain. Menurut Lazarus (dalam Nindhayati, 2008) *coping* mempunyai dua konotasi, yaitu menunjukkan suatu cara menghadapi tekanan dan menunjukkan suatu cara untuk mengatasi kondisi yang menyakitkan, mengancam atau menentang ketika respon yang otomatis.

Proses *coping* bukanlah sebuah kejadian yang bersifat tunggal karena *coping* melibatkan transaksi dengan lingkungan secara terus menerus (Sarafino, 1998). Factor-faktor kontekstual dan personal mempengaruhi bagaimana individu menilai kejadian-kejadian kehidupan, cara *coping* mana yang dipilihnya serta seberapa efektif *coping* tersebut untuk mengatasi stress. Stressor kehidupan dan *coping* saling mempengaruhi satu sama lain (Mohino, dkk, 2004). *Coping* bukanlah sekedar pertanyaan untuk mengetahui apa yang dilakukan pada saat stress tetapi lebih mengimplikasikan sebuah penggunaan ketrampilan kognitif, social dan behavioral secara fleksibel untuk mengatasi situasi-situasi yang mengambang, sulit diprediksikan atau yang penuh tekanan (Bandura dalam Mohino, dkk, 2004).

Berdasarkan sejumlah pendapat dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* merupakan aktivitas-aktivitas spesifik yang dilakukan oleh individu dalam bentuk kognitif dan perilaku, baik disadari maupun tidak oleh individu tersebut, yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi ancaman-ancaman yang ditimbulkan oleh masalah internal maupun eksternal dan menyesuaikan dengan kenyataan kenyataan negatif, mempertahankan keseimbangan emosi dan self image positif, serta meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain.

2.2.2 Bentuk-Bentuk Strategi Coping

Lazarus & Folkman (Aldwin & Revenson, 1987) mengklasifikasikan strategi coping yang digunakan menjadi dua yaitu:

a. Problem focused coping (PFC)

Problem focused coping (PFC) merupakan strategi coping untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres. *Problem focused coping* memungkinkan individu membuat rencana dan tindakan lebih lanjut, berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. Pada strategi coping berbentuk PFC dalam mengatasi masalahnya, individu akan berpikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif. Strategi ini juga membawa pengaruh pada individu, yaitu perubahan atau penambahan pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapinya berikut dampak-dampak dari masalah tersebut, sehingga individu mengetahui masalah dan konsekuensi yang dihadapinya.

Atkinson (dalam Nindhayati, 2008) mengemukakan bahwa individu bisa disebut melakukan strategi coping yang berpusat pada masalah atau

problem focused coping apabila individu tersebut melakukan tindakan antara lain: menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satu dari alternatif pilihan mengimplementasikan alternatif yang dipilih. *Problem focused coping* juga dapat diarahkan ke dalam, yaitu orang dapat mengubah sesuatu pada dirinya sendiri dan bukan mengubah lingkungannya. Tindakan lain adalah mengubah tingkat aspirasi, menemukan pemuasan alternatif dan mempelajari keterampilan baru.

Moss (dalam Nindhayati, 2008) mengungkapkan bahwa tingkah laku *coping* yang berorientasi pada masalah (*problem focused coping*) meliputi:

1. Kehati-hatian, yaitu individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapinya.
2. Tindakan instrumental, yaitu tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun rencana-rencana apa yang akan dilakukan.
3. Negosiasi, yaitu usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau yang menjadi penyebab masalah yang sedang dihadapinya untuk serta memikirkan atau menyelesaikan masalah.

b. *Emotion focused coping (EFC)*

Emotion focused coping merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. *Emotion focused coping* memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba

melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara (Folkman & Lazarus, 1985).

Menurut Lazarus dkk (dalam Aldwin dan Revenson 1987) indikator yang menunjukkan strategi yang berorientasi pada *emotion focus coping* yaitu:

1. *Escapism* (Pelarian diri dari masalah).

Usaha yang dilakukan individu untuk menghindari masalah dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi atau mengkhayalkan seandainya ia berada dalam situasi yang lebih baik dari situasi yang dialaminya sekarang. Cara yang dilakukan untuk menghindari masalah dengan tidur lebih banyak, minum minuman keras, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, dan menolak kehadiran orang lain.

2. *Minimalization* (meringankan beban masalah).

Usaha yang dilakukan individu untuk menghindari masalah dengan cara menolak memikirkan masalah dan menganggap seakan-akan masalah tersebut tidak ada dan menekan masalah menjadi sering mungkin.

3. *Self blame* (menyalahkan diri sendiri).

Perasaan menyesal, menghukum dan menyalahkan diri sendiri atas tekanan masalah yang terjadi atau strategi lainnya yang bersifat pasif dan intropunitif yang ditujukan ke dalam diri sendiri.

4. *Seeking meaning* (mencari arti).

Usaha individu untuk mencari makna atau mencari hikmah dari kegagalan yang dialami dan melihat hal-hal lain yang penting dalam kehidupan.

2.2.3 Aspek-aspek Strategi Coping

2.2.3.1 Carver, Scheier dan Weintraub (1989) mengembangkan strategi coping dari kedua jenis coping tersebut. Ia mengembangkan 14 dimensi *coping* yang dikategorikan menjadi dua jenis *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Berikut subskala dalam masing-masing strategi *coping*:

A. *Focussed coping*

1) *Active coping*

merupakan proses pengambilan langkah aktif untuk mengatasi stresor atau buruk yang ditimbulkan oleh stressor.

2) *Planning*

berkaitan dengan perencanaan mengenai hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stres.

3) *Seeking social support for instrumental reason*

merupakan bentuk coping yang berupa upaya untuk mendapatkan dukungan sosial dengan cara mencari nasihat, bantuan atau informasi dari orang lain.

4) *Suppression of competing activities*

adalah usaha untuk mengesampingkan hal-hal atau kegiatan lain, mencoba menghindari gangguan dari situasi lain yang mungkin timbul untuk dapat berkonsentrasi penuh dalam menghadapi stresor.

5) *Restraint coping*

yaitu bentuk strategi coping berupa suatu latihan untuk mengontrol atau mengendalikan diri. Dalam hal ini individu menunggu sampai pada kesempatan yang tepat untuk bertindak, sehingga ia dapat mengatasi stresor secara efektif.

6) *Behavioral disengagement*

merupakan bentuk coping yang berupa berkurangnya usaha-usaha yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi stresor, bahkan menyerah untuk berusaha mencapai tujuan yang terhambat oleh stresor.

B. *Emotion focussed coping*

1) *Seeking sosial support for emotional reason*

merupakan strategi coping dalam bentuk mencari dukungan moral, simpati, atau pengertian dari orang lain. Definisi ini hampir mendekati dengan dukungan sosial dari *problem focused coping*. Tapi memiliki perbedaan dimana kecenderungan mencari dukungan sosial emosional ini adalah hanya mencari dukungan emosional untuk menenangkan dirinya atau mengeluarkan perasaan saja, sehingga penggunaan strategi ini dinilai terkadang tidak selalu adaptif.

2) *Positive reinterpretation and growth*

mengatur emosi yang berkaitan dengan distress, bukannya menghadapi stressor itu sendiri. Kecenderungan ini oleh Lazarus dan Folkman (dalam Carver, dkk, 1989) disebut dengan penilaian kembali secara positif.

3) *Denial*

merupakan usaha untuk menolak kehadiran bahwa suatu stressor itu ada atau mencoba bertindak seolah-olah stressor tersebut tidak nyata. Terkadang penolakan tersebut menjadi awal mula masalah baru jika tekanan yang muncul diabaikan, karena dengan menyangkal suatu kenyataan dari masalah yang dihadapi seringkali mempersulit upaya menghadapi masalah yang seharusnya lebih mudah untuk diselesaikan.

4) *Acceptance*

merupakan kebalikan denial, yaitu perilaku coping yang penting pada situasi dimana seseorang harus menerima atau menyesuaikan diri dengan keadaan yang dialaminya.

5) *Turning to religion*

yaitu kembali berpaling pada agama apabila seseorang berada keadaan stres, rajin beribadah dan memohon pertolongan Tuhan .

6) *Focusing on and venting of emotions*

merupakan kecenderungan untuk memusatkan diri pada stres yang bersifat negatif, kekesalan atau perasaan yang dialami oleh individu dan mengungkapkan kekesalan-kekesalan tersebut.

7) *Mental disengagement*

jenis coping ini muncul dalam berbagai bentuk aktivitas yang pada dasarnya adalah menggunakan aktivitas alternatif untuk menghilangkan masalah yang sementara sifatnya.

Dalam perkembangannya, Carver merevisi subskala di atas. Ia menghilangkan dua subskala dan menambahkan subskala baru yaitu *selfblame*.

2.2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress*

a. Jenis Kelamin

Laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk coping yaitu *problem focus coping* dan *emotion focus coping*. Menurut Billings dan Moos (dalam Pramadi, 2003), wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi sedangkan pria lebih berorientasi pada masalah. Secara umum respon *coping stress* antara pria dan wanita hampir sama, tetapi wanita lebih lemah atau lebih sering menggunakan penyaluran emosi daripada pria (Hapsari, 2002).

b. Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya, demikian pula sebaliknya. Oleh karenanya seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam memecahkan masalah.

c. Perkembangan Usia

Struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan *coping* akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespons tekanan. Menurut Garmezy (dalam Hapsari, 2002) *coping stress* akan berbeda untuk setiap tingkat usia. Pada usia muda akan menggunakan *problem focus coping* sedangkan pada usia yang lebih tua akan menggunakan *emotion focus coping*. Hal ini disebabkan pada orang yang lebih tua memiliki anggapan bahwa dirinya tidak mampu melakukan perubahan terhadap masalah yang dihadapi sehingga akan bereaksi dengan mengatur emosinya daripada pemecahan masalah.

d. Status Sosial Ekonomi

Seseorang dengan status sosial ekonomi rendah akan menampilkan coping yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal atau menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan seseorang yang status ekonominya lebih tinggi. Menurut Tanumidjojo (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* antara lain perkembangan kognitif, yaitu bagaimana subjek berpikir dan memahami kondisinya, kemudian kematangan usia yaitu bagaimana subjek mengelola emosi, pikiran, dan perilakunya saat menghadapi masalah.

Hal lainnya adalah urutan kelahiran yaitu posisi subjek diantara saudara-saudaranya yang berpengaruh terhadap karakteristik subjek dalam menilai dirinya sendiri, serta moral yaitu bagaimana subjek memandang

aturan tentang masalah yang sedang dihadapi, Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah jenis kelamin, tingkat pendidikan, perkembangan usia, konteks lingkungan dan sumber individual serta status sosial ekonomi.

Sementara faktor-faktor lain yang mempengaruhi *coping stress* adalah perkembangan kognitif, kematangan usia, urutan kelahiran, moral, pola asuh orang tua, peran orang tua, habit, religi, nilai dan pemahaman subjek tentang masalah yang dihadapi.

2.3 Hubungan Antar Variabel

Suh, Diener dan Lucas (1999) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai kategori yang luas mengenai fenomena yang menyangkut respon-respon emosional seseorang, kepuasan domain, dan penilaian-penilaian global atas kepuasan hidup. Dan menurut Diener (2008) *Subjective well-being* merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, fulfilment, kepuasan terhadap area-area seperti pernikahan dan pekerjaan, tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah. Diener (1994) menyatakan adanya 2 komponen umum dalam *subjective well-being* yaitu dimensi kognitif dan dimensi afektif. Berbagai komponen yang terkait dapat menggambarkan tingkat kesejahteraan subjektif seseorang seperti komponen afektif dan komponen kognitif.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif seperti stres yang dialami oleh seseorang terutama pada mahasiswa yang mengikuti organisasi yang dapat menimbulkan berbagai afek negatif yang menurunkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka, seperti yang dinyatakan Carr (2004) bahwa individu yang telah mencapai *subjective well-being* akan merasakan kepuasan hidup yang tinggi, afek positif yang tinggi

dan afek negatif yang rendah. Sehingga coping stress yang dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut memiliki kontribusi terhadap pencapaian subjective well-being bagi mahasiswa. Hal ini juga sesuai dengan teori yang kemukakan Cohen dan Lazarus (Rubbyana, 2012) bahwa efektivitas coping tergantung dari keberhasilan tugas coping yang harus dipenuhi. Setelah dapat memenuhi fungsi tugas tersebut, maka individu akan memiliki evaluasi yang lebih positif akan hidupnya, yakni dalam penerimaan dan penilaian positif akan lingkungan, dirinya serta kondisi gangguan yang merupakan refleksi akan kesejahteraan dan kepuasan hidup. Berdasarkan teori-teori yang dikemukakan oleh para ahli, maka ada keterkaitan antara kesejahteraan subjektif dengan *coping stress* sehingga bisa dianalisa lebih mendalam untuk hubungan yang lebih signifikan.

