

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kesejahteraan Psikologis**

##### **2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) diperkenalkan oleh Carol D. Ryff pada tahun 1989. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah kondisi seseorang yang ditandai dengan tercapainya fungsi psikologis positif, di mana seseorang dapat hidup secara optimal, menemukan makna, dan mengaktualisasikan dirinya (Ryff, 1989; Ryff, 1995). Sejalan dengan itu, menurut Ryff dan Keyes (1995), bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikologis seseorang yang dapat berkembang dengan melalui interaksi antara individu dengan lingkungannya, serta dapat berubah dengan mengikuti dinamika kehidupan. Kesejahteraan psikologis bukanlah kondisi statis, melainkan proses yang terus berkembang.

Selain itu, beberapa ahli mengemukakan pandangan mengenai kesejahteraan psikologis. Menurut Hafnidar dkk. (2024), kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang merasa positif dan puas dengan kehidupannya. Seligman (2011), melalui model PERMA (*positive emotion, engagement, relationships, meaning, accomplishment*) bahwa kesejahteraan sebagai keadaan yang ditandai emosi positif, keterlibatan penuh dalam aktivitas, hubungan yang sehat, makna, dan pencapaian yang memuaskan. Kedua pandangan ini menekankan pentingnya pengembangan potensi diri dan relasi sosial dalam kesejahteraan psikologis.

Pandangan serupa juga dikemukakan oleh Huppert (2009), menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup perasaan positif dan keberfungsian yang efektif dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Eva dkk. (2020) kesejahteraan psikologis adalah kondisi psikologis seseorang yang berfungsi secara positif yang dapat memberi kontribusi bagi kehidupan. Selanjutnya, menurut Tanujaya (2014), kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi seseorang yang dapat memaknai kehidupannya secara positif, mempunyai arah serta tujuan hidup yang jelas, sehingga dapat berfungsi secara optimal dan menilai dirinya dengan baik. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai perpaduan antara

pengalaman subjektif yang menyenangkan dengan kemampuan seseorang untuk berfungsi secara produktif.

Untuk menjelaskan konsep kesejahteraan psikologis lebih konkret, Ryff (1989) merumuskan enam dimensi utama yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dimensi ini dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai aspek yang membentuk kesejahteraan psikologis. Pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, keenam dimensi ini menjadi relevan karena mencerminkan kemampuan menghadapi tuntutan akademik, menjaga relasi sosial, dan terus berkembang dalam proses akademik.

Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini adalah kemampuan mahasiswa untuk terus berkembang secara optimal, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam penelitian ini, pengertian kesejahteraan psikologis mengacu pada pengertian menurut Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pengertian kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989) dipilih karena dapat digunakan untuk melihat bagaimana mahasiswa menghadapi stres akademik dan dinilai relevan untuk konteks mahasiswa skripsi.

### **2.1.2 Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

Menurut Ryff (1989), terdapat beberapa dimensi pada kesejahteraan psikologis yaitu:

#### **a. Kemandirian (*autonomy*)**

*Autonomy* adalah kemampuan seseorang untuk mandiri, mengevaluasi dirinya berdasarkan standar pribadi, dan menentukan arah hidupnya sendiri. Seseorang yang mempunyai kemandirian yang tinggi cenderung konsisten dengan pilihan dan mengambil keputusan walaupun berbeda pandangan dari orang lain, serta berpikir dan bertindak sesuai dengan keyakinan pribadi (Wibowo & Djastuti, 2019; Raihana dkk., 2023). Hal ini penting bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, karena mahasiswa sering menghadapi tekanan sosial maupun akademik. Pada

dimensi kemandirian berhubungan erat dengan efikasi diri akademik, karena mahasiswa dapat membangun kepercayaan diri dan ketegasan dalam menghadapi berbagai situasi selama proses penyusunan skripsi.

b. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan dalam mengelola lingkungan, menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya, dan memanfaatkan peluang yang ada untuk perkembangan diri. Seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik dapat menghadapi tekanan hidup, menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi (Wibowo & Djastuti, 2019; Raihana dkk., 2023). Pada mahasiswa, penguasaan lingkungan tampak dari kemampuan mengatur lingkungan belajar, mengelola waktu, dan menyusun strategi dalam menyelesaikan skripsi. Dimensi ini juga berhubungan dengan *problem-focused coping*, karena mahasiswa yang dapat menguasai lingkungannya cenderung menggunakan strategi perencanaan nyata untuk menghadapi hambatan akademik.

c. Pengembangan diri (*personal growth*)

Pengembangan diri adalah kemampuan seseorang untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, mengoptimalkan potensi diri, dan menghadapi tantangan sepanjang hidup sebagai bagian dari proses menjadi lebih baik. Seseorang dengan pengembangan diri memiliki keinginan untuk mencari pengalaman baru dan berusaha meningkatkan kualitas dirinya (Wibowo & Djastuti, 2019; Raihana dkk., 2023). Pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, pengembangan diri dapat membantu mahasiswa tetap termotivasi menghadapi hambatan.

d. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Hubungan positif dengan orang lain adalah kemampuan dalam membangun relasi yang hangat, kasih sayang, menjalin persahabatan dan kedekatan yang bermakna, dan kepercayaan terhadap orang lain sehingga dapat terciptanya hubungan yang positif didasari rasa empati tinggi. Seseorang yang tidak mempunyai hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan kesulitan mempertahankan relasi (Raihana dkk., 2023).

Mahasiswa yang selama mengerjakan skripsi memiliki hubungan positif dengan teman, dosen pembimbing cenderung lebih mudah mendapatkan dukungan emosional yang dapat mengurangi stres.

e. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Tujuan hidup adalah kemampuan seseorang dalam memiliki arah dan makna hidup yang jelas, serta penghargaan terhadap pengalaman di masa lalu dan masa depan sebagai sesuatu yang bermakna. Seseorang dengan tujuan hidup yang jelas mempunyai orientasi yang kuat terhadap cita-cita, dapat menemukan makna dalam setiap pengalaman, serta menunjukkan produktivitas dan kematangan emosional (Wibowo & Djastuti, 2019; Raihana dkk., 2023). Oleh karena itu, bagi mahasiswa skripsi mempunyai tujuan hidup lebih termotivasi dan mampu menghadapi hambatan dalam menyelesaikan skripsi.

f. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Penerimaan diri merupakan sikap positif seseorang terhadap dirinya sendiri, menerima kekurangan dan kelebihan, serta berdamai dengan pengalaman masa lalu. Penerimaan diri juga tercermin dari kemampuan seseorang untuk berdamai dengan pengalaman masa lalu serta menjadikannya bagian dari perkembangan diri (Raihana dkk., 2023). Pada mahasiswa skripsi, penerimaan diri dapat membantu mahasiswa lebih tenang saat menghadapi kegagalan atau kesulitan.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose in life*, dan *self-acceptance*. Dimensi ini akan diukur menggunakan instrumen kesejahteraan psikologis milik Ryff dan Keyes (1995), sehingga hasilnya dapat memberikan gambaran mendalam tentang kesejahteraan psikologis pada mahasiswa skripsi.

