

**HUBUNGAN *COPING STRESS* DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA BEKERJA**

SKRIPSI



Oleh:

Millenia Happynigtyas

201910230311134

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024

**HUBUNGAN *COPING STRESS* DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA BEKERJA**

SKRIPSI



Oleh:

Millenia Happynigtyas

201910230311134

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024

HUBUNGAN *COPING STRESS* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA BEKERJA

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



MILLENIA HAPPYNINGTYAS

NIM : 201910230311134

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

MILLENIA HAPPYNINGTYAS

Nim : 201910230311134

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 08 Juli 2024

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,


Adhyatman Prabowo, S.Psi.,M.Psi

Anggota I


Dr. Siti Maimunah.,M.M.M.A

Sekretaris/Pembimbing II,


Miqdad Daly Ahmad, S.Psi.,M.Si

Anggota II


Uun Zulfiana, S.Psi.,M.Psi

Mengesahkan

Dekan,




Dr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Millenia Happyningtyas

NIM : 201910230311134

Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

Hubungan *Coping Stress* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Bekerja

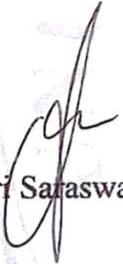
1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 5 Juli 2024

Mengetahui
Ketua Program Studi

Yang menyatakan


Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi.


Millenia Happyningtyas

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Coping Stress* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Bekerja” dengan baik. Skripsi ini menjadi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Adhyatman Prabowo, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I dan Bapak Miqdad Daly Ahmad, M.Si. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu, pikiran, dan tenaga untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berarti dan berguna bagi penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus konselor penulis yang telah memberikan banyak dukungan, dan arahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Ibu Udi Rosida Hijriantri, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali penulis yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan kepada penulis sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
5. Ibu Sri Lestari, S.Pd., Bapak Sunarko, Mbak Hendri Lestyorini, A.Md. Farm., Mas Yanuar Dwi Cahyo, A.Md. T., Anandita Rizky Septiantri, Aileen Ciara Savina, dan seluruh keluarga serta saudara penulis yang selalu memberikan berbagai dukungan, arahan, doa, dan kasih sayang tiada henti kepada penulis.
6. Orang-orang terbaik penulis, Dimas Trisha Kautsar, S.T., Popy Ayu Fernanda, S.IP., Juwita Safitri, S.Psi., Saffana Sitta Kamila, S.T., Devi Istiqomah Dyratama, S.Psi., Ajeng Vantika, S.Pd., Erlinda Cahya Fauriza, S.Pd., Fia Angelia Kusumawardani, S.Psi., yang sangat baik selama ini dalam menemani, serta memberikan dukungan dan bantuan dalam berbagai bentuk kepada penulis hingga selesainya skripsi ini.
7. Teman-teman kelas C Fakultas Psikologi Angkatan 2019 dan teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Para responden yang sangat baik hati telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk terlibat dalam penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meskipun demikian, penulis berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi peneliti lain dan pembaca.

Malang, 5 Juli 2024
Penulis

Millenia Happyningtyas

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
ABSTRAK.....	1
PENDAHULUAN.....	2
LANDASAN TEORI.....	5
Kesejahteraan psikologis.....	5
Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	6
Faktor Kesejahteraan Psikologis.....	7
<i>Coping Stress</i>	8
Aspek <i>Coping Stress</i>	8
<i>Coping Stress</i> dan Kesejahteraan Psikologis.....	9
Kerangka Berpikir.....	9
Hipotesis Penelitian.....	10
METODE PENELITIAN.....	10
Rancangan Penelitian.....	10
Subjek Penelitian.....	10
Variabel dan Instrumen Penelitian.....	11
Prosedur dan Analisis Data.....	12
HASIL PENELITIAN.....	13
DISKUSI.....	14
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	16
REFERENSI.....	17
LAMPIRAN.....	21

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Demografi Penelitian	10
Tabel 2 Kategorisasi Variabel Coping Stress	13
Tabel 3 Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis	13
Tabel 4 Hasil Uji Korelasi Spearman	14



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	22
Lampiran 2 Adaptasi Alat Ukur	25
Lampiran 3 Blueprint Skala	30
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas	31
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas	34
Lampiran 6 Rumus Menentukan Jumlah Minimal Sampel.....	35
Lampiran 7 Surat Keterangan Verifikasi Data dan Plagiasi	36



HUBUNGAN *COPING STRESS* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA BEKERJA

Millenia Happyningtyas

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Email: milleniahpy@webmail.umm.ac.id

Abstrak. Kesejahteraan psikologis yang tinggi sangat penting dimiliki oleh setiap individu, termasuk mahasiswa bekerja. Hal ini dapat menunjang kualitas mahasiswa bekerja ketika berada di lingkungan pendidikan maupun lingkungan pekerjaan. Namun, beban yang dinilai terlampaui berat bagi mahasiswa bekerja dapat menimbulkan stres. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis tidak lepas dari *coping stress* yang dimiliki oleh mahasiswa bekerja. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *coping stress* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional yang melibatkan 240 subjek yang merupakan mahasiswa bekerja. Subjek dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* yang berisi dua instrumen yang telah diterjemahkan, yaitu *Ways of Coping Questionnaire (student sample)* dan *Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB)*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa 1) terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara *problem-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja, 2) terdapat hubungan yang signifikan ke arah negatif antara *emotion-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja, dan 3) terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara *problem- and emotion-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja.

Kata Kunci: coping stress, kesejahteraan psikologis, mahasiswa bekerja

Abstract. High psychological well-being is very important for each people, including working students. As it enhances their quality in both educational settings and workplaces. However, burdens that are perceived too heavy by working students can lead to stress. Therefore, psychological well-being cannot be separated from coping stress performed by working students. This research aimed to investigate the relationship between coping stress and psychological well-being among working students. This research was conducted using a correlational quantitative method which involving 240 subjects who are working students. Subjects were selected using purposive sampling techniques. Data were collected online via Google Form which contains two translated instruments, namely the *Ways of Coping Questionnaire (student sample)* and *Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB)*. Data analysis was conducted using the *Spearman Rho* correlation test. The results of the analysis show that 1) there is a significant relationship in the positive direction between *problem-focused coping* and psychological well-being among working students, 2) there is a significant relationship in the negative direction between *emotion-focused coping* and psychological well-being among working students, and 3) there is a significant relationship in the positive direction between *problem- and emotion-focused coping* and psychological well-being among working students.