2.4 Kerangka Konseptual

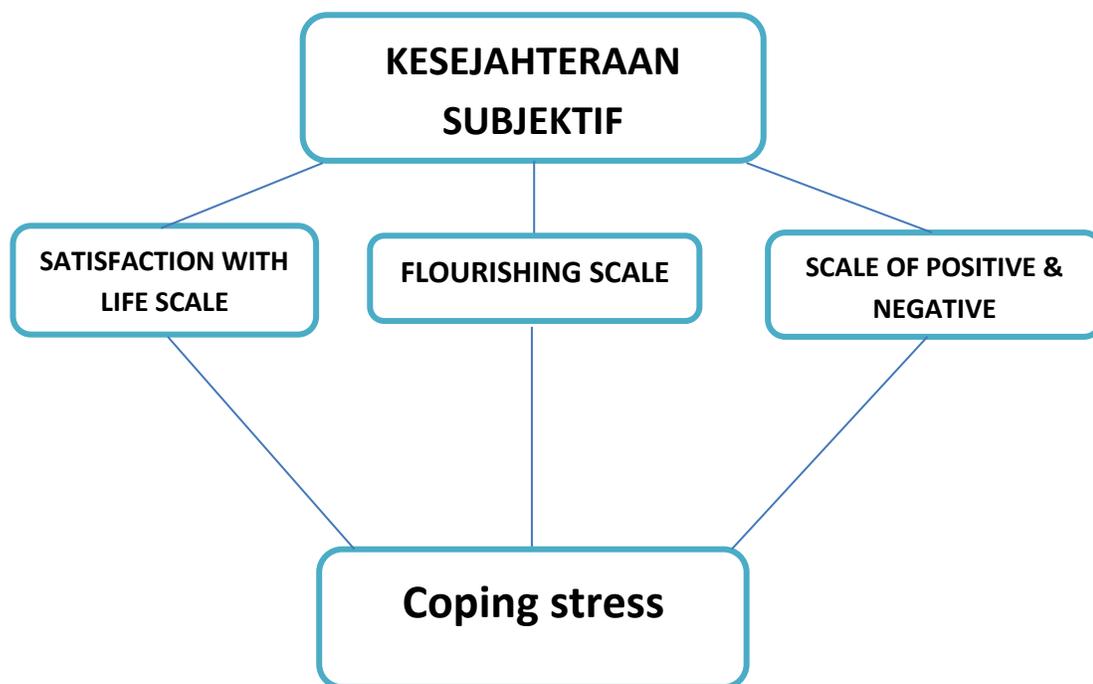
Terdapat 2 macam aspek untuk mengatasi stres yang terdapat pada *coping stress* yaitu meliputi *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Kesejahteraan subjektif adalah persepsi individu mengenai tinggi atau rendahnya kepuasan hidup, pengalaman akan emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan. Kepuasan hidup dan pengalaman emosi tersebut akan ditinjau dari segi strategi *coping* yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif tersebut.

Masing-masing fokus tersebut memiliki beberapa aspek yang dapat digunakan untuk mengatasi stres sehingga bisa berdampak pada tingkat kesejahteraan subjektif. Pada *problem focused coping* terdapat *active coping*, *planning*, *seeking social support for instrumental reason*, *suppression of competing activities*, *restraint coping*, *behavioral disengagement*. Hal ini memungkinkan seseorang untuk membuat rencana dan tindakan lebih lanjut,

berusaha menghadapi segala konsekuensi yang akan terjadi untuk mendapatkan apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya.

Lalu pada *emotion focused coping* ada aspek *seeking sosial support for emotional reason, positive reinterpretation and growth, denial, turning to religion, acceptance, focusing on and venting of emotions, mental disengagement*. Fokus strategi ini untuk meredam emosi yang dialami individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu kondisi yang menjadi sumber stres secara langsung.

Dilihat dari subskala yang terdapat pada *coping stress* tersebut, peneliti berasumsi ada korelasi antara subskala di atas dengan kesejahteraan subjektif. Untuk itu peneliti akan melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang mengikuti organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa tingkat Universitas yaitu BEM UNJ 2016 untuk melihat apakah aspek *coping stress* tersebut mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif.



Gambar 2.4 Kerangka berpikir

2.5 Hipotesis

2.5.1 Hipotesis Mayor

2.5.1.1 Ha1: Terdapat hubungan yang *signifikan* antara kesejahteraan subjektif dengan coping stress pada BEM UNJ 2016.

2.5.2 Hipotesis Minor

2.5.2.2 Ha1 : Terdapat hubungan yang *signifikan* antara *flourishing scale* dengan *coping stress*

2.5.2.3 Ha2 : Terdapat hubungan yang *signifikan* antara *satisfaction with life scale* dengan *coping stress*.

2.5.2.3 Ha3 : Terdapat hubungan yang *signifikan* antara *scale of positive & negative experience* dengan *coping stress*

2.6 Hasil Penelitian Yang Relevan

2.6.1 Hubungan Antara *Coping Stress* Dengan *Subjective Well Being* Pada Penduduk Desa Balerante, Kemalang, Klaten (2015). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* pada penduduk desa Balerante, Kemalang, Klaten.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sebagaimana didefinisikan oleh (Sugiyono 2009), pendekatan kuantitatif ialah metode penelitian untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pendekatan ini juga melakukan pengumpulan data melalui instrumen penelitian, serta menganalisis data yang bersifat kuantitatif menggunakan teknik statistika, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antar variabel yang dapat dikuantitatifkan. (Faenkel & Wallen 2008).

Hal tersebut sesuai dengan tujuan penelitian dimana mengetahui ada nya hubungan atau tidaknya *coping stress* terhadap kesejahteraan subjektif dan penelitian ini menggunakan metode survey. Metode survey ialah metode dimana pernyataan yang diajukan bersifat statis (tetap), atau sudah terstandar, semua responden menerima pertanyaan yang sama, dan tidak ada kesempatan untuk mengajukan pertanyaan susulan. (M.A Morrison, 2012).

3.2 Identifikasi Dan Operasional Variabel Penelitian

Variabel merupakan fenomena atau peristiwa yang diukur atau dimanipulasi dalam penelitian, variabel dikelompokkan dalam hal hubungannya dengan variabel lain yang terdiri dari variabel dependen dan variabel independent. (M.A Morrison 2012)

Variabel dependent merupakan variabel yang diteliti yang memiliki nilai yang diduga berasal dari pengaruh variabel independent yang ditentukan sendiri oleh peneliti secara sistematis, dalam penelitian ini yang termasuk variabel dependent nya adalah kesejahteraan subjektif yang terdiri dari 4(empat) dimensi yaitu: emosi yang

menyenangkan, emosi yang tidak menyenangkan, kepuasan hidup secara global, dan aspek-aspek kepuasan.

Variabel independent merupakan variabel yang mempengaruhi variabel dependent yang ditentukan sendiri oleh peneliti secara sistematis, dalam penelitian ini yang termasuk variabel independent adalah variabel *coping stress* yang mempunyai 2 dimensi yaitu : *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang masing-masing terdiri dari beberapa subskala.

3.2.1 Definisi Konseptual

3.2.1.1 Definisi Konseptual Kesejahteraan Subjektif

Menurut Diener (dalam Biswas-Diener & Dean, 2007), kebahagiaan mencakup dua komponen, yaitu komponen afektif dan komponen kognitif. Evaluasi kognitif dan psikis mereka tentang seberapa puas mereka dengan keseluruhan kehidupan mereka, ataupun aspek spesifik kehidupan mereka.

3.2.1.2 Definisi Konseptual *Coping Stress*

Coping stress adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang ditujukan untuk mengatur suatu keadaan yang penuh stres dengan tujuan mengurangi distress (Lazarus dalam Nuzulia 2005).

3.2.2 Definisi Operasional

3.2.2.1 Definisi Operasional Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif merupakan hasil penilaian individu atas kualitas hidupnya berdasarkan pengalaman positif dan negatif, kepuasan hidup, dan perkembangan hidup yang diukur dengan menggunakan skala pengukuran kesejahteraan subjektif dari Ed Diener, yaitu *satisfaction with life scale* (SWLS) sebanyak 5 aitem, *scale of positive and negative experience* (SPANE) 12 aitem dan *flourishing scale* (FS) 13 aitem.

3.2.2.2 Definisi Operasional *Coping Stress*

Coping Stress merupakan hasil pengukuran pengisian skala yang meliputi *active coping*, *planning*, *instrumental support* dan *behavioral disengagement* yang

masuk ke dalam *problem focused coping*. Lalu *using emotional support, venting, positive reframing, denial, acceptance* dan *religion* masuk ke dalam *emotional focused coping* yang disusun beracuan pada teori Carver (1997) yang menggunakan inventori COPE dan melakukan revisi terhadap brief COPE sehingga menghasilkan 14 subskala yang masing-masing terdiri dari 2 item.

3.3 Populasi dan sampel

3.3.1 Populasi

Populasi yaitu sekumpulan objek yang akan dijadikan bahan sebagai penelitian dengan ciri mempunyai karakter yang sama (Supangat 2007). Menurut Sugiyono (2009), populasi adalah wilayah generalisasi objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan, maka populasi dari penelitian ini adalah sebanyak 103 mahasiswa yang mengikuti organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2016.

3.3.2 Sampel

Sampel yaitu bagian dari populasi untuk dijadikan sebagai bahan penelaah dengan harapan contoh yang diambil dari populasi sehingga dapat *merepresentatifkan* terhadap populasinya (Supangat 2007). Apabila populasi berjumlah besar dan adanya keterbatasan pada peneliti sehingga tidak memungkinkan mengambil data dari jumlah populasi yang ada, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel yang diambil harus *representative* atau mewakili populasi, karena apa yang akan dipelajari pada sampel, nantinya akan diberlakukan pula pada populasi.

Teknik *sampling* yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu *non probability sampling* dengan khususnya *sampling insidental*. *Sampling insidental* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti di awal dapat digunakan sebagai sampel, namun tetap dengan syarat apabila orang yang ditemui tersebut kebetulan

ditemui itu sesuai sebagai sumber data. Menurut Sugiyono (2009), *sampling incidental* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/incidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data

Dalam teknik ini, pengambilan sampelnya sebanyak 74 responden dengan tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini diambil secara acak dari populasi penelitian dengan karakteristik yaitu anggota BEM UNJ 2016.

3.4 Teknik pengambilan data

Menurut Kumar (2005) terdapat beberapa teknik pengambilan data yaitu observasi, wawancara dan kuesioner. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen pengumpulan data dengan kuesioner. Kuesioner adalah alat ukur dengan sejumlah pertanyaan tertulis dimana dalam proses pengerjaannya responden diminta untuk membaca setiap pertanyaan yang tertera kemudian menginterpretasikan pertanyaan-pertanyaan tersebut dan menuliskan sendiri jawabannya pada lembar kuesioner (Kumar, 2005). Teknik dengan menggunakan kuesioner ini merupakan salah satu bentuk pengumpulan data yang fleksibel dan relatif mudah digunakan (Azwar, 2010). Azwar (2012) mengatakan karakteristik skala sebagai alat ukur psikologis, yaitu :

1. Stimulus atau aitem dalam skala psikologis berupa pernyataan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
2. Dikarenakan skala psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk *item-item*, maka skala psikologi selalu berisi banyak *item*.
3. Respons responden tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah. Semua jawaban dapat diterima sepanjang jawaban diberikan secara jujur dan sungguh - sungguh.

Dalam penelitian ini menggunakan skala likert yaitu sejumlah pertanyaan mengenai suatu objek tertentu, dan responden diminta untuk memilih apakah ia sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju dengan berbagai pertanyaan tersebut. Setiap pilihan jawaban memiliki bobot yang berbeda, dan seluruh jawaban responden dijumlahkan berdasarkan bobotnya sehingga menghasilkan suatu skor tunggal mengenai suatu topik tertentu.