### 2.1.3 Peran Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa

Kesejahteraan psikologis sangat terkait dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan, mengelola stres akademik, dan membuat mahasiswa mengetahui kepuasan diri terhadap kehidupan secara keseluruhan (Indreswari dkk.,

2022). Dalam dunia pendidikan, kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan pencegahan masalah mental tetapi melibatkan pengembangan keterampilan dan strategi yang mendukung kesehatan mental yang baik (Pedhu, 2022). Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan mempunyai motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan hidup (Dewi & Purwandari, 2024). Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dapat membantu mahasiswa lebih siap menghadapi tekanan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Kesejahteraan psikologis mempunyai peran penting untuk mahasiswa agar dapat berkembang secara produktif di bidang akademik. Kondisi ini menjadi dasar yang mendukung pencapaian tujuan serta keberhasilan mahasiswa terhadap tujuan-tujuan yang diinginkan dan menunjang keberhasilan akademik (Zhavira & Palupi, 2022). Kesejahteraan psikologis membantu mahasiswa untuk menerima tantangan, terus berusaha berkembang, dan tumbuh secara pribadi (Baiju & Rajalakshmi, 2021). Mahasiswa yang mempunyai kesejahteraan psikologis akan lebih semangat menyelesaikan tugas akademik termasuk skripsi (Aulia & Panjaitan, 2019), serta lebih mampu mengatasi stres dan masalah dengan efektif (Fajhriani dkk., 2020; Mulawarman, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan faktor yang tidak hanya mendukung keberhasilan akademik mahasiswa, tetapi juga mendorong perkembangan pribadi dan emosional.

#### **2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis**

Faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis terdiri dari:

##### **a. Internal**

Strategi koping yang efektif dapat membantu mahasiswa dalam menyesuaikan situasi dan kondisi sehingga dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Ismiati, 2015; Basaria dkk., 2024). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sagone dkk. (2014), bahwa enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995) berhubungan positif dengan *problem-focused coping*. Hal ini sejalan dengan penelitian Safitri (2021), bahwa terdapat hubungan positif antara *problem-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang

sedang mengerjakan skripsi, di mana semakin baik strategi koping maka semakin baik juga kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Selain strategi koping, faktor internal lain yang berpengaruh adalah efikasi diri akademik. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi meliputi rendahnya motivasi, kesulitan dalam mengidentifikasi permasalahan penelitian, keterbatasan kemampuan menulis, serta ketiadaan target penyelesaian, sehingga dapat menurunkan keyakinan terhadap kemampuan diri (Hanapi & Agung, 2018; Pratiwi & Roosyanti, 2019). Mahasiswa dengan efikasi diri saat mengerjakan skripsi lebih dapat bersikap tangguh serta melihat hambatan sebagai tantangan yang dapat diatasi (Mahesti & Rustika, 2020). Dengan adanya keyakinan, dapat mendorong sikap optimis dan fleksibel pada mahasiswa dalam menghadapi stres akademik sehingga kesejahteraan psikologis tetap terjaga (Siddiqui, 2015).

Dengan demikian, efikasi diri akademik mempunyai peran dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa skripsi. Di mana mahasiswa dengan efikasi diri akademik lebih optimis dan mampu menghadapi stres akademik terutama saat mengerjakan skripsi, dan mencerminkan dimensi *autonomy* menurut Ryff (1989), yang ditandai dengan penguasaan diri, kemandirian, dan memiliki pendirian yang kuat.

#### b. Eksternal

Selain faktor internal, kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Menurut Ryff (1995), usia dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, pada dimensi *environmental mastery* dan *autonomy* cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, sementara *purpose in life* dan *personal growth* menurun, dan *self-acceptance* relatif stabil. Jenis kelamin juga memiliki peran, di mana hal ini dijelaskan oleh Ryff dan Singer (1996), bahwa perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, sehingga menunjukkan perbedaan sosial, psikologis, dan emosional antar jenis kelamin. Selain itu, jenis program studi juga mempengaruhi, dalam penelitian Kuserawati dan Farida (2022), bahwa mahasiswa fakultas teknik mempunyai efikasi diri

akademik dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa Fakultas MIPA maupun Psikologi, hal ini dikarenakan fakultas teknik dituntut kemandirian sehingga mendorong terbentuknya efikasi diri akademik yang pada akhirnya berdampak positif pada kesejahteraan psikologis.

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi psikologis terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi strategi koping dan efikasi diri akademik yang berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres dan mempertahankan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama mengerjakan skripsi. Sementara itu, faktor eksternal seperti usia, jenis kelamin, dan jenis program studi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis melalui perbedaan pengalaman, tuntutan akademik, serta dukungan lingkungan yang diterima oleh mahasiswa.

#### **2.1.5 Pengukuran Kesejahteraan Psikologis**

Pada tahun 1995, pengukuran kesejahteraan psikologis dikembangkan oleh Ryff dan Keyes melalui instrumen *Ryff Psychological Well-Being* (RPWB) untuk mengetahui sejauh mana seseorang mencapai fungsi psikologis yang optimal. Instrumen ini terdiri dari 18 *item* yang akan mengukur dimensi-dimensi penting dalam kesejahteraan psikologis yaitu, *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose in life*, dan *self-acceptance*. Dalam penelitian ini, penggunaan instrumen RPWB didasarkan pada relevansi konsep kesejahteraan psikologis Ryff dengan konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Proses penyusunan skripsi merupakan fase yang menuntut kemampuan pengelolaan diri, tujuan hidup yang jelas, dan hubungan sosial yang mendukung, di mana hal ini sesuai dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Instrumen RPWB telah banyak digunakan dalam penelitian-penelitian terdahulu pada populasi mahasiswa dan terbukti mempunyai validitas dan reliabilitas yang baik. Dalam penelitian ini instrumen menggunakan RPWB oleh Ryff dan Keyes (1995) yang terdiri dari 18 *item*. Penelitian ini menggunakan instrumen RPWB yang telah peneliti adaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan konteks penelitian yaitu mahasiswa skripsi.

## 2.2 Strategi Koping

### 2.2.1 Pengertian Strategi Koping

Koping adalah cara seseorang untuk menghadapi permasalahan secara internal maupun eksternal yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan yang dimiliki (Lazarus & Folkman, 1984). Koping juga dapat mengurangi atau menghilangkan permasalahan yang menyebabkan ketegangan psikologis dalam situasi yang penuh tekanan (Azaria dkk., 2022). Dengan menggunakan koping, mahasiswa dapat mengubah persepsi terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, serta belajar untuk menerima tekanan yang muncul dari situasi yang sulit (Danusatyawati, 2020). Dengan adanya koping dapat memungkinkan seseorang khususnya mahasiswa untuk bertahan dan menyesuaikan diri saat menghadapi situasi yang menimbulkan stres.

Sementara itu, strategi koping merupakan bentuk spesifik dari proses koping, yaitu cara yang digunakan oleh seseorang untuk mengatasi, mengurangi, atau mentoleransi situasi yang sedang dialami (Higuchi & Echigo, 2016). Strategi koping adalah proses psikologis yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi, menghadapi, mengelola stres, dan beradaptasi dengan situasi (Lazarus & Folkman, 1984). Lebih lanjut, menurut Carver (1997), strategi koping merupakan respons kognitif dan perilaku yang digunakan seseorang untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dipersepsikan sebagai stres.

Dalam teori koping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), strategi koping terbagi menjadi dua jenis yaitu *problem-focused coping* adalah strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung, dan *emotion-focused coping* adalah strategi yang berfokus untuk mengatur respon emosi terhadap stres. Sementara itu, Carver (1997), menambahkan jenis strategi koping yaitu *dysfunctional coping* adalah menghindari masalah dengan cara mengalihkan perhatian pada kegiatan lain. Dengan demikian, strategi koping dapat dipahami sebagai upaya kognitif dan perilaku yang digunakan seseorang dalam menghadapi situasi yang menekan, di mana efektivitasnya bergantung pada jenis strategi yang digunakan dan konteks situasi yang dihadapi.

Strategi koping adalah proses yang dilakukan seseorang untuk mengelola semua tuntutan maupun situasi yang berpotensi menimbulkan stres (Nastiti &

Damayanti, 2018). Strategi koping merupakan sebuah usaha yang bertujuan untuk menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan masalah (Wijayanti, 2021). Dengan kata lain, strategi koping berperan sebagai sarana utama bagi seseorang untuk menjaga keseimbangan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup maupun tuntutan akademik.