Keywords: coping stress, psychological well-being, working student

Saat ini, fenomena kuliah sambil bekerja semakin umum di kalangan mahasiswa. Meskipun jumlah pasti mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Indonesia sulit ditentukan, tetapi salah satu hal yang dapat menjadi bukti adalah banyaknya perguruan tinggi negeri maupun swasta yang menyediakan program-program yang dapat diikuti oleh karyawan. Seperti Universitas Indonesia yang menyediakan Program Pendidikan S1 Paralel, Universitas Esa Unggul yang menyediakan kelas karyawan untuk S1 maupun S2, Universitas Bina Nusantara yang menyediakan program Binus *Online Learning*, dan masih banyak lagi. Banyaknya mahasiswa yang memilih untuk berkuliah sambil bekerja dilatarbelakangi oleh berbagai alasan, di antaranya yaitu, kebutuhan finansial, mendapatkan pengalaman, mengembangkan keterampilan praktis, memperluas relasi, dan mengembangkan keterampilan pribadi (Barron & Anastasiadou, 2009). Hal serupa juga diungkapkan oleh Handoko (2022) bahwa kebutuhan finansial, mengisi waktu luang, keinginan untuk mandiri, mengembangkan *soft skill* maupun *hard skill* di luar perkuliahan, serta menyalurkan hobi atau bakat yang dimiliki menjadi alasan mahasiswa memilih untuk berkuliah sambil bekerja.

Menurut KBBI, mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi (Kemendikbud.go.id, 2016). Sementara itu, menurut Hartaji (2012, dalam Sugiarti, 2023) mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu dan terdaftar dalam perguruan tinggi, termasuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas. Mahasiswa umumnya berada pada periode perkembangan transisi dari masa remaja menuju masa dewasa atau biasa dikenal sebagai *emerging adulthood* dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Individu pada tahap ini cenderung melakukan banyak percobaan dan eksplorasi (Santrock, 2019). Salah satu contohnya adalah ketika mahasiswa memilih untuk bekerja sambil selain fokus pada pendidikan tingginya.

Kuliah sambil bekerja memberikan benefit bagi mahasiswa seperti menggunakan waktu yang lebih efisien untuk mengerjakan tugas, mencukupi kebutuhan finansial, serta mendapatkan pengalaman kerja (Motte & Schwartz, 2009). Kerja sambil kuliah memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk dapat mengembangkan kemampuan *multitasking*, manajemen waktu, dan kemampuan adaptasi yang akan sangat diperlukan di dunia kerja. Namun, kuliah sambil kerja juga memiliki dampak negatif yang di antaranya seperti meningkatkan stres dan menurunkan prestasi akademik (Motte & Schwartz, 2009). Kuliah sambil bekerja juga berdampak pada kurangnya waktu belajar, kelelahan, dan konflik antara tanggung jawab pekerjaan dan akademik (Barron & Anastasiadou, 2009). Selain itu, mahasiswa juga cenderung melalaikan tugas-tugasnya yang disebabkan oleh kendala manajemen waktu antara kuliah dan kerja. Hal ini juga akan menimbulkan kelelahan fisik maupun psikis sehingga kesejahteraan psikologis juga akan terganggu (Nurardiansyah et al., 2023).

Kurniasari et al. (2019) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis pada 30 dari 79 mahasiswa berada pada tingkat rendah. Begitu juga menurut Aulia dan Panjaitan (2019), kesejahteraan psikologis pada 51 dari 108 mahasiswa berada pada tingkat rendah. Fenomena rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa saat ini sangat mengkhawatirkan dan membutuhkan perhatian khusus dari berbagai pihak. Hal ini karena tekanan yang dimiliki oleh mahasiswa berasal dari berbagai sumber sehingga penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut Anjani et al. (2020), kesejahteraan psikologis pada 31% dari 70 mahasiswa berkuliah sembari bekerja paruh waktu berada di tingkat rendah. Sementara itu, penelitian oleh Sari dan Maryam (2022) menunjukkan bahwa dari total 368 mahasiswa yang bekerja, ditemukan tingkat kesejahteraan psikologis sangat rendah pada 7,3% dan tingkat kesejahteraan psikologis rendah pada 25% dari total keseluruhan mahasiswa. Seperti yang

diungkapkan dalam studi oleh Hasbi (2020), kesejahteraan psikologis pada 12,7% dari 110 mahasiswa yang bekerja berada di tingkat rendah.

Rendahnya kesejahteraan psikologis pada individu dapat menghasilkan berbagai aspek negatif dalam diri mereka. Termasuk aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan dirinya. Selain itu, rendahnya kesejahteraan psikologis juga berkaitan dengan gejala kecemasan, depresi, dan masalah psikologis lain (Ryff, 1995). Ningrum dan Mangundjaya (2024) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis juga berpengaruh terhadap kepuasan kerja karyawan. Sehingga kesejahteraan psikologis yang rendah akan berdampak pada rendahnya kepuasan kerja. Di sisi lain, kesejahteraan psikologis memiliki korelasi ke arah negatif dengan tingkat kesepian mahasiswa, artinya ketika kesejahteraan psikologis pada mahasiswa berada pada tingkat yang rendah maka tingkat kesepian mahasiswa tinggi. Tinggi atau rendahnya tingkat kesepian mahasiswa diprediksi oleh dimensi hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan kemandirian dari kesejahteraan psikologis (Simanjuntak et al., 2021). Pambago (2023) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis yang rendah pada mahasiswa bekerja dicirikan dengan kurangnya ketercapaian aspek hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, serta kemandirian.