Tabel 3.4 : Contoh Gambar skala likert

Kategori respon	SS	S	N	TS	STS
<i>Favorable</i>	5	4	3	2	1
<i>unfavorable</i>	1	2	3	4	5

3.4.1 Instrumen Penelitian

3.4.1.1 Instrumen Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-Being*)

Instrumen dari variabel ini diadopsi dari Ed Diener. Peneliti mendapatkan instrumen ini lewat website resmi Universitas di Amerika Serikat, yaitu *Psychology Department, University of Illinois, Champaign, IL, USA*. Terdapat 3 skala untuk mengukur kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang diadopsi oleh peneliti. Instrumen ini dibagi menjadi kedalam 3 skala, yaitu :

1. Skala Kepuasan Hidup (*Satisfaction With Life Scale*) 2006

Dibuat untuk mengukur pendapat kognitif secara keseluruhan atas kepuasan hidup individu. Skala ini terdiri dari 5 pernyataan. Skala ini dikembangkan oleh Diener pada tahun 2006. Untuk skala skala kepuasan hidup (*satisfaction with life scale*) disusun menggunakan skala likert dengan 7 skala sebagai berikut :

Skala	Keterangan
-------	------------

1	Sangat tidak setuju
2	Tidak setuju
3	Agak tidak setuju
4	Netral
5	Agak Setuju
6	Setuju
7	Sangat setuju

2. Skala Perkembangan Hidup (*Flourishing Scale*) 2009

Dibuat untuk mengukur keberhasilan yang dirasakan individu dalam area-area penting, seperti hubungan pertemanan, penerimaan diri, optimis dan tujuan hidup. Skala ini terdiri dari 8 pernyataan. Skala ini dikembangkan oleh Diener dan rekan-rekan pada tahun 2009.

Untuk skala perkembangan hidup (*flourishing scale*) dan skala kepuasan hidup (*satisfaction with life scale*) disusun menggunakan skala likert dengan 7 skala dengan rincian :

Skala	Keterangan
1	Sangat tidak setuju
2	Sangat tidak setuju
3	Tidak setuju
4	Agak tidak setuju
5	Netral
6	Agak setuju
7	Setuju
7	Sangat setuju

3. Skala Pengalaman Positif dan Negatif (*Scale of Positive And Negative Experience*) 2009.

Dibuat untuk mengukur perasaan individu. Skala ini memiliki 2 bagian pernyataan, yaitu pernyataan perasaan positif dan pernyataan perasaan negatif. Jumlah pernyataan masing-masing bagian adalah 6 pernyataan, sehingga terdapat 12 pernyataan dalam skala ini. Skala ini dibuat oleh Diener dan rekan-rekan pada tahun 2009. Untuk skala pengalaman positif dan negatif (*scale of positive and negative experience*) disusun menggunakan skala likert dengan lima skala sebagai berikut :

Skala	Keterangan
1	Sangat jarang atau tidak pernah
2	Jarang
3	Kadang-kadang
4	Sering
5	Sangat sering atau selalu

Peneliti melakukan modifikasi pada bagian identitas dengan menambahkan kolom identitas seperti menambahkan kolom usia, jenis kelamin. Jumlah item berjumlah 25, lalu peneliti melakukan modifikasi item pada skala perkembangan hidup dengan menambahkan 5 buah item baru dengan tujuan agar lebih menggambarkan keadaan responden. Dari total 25 item sebelumnya, maka pada instrumen final jumlah item yang dipakai sebanyak 30 item.

3.4.1.2 Instrumen *Coping Stress*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *coping* yaitu BRIEF COPE. Alat ukur BRIEF COPE merupakan hasil revisi dari inventori COPE yang disusun oleh Carver, Scheier, dan Weintraub pada tahun 1989. Alat ukur dari Carver, Scheier, dan

Weintraub (1989) berlandaskan pada teori stres dan *coping* dari Lazarus dan Folkman (1984) serta model tingkah laku regulasi diri dari Carver dan Scheier (1981, 1990). Menurut Lazarus dan Folkman (1984), bentuk umum dari *coping* dibagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* (menyelesaikan masalah atau melakukan sesuatu dengan mengatasi sumber stres) dan *emotion focused coping* (mengurangi atau mengatasi tekanan emosional yang berkaitan dengan situasi stres).

COPE secara lengkap terdiri dari 60 aitem, dimana setiap subskala diwakili oleh empat item. Namun, Carver (1997) melakukan revisi terhadap alat ukur COPE yang kemudian menghasilkan BRIEF COPE, dimana ada beberapa subskala yang ditambahkan dan ada pula yang dihilangkan. BRIEF COPE terdiri dari 14 subskala yang beberapa sudah digolongkan ke dalam *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Berikut adalah tabel kisi-kisi alat ukur *coping*, yaitu BRIEF COPE (Carver, 1997):

Tabel 3.4.1.2
Kisi-kisi alat ukur *Coping* (BRIEF COPE)

Subskala	No.Item	Contoh Item
Venting	9 dan 21	Saya dapat mengekspresikan perasaan negatif saya
Active coping	2 dan 7	Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat masalah ini menjadi lebih baik.
Self distraction	1 dan 19	Saya mengalihkan pikiran dari masalah ini dengan bekerja atau melakukan aktivitas lain.
Denial	3 dan 8	Saya berkata kepada diri sendiri bahwa “masalah ini tidak nyata”.
Substance use	4 dan 11	Saya menggunakan alkohol atau obat-obatan lain (Contoh: obat

		penenang, obat sakit kepala, dll) agar merasa lebih baik.
Use of emotional support	5 dan 15	Saya mendapatkan penghiburan dan pengertian dari orang lain.
Use of instrumental support	10 dan 23	Saya mendapatkan bantuan dan saran dari orang lain.
Behavioral disengagement	6 dan 16	Saya menyerah dalam menghadapi masalah ini.
Positive reframing	12 dan 17	Saya mencoba melihat masalah ini dari sudut pandang yang berbeda agar membuatnya tampak lebih positif.
Planning	14 dan 25	Saya berusaha membuat strategi untuk memecahkan masalah ini.
Humor	18 dan 28	Saya membuat lelucon mengenai masalah yang saya alami.
Acceptance	20 dan 24	Saya menerima fakta bahwa masalah ini telah terjadi.
Religion	22 dan 27	Saya berdoa dan bermeditasi saat mengalami masalah
Self blame	13 dan 26	Saya menyalahkan diri sendiri karena hal-hal yang telah terjadi

Untuk skala pengukuran *coping stress* yakni BRIEF COPE (Carver, 1997) terdiri dari 14 subskala dimana satu subskala terdapat 2 pernyataan. Disusun menggunakan skala Likert dengan rincian berikut:

Skala	Keterangan
1	Tidak setuju
2	Kadang-kadang
3	Sering
4	Sangat sering

3.4.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

3.4.2.1 Validitas Instrumen

Validitas mempunyai arti apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya, substansi yang terpenting dalam validasi skala psikologi adalah membuktikan bahwa struktur seluruh aspek berperilaku, indikator berperilaku dan aitem – aitemnya memang membentuk suatu konstruk yang akurat bagi atribut yang diukur (Azwar 2012). Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur (Azwar, 2010). Menurut Sugiyono (2011) validitas menentukan apakah instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Peneliti melakukan *expert judgement* kepada 2 orang dosen psikologi Universitas Negeri Jakarta kemudian peneliti melakukan uji coba terpakai kepada 74 responden dengan kriteria anggota BEM UNJ 2016 dengan rentang usia 20-22 tahun. Setelah uji coba terpakai, kemudian data tersebut dianalisis secara kuantitatif guna mendapatkan *item-item* dengan kualitas yang baik atau valid dengan melakukan hasil analisis terhadap uji coba terpakai yang telah dilakukan dengan menggunakan program SPSS 16.

Untuk menentukan instrumen valid atau tidak adalah dengan ketentuan korelasi item-total positif dan nilainya lebih besar daripada r kriteria yang ditetapkan.

Sebagian ahli berpendapat bahwa r kriteria adalah 0.3. Sehingga jika nilai koefisien korelasi positif dan lebih besar dari 0.3 maka item dikatakan memiliki daya diskriminasi tinggi (Rangkuti, 2012). Hasil analisis validitas pada instrumen kesejahteraan subjektif (subjective well-being) menunjukkan bahwa beberapa item kesejahteraan subjektif yang terdiri dari *Flourishing Scale*, *Satisfaction With Life Scale*, dan *Scale Positive and Negative Experience* ada yang drop. Item yang dikatakan valid apabila nilai Corrected Item–Total Correlation lebih besar dari nilai r Criteria sebesar 0.3, sehingga jika item yang bersangkutan digugurkan maka akan memperkecil nilai alpha cronbach instrument, sehingga akan lebih baik jika item tersebut dipertahankan begitupun sebaliknya. Berikut ini adalah tabel mengenai item yang valid :

Tabel 3.1

Hasil Uji Validitas Skala Perkembangan Hidup (Flourishing Scale)

Item	<i>Corrected Item-total Correlation</i>	Interpretasi
Item 1	0,525	Valid
Item 2	0,565	Valid
Item 3	0,646	Valid
Item 4	0,583	Valid
Item 5	0,544	Valid
Item 6	0,491	Valid
Item 7	0,348	Valid
Item 8	0,432	Valid
Item 9	0,540	Valid
Item 10	0,423	Valid
Item 11	0,542	Valid

Item 12	0,427	Valid
Item 13	0,485	Valid

*nilai *cronbach's alpha* = 0,844 ; r-criteria = 0,3 ; N = 13

Tabel 3.2

Hasil Uji Validitas Skala Kepuasan Hidup (Satisfaction With Life Scale)

Item	<i>Corrected Item-total Correlation</i>	Interpretasi
Item 1	0,568	Valid
Item 2	0,627	Valid
Item 3	0,601	Valid
Item 4	0,555	Valid
Item 5	0,574	Valid

*nilai *cronbach's alpha* = 0,780 ; r-criteria = 0,3 ; N = 5

Tabel 3.3

Hasil Uji Validitas Skala Pengalaman Positif dan Negatif (Scale of Positive and Negative Experience)

Item	<i>Corrected Item-total Correlation</i>	Interpretasi
Item 1	0,419	Valid
Item 2	0,387	Valid
Item 3	0,460	Valid
Item 4	0,461	Valid
Item 5	0,553	Valid
Item 6	0,560	Valid

Item 7	0,536	Valid
Item 8	0,509	Valid
Item 9	0,444	Valid
Item 10	0,424	Valid
Item 11	0,354	Valid
Item 12	0,539	Valid

*nilai *cronbach's alpha* = 0,811 ; r-criteria = 0,3 ; N = 12

Tabel 3.4

Hasil Uji Validitas Instrumen Kesejahteraan Subjektif

Dimensi	Item Valid	Item Drop
Skala perkembangan hidup	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 , 11, 12, 13	Tidak ada
Skala kepuasan hidup	1, 2, 3, 4, 5	Tidak ada
Skala pengalaman positif dan negatif	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	Tidak ada

Tabel 3.5

Hasil Uji Validitas Skala Strategi *Coping* (Coping Stress)

Item	<i>Corrected Item-total Correlation</i>	Interpretasi
Item 1	0,336	Valid
Item 2	0,424	Valid
Item 3	0,064	Non
Item 4	0,172	Non
Item 5	0,254	Non

Item 6	0,225	Non
Item 7	0,375	Valid
Item 8	0,148	Non
Item 9	0,305	Valid
Item 10	0,197	Non
Item 11	0,261	Non
Item 12	0,535	Valid
Item 13	0,174	Valid
Item 14	0,318	Valid
Item 15	0,410	Valid
Item 16	0,110	Non
Item 17	0,605	Valid
Item 18	0,211	Non
Item 19	0,094	Non
Item 20	0,428	Valid
Item 21	0,057	Non
Item 22	0,128	Non
Item 23	0,284	Non
Item 24	0,377	Valid
Item25	0,349	Valid
Item 26	0,301	Valid
Item27	0,288	Non

Item 28	0,239	Non
---------	-------	-----

*nilai *cronbach's alpha* = 0,742 ; r-criteria = 0,3 ; N = 28

3.4.2.2 Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah indikator tingkat keandalan atau kepercayaan terhadap suatu hasil pengukuran. Suatu pengukuran dikatakan reliable atau memiliki keandalan jika konsistensi memberikan jawaban yang sama (M.A Morrison 2012). Dari item-item pernyataan yang dianggap valid selanjutnya dihitung reliabilitasnya. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16 dengan prosedur perhitungan reliabilitas instrumen dengan konsistensi internal. Karena instrumen ini merupakan instrumen multidimensional, maka sebelumnya peneliti juga telah menghitung reliabilitas instrumen dari masing-masing skala, berikut nilai reliabilitas instrumen dari masing-masing skala :

Tabel 3.6

Hasil Uji Reliabilitas Dari Masing-masing Skala

Skala	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Interpretasi
Skala perkembangan hidup	0,844	Reliabel
Skala kepuasan hidup	0,780	Reliabel
Skala pengalaman positif dan negatif	0,811	Reliabel
<i>Coping Stress</i>	0,742	Reliabel

Tabel 3.7

Tabel Kaidah Reliabilitas Guilford

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
------------------------	----------

>0.9	Sangat Reliabel
0.7 – 0.9	Reliabel
0.4 – 0.69	Cukup Reliabel
0.2 – 0.39	Kurang Reliabel
< 0.2	Tidak Reliabel

3.5 Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan *coping stress*. Hal yang harus dilakukan berikutnya adalah analisis data. Analisis data adalah salah satu kegiatan dalam penelitian yang dapat digunakan untuk menarik kesimpulan, dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data secara statistik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 16.