Dapat disimpulkan bahwa strategi koping adalah cara yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi, menghadapi, mengurangi, mengelola, beradaptasi dengan situasi, dan menyelesaikan masalah yang menekan secara internal maupun eksternal. Penerapan strategi koping yang tepat akan membantu mahasiswa untuk menyelesaikan tuntutan akademik dengan lebih efektif. Dalam penelitian ini, menggunakan tiga jenis strategi koping yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping*, dengan mengacu pada dimensi strategi koping yang dikembangkan oleh Carver dkk. (1997). Ketiga jenis strategi ini dipilih karena dapat memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang cara mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi saat menghadapi stres akademik, baik dengan menyelesaikan masalah secara langsung, mengelola emosi, maupun melalui strategi yang cenderung kurang efektif dalam mengatasi sumber tekanan.

### 2.2.2 Jenis-Jenis Strategi Koping

Strategi koping dapat dibedakan berdasarkan fokus respon dari seseorang terhadap situasi yang menekan. Lazarus dan Folkman (1984), membedakan strategi koping menjadi dua bentuk utama yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Selanjutnya, Carver dkk. (1989) mengembangkan berbagai bentuk strategi koping yang lebih spesifik. Dalam penelitian Siaputra dkk. (2023), mengategorikan sebagai *dysfunctional coping*. Berdasarkan landasan tersebut, penelitian ini mengkaji tiga strategi koping yaitu:

#### a. *Problem-focused coping*

*Problem-focused coping* adalah cara seseorang dalam mengatasi stres dengan cara mengubah, menyusun rencana, berusaha menghadapi, dan melakukan tindakan nyata (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi ini cenderung digunakan ketika seseorang menilai masalah yang sedang dihadapinya dapat dikontrol dan diselesaikan (Maryam, 2017). Sejalan dengan itu, penelitian Ayu dan Mujiasih (2022), bahwa *problem-focused coping* dapat meningkatkan

kesejahteraan psikologis karena seseorang dapat memperoleh kembali rasa kontrol dan keyakinan dalam menghadapi tantangan.

Pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, penggunaan *problem-focused coping* efektif untuk menurunkan stres akademik yang muncul selama proses pengerjaan skripsi karena mahasiswa tidak hanya melakukan aktivitas yang menyenangkan, tetapi juga mencari cara untuk menyelesaikan permasalahan secara nyata sehingga dapat meningkatkan peluang keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi (Pragholapati & Ulfritri, 2019; Valentsia & Wijono, 2020). Dengan menyusun rencana, mencari solusi, dan menyelesaikan masalah secara langsung dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

b. *Emotion-focused coping*

*Emotion-focused coping* adalah cara seseorang untuk mengatasi stres dengan cara mengelola tekanan emosional, mencari kenyamanan, serta memperkecil beban psikologis yang dirasakan (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi ini digunakan saat seseorang merasa tidak dapat mengubah situasi karena keterbatasan sumber daya yang dimiliki (Maryam, 2017). Tujuan dari *emotion-focused coping* untuk mengurangi perasaan negatif yang muncul akibat adanya stres yang merugikan (Reeina dkk., 2019). Dengan menggunakan strategi *emotion-focused coping* dapat mengurangi gejala kecemasan pada seseorang, sehingga berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi situasi stres (Y. Lee & Song, 2021).

Pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, *emotion-focused coping* berperan dalam menurunkan kecemasan dan ketegangan emosional dengan mencari kenyamanan dan menerima keadaan. Dengan menjaga kestabilan emosi, mahasiswa lebih mampu menghadapi tuntutan akademik dan tetap mempertahankan kesejahteraan psikologis selama mengerjakan skripsi.

c. *Dysfunctional coping*

*Dysfunctional coping* merupakan coping yang tidak menyelesaikan tekanan dan mengalihkan masalah pada suatu aktivitas yang menyenangkan tanpa menyentuh akar permasalahan (Carver dkk., 1989). *dysfunctional coping* dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dengan memperburuk

gejala stres, depresi, dan kecemasan, sehingga saat menghadapi stres seseorang akan menghindar dibandingkan menghadapi secara langsung (Grande dkk., 2024). Koping maladaptif diprediksi memiliki tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi sehingga dapat meningkatkan emosional dan gangguan kesehatan mental (Wasley & Eden, 2017).

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan menerapkan *dysfunctional coping* dapat menyebabkan penundaan penyelesaian skripsi, meningkatkan kecemasan, dan menurunkan motivasi akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi koping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga dapat menjaga kondisi psikologis selama proses penyusunan skripsi.

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menggunakan *problem-focused coping* cenderung menghadapi tekanan saat mengerjakan skripsi secara langsung, dengan mencari cara dan solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Sementara itu, mahasiswa yang menggunakan *emotion-focused coping* lebih fokus pada pengelolaan emosi sehingga dapat mengurangi kecemasan yang berlebihan. Di sisi lain, mahasiswa yang menggunakan *dysfunctional coping* akan mengabaikan tugas dan akan mengalami peningkatan stres secara berlebihan yang akan berdampak negatif pada proses mengerjakan skripsi. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan strategi *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping*.

### 2.2.3 Dimensi-Dimensi Strategi Koping

Carver (1997), mengembangkan *Brief COPE* yang terdiri dari 14 sub-dimensi strategi koping. Meskipun Carver tidak secara eksplisit mengelompokkan sub-dimensi tersebut ke dalam kategori *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping*, pengelompokan ini banyak digunakan dalam penelitian selanjutnya untuk memudahkan analisis fungsi strategi koping. Dalam penelitian ini, pengelompokan strategi koping mengacu pada penelitian Siaputra dkk. (2023), yang mengelompokkan strategi koping ke dalam tiga kategori utama, yaitu *problem-focused coping*, *emotional-focused coping*, dan *dysfunctional coping*. Pengelompokan ini digunakan sebagai dasar dalam penjabaran dimensi-dimensi strategi koping yang diukur dalam penelitian ini.

# 1. *Problem-focused coping*

## a. *Active coping*

*Active coping* adalah proses seseorang secara aktif berusaha untuk mengurangi sumber stres dan memperbaiki dampak yang ditimbulkannya (Lazarus & Folkman, 1984). Seseorang yang menggunakan *active coping* dapat mengatasi tuntutan dari diri maupun lingkungan sehingga dapat menghindari stres (Pitaloka & Mamahit, 2021). Contohnya mengambil tindakan secara langsung untuk menyelesaikan masalah, menyusun strategi penyelesaian tugas secara teratur, mencari informasi saat menghadapi masalah ataupun kesulitan, bertanya kepada dosen atau teman saat mengalami kesulitan (Pitaloka & Mamahit, 2021). Mahasiswa yang menerapkan dimensi ini dapat menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah selama menghadapi tekanan akademik (Nebhinani dkk., 2019). Dengan menggunakan *active coping*, dapat membantu mahasiswa untuk mempertahankan fokus, mengelola tekanan akademik, dan meningkatkan ketahanan psikologis selama proses penyusunan skripsi.

## b. *Using instrumental support*

*Using instrumental support* adalah cara seseorang untuk mengatasi stres dengan cara mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial yang dimaksud seperti nasihat, pengetahuan, panduan atau bantuan yang diberikan oleh orang lain. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dari keluarga maupun teman selama mengerjakan skripsi dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa (Loureiro dkk., 2024). Penerapan dimensi ini membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk menghadapi berbagai hambatan dengan lebih terkendali, dan tidak hanya menghasilkan solusi atas kesulitan tetapi juga merasa lebih percaya diri dalam mengerjakan skripsi.