Menjaga kesejahteraan psikologis tetap tinggi sangat penting dalam menjalani kehidupan yang memuaskan serta dapat meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan secara menyeluruh (Dhanabhakya & Sarath, 2023). Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung mempunyai tingkat kebersyukuran dan kebahagiaan pada tingkat tinggi pula (Hemarajarajeswari & Gupta, 2021). Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan kerja yang tinggi pula (Ningrum & Mangundjaya, 2024). Hal ini dapat memberi kesempatan bagi individu untuk mempunyai kemampuan dalam menghadapi tantangan di lingkungan kerja, menunjukkan kinerja yang lebih unggul, serta mencapai aspek kepuasan kerja yang tinggi (Ganna & Sholichah, 2022). Dengan demikian, strategi yang tepat untuk menjaga kesejahteraan psikologis krusial untuk dimiliki oleh mahasiswa bekerja. Sangat penting bagi mahasiswa yang bekerja untuk dapat menjaga keseimbangan antara waktu bekerja dan kuliah, menentukan prioritas, memiliki cukup waktu untuk istirahat dan melakukan aktivitas yang menyenangkan di luar pekerjaan dan kuliah, serta memiliki seseorang untuk tempat bercerita ketika merasa lelah.

Dalam teori psikologi perkembangan, kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai kemajuan pertumbuhan yang berkesinambungan selama perjalanan hidup (Ryff, 1995). Kesejahteraan psikologis mengacu pada pengalaman subjektif individu yang berkaitan dengan kesenangan, kepuasan hidup, dan tujuan. Hal ini mencakup berbagai ciri kesehatan mental dan emosional individu, termasuk hubungan positif, pertumbuhan dan perkembangan diri, harga diri dan penerimaan diri yang positif, serta perasaan bertanggung jawab atas hidup seseorang. Sederhananya, kesejahteraan psikologis adalah perasaan nyaman pada diri pribadi dan kehidupannya, mempunyai hubungan yang memuaskan dan bertujuan, serta merasa mampu mengatur tantangan hidup. Kesejahteraan psikologis lebih dari sekadar konstruk yang membahas tentang tidak adanya penyakit mental, tetapi juga mencakup kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup individu secara menyeluruh (Dhanabhakya & Sarath, 2023). Menurut World Health Organization (2022), kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan individu untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan dirinya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada lingkungan sekitarnya. Ryff dan Keyes (1995) mendefinisikan

kesejahteraan psikologis dengan enam karakteristik, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi.

Terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis. Faktor internal, termasuk jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, kecerdasan emosional, dan rasa syukur dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, sedangkan budaya merupakan faktor eksternal (Hasbi, 2020). Selain itu, menurut Ryff (1995), penghasilan, tingkat pendidikan, usia, status pernikahan, dan status orang tua juga menjadi faktor internal yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Tambahan lagi, kepribadian juga menjadi faktor internal, sedangkan dukungan sosial merupakan faktor eksternal dari kesejahteraan psikologis (Dhanabhakya & Sarath, 2023; Hasbi, 2020). Menurut Dhanabhakya dan Sarath (2023), tipe kepribadian *openness* dan *conscientiousness* berhubungan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Sementara itu, Karademas (2007) menyatakan bahwa tipe kepribadian *neuroticism* dapat memprediksi kesejahteraan psikologis yang negatif.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja sedikit banyak tentunya dipengaruhi oleh stres yang ditimbulkan dari beban kerja dan tanggung jawab akademis yang tinggi secara bersamaan. Tingkat kesejahteraan psikologis individu akan meningkat apabila stres yang dialaminya relatif rendah. Sebaliknya, ketika stres yang dirasakan oleh individu lebih tinggi, maka kesejahteraan psikologisnya akan cenderung lebih rendah (Manita et al., 2019). Stres yang dialami oleh mahasiswa bekerja ini dapat diatasi dengan *coping*. Ketika mahasiswa mendapatkan tuntutan akademis yang semakin meningkat, kesejahteraan psikologis yang tinggi perlu dimiliki agar mahasiswa dapat menerapkan strategi *coping* adaptif, termasuk komitmen, penilaian ulang yang positif, atau mencari dukungan instrumental dan emosional (Freire et al., 2016). Hal ini karena saat menghadapi tuntutan akademis, mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah memiliki kecenderungan untuk mengadopsi strategi *coping* yang tidak efektif, seperti melakukan pengabaian masalah, mempersalahkan diri sendiri tentang situasi yang ada, atau melarikan diri ke dalam pikiran-pikiran yang tidak realistis (Freire et al., 2016).

Menurut Karademas (2007), kesejahteraan psikologis yang positif dapat diprediksi oleh efikasi diri dan *coping* dengan pendekatan positif, serta optimisme dan *coping* penghindaran merupakan prediktor dari kesejahteraan psikologis yang positif maupun negatif. Selain itu, Gustems-Carnicer dan Calderón (2012) menyatakan bahwa strategi *coping* menghindar, seperti menghindari untuk memikirkan stresor, mencari pengalihan, dan pasrah atas masalah yang sedang dihadapi berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang negatif atau tekanan psikologis yang lebih besar. Sejalan dengan hal itu, penelitian Lee (2016) mengungkapkan bahwa antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres dan strategi *coping* menghindar memiliki korelasi ke arah negatif, sedangkan dengan strategi *coping* pemecahan masalah berkorelasi positif. Dalam hal ini, kesejahteraan psikologis akan meningkat ketika stres yang tinggi dihadapi dengan *coping* pemecahan masalah yang tinggi dan *coping* penghindaran yang rendah. Mawarpury (2013) juga menyatakan bahwa *coping* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis.