3.5.1 Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas. Pengujian ini berguna untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik. Pengujian normalitas data menggunakan program SPSS versi 16 menggunakan tes *Chi-Square* karena menurut *Salkind* ketika sampel penelitian yang diambil merupakan sampel besar (lebih dari 30 responden) maka dapat diasumsikan data tersebut merupakan data normal, pengujian tersebut menggunakan taraf signifikansi 0,05. Asumsi normalitas data terpenuhi jika $\text{Asymp. Sig(2-tailed) } > 0,05$ level of significant (α).

3.5.2 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian linearitas menggunakan *SPSS versi 16* dengan menggunakan uji linearitas via anova, kedua variabel dikatakan bersifat linier jika Sig Deviation from linearity lebih besar dari 0,05. ($P > 0,05$).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab empat ini, akan dibahas mengenai gambaran responden penelitian, prosedur penelitian, hasil analisis data penelitian, pembahasan, serta keterbatasan penelitian

4.1 Gambaran Subyek Penelitian

Profil subyek penelitian digambarkan dari data demografi yang terkumpul yakni sebagai berikut :

4.1.1 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Adapun gambaran subyek berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel

4.1:

Tabel 4.1

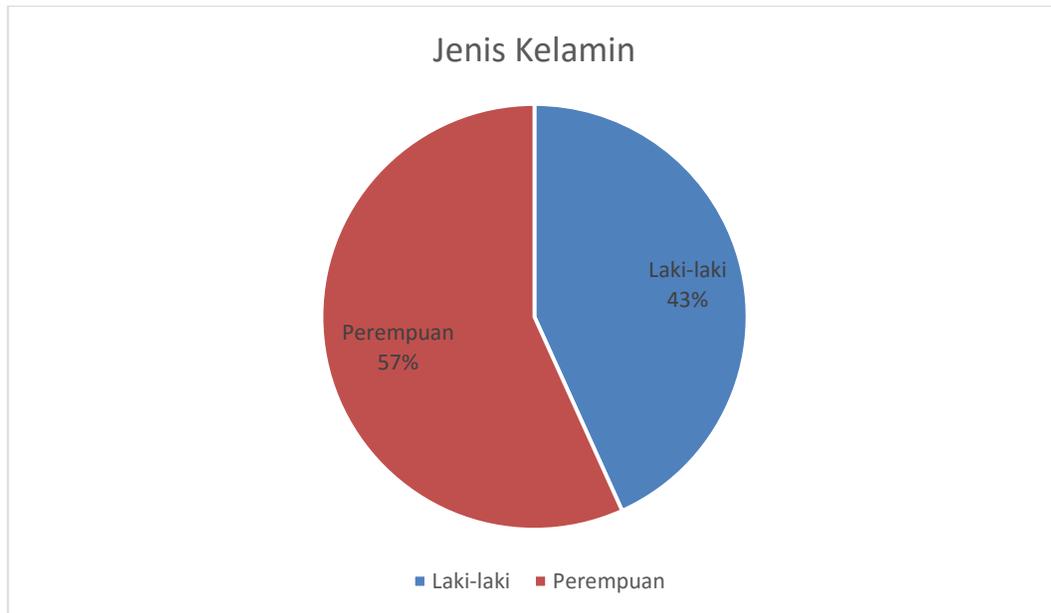
Jumlah Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Presentase
Laki-laki	32	43%
Perempuan	42	57%
Total	74	100%

Jumlah subyek dalam penelitian ini sebanyak 74 subyek dengan pembagian berdasarkan jenis kelamin, yaitu 32 subyek laki-laki dan 42 subyek perempuan. Dengan jumlah tersebut peneliti menyadari bahwa kurang mewakili sampel dari populasi anggota BEM UNJ, untuk itu peneliti memasukkan kekurangan tersebut kedalam keterbatasan penelitian. Berikut adalah jumlah subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin dalam bentuk diagram :

Gambar 4.1

Presentase Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

**4.1.2 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Kategorisasi Usia**

Adapun gambaran subyek penelitian berdasarkan kategorisasi usia dapat dilihat pada tabel 4.2 :

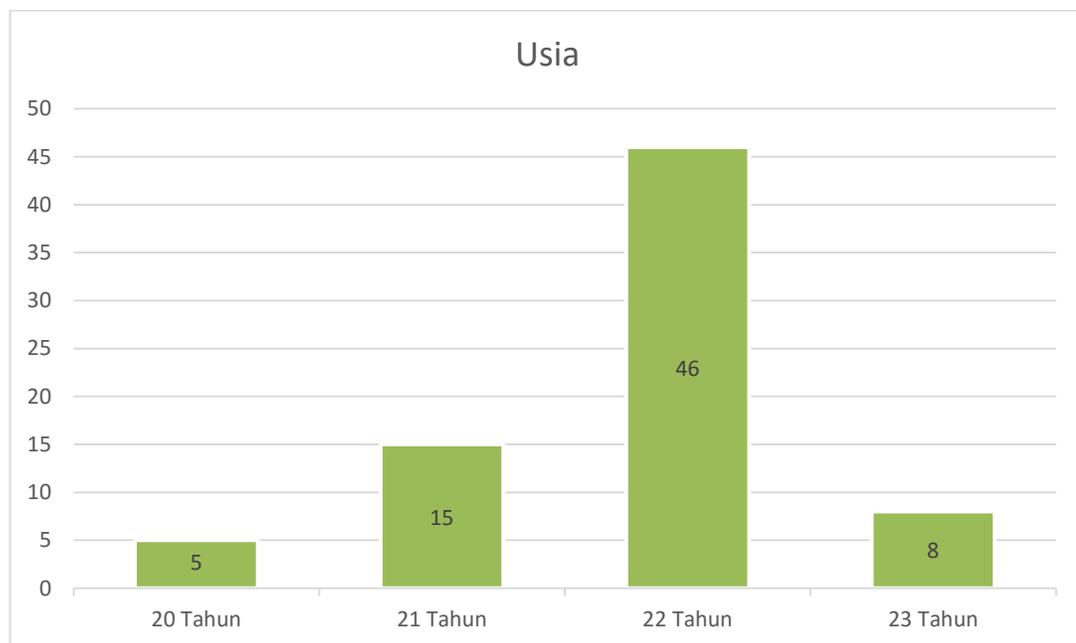
Tabel 4.2

Jumlah Responden Berdasarkan Kategori Usia

Usia	Jumlah	Presentase
20	5	7%
21	15	20%
22	46	62%
23	8	11%
Total	74	100%

Dari 74 subyek atau responden, didapatkan sejumlah umur responden berdasarkan pengkategorian usia masing-masing responden dengan kategorisasi sebagai berikut yaitu usia 20 tahun sebanyak 5 responden, usia 21 tahun sebanyak 15 responden, usia 22 tahun sebanyak 46 responden, dan usia 23 tahun sebanyak 8 responden. Berikut adalah proporsi persebaran subyek penelitian berdasarkan kategorisasi usia dari data yang didapat dalam bentuk diagram :

Gambar 4.2
Presentase Responden Berdasarkan Usia



4.2 Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini terbagi menjadi 2 tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan penelitian.

4.2.1 Persiapan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan beberapa tahapan prosedur penelitian, yakni sebagai berikut :

- a) Menentukan variabel dan subyek yang akan diteliti
- b) Perumusan masalah
- c) Melakukan kajian terhadap berbagai studi pustaka mulai dari jurnal, buku, serta informasi dari orang lain untuk mendapatkan gambaran dan landasan teori sesuai dengan variabel yang akan diteliti.
- d) Menentukan dan menyiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian, yaitu alat ukur Kesejahteraan Subjektif dan alat ukur *Coping Stress*. Peneliti memutuskan untuk mengadopsi alat ukur dari Ed Diener yang dikembangkan pada tahun 2009. Alat ukur ini memiliki 3 skala, yaitu :

1) Skala Perkembangan Hidup (*Flourishing Scale*).

Dalam skala ini menggunakan skala likert dengan 7 opsional. Untuk opsi 1 untuk sangat tidak setuju sampai opsi 7 dengan keterangan sangat setuju.

2) Skala Kepuasan Hidup (*Satisfaction With Life Scale*).

Sama seperti skala perkembangan hidup, skala ini menggunakan skala likert dengan 7 opsional. Untuk opsi 1 untuk sangat tidak setuju sampai opsi 7 dengan keterangan sangat setuju.

3) Skala Pengalaman Positif dan Negatif (*Scale of Positive and Negative Experience*).

Untuk skala menggunakan 5 opsional, opsi 1 untuk sangat jarang atau tidak pernah sampai opsi 5 untuk sangat sering atau selalu.

Untuk alat ukur *coping stress* peneliti mengadopsi alat ukur BRIEF COPE yang telah direvisi oleh Carver (1997) dengan skala Likert sebanyak 4 opsi, dengan opsi 1 mempunyai arti Tidak pernah sampai opsi 4 dengan keterangan sangat sering.

- f) Menentukan kriteria subyek penelitian.
- g) Melakukan *expert judgement* instrumen penelitian kepada dosen psikologi.
- h) Melakukan uji coba instrumen dengan menggunakan uji coba terpakai kepada 74 responden.

- i) Melakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen yang dipakai untuk uji coba terpakai.

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Proses pengambilan data terhadap responden yang dilakukan oleh peneliti yakni menyebarkan langsung angket kuesioner kepada responden dan menggunakan *google docs*. Peneliti menggunakan *google docs* dengan tujuan untuk mempermudah persebaran data kepada responden. Pengambilan data dilakukan selama 4 hari, yaitu dari tanggal 9 Januari 2017 sampai dengan tanggal 12 Januari 2017. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden secara langsung ke sekretariat Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang berlokasi di Kampus A UNJ Rawamangun dengan rincian waktu dan jumlah kuesioner yang telah diisi sebagai berikut :

Tabel 4.2.2
Rentang Pengambilan Data

Waktu/Tanggal	Jumlah Kuesioner
9 Januari	14
10 Januari	18
11 Januari	22
12 Januari	20
Total	74

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

4.3.1 Variabel Kesejahteraan Subjektif

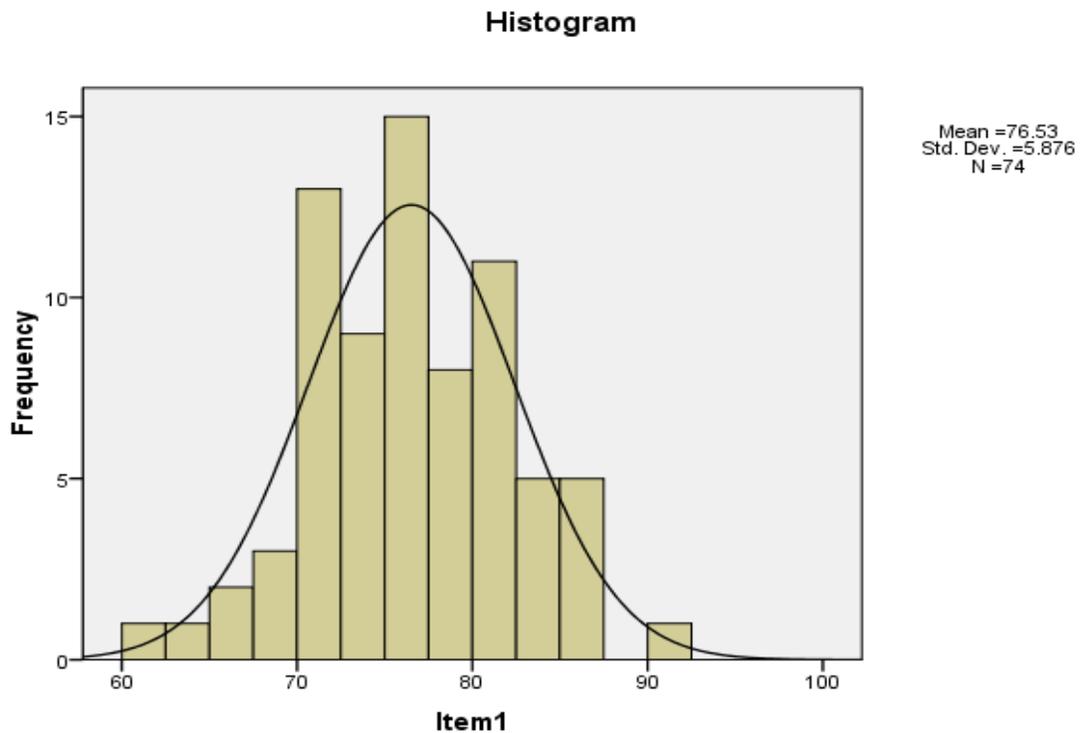
Berikut hasil deskripsi skor kesejahteraan subjektif yang telah dianalisis :