## c. *Planning*

*Planning* adalah proses kognitif di mana seseorang merancang strategi untuk mengatasi suatu tekanan psikologis yang dialami. Dimensi ini mencakup penyusunan rencana tindakan secara sistematis,

mempertimbangkan alternatif langkah yang dapat diambil, dan mengevaluasi cara paling efektif dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Mahasiswa yang memiliki perencanaan yang matang dapat berkontribusi pada pencapaian akademik yang lebih baik (Weigold et al., 2024). Perencanaan yang matang dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan sehingga lebih percaya diri dan efisien dalam mengerjakan skripsi.

## 2. *Emotion-focused coping*

### a. *Using emotional support*

*Using emotional support* adalah cara seseorang dalam mengatasi stres dengan mencari dukungan emosional dari orang lain seperti rasa empati, dukungan moral, dan menerima perhatian dari lingkungan sosial. Dengan menggunakan *using emotional support* seseorang dapat membagikan permasalahan yang dihadapi dan mengekspresikan perasaan, sehingga proses pemaknaan terhadap peristiwa yang menekan dapat difasilitasi dan pengalaman negatif dapat dilihat secara positif (Pérez-San-Gregorio et al., 2017). Penggunaan dimensi ini membantu mahasiswa mengurangi beban emosional, memperoleh dukungan sosial yang membantu mengekspresikan perasaan, dan membangun pandangan positif terhadap tantangan akademik, sehingga dapat menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa selama proses menyusun skripsi.

### b. *Positive reframing*

*Positive reframing* adalah seseorang dapat menerima kenyataan dari situasi yang penuh tekanan dengan mengubah cara pandang terhadap situasi tersebut. Dimensi ini mendorong seseorang melihat pengalaman menekan dari sudut pandang yang lebih konstruktif dan optimis, sehingga dapat membantu menurunkan tingkat depresi dan kecemasan (Gurvich et al., 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan *positive reframing* berhubungan dengan penurunan gejala stres, mengindikasikan bahwa dimensi ini dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di tengah tantangan (Sirois et al., 2015). Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan menerapkan *positive*

*reframing* dapat membantu mengelola tekanan akademik dengan mengubah persepsi terhadap hambatan yang dihadapi, sehingga mahasiswa dapat menjaga kestabilan emosi dan mempertahankan kesejahteraan psikologis selama skripsi.

c. *Religion*

*Religion* adalah cara seseorang menghadapi masalah dengan mengandalkan ajaran dan praktik keagamaan beralih ke agama, yang dapat menjadi sumber dukungan emosional sekaligus membantu mengatasi pemicu stres. Seseorang yang menggunakan koping berbasis agama cenderung mengalami penurunan gejala kelelahan dan kecemasan (Shin et al., 2014). Selain itu, pendekatan *religion* dapat membantu seseorang menemukan makna dari pengalaman sulit, sehingga dapat merespons stres dengan cara yang lebih adaptif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Putri et al., 2022). Dengan menerapkan *religion* maka mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat menjadi cara efektif untuk menghadapi tekanan akademik, serta membangun makna positif dari tantangan yang dihadapi.

d. *Acceptance*

*Acceptance* adalah strategi yang digunakan seseorang untuk menerima kenyataan sulit sebagai bagian dari hidup yang tidak dapat diubah. Sikap menerima kondisi apa adanya dapat menurunkan resistensi terhadap stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Shin et al., 2014). *Acceptance* dapat membantu membangun ketahanan emosional dengan melepaskan harapan tidak realistis dan mengalihkan fokus pada hal yang masih bisa dikendalikan, bukan fokus pada rasa frustrasi atau kemarahan terhadap situasi yang tidak dapat diubah (Chan et al., 2018). Dengan menerapkan *acceptance* dapat membantu mahasiswa untuk menerima tantangan akademik secara realistis, menjaga stabilitas emosional, serta meningkatkan daya tahan mental selama proses penyusunan skripsi.

3. *Dysfunctional coping*

a. *Self-distraction*

*Self-distraction* adalah cara seseorang mengalihkan perhatiannya dari pikiran yang dapat menimbulkan stres melalui berbagai aktivitas. Dimensi

ini dilakukan dengan cara mengalihkan perhatian dari masalah atau tugas yang sedang dihadapi, misalnya dengan melakukan tidur sebagai pelarian, menonton tv, dan melamun (Angelica dkk., 2022). Penggunaan *self-distraction* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat berdampak pada tertundanya penyelesaian skripsi, karena perhatian teralihkan dari permasalahan utama yang harus dihadapi.

b. *Denial*

*Denial* adalah bentuk perilaku penolakan yang dilakukan seseorang dalam menghadapi stres dengan bersikap seakan-akan sumber masalah tidak nyata atau tidak pernah terjadi. Penggunaan dimensi ini dapat memperburuk keadaan dan memunculkan masalah tambahan karena mengabaikan kenyataan membuat masalah semakin sulit diselesaikan (Angelica dkk., 2022). Penggunaan *denial* sebagai strategi koping dapat memperbesar tekanan akademik dan menghambat kemajuan karena masalah yang diabaikan dapat menumpuk dan menjadi lebih berat untuk diselesaikan.

c. *Self-blame*

*Self-blame* adalah cara seseorang menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi. Pada mahasiswa kecenderungan ini sering diperkuat oleh adanya penilaian negatif dari lingkungan sekitar (Ambarwati dkk., 2024). Dimensi ini dapat memperparah tekanan psikologi karena mengganggu regulasi emosi dan meningkatkan kecemasan, depresi, serta masalah kesehatan mental lainnya (Jannati dkk., 2020). Dengan menggunakan *self-blame* berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, dapat mengurangi motivasi, menghambat produktivitas, dan berpotensi penyelesaian skripsi tidak secara optimal.

d. *Substance use*

*Substance use* adalah cara seseorang saat menghadapi masalah dengan menggunakan alkohol atau obat-obat terlarang untuk merasa lebih baik. Mengonsumsi alkohol atau obat-obat terlarang dapat mengelola stres dan menghindarkan diri dari pikiran yang mengganggu (Ambarwati dkk., 2024). Seseorang yang sedang mengalami stres menunjukkan bahwa

semakin tinggi tekanan emosional yang dialami maka semakin besar kecenderungan penggunaan zat sebagai bentuk pelarian, sehingga memperkuat siklus masalah psikologis (Yahaya dkk., 2022). Pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, penggunaan *substance use* dapat memperburuk kondisi psikologis dan menghambat menyelesaikan skripsi.

e. *Venting*

*Venting* adalah kecenderungan seseorang untuk fokus pada kesulitan, situasi yang mengganggu, dan meluapkan emosi sebagai bentuk pelepasan tekanan. Dimensi ini cenderung melibatkan pengungkapan pikiran dan perasaan negatif tanpa disertai usaha untuk menyelesaikan masalah, sehingga dapat meningkatkan kecemasan dan depresi (Salazar dkk., 2021). *Venting* dapat diartikan sebagai respons yang cenderung pasif karena lebih menekankan pada pelepasan emosi dari pada pemecahan masalah (Rabinovitch dkk., 2015). Mahasiswa yang menggunakan *venting* sebagai strategi dapat mengalami hambatan dalam menyelesaikan skripsi karena hanya berfokus pada pelepasan emosi negatif tanpa disertai usaha nyata untuk menyelesaikannya.

f. *Humor*

*Humor* adalah cara menghadapi stres dengan membuat lelucon tentang permasalahan yang dialami. *Humor* merupakan strategi koping yang kurang sehat saat digunakan untuk menghindari atau menanggapi masalah yang serius (Bussè dkk., 2022), walaupun dapat memunculkan ketenangan sementara, penggunaan *humor* seringkali mengalihkan perhatian dari pemecahan masalah (Canestrari dkk., 2021). Seseorang yang menggunakan *humor* untuk merendahkan diri, mempermalukan orang lain, atau menanggapi persoalan serius dengan cara yang tidak konstruktif karena dapat merusak kesehatan mental, meningkatkan gejala depresi dan kecemasan (Canestrari dkk., 2021; Bussè dkk., 2022). Dengan demikian, mahasiswa yang menggunakan *humor* saat sedang mengerjakan skripsi berpotensi menurunkan rasa percaya diri, memperburuk kondisi psikologis, dan menghambat proses akademik.

g. *Behavioral disengagement*

*Behavioral disengagement* adalah menurunnya atau berhentinya usaha seseorang dalam menghadapi stres karena merasa kurang mampu terutama saat seseorang memperkirakan bahwa strategi koping tidak akan berhasil (Angelica dkk., 2022). *Behavioral disengagement* muncul saat seseorang merasa kewalahan dan menganggap usahanya sia-sia sehingga berhenti mengejar tujuan, memilih bersikap pasif, dan menghindari penyelesaian masalah (Ullman & Peter-Hagene, 2014; Batchelder dkk., 2021). Jika dimensi ini digunakan dalam menghadapi tuntutan akademik, maka akan memperlambat proses penyusunan skripsi dan memperburuk kondisi psikologis.