Coping adalah aksi yang mengarah pada penanganan atas situasi yang problematik dengan tujuan untuk mengubah situasi atau dampak yang dirasakan, juga melawan emosi negatif yang ditimbulkan. *Coping* memiliki enam tema yang bisa dipilih untuk menangani situasi tertentu yang sedang dirasakan, di antaranya adalah *rejection*, *control*, *resignation*, *dependency*, *avoidance*, dan *minimization*. Pengalaman stres dan pemilihan strategi *coping* bergantung pada pemahaman subjektif individu mengenai tema *coping* dan hasil yang diharapkan (Ray et al.,

1982). Sementara itu, menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping* adalah upaya kognitif dan perilaku yang mengalami perubahan secara terus-menerus untuk mengendalikan tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dianggap memberatkan atau melewati sumber daya individu. Menurutnya, strategi *coping* terbagi menjadi dua bentuk, yaitu *emotion-focused forms of coping* dan *problem-focused forms of coping*. Dengan *coping* yang efektif, stres dapat dihindari atau dihilangkan.

Pada penelitian terdahulu, Freire et al. (2016) menyebutkan bahwa strategi *coping* adaptif merupakan efek dari sumber daya pribadi, salah satunya adalah kesejahteraan psikologis. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Lee (2016) menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, program intervensi perlu diberikan untuk mendorong *coping* pemecahan masalah dan mengurangi *coping* dengan strategi menghindar. Kemudian, Gustems-Carnicer dan Calderón (2012) menyatakan adanya korelasi antara strategi *coping* dan kesejahteraan psikologis, sehingga strategi *coping* berkontribusi dalam membantu mereduksi tuntutan psikologis mahasiswa. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi korelasi antara *coping stress* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja. Diharapkan penelitian ini memiliki hasil yang dapat memberi uraian lebih jelas terkait korelasi *coping stress* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan. Di samping itu, penelitian ini juga diharapkan membantu mahasiswa yang sedang menjalankan kuliah sekaligus bekerja agar bisa menerapkan strategi *coping* yang efektif dalam mengatasi stres yang sedang dirasakan.

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis bukan hanya berarti terhindar dari penderitaan atau permasalahan mental semata. Terlebih lagi, sejahtera secara mental berarti memiliki harga diri yang positif, penguasaan, otonomi, relasi positif dengan orang lain, rasa memiliki tujuan dan makna dalam hidup, serta perasaan akan pertumbuhan dan perkembangan yang berkesinambungan (Ryff, 1995). Tambahan lagi, menurut Ryff (1989), individu yang sejahtera secara psikologis mempunyai kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya, menciptakan relasi hangat dengan orang lain, beradaptasi dengan lingkungan sosial, mengatur lingkungan eksternal, menentukan arah hidup, serta mewujudkan kemampuan dirinya secara terus-menerus. Fokus terhadap realisasi diri, pengungkapan diri, dan mengaktualisasikan potensi diri dapat membantu individu agar memiliki kemampuan-kemampuan tersebut. Sementara itu, menurut Bradburn (1969), kesejahteraan psikologis dipandang sebagai fungsi dari dua dimensi independen, yaitu pengaruh positif dan negatif. Kesejahteraan psikologis membahas tentang kehidupan yang berjalan dengan baik, di mana individu dapat merasakan perasaan yang memuaskan dan berfungsi secara efektif. Namun, bukan berarti individu harus selalu merasakan kenyamanan karena pengalaman emosi negatif, seperti kekecewaan, kesedihan, dan kegagalan merupakan bagian yang normal dalam kehidupan (Huppert, 2009). Sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwasanya kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana individu memiliki harga diri positif, kemandirian dalam lingkungan sosial, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, serta keterampilan dalam merealisasikan kompetensi dirinya secara berkelanjutan. Hal ini bukan berarti individu harus selalu merasakan kenyamanan dan terhindar dari penderitaan atau masalah mental semata karena adanya pengalaman emosi negatif dianggap sebagai bagian dari kehidupan.

Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other people*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan diri (*personal growth*) (Ryff, 1995).

Penerimaan diri memiliki peran penting dalam kesejahteraan yang menyangkut penilaian positif tentang diri. Penerimaan diri didefinisikan sebagai ciri utama kesehatan mental serta karakteristik dari aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan (Ryff, 1989). Hal ini semacam evaluasi diri dalam rentang waktu yang lama serta mengaitkan kesadaran dan penerimaan akan kelebihan maupun kekurangan pribadi (Ryff & Singer, 2008). Penerimaan terhadap diri ini dibentuk oleh penilaian diri yang jujur, individu sadar akan kegagalan dan ketidakmampuan dirinya, tetapi mempunyai cinta sehingga dapat menerima diri apa adanya (Hidalgo et al., 2010). Individu memiliki penerimaan diri yang tinggi ketika individu dapat bersikap baik kepada diri sendiri, menerima beragam aspek diri beserta baik buruknya, dan menilai masa lalu secara positif. Sementara itu, penerimaan diri yang rendah pada individu akan menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri, kecewa atas masa lampau, merasa terganggu karena kualitas dirinya, serta memiliki keinginan untuk menjadi berbeda dari diri sebenarnya (Ryff, 1995).

Hubungan positif dengan orang lain mencakup kekuatan dan rasa senang manusiawi yang muncul dari hubungan hangat bersama orang lain, dari cinta dan kedekatan (Hidalgo et al., 2010). Koneksi ini dapat memberikan dukungan emosional, rasa kebersamaan, serta dukungan untuk kebahagiaan dan kesejahteraan (Dhanabhakya & Sarath, 2023). Hubungan positif dengan orang lain yang besar pada individu dicirikan dengan adanya relasi hangat, menyenangkan, dan terdapat rasa saling percaya dengan orang lain; mempunyai rasa empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat; serta memahami konsep relasi yang saling menerima dan memberi (*take-and-give*). Sementara itu, individu dengan skor kecil pada dimensi ini ditandai dengan sedikitnya hubungan intim dan percaya dengan orang lain secara timbal balik, kesulitan untuk bersikap hangat, terbuka, dan memiliki kepedulian atas orang lain, merasa terkucil dan putus asa terkait hubungan antarindividu, tidak memiliki kemauan untuk berkompromi dalam mempertahankan relasi penting bersama orang lain (Ryff, 1995).