4.3.1.1 Kategorisasi *Flourishing Scale*

Data Variabel kesejahteraan subjektif skala *flourishing scale* diperoleh dari pengisian skala yang terdiri dari 13 *item* pernyataan yang diisi oleh 74 responden anggota BEM UNJ. Persebaran data penelitian yang diperoleh dari responden diantaranya nilai rata-rata (Mean) sebesar 76,53, nilai tengah (Median) sebesar 77,00, nilai modus sebesar 74, nilai varians sebesar 34,527 , nilai standar deviasi sebesar 5,876 , nilai minimum sebesar 62, nilai maksimum sebesar 91 . Data tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.3.1.1
Deskripsi data skor *flourishing scale*

Nilai	Frekuensi
Mean	76.53
Median	77.00
Modus	74
Varians	34.527
Standar Deviasi	5.876
Minimum	62
Maksimum	91



Tabel 4.3.1.1

Kategorisasi Skor *Flourishing Scale*

No.	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	$X < 65$	0	0%
2.	Sedang	$39 \leq X \leq 65$	2	3%
3.	Tinggi	$X > 39$	72	97%
Total			74	100%

4.3.1.2 Kategorisasi Data *Satisfaction With Life Scale*

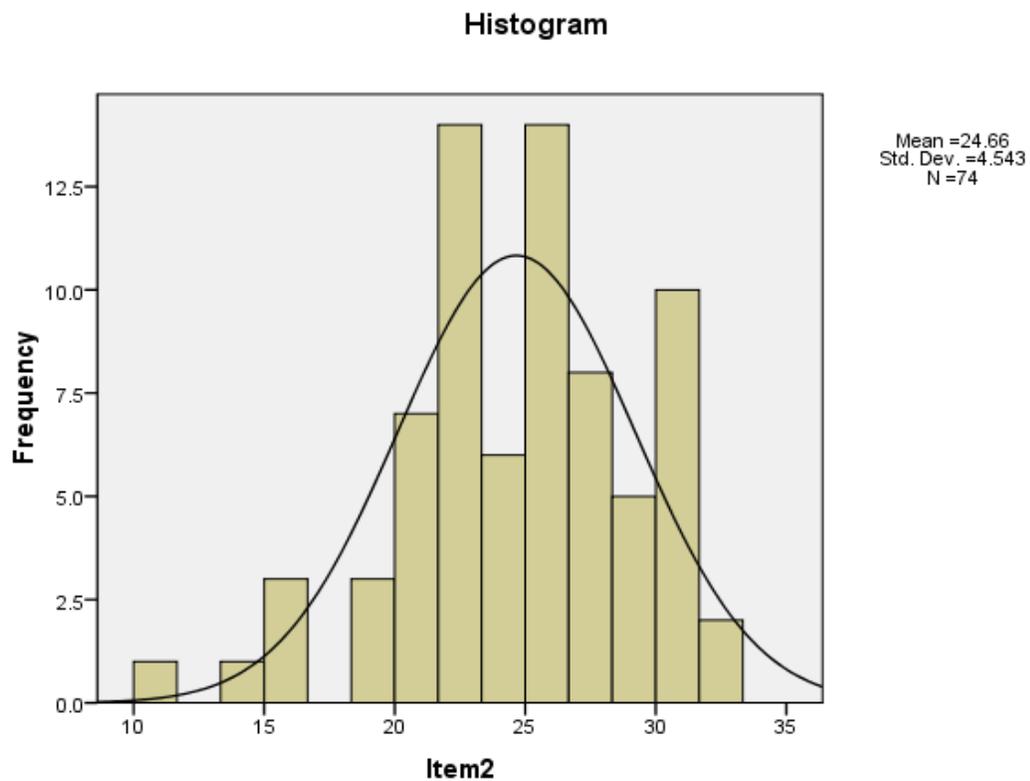
Data Variabel kesejahteraan subjektif skala *Satisfaction With Life Scale* diperoleh dari pengisian skala yang terdiri dari 5 *item* pernyataan yang diisi oleh 74 responden anggota BEM UNJ. Persebaran data penelitian yang diperoleh dari responden diantaranya nilai rata-rata (Mean) sebesar 24,66 , nilai tengah (Median)

sebesar 25,00 , nilai modus sebesar 26, nilai varians sebesar 20,638 , nilai standar deviasi sebesar 4,543 , nilai minimum sebesar 11, nilai maksimum sebesar 33 . Data tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.3.1.2

Deskripsi data skor *Satisfaction With Life Scale*

Nilai	Frekuensi
Mean	24,66
Median	25,00
Modus	26
Varians	20,638
Standar Deviasi	4,543
Minimum	11
Maksimum	33



Tabel 4.3.1.2

Kategorisasi Skor *Satisfaction With Life Scale*

No.	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	$X < 15$	4	5%
2.	Sedang	$15 \leq X < 25$	31	42%
3.	Tinggi	$X > 25$	39	53%
Total			74	100%

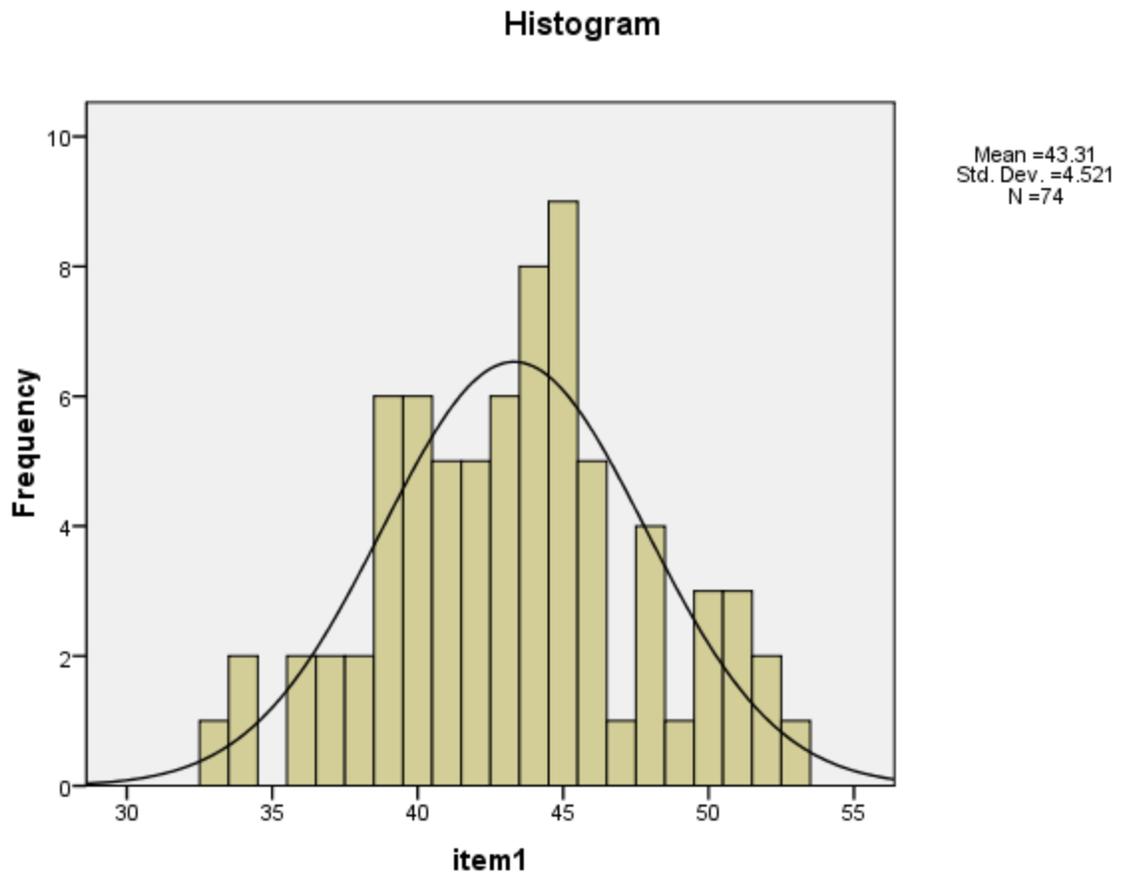
4.3.1.3 *Scale of Positive and Negative Experience*

Data Variabel kesejahteraan subjektif skala *Scale of Positive and Negative Experience* diperoleh dari pengisian skala yang terdiri dari 12 *item* pernyataan yang diisi oleh 74 responden anggota BEM UNJ. Persebaran data penelitian yang diperoleh

dari responden diantaranya nilai rata-rata (Mean) sebesar 43,41 , nilai tengah (Median) sebesar 43,50 , nilai modus sebesar 45, nilai varians sebesar 20,436 , nilai standar deviasi sebesar 4,521 , nilai minimum sebesar 33, nilai maksimum sebesar 53. Data tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.3.1.3
Deskripsi data skor *Scale of Positive and Negative Experience*

Nilai	Frekuensi
Mean	43,31
Median	43,50
Modus	45
Varians	20,436
Standar Deviasi	4,521
Minimum	33
Maksimum	53



Tabel 4.3.1.3

Kategorisasi Skor *Scale of Positive and Negative Experience*

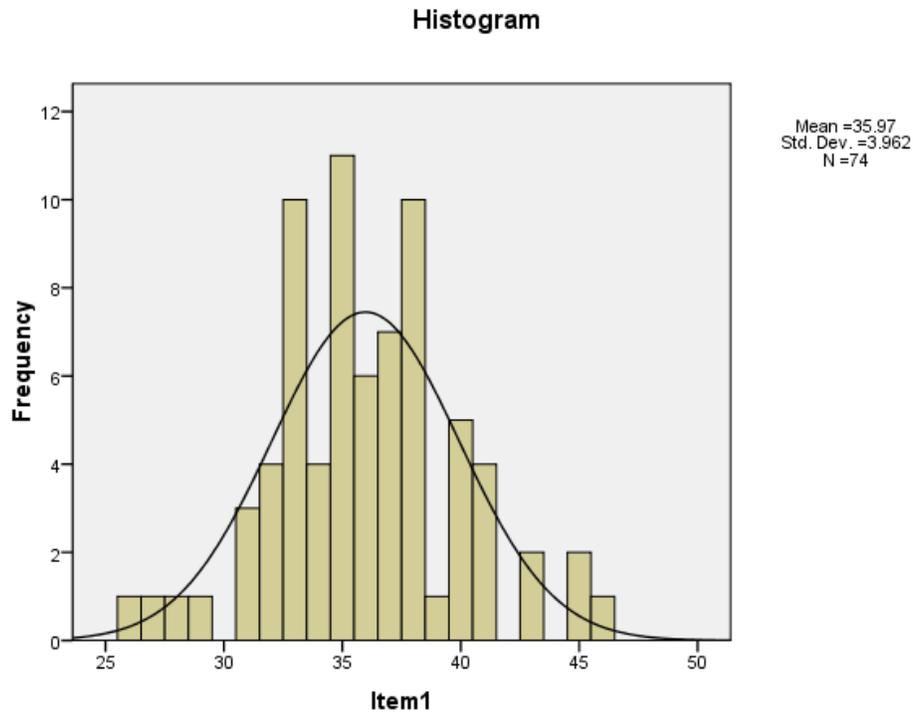
No.	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	$X < 28$	0	0%
2.	Sedang	$28 \leq X \leq 44$	37	50%
3.	Tinggi	$X > 44$	37	50%
Total			74	100%