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa dimensi strategi koping yaitu *problem-focused coping (active coping, using instrumental support, planning)*, *emotion-focused coping (using emotional support, positive reframing, religion, acceptance)*, dan *dysfunctional coping (self distraction, denial, self blame, substance use, venting, humor, behavioral disengagement)*. Dimensi ini akan diukur menggunakan instrumen strategi koping milik Carver dkk. (1997), sehingga hasilnya dapat memberikan gambaran mendalam tentang strategi koping pada mahasiswa skripsi.

#### 2.2.4 Pengukuran Strategi Koping

Pengukuran strategi koping pertama kali *COPE Inventory* yang dikembangkan oleh Carver dkk. (1989). Instrumen ini dirancang untuk mengukur berbagai strategi koping yang digunakan pada seseorang untuk menghadapi stres, berdasarkan teori Lazarus dan Folkman. *COPE Inventory* semula terdiri dari 60 *item*, tetapi pada tahun 1997 instrumen strategi koping disederhanakan menjadi *Brief COPE* yang terdiri dari 28 *item*. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Brief COPE* sebagai alat ukur strategi koping yang terdiri dari 28 *item*. Penelitian ini menggunakan instrumen *Brief COPE* yang telah peneliti adaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan konteks penelitian yaitu mahasiswa skripsi.

Strategi koping dalam penelitian ini diukur menggunakan *Brief Cope* yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping*. Analisis dilakukan secara parsial, yang artinya masing-

masing dimensi strategi koping diperlukan sebagai variabel prediktor yang berdiri sendiri untuk melihat kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. dengan pendekatan ini, penelitian dapat mengetahui dimensi strategi koping mana yang memberikan pengaruh paling besar, serta apakah terdapat dimensi yang berkontribusi negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini sejalan dengan Carver dkk. (1997), bahwa instrumen ini mengukur 14 dimensi koping yang berbeda secara konseptual, sehingga strategi koping diklasifikasikan sebagai kategori terpisah.

## **2.3 Efikasi Diri Akademik**

### **2.3.1 Pengertian Efikasi Diri Akademik**

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri dalam mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil atau kinerja tertentu (Bandura, 1997). Efikasi diri melibatkan proses kognitif yang mencakup pengambilan keputusan, keyakinan, serta harapan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan untuk mencapai suatu tujuan (Mufidah dkk., 2023). Efikasi diri menggambarkan kepercayaan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mengelola tindakan untuk mencapai keberhasilan, serta melibatkan proses berpikir dan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya juga memengaruhi pilihan dalam menentukan jenis tugas yang akan dipelajari, termasuk tugas yang dapat menimbulkan tantangan dalam cara berpikir (Fauziah dkk., 2022). Seseorang yang tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung menetapkan tujuan yang lebih menantang, mempunyai motivasi untuk mencapai keberhasilan di masa depan, mampu membuat strategi untuk menghadapi stres, serta percaya diri dalam memilih aktivitas atau tujuan yang ingin dicapai (Bandura, 1997). Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri akademik yang tinggi cenderung berusaha lebih keras dan gigih dalam mencapai target dan menciptakan prestasi yang lebih baik karena mahasiswa mempunyai keyakinan terhadap tindakan yang akan dilakukan dan mempunyai kendali dalam menghadapi lingkungannya (Fajar & Aviani, 2022). Tingkat efikasi diri mempengaruhi cara seseorang untuk memilih tugas, menghadapi tantangan, dan menanggapi tekanan akademik.

Efikasi diri akademik adalah keyakinan mahasiswa pada kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan aktivitas yang mendukung proses belajar sehingga yakin dapat berhasil menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi (Sharma & Nasa, 2014; Yokoyama, 2019). Sementara itu, efikasi diri akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk memahami tugas, melaksanakan usaha, serta menyelesaikan tugas akademik secara efektif (Galleguillos-Herrera & Olmedo-Moreno, 2019). Efikasi diri akademik berperan dalam mendukung keberhasilan mahasiswa, karena keyakinan terhadap kemampuan diri mendorong munculnya ketekunan, motivasi dan pencapaian akademik yang optimal.

Efikasi diri akademik adalah keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengatur serta melaksanakan berbagai tindakan yang diperlukan dalam mencapai keberhasilan akademik (Sagone & Caroli, 2014). Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri akademik menunjukkan kemampuan menghadapi kesulitan, mengambil keputusan secara mandiri, menyelesaikan masalah dengan memanfaatkan bantuan orang lain, dan membangun hubungan sosial yang positif.

Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik adalah keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi, mengarahkan, dan mengeksekusi tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan akademik, termasuk menetapkan pilihan, mengelola hambatan, dan menyelesaikan tugas skripsi secara efektif. Dalam penelitian ini, digunakan pengertian efikasi diri akademik menurut Sagone dan Caroli (2014), adalah kemampuan mahasiswa dalam keterlibatan diri, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan hubungan interpersonal. Hal ini dipilih karena memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang bagaimana mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mempertahankan keterlibatan diri secara berkelanjutan, membuat keputusan metodologis secara mandiri, memanfaatkan dukungan eksternal secara adaptif, serta membangun iklim hubungan yang kondusif dengan pembimbing dan teman sebaya yang dapat memperkuat motivasi, ketahanan, dan peluang penyelesaian skripsi tepat waktu.

### **2.3.2 Dimensi-Dimensi Efikasi Diri Akademik**

Terdapat beberapa dimensi-dimensi efikasi diri akademik menurut Sagone dan Caroli (2014), yaitu :

a. *Self engagement*

*Self engagement* adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan kesulitan dengan adanya keterlibatan diri sendiri. *Self engagement* mempunyai korelasi positif dengan efikasi diri akademik, di mana keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya sehingga dapat meningkatkan keterlibatan dalam menyelesaikan tugas (Pang & Veloo, 2024). Mahasiswa yang mempunyai *self engagement* cenderung lebih termotivasi, aktif, dan mampu mengendalikan proses penyelesaian tugas, sehingga menciptakan umpan balik positif bagi keterampilan, motivasi akademik, dan dapat memiliki kendali atas proses penyelesaian tugas (Portento dkk., 2022; Meng & Zhang, 2023). Dengan demikian, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki *self engagement* berperan penting dalam membentuk lingkungan belajar yang positif, sehingga mahasiswa lebih mampu mengelola tekanan akademik, memperkuat efikasi diri akademik, dan pada akhirnya dapat mendukung kesejahteraan psikologis selama proses penyelesaian skripsi.