Kemandirian adalah kemampuan dalam mengambil keputusan dan mengambil tindakan dengan cara yang ditentukan sendiri. Individu mampu untuk mengikuti iramanya sendiri dan mengikuti keyakinan pribadinya, bahkan jika harus menentang akidah atau kebijakan pada lazimnya (Ryff, 1989). Individu dengan kemandirian yang tinggi ditandai dengan kemampuannya untuk memilih nasib dirinya secara independen, mampu menghadapi tuntutan sosial untuk memiliki pikiran dan tindakan dengan metode tertentu, mengontrol perilaku dirinya, serta tidak mencari validasi orang lain atas dirinya, melainkan melakukan evaluasi diri berdasarkan parameter pribadi. Sementara itu, individu yang memiliki kemandirian rendah dicirikan dengan adanya rasa peduli atas ekspektasi dan penilaian yang berasal dari orang lain, mengandalkan penilaian orang lain dalam mengambil keputusan penting, serta beradaptasi dengan tuntutan sosial untuk memiliki pikiran dan tindakan dengan metode tertentu (Ryff, 1995).

Penguasaan lingkungan merupakan hal yang krusial dalam kesejahteraan yang berkaitan dengan tantangan individu dalam penguasaan lingkungan sekitar. Hal ini merupakan kemampuan individu dalam memilih dan membangun lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis individu (Ryff, 1989). Penguasaan lingkungan adalah kapabilitas individu dalam

menentukan atau membangun lingkungan yang cocok dengan keadaan psikisnya. Penguasaan lingkungan yang tinggi pada individu dicirikan dengan adanya rasa mampu untuk menguasai dan mengontrol lingkungannya, mengatur serangkaian kegiatan luar yang rumit, menggunakan kesempatan yang ada di sekitar dengan maksimal, serta dapat menentukan atau membuat kondisi yang cocok dengan keperluan dan nilai personal. Sementara itu, skor rendah dalam dimensi ini dicirikan dengan adanya kesukaran dalam mengelola kegiatan harian, memiliki rasa tidak berdaya untuk membenahi kondisi sekitar, tidak menyadari kesempatan yang ada di sekitar, serta merasa tidak mampu untuk mengontrol dunia luar (Ryff, 1995).

Tujuan hidup mencakup tentang kecakapan individu untuk mendapatkan arti dan arah dari pengalaman pribadi, serta menentukan tujuan hidupnya (Ryff, 1989). Individu akan cenderung merasa puas dan bahagia ketika memiliki tujuan yang jelas (Dhanabhakya & Sarath, 2023). Tujuan hidup maksudnya individu memiliki keyakinan bahwa hidupnya memiliki arah dan arti. Individu yang berguna secara positif mempunyai tujuan, niat, dan arah sehingga berpengaruh terhadap adanya rasa bermakna atas hidupnya. Untuk dimensi ini, individu dengan skor yang tinggi merasa hidupnya memiliki tujuan dan terarah, merasa kehidupan di saat ini dan di masa lampau memiliki arti, mempunyai keyakinan yang dapat memberikan arah kehidupan, serta mempunyai maksud dan tujuan hidup. Sementara itu, individu dengan skor rendah kurang mempunyai arti hidup, mempunyai sedikit tujuan atau target, tidak mempunyai arah, tidak melihat arah kehidupan masa lalu, serta memiliki keraguan atau tidak mempunyai perspektif yang dapat membawa makna hidup (Ryff, 1995).

Pertumbuhan diri merujuk pada proses pengembangan dan peningkatan diri individu yang sedang berlangsung (Ryff, 1989). Hal ini mencakup kemampuan untuk mewujudkan potensi dan bakat dirinya, terbuka terhadap pengalaman baru, serta mengembangkan sumber daya baru. Sering kali individu mengalami kesulitan sehingga mengharuskan individu melakukan eksplorasi lebih sehingga dapat mendeteksi kekuatan batinnya (Hidalgo et al., 2010). Pertumbuhan diri adalah kebutuhan seseorang untuk mengaktualisasikan diri dan menyadari kemampuan dirinya. Pertumbuhan diri yang tinggi ditandai dengan adanya rasa akan perkembangan yang kontinu, dapat melihat pertumbuhan dan perkembangan dirinya, tidak menutup diri terhadap pengalaman baru, mempunyai kesadaran untuk mewujudkan potensi dirinya, dapat menyadari perkembangan dalam diri dan perilaku seiring berjalannya waktu, serta berubah dengan cara yang lebih menunjukkan pengetahuan akan diri dan efektivitas. Sementara itu, pertumbuhan diri yang rendah pada individu ditandai dengan adanya perasaan stagnan dalam diri, kurang adanya pembaruan atau perkembangan secara berkelanjutan, jenuh atau tidak tertarik pada hidup, serta merasa tidak kompeten untuk mengembangkan sikap atau perilaku baru (Ryff, 1995).

Faktor Kesejahteraan Psikologis

Ryff dan Singer (1996) mengungkapkan beberapa faktor yang memengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis, di antaranya yaitu perbedaan usia, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi, dan budaya.

Jika dilihat dari perbedaan usia antara dewasa muda, paruh baya, dan lansia, dimensi kemandirian dan penguasaan lingkungan semakin meningkat seiring bertambahnya usia, terlebih lagi sejak usia dewasa muda (18-25 tahun) sampai usia paruh baya (45-59 tahun). Dimensi lainnya, seperti pertumbuhan diri dan tujuan hidup mengalami penurunan, terutama pada usia paruh baya sampai lansia (60 tahun ke atas). Sementara itu, pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri tidak terdapat perbedaan yang signifikan untuk