4.3.2 Variabel *Coping Stress*

Data Variabel *coping stress* yang menggunakan skala BRIEF COPE yang diperoleh dari pengisian skala yang terdiri dari 28 *item* pernyataan yang diisi oleh 74 responden anggota BEM UNJ. Persebaran data penelitian yang diperoleh dari responden diantaranya nilai rata-rata (Mean) sebesar 35,97 , nilai tengah (Median) sebesar 36,00 , nilai modus sebesar 35, nilai varians sebesar 15,698 , nilai standar deviasi sebesar 3,962 , nilai minimum sebesar 26, nilai maksimum sebesar 46 . Data tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.3.2 Deskripsi data skor *Coping Stress*

Nilai	Frekuensi
Mean	35,97
Median	36,00
Modus	35
Varians	15,698
Standar Deviasi	3,962
Minimum	26
Maksimum	46



Tabel 4.3.2 Kategorisasi Skor *Coping Stress*

No.	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	$X < 98$	74	100%
2.	Sedang	$70 \leq X \leq 98$	0	0%
3.	Tinggi	$X > 70$	0	0%
Total			74	100%

4.4 Uji Hipotesis

4.4.1 Uji Normalitas

Uji asumsi normalitas merupakan syarat wajib sebelum melakukan analisa dengan regresi linear. Peneliti menggunakan uji normalitas dengan *kolmogorof smirnov* untuk mengetahui bahwa persebaran data bersifat distribusi normal. Hasil Uji asumsi normalitas data kesejahteraan subjektif dan *coping stress* nilai p sebesar

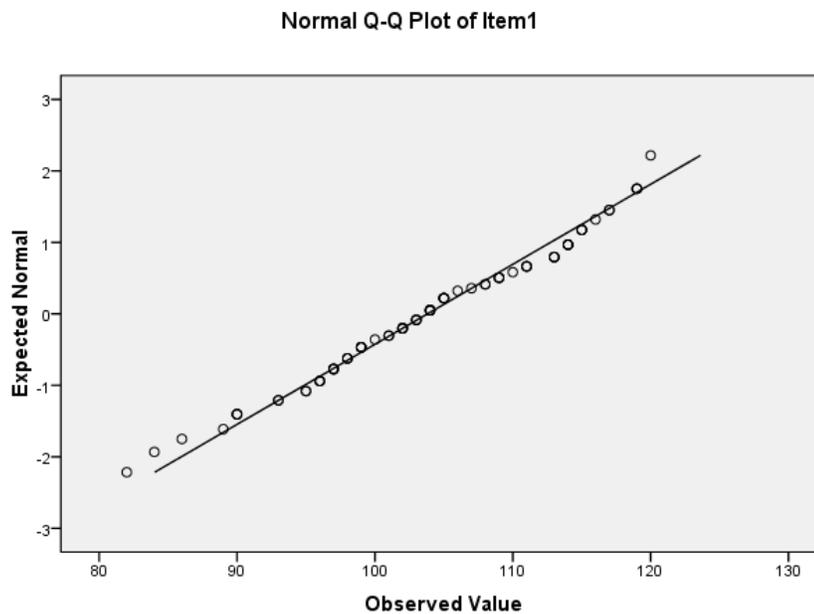
0,200 dan 0,056. Hal ini dikarenakan nilai p lebih besar dari $\alpha=0.05$. Hasil uji asumsi normalitas dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.4.1
Uji Normalitas Variabel

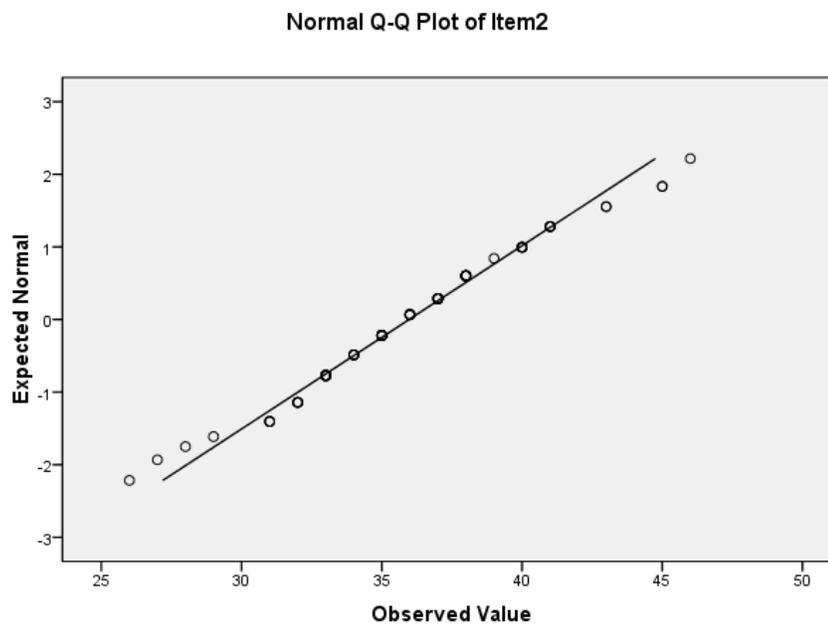
Variabel	P	A	Interpretasi
Kesejahteraan Subjektif	0.200	0.05	Data Berdistribusi Normal
<i>Coping Stress</i>	0.056	0.05	Data Berdistribusi Normal

Berdasarkan data pada tabel diatas, maka data pada variabel kesejahteraan subjektif dan *coping stress* sama-sama memiliki nilai sig (p-value) lebih besar daripada taraf signifikansi ($\alpha=0,05$). Hal ini menunjukan bahwa data dari kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

Gambar 4.4.1
Hasil Uji Normalitas Variabel Kesejahteraan Subjektif



Gambar 4.4.2
Hasil Uji Normalitas Variabel *Coping Stress*



4.4.2 Uji Linearitas

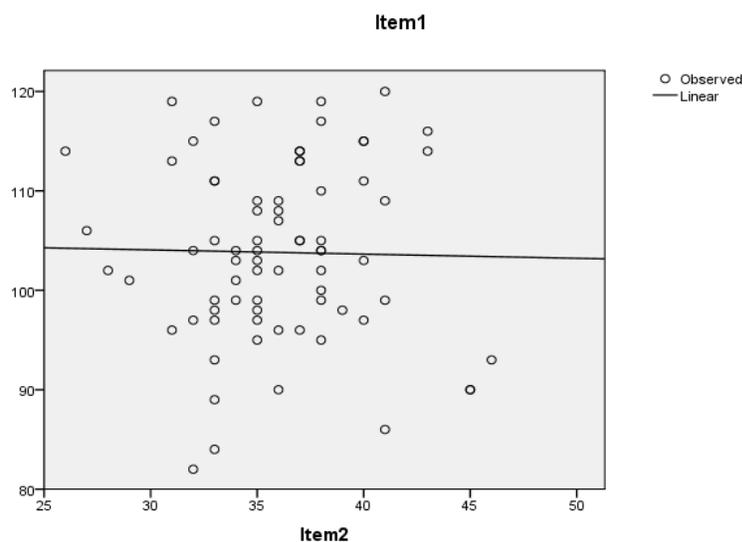
Uji linearitas bertujuan untuk menguji hubungan antara kesejahteraan subjektif dan *coping stress* tergolong linear atau tidak. Asumsi linearitas harus terpenuhi terutama jika analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linier (Rangkuti, 2012). Kedua variabel dapat dikatakan linear antara variabel kesejahteraan subjektif dan *coping stress* dapat diketahui dari tabel berikut:

Tabel 4.4.2 : Uji Linearitas Via Anova

Variabel	Sig Deviation from linearity	Taraf signifikansi	Kesimpulan
Kesejahteraan Subjektif dan Coping Stress	0,874	0.05	Linear

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa taraf signifikansi sebesar 0,874. Jika dibandingkan dengan α , maka $\text{sig} > \alpha$. Artinya bahwa kelinieran terpenuhi dari data penelitian variabel kesejahteraan subjektif dan *coping stress* yang artinya H_a diterima, H_o ditolak, uji linier terpenuhi.

Gambar 4.8
Scatter Plot Linearitas



4.4.3 Uji Korelasi Antar Variabel

4.4.3.1 Uji Korelasi *Flourishing Scale* dan *Coping Stress*

Pada tahap ini, peneliti menguji hipotesis dengan teknik analisis korelasi dengan menggunakan software *SPSS 16.0*. Analisa korelasi yang pertama yaitu skala kesejahteraan subjektif *Flourishing scale* dengan *coping stress*. Dapat diketahui jika nilai p lebih kecil daripada nilai $\alpha = 0,05$, bisa diartikan terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kesejahteraan subjektif dengan dengan variabel *coping stress* pada organisasi BEM UNJ 2016. Korelasi *Pearson product moment* antar variabel kesejahteraan subjektif skala *flourishing scale* dan *coping stress* memiliki r hitung dengan nilai ,045 dan nilai $p = ,705$. Data yang diperoleh dari hasil

perhitungan menggunakan program SPSS versi 16.0 dapat dilihat pada tabel 4.4.3 berikut:

Tabel 4.4.3.1
Hasil Korelasi Product Moment

Variabel	P	A	Interpretasi
<i>Flourishing Scale</i>	.705	0.05	Tidak Terdapat Hubungan yang Signifikan
<i>Coping stress</i>			

4.4.3.2 Uji Korelasi *Satisfaction With Life Scale* dan *Coping Stress*

Dapat diketahui jika nilai p lebih kecil daripada nilai $\alpha = 0,05$, bisa diartikan terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kesejahteraan subjektif dengan dengan variabel *coping stress* pada organisasi BEM UNJ 2016. Analisa korelasi yang kedua yaitu skala kesejahteraan subjektif *Satisfaction With Life Scale* dengan *coping stress*. Korelasi *Pearson product moment* antar variabel kesejahteraan subjektif dan *coping stress* memiliki nilai r hitung dengan nilai $-,094$ dan nilai $p = ,425$. Data yang diperoleh dari hasil perhitungan menggunakan program SPSS versi 16.0 dapat dilihat pada tabel 4.4.3 berikut:

Tabel 4.4.3.2
Hasil Korelasi Product Moment

Variabel	P	A	Interpretasi
<i>Satisfaction With Life Scale</i>	.425	0.05	Tidak Terdapat Hubungan yang Signifikan
<i>Coping stress</i>			

4.4.3.3 Uji Korelasi *Scale of Positive and Negative Experience* dan *Coping Stress*

Dapat diketahui jika nilai p lebih kecil daripada nilai $\alpha = 0,05$, bisa diartikan terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kesejahteraan subjektif dengan dengan variabel *coping stress* pada organisasi BEM UNJ 2016. Analisa korelasi yang ketiga yaitu skala kesejahteraan subjektif *Scale of Positive and Negative Experience* dan *coping stress*. Korelasi antar variabel kesejahteraan subjektif dan *coping stress* memiliki r hitung dengan nilai = ,116 dan nilai $p = ,325$. Data yang diperoleh dari hasil perhitungan menggunakan program SPSS versi 16.0 dapat dilihat pada tabel 4.4.3 berikut:

Tabel 4.4.3.3
Hasil Korelasi Product Moment

Variabel	P	A	Interpretasi
<i>Scale of Positive and Negative Experience</i> dan <i>Coping Stress</i>	.325	0.05	Tidak Terdapat Hubungan yang Signifikan
<i>Coping stress</i>			

4.4.3.4 Uji Korelasi Kesejahteraan Subjektif dan *Coping Stress*

Dapat diketahui jika nilai p lebih kecil daripada nilai $\alpha = 0,05$, bisa diartikan terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kesejahteraan subjektif dengan dengan variabel *coping stress* pada organisasi BEM UNJ 2016. Berikut adalah uji korelasi secara keseluruhan variabel kesejahteraan subjektif. Korelasi *Pearson product moment* antar variabel kesejahteraan subjektif dan *coping stress* memiliki r hitung dengan nilai 0,030 dan nilai $p = ,799$. Data yang diperoleh dari hasil perhitungan menggunakan program SPSS versi 16.0 dapat dilihat pada tabel 4.4.3 berikut:

Tabel 4.4.3
Hasil Korelasi Product Moment

Variabel	P	A	Interpretasi
Kesejahteraan Subjektif <i>Coping stress</i>	.799	0.05	Tidak Terdapat Hubungan yang Signifikan

Dari tabel diatas , dapat disimpulkan bahwa nilai p (sig) lebih besar dari 0,05, dengan demikian hipotesis nya menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dari kedua variabel kesejahteraan subjektif dan *coping stress* pada organisasi BEM UNJ 2016.