b. *Self-oriented decision making*

*Self-oriented decision making* adalah kemampuan seseorang untuk memecahkan permasalahan dan mengambil keputusan akademik secara mandiri. Mahasiswa dengan efikasi diri dalam *self-oriented decision making* lebih optimis dalam menjalani pendidikan, yang berdampak pada peningkatan kinerja akademik dan orientasi masa depan yang lebih jelas (Muarifah & Nurliyana, 2022). *Self-oriented decision making* juga dapat mengurangi ketidakpastian serta kecemasan dalam proses akademik karena mahasiswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik (Chiesa dkk., 2016). Selain itu, *self-oriented decision making* dapat menumbuhkan rasa percaya diri dalam menentukan arah akademik, yang dapat berkontribusi pada keberhasilan akademik (Coluccio dkk., 2024). Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, *self-oriented decision making* penting untuk meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, dan mendorong kemandirian dalam pengambilan

keputusan sehingga dapat menimbulkan kesejahteraan psikologis dengan menciptakan rasa kendali dan arah yang jelas proses penyelesaian skripsi.

c. *Others-oriented problem solving*

*Others-oriented problem solving* adalah kemampuan seseorang untuk memecahkan permasalahan dengan melalui bantuan orang lain. *Others oriented problem solving* penting dalam efikasi diri akademik karena melibatkan kemampuan komunikasi, kerja sama, dan kemampuan dalam memahami masalah dari berbagai perspektif, memperkuat hubungan antarmahasiswa, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab bersama dalam meraih keberhasilan akademik (Darmayanti dkk., 2021). Mahasiswa yang mempunyai *others-oriented problem solving* mampu bekerja secara efektif dalam tim, berinteraksi dalam tim, serta memperkaya pengalaman akademik dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik (Park, 2022). Selain itu, mahasiswa yang mempunyai *others-oriented problem solving* juga lebih terbuka untuk meminta bantuan dan dukungan akademik, sehingga dapat membantu mahasiswa untuk lebih proaktif dalam berkolaborasi dan memperkuat pencapaian akademik (Zhang dkk., 2018). Dengan demikian, *others oriented problem solving* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat membantu mengurangi beban psikologis dengan cara membangun jaringan dukungan sosial, terbuka terhadap bantuan, dan merasa tidak sendiri dalam menghadapi kesulitan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis saat menyelesaikan skripsi.

d. *Interpersonal climate*

*Interpersonal climate* adalah kemampuan untuk menciptakan hubungan yang mendukung interaksi prososial dan kerja sama dengan orang lain. *Interpersonal climate* yang positif ditandai dengan kolaborasi dan saling menghormati, dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa karena mahasiswa merasa didukung dan percaya pada kemampuan akademik yang dapat berdampak pada pencapaian akademik (Steinmayr dkk., 2018). Ketika mahasiswa merasa aman untuk menyampaikan ide dan menerima umpan balik dari guru maupun teman sebaya, maka motivasi akademik

meningkat dan efikasi diri pun semakin kuat karena merasa didukung (Vosoogh dkk., 2021). Suasana kelas yang mendukung juga dapat memperkuat rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik (Wang dkk., 2020). Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, *interpersonal climate* memiliki peran dapat mengurangi tekanan, meningkatkan motivasi, dan membangun rasa percaya diri sehingga mahasiswa lebih mampu menyelesaikan skripsi dengan sehat secara optimal dan dapat menjaga kesejahteraan psikologis.

Dalam penelitian ini menggunakan empat dimensi efikasi diri akademik yaitu *self engagement*, *self-oriented decision making*, *others-oriented problem solving*, dan *interpersonal climate*. Dimensi ini akan diukur menggunakan instrumen efikasi diri akademik milik Sagone dan Caroli (2014), sehingga hasilnya dapat memberikan gambaran mendalam tentang efikasi diri akademik pada mahasiswa skripsi.

### 2.3.3 Pengukuran Efikasi Diri Akademik

Pengukuran efikasi diri adalah *The Academic Self-Efficacy Scale* (TASES) yang dikembangkan oleh Sagone dan Caroli (2014). Instrumen ini untuk mengukur keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tugas, mencapai target, dan mengelola tekanan akademik. Penggunaan TASES karena alat ukur ini telah dirancang untuk mengukur efikasi diri dalam akademik sehingga sesuai dengan subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen TASES yang terdiri dari 28 *item*. Penelitian ini menggunakan instrumen TASES yang telah peneliti adaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan konteks penelitian yaitu mahasiswa skripsi.

### 2.4. *Eudaimonic Well-Being Theory*

Penelitian ini menggunakan teori *eudaimonia* sebagai *grand theory*, yang berakar dari Aristoteles mengenai konsep kehidupan yang baik. Aristoteles membedakan antara kebahagiaan yang hanya berorientasi pada kenikmatan atau *hedonia* dengan kebahagiaan yang muncul melalui aktualisasi diri, pencarian makna hidup, serta keterlibatan dalam aktivitas yang bernilai dan bermakna. Kebahagiaan dalam perspektif *eudaimonia* dipahami sebagai proses hidup seseorang yang dijalani secara optimal sesuai dengan potensi dan kebajikan

manusia, bukan sekadar terbebas dari penderitaan atau memperoleh kesenangan sesaat.

Salah satu penerapan modern dari konsep ini adalah model *Psychological Well-Being* (PWB) atau kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989). Dalam model ini, Ryff merumuskan enam aspek utama kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam aspek ini menggambarkan bagaimana prinsip *eudaimonia* diterjemahkan dalam psikologi kontemporer, di mana kesejahteraan dipandang sebagai proses pengembangan diri yang berkelanjutan dan bermakna.

Dalam penelitian ini menempatkan teori *eudaimonia* sebagai payung besar (*grand theory*) yang menjadi fondasi filosofis bagi variabel dependen yaitu kesejahteraan psikologis. Penggunaan teori ini memberikan kerangka konseptual yang kuat, karena menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor negatif seperti stres atau tekanan akademik, tetapi juga dari faktor-faktor positif yang dapat mendorong pertumbuhan dan aktualisasi diri, seperti strategi coping dan efikasi diri akademik.

Dalam kerangka teori *eudaimonia*, strategi coping dan efikasi diri akademik dipandang sebagai variabel yang berperan dalam mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis. Efikasi diri akademik mencerminkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dalam menyelesaikan dan menghadapi tuntutan akademik, sementara strategi coping berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam mengelola tekanan dan tantangan yang dihadapi. Oleh karena itu, teori *eudaimonia* berfungsi sebagai landasan teoritis yang menjembatani hubungan antara variabel independen (strategi coping dan efikasi diri) dan variabel dependen (kesejahteraan psikologis) dalam penelitian ini.

## **2.5 Mahasiswa Skripsi**

### **2.5.1 Pengertian Mahasiswa Skripsi**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah orang yang belajar di Perguruan Tinggi (<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>). Secara konseptual, mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar pada pendidikan tinggi dan menjalani proses pendidikan secara formal. Proses ini tidak hanya berkaitan dengan

status administratif sebagai peserta didik, tetapi juga melibatkan kemampuan beradaptasi dalam dunia akademik, seperti kemandirian belajar, penguasaan literasi akademik, dan keterampilan penulisan ilmiah melalui keterlibatan aktif di lingkungan kampus (Groves & O'Shea, 2019)

Pada umumnya, mahasiswa pada fase emerging adulthood yaitu periode perkembangan pada rentang usia 18-25 tahun (Hochberg & Konner, 2020). Pada fase ini, mahasiswa bertanggungjawab untuk menyelesaikan segala tugas-tugas akademik yang diberikan oleh pihak lembaga perguruan tinggi, salah satunya yaitu skripsi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), skripsi adalah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pembelajaran akademis.

Lebih lanjut, menurut (Wulan & Abdullah, 2014), skripsi adalah hasil dari perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah yang dilakukan oleh mahasiswa jenjang sarjana. Skripsi berisi tentang penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengulas suatu fenomena tertentu sesuai dengan kaidah dan ketentuan yang berlaku. Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa memiliki waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam waktu yang telah ditentukan sesuai dengan kebijakan masing-masing perguruan tinggi.