ketiga periode usia tersebut (Ryff & Singer, 1996). Berdasarkan jenis kelamin, Ryff dan Singer (1996) menemukan bahwa perempuan dari berbagai periode usia memiliki hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan diri yang lebih tinggi daripada laki-laki. Sementara itu, tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan di keempat dimensi lainnya. Berdasarkan tingkat sosial ekonomi, individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi pula, terutama pada dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan diri (Ryff & Singer, 1996). Begitu pula dengan tingkat pekerjaan, kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dimiliki oleh individu dengan tingkat pekerjaan yang lebih tinggi pula (Ryff & Singer, 1996). Sejalan dengan itu, Hidalgo et al. (2010) juga mengungkapkan bahwa terdapat korelasi positif antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat pendidikan dan pekerjaan yang lebih tinggi. Berdasarkan perbedaan budaya, Ryff dan Singer (1996) menyebutkan bahwa dimensi kesejahteraan psikologis yang lebih berorientasi pada diri sendiri seperti penerimaan diri atau kemandirian lebih menonjol dalam konteks budaya Barat yang lebih berpaham individualisme. Sementara itu, dimensi kesejahteraan psikologis yang berorientasi pada orang lain, seperti hubungan positif dengan orang lain tidak relevan dalam konteks budaya Barat. Di sisi lain, dimensi hubungan positif dengan orang lain lebih penting dalam budaya Timur yang saling bergantung. Ryff dan Singer (1996) juga menyebutkan bahwa orang Korea mendapatkan skor paling tinggi untuk dimensi hubungan positif dengan orang lain dan skor paling rendah untuk dimensi pertumbuhan diri dan penerimaan diri. Sementara itu, pertumbuhan diri pada subjek yang berasal dari Amerika Serikat mendapat nilai paling tinggi.

Coping Stress

Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan bahwa *coping* adalah upaya kognitif dan perilaku yang mengalami perubahan terus-menerus dalam pengendalian tekanan eksternal dan/atau internal tertentu yang dipersepsi membebani atau melebihi sumber daya individu. Sementara menurut Ray et al. (1982), *coping* didefinisikan sebagai tindakan untuk menghadapi situasi problematik dengan tujuan mengubah situasi atau dampak yang dirasakan, juga untuk mengatasi emosi negatif yang ditimbulkan. Dari dua definisi tersebut, diambil kesimpulan bahwa *coping stress* adalah upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah dengan tujuan menangani kondisi problematik yang timbul dari tekanan eksternal dan/atau internal tertentu dan dianggap memberatkan. Upaya ini dilakukan untuk memperbaiki kondisi atau dampak yang dialami, termasuk emosi negatif.

Aspek Coping Stress

Lazarus dan Folkman (1984) mengungkapkan bahwa *coping stress* memiliki tiga aspek, di antaranya adalah *coping* berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), *coping* berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*), serta *coping* berfokus pada masalah dan emosi (*problem-and emotion-focused*).

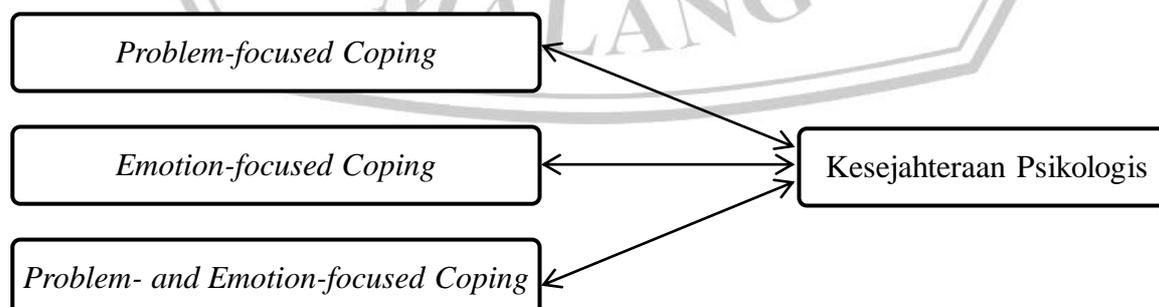
Folkman dan Lazarus (1985) menjelaskan bahwa strategi *problem-focused coping* artinya yaitu suatu aksi yang dilakukan demi mengubah keadaan bermasalah yang menyebabkan penderitaan menjadi lebih baik. Strategi *coping* ini lebih sering digunakan pada konflik yang dinilai oleh individu sebagai sesuatu yang dapat diubah dibandingkan dengan konflik yang dinilai tidak dapat diubah. Misalnya, pada saat individu mengalami kelaparan akibat bencana (Maryam, 2017). *Problem-focused coping* mencakup pendefinisian masalah, mencari solusi alternatif, dan mengambil tindakan (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi *emotion-focused coping* merupakan regulasi yang dilakukan individu demi mengatasi beban emosi. Keterbalikan dari *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* ini cenderung lebih sering diterapkan untuk mengatasi konflik yang dinilai oleh individu tidak dapat diubah dibandingkan dengan konflik yang dinilai

dapat diubah. Misalnya, saat individu menghadapi kematian pasangannya yang dihadapi dengan banyak berdoa, bersabar, dan tawakal (Maryam, 2017). *Emotion-focused coping* mencakup aktivitas berangan-angan (*wishful thinking*), berjarak (*distancing*), menekankan hal-hal positif (*emphasizing the positive*), menyalahkan diri sendiri (*self-blame*), mengurangi ketegangan (*tension-reduction*), dan mengisolasi diri (*self-isolation*) (Folkman & Lazarus, 1985). Sementara itu, *problem- and emotion-focused* merupakan aksi yang dapat dilakukan individu demi menanggulangi masalah dengan menggabungkan aksi langsung yang dapat mengubah keadaan dengan aksi yang lebih berfokus untuk memperbaiki emosi yang dirasakan. Hal ini dapat dilakukan dengan mencari bantuan sosial (*seeking social support*) (Folkman & Lazarus, 1985).