4.5 Pembahasan

Setelah diuji dan diolah secara lebih mendalam mengenai penelitian ini kesejahteraan subjektif diuji menggunakan SPSS 16.0 dengan analisis korelasi untuk mengetahui keterkaitan antara variabel kesejahteraan subjektif dengan *coping stress* untuk mengetahui hasil final dari penelitian ini, dari 3 skala yang terdapat dalam kesejahteraan subjektif yang memiliki ciri atau khas apa yang akan diukur beserta nominal item yang berbeda serta telah diolah menjadi satu kesatuan variabel kesejahteraan subjektif untuk dihubungkan dengan variabel *coping stress* terhadap organisasi kemahasiswaan Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2016.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment* diperoleh koefisien korelasi (r hitung) sebesar = 0,030 dan nilai p = 0,779 dimana nilai p lebih tinggi dari 0,05 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara kesejahteraan subjektif dengan *coping stress*. Hasil ini yang didapatkan berdasarkan kondisi yang ada dan sesuai dengan iklim organisasi BEM UNJ 2016 saat itu. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan

subjektif dengan *coping stress* disebabkan oleh berkurangnya dinamika BEM UNJ karena seluruh kegiatan dan program kerja sudah selesai dilaksanakan dan saat itu sudah memasuki masa tenang dan menjelang pergantian kepengurusan baru.

Dengan hipotesis peneliti bahwa ada hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* tidak terbukti setelah melakukan serangkaian prosedur penghitungan dan pengambilan data. Hipotesis penelitian yang diterima mengindikasikan bahwa keefektifan *coping stress* tidak terkait pada tingkat *subjective well-being*. Hasil dari pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan subjektif dengan *coping stress* pada organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2016.

4.6 Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, penulis mengalami beberapa keterbatasan. Pada saat penyebaran data di lapangan, penulis mengalami kesulitan ketika menyebar kuesioner secara langsung disebabkan oleh sedikitnya subjek yang berada di tempat serta keterbatasan waktu dan tenaga untuk menyebarkan ke seluruh anggota Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2016. Dan berdasarkan jumlah responden yang telah peneliti dapatkan di lapangan jumlahnya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan peneliti sebelumnya. Lalu administrasi yang tidak diawasi sehingga peneliti tidak dapat memastikan kondisi responden dan kondisi lingkungan yang mungkin dapat memengaruhi pengisian dan hasil skala penelitian yang telah diberikan kepada responden.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini dan telah dilakukan serangkaian prosedur pengambilan data dan perhitungan data, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan subjektif yang meliputi skala *flourishing scale*, *Satisfaction With Life Scale*, dan *Scale of Positive and Negative Experience* dengan *Coping Stress*. Hasil dari pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment* menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan *coping stress* pada organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2016.

5.2 Implikasi

Berdasarkan analisa dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka implikasi dari penelitian ini yaitu diketahui bahwa kesejahteraan subjektif tidak terdapat hubungan pada *coping stress* pada organisasi BEM UNJ 2016. Meski tidak terdapat hubungan, menurut penelitian lain bisa ada keterkaitan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif jadi penulis berpendapat aspek-aspek tersebut sangatlah penting, sehingga jika ada pembaca yang berminat untuk meneliti variabel tersebut ada baiknya memperbanyak referensi.

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi bagi mahasiswa yang melakukan penelitian sejenis ataupun penelitian lanjutan yang membahas dependent variabel dan independent variabel yang relevan dan secara praktis penelitian ini juga dapat memberi gambaran kepada pembaca untuk terlibat langsung dan dapat memperhatikan perkembangan organisasi kemahasiswaan di kampusnya sehingga lebih mengetahui dinamika yang terjadi dalam lingkup Badan Eksekutif Mahasiswa tingkat universitas.

5.3 Saran

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan sampai pelaksanaan penelitian ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu peneliti mengharapkan ada tindak lanjut dalam penelitian ini kedepannya untuk melengkapi kekurangan dan keterbatasan penelitian ini. Saran ini dapat menjadi pertimbangan dalam melakukan penelitian selanjutnya yang meneliti variabel dependen yang sama. Khususnya untuk penulis selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kesejahteraan subjektif dan *coping stress*. Adapun saran yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

5.3.1 Saran teoritis

- Hasil penelitian ini tidak ditemukan hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan *coping stress* pada organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2016. Variabel kesejahteraan subjektif terhadap *coping stress* pada BEM UNJ 2016 sebesar , maka bagi peneliti lain yang tertarik mengukur dependent variabel yang sama disarankan untuk melibatkan independent variabel yang lain seperti : jenis kelamin, domisili, dan aspek lainnya.
- Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah item pada skala yang digunakan, agar dapat lebih menggambarkan variabel penelitian.
- Penulis menyarankan untuk penelitian lebih lanjut dengan mengembangkan jumlah responden yang lebih besar agar dapat menggambarkan lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

- King, L. A. (2007). *The Science of Psychology : An Appreciative View.Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif*. (Terjemahan Brian Marwensdy). Jakarta : Salemba Humanika.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York : Springer.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. 1985. "If it changes it must be a process: Study of emotion and *coping* during hree
- Baker, L. A., Cahalin, L.P., Gerst, K., & Burr, J.A. (2005). Productive activities and subjective well-being among older adults: The influence of number of activities and time commitment. *Social Indicator Research*, 73, 431–458.
- Diener, E. ; Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403 – 425.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Aging International*, Spring, 29 (2), 113-135.
- O' Connor, E. (2005). Student well-being: A dimension of subjective well-being?. <http://acqol.deakin.edu.au/theses/OConnor>.
- stages of a college examination". *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Azwar, S. (2004). *Validitas dan reliabilitas*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

INFORMED CONSENT

Pernyataan Pemberian Izin Oleh Responden

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia : tahun

Dengan sukarela, tidak ada unsur paksaan dari siapapun, dan sadar dengan penuh tanggung jawab bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Saya telah diminta dan menyetujui untuk di mengisi kuesioner sebagai responden dalam proses penelitian mengenai "Hubungan Antara Kesejahteraan Subjektif Dengan *Coping Stress* Pada Organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2016". Penelitian akan dilaksanakan terhitung bulan..... sampai dengan bulan 2017.

Peneliti telah menjelaskan tentang maksud dan tujuan dari penelitian. Dengan demikian saya menyatakan kesediaan untuk memberikan informasi dan menjawab pertanyaan yang akan diajukan.

Saya menyetujui bahwa identitas diri dan informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh pewawancara, serta hanya digunakan untuk tujuan penelitian skripsi yang bersangkutan.

Peneliti

Jakarta,.....2017

Responden

(Nama Lengkap Peneliti)

(Nama Inisial Responden)

INSTRUMEN PENELITIAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF DAN COPING STRESS

IDENTITAS DIRI

Nama (Inisial):

Usia :

Jenis Kelamin :

Domisili :

PENJELASAN PENELITIAN

Sebagai bagian dari tugas akhir saya, Saya Andre Barbarosa, mahasiswa jurusan Psikologi UNJ 2012 akan mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kesejahteraan Subjektif Dengan *Coping Stress* Pada Organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta”. Saya mohon ketersediaan Anda untuk menjadi responden saya dalam penelitian tersebut dengan mengisi kuesioner ini. Saya menjamin **kerahasiaan** jawaban Anda.

Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Berilah tanda silang (x) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran anda. Dengan menggunakan skala 1–7 di bawah ini, indikasikan persetujuan anda dengan setiap pernyataan dengan mengindikasikan jawaban. Terdapat nomor-nomor yang digunakan sebagai pilihan jawaban yaitu :

- 1 : Bila Anda Sangat Tidak Setuju dengan pernyataan tersebut.
- 2 : Bila Anda Tidak Setuju dengan pernyataan tersebut.
- 3 : Bila Anda Agak Tidak Setuju dengan pernyataan tersebut
- 4 : Bila Anda Tidak Yakin dengan pernyataan tersebut
- 5 : Bila Anda Agak Setuju dengan pernyataan tersebut.
- 6 : Bila Anda Setuju dengan pernyataan tersebut.
- 7 : Bila Anda Sangat Setuju dengan pernyataan tersebut.

Usahakan untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan di bawah ini.

Contoh :

1. Saya menyukai tempat tinggal saya saat ini

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	--------------	---

BAGIAN I

No	Pernyataan	STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1	Saya memiliki hidup yang berguna							
2	Saya memiliki hidup yang bermakna							
3	Saya memiliki hubungan sosial yang mendukung							
4	Saya memiliki hubungan sosial yang bermanfaat							
5	Saya tertarik dengan kegiatan sehari-hari							
6	Saya terlibat aktif dengan kegiatan sehari-hari							
7	Saya berkontribusi dalam memberikan kebahagiaan kepada orang lain							
8	Saya cakap dalam melakukan kegiatan yang penting							
9	Saya mampu melakukan kegiatan yang penting.							
10	Saya seorang yang baik.							
11	Saya mempunyai hidup yang baik.							
12	Saya optimis akan masa depan saya							
13	Orang-orang menghargai saya							

BAGIAN II

1. Sebagian besar kehidupan saya mendekati keadaan ideal yang saya inginkan

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

2. Hari ini, keadaan hidup saya sangat baik

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

3. Saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

4. Sejauh ini saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

5. Apabila saya dapat mengulang hidup saya kembali, saya tidak akan mengubah apapun yang sudah saya jalani

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

BAGIAN III

Petunjuk Pengisian Skala:

Berbeda dengan kuesioner sebelumnya, pada kuesioner di bawah ini anda akan dihadapkan pada beberapa pernyataan perasaan yang telah anda lakukan dan alami selama **1 bulan terakhir**. Pada setiap pernyataan perasaan terdapat kolom kosong di sebelah kanan. Isilah kolom tersebut dengan angka yang sesuai dengan apa yang Anda alami. Pilihlah dari angka 1 sampai dengan angka 5. Nomor-nomor tersebut memiliki arti sebagai berikut :

1. Sangat Jarang atau Tidak Pernah
2. Jarang

3. Kadang-Kadang
4. Sering
5. Sangat Sering atau Selalu

Contoh:

No	Pernyataan	Tidak pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
1	Apabila anda sering merasa gembira beri tanda checklist (✓) pada kotak bersangkutan				✓	

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
1	Perasaan Positif (Contoh: Saya menikmati kegiatan sehari-hari)					
2	Perasaan negatif (Contoh : Saya tidak menikmati kegiatan sehari-hari)					
3	Perasaan Baik (Contoh : Perbuatan yang mendatangkan kebahagiaan)					
4	Perasaan Buruk (Contoh : Perbuatan yang tidak mendatangkan kebahagiaan)					
5	Perasaan menyenangkan (Contoh : Gembira)					
6	Perasaan tidak menyenangkan (Contoh : Tidak gembira, murung)					
7	Perasaan bahagia (Contoh : Senang, sejahtera)					
8	Perasaan sedih (Contoh :berduka cita)					

9	Perasaan Takut (Contoh : Tidak berani, cemas, khawatir)					
10	Perasaan Penuh Kegembiraan (Contoh : Kesenangan hati, kegirangan)					
11	Perasaan Marah (Contoh : kesal, murka)					
12	Perasaan Puas (Contoh: Senang, gembira)					

BAGIAN IV

Di bawah ini merupakan daftar pernyataan yang berbeda dari sebelumnya. Silahkan tentukan seberapa besar anda Tidak Setuju atau Setuju dengan setiap pernyataan dengan memberi tanda silang (x) pada salah satu pilihan dari empat pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran anda. Setiap pernyataan memiliki empat (4) kemungkinan jawaban, yaitu:

- 1 : Bila Anda **Tidak setuju** dengan pernyataan tersebut.
- 2 : Bila Anda **Kadang-kadang** dengan pernyataan tersebut.
- 3 : Bila Anda **Sering** dengan pernyataan tersebut, :
- 4 : Bila Anda **Sangat Sering** dengan pernyataan tersebut.