Dengan demikian, mahasiswa skripsi adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan karya ilmiah akhir studi. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk bersikap mandiri dalam melakukan penelitian, sistematis dalam penulisan, dan dapat menghadapi tekanan akademik maupun psikologis yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

## 2.6 Tinjauan Pustaka Dinamika Antar Variabel

*Problem-focused coping* merupakan pendekatan yang berfokus pada pemecahan masalah secara langsung untuk mengatasi stres sehingga dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pada penelitian Angelica dkk. (2022) bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi *problem-focused coping* ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa karena dengan menggunakan strategi ini mahasiswa dapat beradaptasi, mengubah situasi yang dapat menimbulkan stres, dan mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Strategi

*problem-focused coping* dapat menghadapi masalah secara langsung sehingga dapat menjaga kesehatan mental (Yeh & Waters, 2020; Kim dkk., 2022).

Mahasiswa yang menggunakan *problem-focused coping* cenderung lebih mampu mengendalikan situasi yang dihadapi dikarenakan mahasiswa akan merencanakan solusi maupun langkah-langkah strategis untuk menyelesaikan masalah, mencegah stres, serta meningkatkan rasa keberhasilan dan kesejahteraan psikologis (Dumciene & Pozeriene, 2022). Dengan demikian penggunaan strategi *problem-focused coping* terbukti signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa yang menghadapi stres secara proaktif dalam mencegah masalah.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi kerap mengalami emosi negatif yang dapat mempengaruhi proses pengerjaan skripsi dan kepuasan hidup. Pada penelitian Sari (2019), bahwa mahasiswa yang menggunakan *emotion-focused coping* cenderung mempunyai tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, sehingga dapat menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Hal ini didukung juga pada penelitian Khoury dkk. (2021), di mana strategi *emotion-focused coping* dapat memediasi dampak stres selama masa sulit sehingga dapat menenangkan diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis walaupun dalam jangka pendek. Dalam penelitian Syaudah (2019), mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sering mengalami tekanan emosional dan dengan menggunakan *emotion-focused coping* lebih mampu mengatur dan mengelola emosi sehingga mahasiswa mempunyai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. (Huda dkk., 2021), *emotion-focused coping* dapat mengurangi dampak emosional dari stres dan mendukung kesehatan mental sehingga mampu mengelola tekanan psikologis yang berat dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

*Emotion-focused coping* digunakan ketika mahasiswa menghadapi masalah yang tidak dapat diselesaikan secara langsung atau sumber stres di luar kendali, strategi ini dapat mengurangi tingkat kecemasan, kesedihan, maupun marah yang berlebihan, sehingga mahasiswa menjadi lebih tenang, mampu menyesuaikan diri dengan baik, dan mencapai kesejahteraan psikologis yang baik (Dumciene & Pozeriene, 2022). Dengan demikian, penggunaan *emotion-focused*

*coping* berperan penting dalam mengelola emosi dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Strategi *dysfunctional coping* menunjukkan hubungan positif yang cukup kuat dengan persepsi stres akademik. Artinya, semakin tinggi stres yang dirasakan mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka menggunakan strategi koping yang kurang efektif dalam mengatasi sumber tekanan. Fatima dan Soomro (2023) menyoroti bahwa meskipun *coping strategy* yang paling dominan di kalangan mahasiswa adalah *turning to religion* dan *positive reinterpretation and growth*, penggunaan *dysfunctional coping* tetap banyak ditemukan. Dalam penelitian Usraleli dkk. (2020), mahasiswa yang lebih sering menggunakan *coping* maladaptif cenderung tidak membantu dalam menyelesaikan sumber tekanan, karena lebih fokus pada penghindaran, dan pelarian dari masalah.

Kondisi ini bahkan bisa menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian skripsi karena mereka tidak memiliki strategi penanganan stres yang konstruktif. Penggunaan *dysfunctional coping* secara berlebihan dapat memunculkan pola kerja akademik yang tidak sehat. Mahasiswa yang berada dalam tekanan tinggi dan menggunakan strategi ini mungkin tetap memaksakan diri untuk menyelesaikan tugas, tetapi dengan kondisi fisik dan mental yang menurun. Hal ini diungkapkan oleh Mülder dkk. (2021), yang menyatakan bahwa *dysfunctional coping* berpotensi merusak kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Dengan kata lain, strategi ini tidak hanya tidak menyelesaikan masalah, tetapi juga bisa menjadi sumber stres tambahan yang memperberat kondisi yang sudah ada.

Penerapan efikasi diri akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian Alves dkk. (2024), mahasiswa yang menggunakan efikasi diri akademik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis sehingga mahasiswa lebih produktif dalam mengerjakan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sabouripour dkk. (2021), bahwa harapan dan keyakinan pada kemampuan diri memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, mahasiswa yang mempunyai efikasi diri akademik mampu mengurangi penundaan, meningkatkan motivasi, pencapaian akademik, dan kesejahteraan psikologis (Grotan dkk., 2019). Dengan demikian,

efikasi diri akademik dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan skripsi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## 2.7 Kerangka Berpikir

Untuk lebih memperjelas hubungan antarvariabel yang akan diteliti, maka disusunlah kerangka berpikir penelitian. Kerangka ini menggambarkan bagaimana strategi koping yang terdiri dari *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping*, serta efikasi diri akademik berperan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa skripsi. Variabel independen diasumsikan mempunyai kontribusi langsung terhadap variabel dependen, yaitu kesejahteraan psikologis.



**Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir**

Pada gambar 2.1, dapat dijelaskan bahwa *problem-focused coping* adalah strategi yang berfokus pada mengatasi sumber stres secara langsung seperti mencari solusi atau merencanakan cara agar dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi, sedangkan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada pengelolaan emosi negatif akibat stres seperti mencari dukungan sosial. Kedua jenis strategi koping ini diasumsikan mempunyai pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, *dysfunctional coping* merupakan koping yang diperkirakan memiliki pengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis karena tidak menyelesaikan sumber stres dan hanya memberikan kelegaan sementara. Selain itu, efikasi diri akademik adalah keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik salah satunya skripsi, dan juga diasumsikan

memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, keempat variabel independen (IV) yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *dysfunctional coping*, dan efikasi diri akademik diasumsikan mempunyai hubungan langsung dengan variabel dependen (DV) yaitu kesejahteraan psikologis.

## 2.8 Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat hipotesis pada penelitian yaitu:

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan strategi *problem-focused coping* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan strategi *emotion-focused coping* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- c. Terdapat pengaruh yang signifikan strategi *dysfunctional coping* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- d. Terdapat pengaruh yang signifikan efikasi diri akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- e. Terdapat pengaruh yang signifikan simultan antara strategi *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *dysfunctional coping* dan efikasi diri akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## 2.9 Hasil Penelitian Yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan yang telah dilakukan oleh beberapa penelitian terdahulu. Penelitian relevan ini digunakan untuk memperkuat landasan teori maupun metodologi yang digunakan pada penelitian ini.