Coping Stress dan Kesejahteraan Psikologis

Dalam melaksanakan peran ganda, yaitu sebagai mahasiswa dan karyawan, beban dan tekanan yang diterima oleh mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja tentunya akan semakin berat. Diungkapkan oleh Kurniasari et al. (2019) bahwa 38% dari 79 mahasiswa mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah. Kesejahteraan psikologis erat kaitannya dengan stres, di mana tingkat stres yang tinggi akan berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis (Manita et al., 2019). Stres merupakan aspek kehidupan yang tidak dapat dihindari, tetapi yang membedakan fungsi manusia adalah bagaimana cara individu dalam mengatasi stres yang dialaminya (Lazarus & Folkman, 1984). Oleh karena itu, individu perlu melakukan strategi yang efektif untuk dapat mengurangi stres atau beradaptasi dengan kondisi tersebut. *Coping stress* mengacu pada sebuah proses perubahan di mana dalam mengatasi suatu kondisi, individu cenderung menggunakan salah satu bentuk *coping*, misalnya mengisolasi diri. Sementara itu, pada kondisi lain individu cenderung bergantung pada bentuk *coping* lainnya, misalnya mencari bantuan sosial. *Coping* efektif yang digunakan dalam kondisi tertentu memungkinkan individu untuk menoleransi, meminimalkan, menerima, dan/atau mengabaikan suatu keadaan (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan demikian, *coping* efektif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis sebagai sumber daya pribadi yang diukur melalui dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri (Freire et al., 2016). Hal ini sejalan dengan Lee (2016) yang menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, program intervensi perlu diberikan untuk mendorong *coping* pemecahan masalah dan mengurangi *coping* dengan strategi menghindar. Kemudian, menurut Gustems-Carnicer dan Calderón (2012), strategi *coping* dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan sehingga strategi *coping* bisa membantu mereduksi tekanan psikologis mahasiswa.

Kerangka Berpikir



Gambar 1 Kerangka Berpikir Hubungan Coping Stress dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Bekerja

Hipotesis Penelitian

Penelitian ini memiliki hipotesis, yaitu 1) terdapat hubungan antara *problem-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja, 2) terdapat hubungan antara *emotion-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja, dan 3) terdapat hubungan antara *problem- and emotion-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Shaughnessy et al. (2012) menjelaskan bahwa penelitian korelasional menyuguhkan hasil yang dapat memprediksi suatu perilaku atau peristiwa. Peneliti ingin melihat hubungan dari *coping stress* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang melakukan kuliah sambil bekerja. Untuk itu, sampel pada penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik yang digunakan dalam menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Dalam hal ini, pertimbangan tersebut berkaitan dengan kriteria sampel penelitian yang dapat mencerminkan populasi. Beberapa kriteria yang perlu dimiliki subjek dalam penelitian ini, antara lain 1) perempuan/laki-laki, 2) berusia 18-25 tahun, 3) berstatus mahasiswa aktif, 4) sedang bekerja, dan 5) mendapatkan gaji dari pekerjaan tersebut. Penelitian ini melibatkan subjek berjumlah 240 orang yang merupakan mahasiswa bekerja. Data demografi subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Data Demografi Penelitian

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	200	83,3%
Laki-laki	40	16,7%
Usia		
18-19 tahun	34	14,2%
20-21 tahun	83	34,6%
22-23 tahun	80	33,3%
24-25 tahun	43	17,9%
Semester di Perguruan Tinggi		
Semester 1-4	135	56,3%
Semester 5-8	91	37,9%
Semester >8	14	5,8%
Total	240	100%

Subjek pada penelitian ini yang merupakan mahasiswa bekerja dikategorikan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan semester di perguruan tinggi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 240 orang yang berasal dari berbagai provinsi di Indonesia.

Penelitian ini melibatkan subjek yang merupakan mahasiswa bekerja dari beragam program studi dan bidang pekerjaan yang berada di Indonesia serta berusia di antara 18-25 tahun yang biasa disebut dewasa awal. Dari 240 orang yang menjadi subjek dalam penelitian ini, berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini didominasi oleh perempuan ($n=200$; 83,3%). Sementara itu, jika ditinjau dari segi usia, sebagian besar subjek dari penelitian ini berusia 20-21 tahun ($n=83$; 34,6%), dan dari semester perkuliahan yang sedang ditempuh, subjek yang sedang berada di semester 1-4 ($n=135$; 56,3%) mendominasi penelitian ini.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Terdapat dua variabel pada penelitian ini, yaitu *coping stress* sebagai variabel bebas atau independen (X) dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat atau dependen (Y).

Coping stress memiliki definisi upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan mahasiswa bekerja demi mengatasi tekanan internal dan/atau eksternal dari tekanan akademis, tekanan pekerjaan, serta tekanan dari hal lain, yang dianggap membebani dan menimbulkan dampak dan emosi negatif. *Coping stress* mahasiswa bekerja dalam penelitian ini diukur menggunakan Ways of Coping Questionnaire (*student sample*) versi revisi (Folkman, 1985). Ways of Coping Questionnaire (*student sample*) ini merupakan skala multidimensi yang memiliki 42 item *favorable* dengan tiga dimensi, yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *problem- and emotion-focused coping* yang meliputi 8 sub-skala di dalamnya. 1 sub-skala untuk *problem-focused coping*; 6 sub-skala untuk *emotion-focused coping*, yaitu *wishful thinking*, *distancing*, *emphasizing the positive*, *self-blame*, *tension-reduction*, dan *self-isolation*; serta 1 sub-skala untuk *problem- and emotion-focused coping*, yaitu *seeking social support* (Folkman & Lazarus, 1985). Alat ukur berbahasa Inggris ini kemudian diadaptasi dan dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia oleh dua penerjemah, yaitu pada bidang kebahasaan dan psikologi yang bekerja secara independen. Penerjemah pertama dengan latar belakang bidang kebahasaan adalah Dessy Listyarini, S.S. dari Lembaga Pengembangan Bahasa, Universitas Muhammadiyah Malang. Sementara itu, penerjemah kedua dengan latar belakang bidang psikologi adalah Wella Ayu Cahaya, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Kemudian dilakukan sintesis untuk kedua terjemahan dari skala tersebut, yaitu mencari perbedaan dan persamaan sehingga didapatkan satu terjemahan. Setelah didapatkan satu terjemahan untuk setiap itemnya, dilakukan *back translation* atau menerjemahkan balik ke bahasa asal, yaitu bahasa Inggris. Kemudian hasil dari *back translation* tersebut dibandingkan dengan skala asli untuk ditinjau apakah terdapat perubahan atau perbedaan makna atau tidak. Setelah itu dilakukan uji validitas menggunakan pendapat ahli (*expert judgment*). Kemudian *try out* dilakukan dengan melibatkan 60 mahasiswa bekerja. Setelah itu, dilakukan analisis dan didapatkan hasil uji validitas yang menggugurkan 4 item tidak valid pada dimensi *emotion-focused coping* dan 1 item tidak valid pada dimensi *problem- and emotion-focused coping* sehingga menyisakan 11 item valid pada dimensi *problem-focused coping* dengan nilai validitas 0,283-0,701 dan nilai *Cronbach's Alpha* 0,836; 20 item valid pada *emotion-focused coping* dengan nilai validitas 0,251-0,610 dan nilai *Cronbach's Alpha* 0,820; dan 6 item valid pada dimensi *problem- and emotion-focused coping* dengan nilai validitas 0,338-0,620 dan nilai *Cronbach's Alpha* 0,708. Artinya, 37 item dari Ways of Coping Questionnaire yang telah diadaptasi dan dialihbahasakan oleh penerjemah dalam penelitian ini valid dan reliabel dalam mengukur *coping stress* mahasiswa bekerja. Alat ukur ini mengukur *coping stress* dengan menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan respons, yaitu 0-3. Respons 0 = tidak pernah (*not used*), respons 1 = jarang (*used somewhat*), respons 2 = cukup sering (*used quite a bit*), respons 3 = sering (*used a great deal*). Salah satu contoh item dari Ways of Coping Questionnaire adalah “*realize i brought the problem on myself*” yang terjemahannya adalah “menyadari bahwa saya