No.	Pernyataan	Tidak setuju	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering
1	Saya mengalihkan pikiran dari masalah yang ada dengan melakukan aktivitas lain.				
2	Saya berkonsentrasi pada suatu usaha terhadap masalah yang				

	sedang dialami.				
3	Saya menganggap bahwa masalah yang sedang dihadapi tidaklah nyata				
4	Saya memakai obat-obatan (obat penenang, obat sakit kepala, dll) agar merasa lebih baik				
5	Saya mendapatkan hiburan dari orang-orang di sekitar saya.				
6	Saya merasa tidak mampu dalam menghadapi masalah yang sedang melanda.				
7	Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat masalah ini menjadi lebih baik.				
8	Saya meninggalkan masalah dibanding menghadapinya.				
9	Saya mampu untuk mengekspresikan perasaan negatif. (ex: memukul, berteriak)				
10	Saya mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar.				
11	Saya tidak memakai obat-obatan untuk membuat perasaan tenang.				
12	Saya mencoba untuk menjadikan				

	masalah ini sebagai hal yang positif.				
13	Saya menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang telah terjadi.				
14	Saya berusaha membuat strategi untuk menyelesaikan masalah ini.				
15	Saya mendapatkan saran dari orang-orang di sekitar untuk menyelesaikan masalah.				
16	Saya tidak memiliki daya dan upaya untuk menyelesaikan masalah.				
17	Saya mencari hikmah atau pelajaran pada masalah yang sedang terjadi.				
18	Saya membuat lelucon terhadap masalah yang sedang hadapi.				
19	Saya mengalihkan diri dari masalah yang sedang dihadapi.				
20	Saya menerima bahwa masalah yang dihadapi ini benar-benar terjadi.				
21	Saya tidak mampu untuk mengekspresikan perasaan negatif.				
22	Saya sudah menemukan kenyamanan dalam agama saya atau keyakinan spiritual.				

23	Saya mendapatkan nasihat dari orang-orang terdekat.				
24	Saya sudah terbiasa untuk hidup dengan masalah.				
25	Saya berpikir keras tentang langkah-langkah selanjutnya yang harus diambil.				
26	Saya bertanggung jawab atas segala masalah yang telah terjadi.				
27	Dengan beribadah membuat saya lebih tenang menghadapi masalah.				
28	Saya menertawakan diri melihat masalah yang sedang dihadapi.				

LAMPIRAN OUTPUT SPSS

Uji reliabilitas SWB 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	74	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	74	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,742	28

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
item1	3,12	,682	74
item2	2,99	,453	74
item3	1,81	,634	74
item4	1,22	,603	74
item5	3,14	,626	74
item6	1,95	,571	74
item7	3,19	,612	74
item8	1,73	,626	74
item9	1,97	,662	74
item10	3,14	,604	74
item11	3,03	1,193	74
item12	3,20	,573	74
item13	2,43	,723	74
item14	3,00	,549	74
item15	3,14	,581	74
item16	1,74	,575	74
item17	3,47	,624	74
item18	2,61	,791	74
item19	2,24	,773	74

item20	3,09	,623	74
item21	2,18	,669	74
item22	3,65	,535	74
item23	3,20	,619	74
item24	2,57	,704	74
item25	3,09	,528	74
item26	3,14	,557	74
item27	3,68	,500	74
item28	2,32	,724	74

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	72,91	38,662	,336	,730
item2	73,04	39,354	,424	,729
item3	74,22	41,049	,064	,747
item4	74,81	40,292	,172	,740
item5	72,89	39,577	,254	,735
item6	74,08	40,021	,225	,737
item7	72,84	38,740	,375	,728
item8	74,30	40,404	,148	,742
item9	74,05	39,011	,305	,732
item10	72,89	40,098	,197	,739
item11	73,00	36,767	,261	,741
item12	72,82	37,873	,535	,720
item13	73,59	39,861	,174	,741
item14	73,03	39,479	,318	,732
item15	72,89	38,673	,410	,727
item16	74,28	40,836	,110	,743
item17	72,55	36,990	,605	,714
item18	73,42	39,260	,211	,739
item19	73,78	40,446	,094	,747
item20	72,93	38,283	,428	,725
item21	73,85	41,032	,057	,748
item22	72,38	40,814	,128	,742
item23	72,82	39,380	,284	,734

item24	73,46	38,197	,377	,727
item25	72,93	39,379	,349	,731
item26	72,89	39,550	,301	,733
item27	72,35	39,902	,288	,734
item28	73,70	39,280	,239	,737

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
76,03	41,972	6,479	28

Uji reliabilitas SWB 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	74	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	74	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,780	5

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
item1	5,04	,943	74
item2	5,49	,954	74
item3	5,16	1,098	74
item4	5,08	1,247	74
item5	3,89	1,787	74

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	19,62	15,526	,568	,744
item2	19,18	15,078	,627	,728
item3	19,50	14,418	,601	,728
item4	19,58	13,918	,555	,739
item5	20,77	10,727	,574	,766

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
24,66	20,638	4,543	5

Uji Reliabilitas SWB 3

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	74	63.2
	Excluded ^a	43	36.8
	Total	117	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.811	12

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item1	3.91	.601	74
Item2	3.47	.579	74
Item3	3.86	.581	74

Item4	3.54	.623	74
Item5	3.97	.496	74
Item6	3.50	.555	74
Item7	3.85	.541	74
Item8	3.53	.687	74
Item9	3.14	.849	74
Item10	3.68	.664	74
Item11	3.41	.826	74
Item12	3.46	.814	74

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	39.41	17.943	.419	.800
Item2	39.84	18.193	.387	.803
Item3	39.45	17.840	.460	.797
Item4	39.77	17.631	.461	.797
Item5	39.34	17.871	.553	.792
Item6	39.81	17.525	.560	.790
Item7	39.46	17.704	.536	.792
Item8	39.78	17.076	.509	.792
Item9	40.18	16.640	.444	.801
Item10	39.64	17.632	.424	.800
Item11	39.91	17.320	.354	.810
Item12	39.85	16.238	.539	.789

Uji reliabilitas coping stress

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	74	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	74	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,742	28

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
item1	3,12	,682	74
item2	2,99	,453	74
item3	1,81	,634	74
item4	1,22	,603	74
item5	3,14	,626	74
item6	1,95	,571	74
item7	3,19	,612	74
item8	1,73	,626	74
item9	1,97	,662	74
item10	3,14	,604	74
item11	3,03	1,193	74
item12	3,20	,573	74
item13	2,43	,723	74
item14	3,00	,549	74
item15	3,14	,581	74
item16	1,74	,575	74
item17	3,47	,624	74
item18	2,61	,791	74
item19	2,24	,773	74
item20	3,09	,623	74

item21	2,18	,669	74
item22	3,65	,535	74
item23	3,20	,619	74
item24	2,57	,704	74
item25	3,09	,528	74
item26	3,14	,557	74
item27	3,68	,500	74
item28	2,32	,724	74

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	72,91	38,662	,336	,730
item2	73,04	39,354	,424	,729
item3	74,22	41,049	,064	,747
item4	74,81	40,292	,172	,740
item5	72,89	39,577	,254	,735
item6	74,08	40,021	,225	,737
item7	72,84	38,740	,375	,728
item8	74,30	40,404	,148	,742
item9	74,05	39,011	,305	,732
item10	72,89	40,098	,197	,739
item11	73,00	36,767	,261	,741
item12	72,82	37,873	,535	,720
item13	73,59	39,861	,174	,741
item14	73,03	39,479	,318	,732
item15	72,89	38,673	,410	,727
item16	74,28	40,836	,110	,743
item17	72,55	36,990	,605	,714
item18	73,42	39,260	,211	,739
item19	73,78	40,446	,094	,747
item20	72,93	38,283	,428	,725
item21	73,85	41,032	,057	,748
item22	72,38	40,814	,128	,742
item23	72,82	39,380	,284	,734
item24	73,46	38,197	,377	,727
item25	72,93	39,379	,349	,731
item26	72,89	39,550	,301	,733

item27	72,35	39,902	,288	,734
item28	73,70	39,280	,239	,737

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
76,03	41,972	6,479	28

Uji normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Item1	74	100,0%	0	,0%	74	100,0%
Item2	74	100,0%	0	,0%	74	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Item1	Mean	103,81	1,038	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	101,74	
		Upper Bound	105,88	
	5% Trimmed Mean	104,00		
	Median	104,00		
	Variance	79,772		
	Std. Deviation	8,932		
	Minimum	82		
	Maximum	120		
	Range	38		
	Interquartile Range	13		
	Skewness	-,176	,279	
	Kurtosis	-,466	,552	
Item2	Mean	35,97	,461	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	35,06	
		Upper Bound	36,89	

5% Trimmed Mean	35,95	
Median	36,00	
Variance	15,698	
Std. Deviation	3,962	
Minimum	26	
Maximum	46	
Range	20	
Interquartile Range	5	
Skewness	,146	,279
Kurtosis	,425	,552

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Item1	,078	74	,200*	,980	74	,278
Item2	,102	74	,056	,980	74	,300

a. Lilliefors Significance Correction

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

Item1 Stem-and-Leaf Plot

```

Frequency      Stem & Leaf
      2,00      8 . 24
      2,00      8 . 69
      5,00      9 . 00033
     17,00      9 . 55666777788899999
     15,00     10 . 011222233344444
     12,00     10 . 555556788999
     11,00     11 . 01113334444
      9,00     11 . 555677999
      1,00     12 . 0

```

Stem width: 10
Each leaf: 1 case(s)

Item2 Stem-and-Leaf Plot

```

Frequency      Stem & Leaf
  4,00         2 . 6789
 21,00         3 . 1112222333333333334444
 35,00         3 . 555555555556666667777778888888889
 11,00         4 . 00000111133
  2,00         4 . 55
  1,00 Extremes      (>=46)

```

```

Stem width:      10
Each leaf:       1 case(s)

```

Uji Linearitas

Model Description

Model Name		MOD_1
Dependent Variable	1	Item1
Equation	1	Linear
Independent Variable		Item2
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

Case Processing Summary

	N
Total Cases	74
Excluded Cases ^a	0
Forecasted Cases	0
Newly Created Cases	0

a. Cases with a missing value in any variable are excluded from the analysis.

Variable Processing Summary

	Variables	
	Dependent	Independent
	Item1	Item2
Number of Positive Values	74	74
Number of Zeros	0	0
Number of Negative Values	0	0
Number of Missing Values		
User-Missing	0	0
System-Missing	0	0

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: Item1

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,000	,025	1	72	,874	105,329	-,042

The independent variable is Item2.

Model Description

Model Name	MOD_2
Dependent Variable	1 Item1
Equation	1 Linear
Independent Variable	Item2
Constant	Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots	Unspecified

Case Processing Summary

	N
Total Cases	74
Excluded Cases ^a	0
Forecasted Cases	0
Newly Created Cases	0

a. Cases with a missing value in any variable are excluded from the analysis.

Variable Processing Summary

	Variables	
	Dependent	Independent
	Item1	Item2
Number of Positive Values	74	74
Number of Zeros	0	0
Number of Negative Values	0	0
Number of Missing Values	User-Missing	0
	System-Missing	0

Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
,019	,000	-,014	8,992

The independent variable is Item2.

ANOVA

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2,042	1	2,042	,025	,874
Residual	5821,309	72	80,852		
Total	5823,351	73			

The independent variable is Item2.

Coefficients

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Item2	-,042	,266	-,019	-,159	,874
(Constant)	105,329	9,612		10,958	,000

Uji korelasi SWB 1 dengan Coping

StressCorrelations

		Item1	Item2
Item1	Pearson Correlation	1	.045
	Sig. (2-tailed)		.705
	N	74	74
Item2	Pearson Correlation	.045	1
	Sig. (2-tailed)	.705	
	N	74	74

Uji korelasi SWB 2 dengan Coping Stress

Correlations

		Item1	Item2
Item1	Pearson Correlation	1	-,094

	Sig. (2-tailed)		.425
	N	74	74
Item2	Pearson Correlation	-.094	1
	Sig. (2-tailed)	.425	
	N	74	74

Uji korelasi SWB 3 dengan Coping stress

Correlations

		SWB3	CS
SWB3	Pearson Correlation	1	.116
	Sig. (2-tailed)		.325
	N	74	74
CS	Pearson Correlation	.116	1
	Sig. (2-tailed)	.325	
	N	74	74

Uji korelasi seluruh SWB dengan Coping Stress

Correlations

		SWB	CS
SWB	Pearson Correlation	1	.030
	Sig. (2-tailed)		.799
	N	74	74
CS	Pearson Correlation	.030	1
	Sig. (2-tailed)	.799	
	N	74	74