**Tabel 2. 1 Penelitian Relevan**

| No.         | Nama Penulis                                                                       | Judul Dan Jurnal                                                           | Hasil                                                                                                                                               |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.          | Nursabiila Alyaa<br>Qonita, Dhea Aldalia,<br>Siti Ayu Lestari,<br>Lucky Purwantini | Pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan stres akademik, artinya semakin baik regulasi |
| Tahun: 2024 |                                                                                    |                                                                            |                                                                                                                                                     |

|    |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  | diri mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademiknya.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2. | Mohamad Sulthon dan Abdullah Baraja<br><br>Tahun: 2024                 | <i>The Influence of Self-Efficacy, Social Support, Coping Stress and Demographic Factors on Academic Burnout in Final Year Students at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta</i><br><br><i>Sinomics Journal, 3 (1)</i> | Terdapat pengaruh signifikan dari efikasi diri akademik, dukungan sosial, <i>coping</i> stres, dan faktor demografi terhadap <i>burnout</i> akademik.                                                                                                                                                                                |
| 3. | Rini Puspa Arum dan Inayah Wibawanti<br><br>Tahun: 2023                | Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI<br><br><i>Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif, 3(1)</i>      | Terdapat hubungan yang signifikan secara negatif antara efikasi diri dan stres akademik, dan juga antara dukungan sosial dan stres akademik. Efikasi diri berkontribusi sebesar 98,7% menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang lebih besar dalam menurunkan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. |
| 4. | Syaikha Nabila dan Ali Mahmud Ashsiddiqi<br><br>Tahun: 2023            | Hubungan antara efikasi diri dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi<br><br><i>Jurnal Psikologi Proyeksi, 18 (1)</i>                                                                       | Dalam penelitian terdapat hubungan positif secara signifikan antara efikasi diri dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang dimana semakin tinggi tingkat efikasi diri pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat resiliensi.                                                                                |
| 5. | Belga Grace El Roy dan Christiana Hari Soetjningsih<br><br>Tahun: 2022 | <i>Problem-focused coping</i> Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi: Apakah Terkait dengan Efikasi Diri Akademik?"<br><br><i>Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 10 (4)</i>                           | Terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri akademik dan <i>problem-focused coping</i> ( $r = 0,831, p \leq 0,000$ ). Semakin tinggi efikasi diri akademik, semakin baik mahasiswa dalam menerapkan strategi <i>problem-focused coping</i> .                                                                       |
| 6. | Neneng Tati Sumiati, Febra Aulia Sita                                  | Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan Indonesia                                                                                                                                                              | <i>Problem-focused coping</i> dan <i>emotion focused coping</i> berpengaruh positif terhadap                                                                                                                                                                                                                                         |

|             |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tahun: 2022 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|             | Selama Pandemi Covid-19: Pengaruh Strategi Koping, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografis                                                                                       | kesejahteraan psikologis sedangkan <i>dysfunctional coping</i> berpengaruh negatif signifikan. Secara simultan strategi koping bersama variabel pendukung lainnya dapat menjelaskan 52% variasi kesejahteraan psikologis, artinya strategi koping merupakan prediktor utama kesejahteraan psikologis                             |
|             | <i>Jurnal Psikologi Sains dan Profesi, 6(3)</i>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.          | Fera Alvionita, Rika Damayanti, Iin Yulianti, Syafrimen                                                                                                                         | Strategi koping mempunyai hubungan signifikan dengan kebahagiaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ( $p < 0.01$ ), dengan sumbangan efektif sebesar 10.5%. Artinya strategi koping adaptif dan kebahagiaan berperan dalam meningkatkan kondisi kesejahteraan mahasiswa selama mengerjakan skripsi                        |
|             | Tahun: 2022                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|             | Hubungan antara dukungan sosial dan strategi <i>coping</i> dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|             | <i>Anfusina: Journal of psychology 5(2)</i>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8.          | Alifa Nuraini, Endah Nawangsih                                                                                                                                                  | Efikasi diri akademik mempunyai pengaruh positif dan signifikan $p < 0.05$ dengan kontribusi sebesar 46.6% terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya semakin tinggi mahasiswa yakin terhadap kemampuan dalam menyelesaikan skripsi, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis |
|             | Pengaruh Efikasi Diri Menyelesaikan Skripsi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|             | <i>Conference Series: Psychology Science</i>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9.          | Fina Nurul 'Izzah dan Imammul Insan                                                                                                                                             | Terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri akademik dan <i>emotion-focused coping</i> , dengan korelasi sebesar 0,508 (kekuatan sedang). Artinya, peningkatan efikasi diri akademik diikuti peningkatan <i>emotion-focused coping</i> .                                                                        |
|             | Tahun: 2021                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|             | Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Emotion-focused coping</i> saat Pembelajaran Jarak Jauh pada Mahasiswa Rantau Universitas Teknologi Sumbawa di Masa New Normal COVID-19 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10.         | Chabibatul 'Alimah dan Riza Noviana Khoirunnisa                                                                                                                                 | Ditemukan korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri akademik dan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,340$ dan nilai signifikansi $p = 0,001$ Artinya, semakin rendah efikasi diri akademik mahasiswa, maka                                                                                         |
|             | Tahun: 2021                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|             | Hubungan Antara <i>Self-Efficacy</i> dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|     |                                                                       |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                       | <i>Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8 (2)</i>                                                                                                                  | semakin tinggi stres akademiknya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11. | Gabriella Khriste Dea Valentsia dan Sutarto Wijono<br><br>Tahun: 2020 | Optimisme dengan <i>Problem-focused coping</i> pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir<br><br><i>Jurnal Edukasi Ilmu Pendidikan, 2 (1)</i>                 | Terdapat hubungan positif dan signifikan antara optimisme dan <i>problem-focused coping</i> ( $r = 0,647$ ; $p < 0,05$ ). Dimana <i>problem-focused coping</i> dapat membantu mahasiswa menyelesaikan tugas akhir dengan mencari informasi, sikap optimis, ketekunan, merancang rencana, dan mengambil tindakan konkret untuk mengatasi hambatan dalam proses pengerjaan tugas akhir           |
| 12. | Usraleli, Melly, Roza Deliana<br><br>Tahun: 2020                      | Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi<br><br><i>Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20(3)</i> | Terdapat hubungan signifikan antara strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ( $p = 0.014 < 0.05$ ). Artinya semakin adaptif strategi koping yang digunakan mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa selama proses mengerjakan skripsi                                                                                  |
| 13. | Yuni Syaudah<br><br>Tahun: 2019                                       | <i>Coping Strategy and Psychological Well-Being of Final Year University Student</i><br><br><i>Psychological Research and Intervention, 2(2)</i>                      | Strategi koping dapat memprediksi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi secara signifikan $p < 0.05$ . <i>Problem-focused coping</i> dan <i>emotion focused coping</i> secara bersama dapat berkontribusi sebesar 12% terhadap kesejahteraan psikologis                                                                                                      |
| 14. | Shamsul Siddiqui<br><br>Tahun: 2015                                   | <i>Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students</i><br><br><i>The International Journal of Indian Psychology</i>                  | Efikasi diri akademik mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Nilai koefisien hubungan $r = 0.596$ dengan kontribusi sebesar 35.6% pada laki-laki dan $r = 0.551$ kontribusi sebesar 30.4% pada Perempuan. Efikasi diri akademik berhubungan signifikan pada dimensi kesejahteraan psikologis otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan |

|     |                                |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                |                                                                                                                                                                                             | hubungan positif dengan orang lain                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 15. | Sujono<br>Tahun: 2014          | Hubungan antara efikasi diri ( <i>self efficacy</i> ) dengan <i>problem focused coping</i> dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa FMIPA UNMUL<br><br><i>Jurnal Psikoborneo</i> 2(2) | Terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan <i>problem-focused coping</i> pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ( $r = 0.564$ , $p < 0.05$ ). Artinya mahasiswa dengan tingkat efikasi diri lebih tinggi maka lebih dapat menggunakan strategi <i>problem-focused coping</i> dalam menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi. |
| 16. | Marty Mawarpury<br>Tahun: 2013 | <i>Coping</i> sebagai prediktor kesejahteraan psikologis: Studi meta analisis<br><br><i>Psycho Idea: Jurnal Ilmiah Psikologi</i> , 11(1)                                                    | Strategi koping mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Nilai korelasi populasi dihasilkan sebesar $r = 0.28$ , artinya strategi koping berperan sebagai prefiktor kesejahteraan psikologis. semakin baik mahasiswa dalam menggunakan strategi koping saat menghadapi tekanan maka semakin baik kesejahteraan psikologis.  |