menimbulkan masalah bagi diri sendiri”. Bentuk *coping* yang digunakan oleh mahasiswa bekerja dalam mengatasi stres dapat dilihat melalui total skor yang didapatkan pada setiap dimensi.

Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai pengalaman subjektif mahasiswa bekerja yang berkaitan dengan kebahagiaan, kenyamanan, dan kepuasan hidupnya secara menyeluruh sehingga individu mampu mengembangkan potensinya. Kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja diukur menggunakan Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB). Skala ini terdiri dari 18 item dengan enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan diri (*personal growth*). Skala berbahasa Inggris ini kemudian diadaptasi dan dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia oleh dua penerjemah, yaitu pada bidang kebahasaan dan psikologi yang bekerja secara independen. Penerjemah pertama dengan latar belakang bidang kebahasaan adalah Dessy Listyarini, S.S. dari Lembaga Pengembangan Bahasa, Universitas Muhammadiyah Malang. Semetara itu, penerjemah kedua dengan latar belakang bidang psikologi adalah Wella Ayu Cahaya, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Kemudian dilakukan sintesis untuk kedua terjemahan dari skala tersebut, yaitu mencari perbedaan dan persamaan sehingga didapatkan satu terjemahan. Setelah didapatkan satu terjemahan untuk setiap itemnya, dilakukan *back translation* atau menerjemahkan balik ke bahasa asal, yaitu bahasa Inggris. Kemudian hasil dari *back translation* tersebut dibandingkan dengan skala asli untuk ditinjau apakah terdapat perubahan atau perbedaan makna atau tidak. Setelah itu dilakukan uji validitas menggunakan pendapat ahli (*expert judgment*). Kemudian *try out* dilakukan dengan melibatkan 60 mahasiswa bekerja dan dilakukan analisis. Hasil uji validitas menggugurkan 3 item tidak valid sehingga menyisakan 15 item valid dengan nilai validitas 0,246-0,598 dan nilai *Cronbach's Alpha* 0,826. Artinya, 15 item dari RPWB yang telah diadaptasi dan dialihbahasakan oleh penerjemah dalam penelitian ini valid dan reliabel dalam mengukur kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja. RPWB ini mengukur kesejahteraan psikologis dengan menggunakan skala Likert dengan 7 pilihan jawaban, yaitu 1-7. Untuk item *favorable*, 1 = sangat setuju (SS), 2 = setuju (S), 3 = agak setuju (AS), 4 = netral (N), 5 = agak tidak setuju (ATS), 6 = tidak setuju (TS), 7 = sangat tidak setuju (STS). Untuk item *unfavorable*, skor setiap item dihitung menggunakan rumus $((\text{jumlah angka skala}) + 1) - (\text{jawaban responden})$. Misalnya item 1 memiliki 7 angka skala, jika jawaban responden adalah 3, maka $(7 + 1) - 3 = 5$. Berikut untuk item *unfavorable*, 1 = sangat tidak setuju (STS), 2 = tidak setuju (TS), 3 = agak tidak setuju (ATS), 4 = netral (N), 5 = agak setuju (AS), 6 = setuju (S), 7 = sangat setuju (SS). Tinggi atau rendahnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa bekerja dapat dilihat dari total skor yang didapatkan. Semakin tinggi skor yang didapatkan, artinya kesejahteraan psikologis yang dimilikinya semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan, artinya kesejahteraan psikologisnya semakin rendah.

Prosedur dan Analisis Data

Penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap analisis data. Tahap persiapan dimulai ketika peneliti melakukan perumusan masalah penelitian, penentuan tujuan penelitian, pengkajian teori yang berkaitan dengan topik penelitian, menentukan alat ukur, hingga menentukan kriteria subjek penelitian. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan adaptasi alat ukur, mencari subjek yang cocok dengan kriteria, kemudian menyebarkan kuesioner penelitian secara *online* melalui *Google Form*. Pada tahap analisis data, data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan *software* Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 25 dengan teknik analisis

korelasi *Spearman Rho*. Teknik analisis korelasi *Spearman Rho* digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel dengan jenis data interval atau rasio sehingga bisa didapatkan informasi mengenai kekuatan (taraf) dan arah hubungan antara variabel-variabel penelitian (Winarsunu, 2017). Alasan digunakannya teknik analisis korelasi *Spearman Rho* dikarenakan data yang diperoleh dalam penelitian ini berdistribusi secara tidak normal. Setelah analisis dilakukan, maka hasil penelitian didapatkan, sehingga peneliti dapat memaparkan hasil, kesimpulan, diskusi, dan implikasi bagi subjek, populasi mahasiswa bekerja, maupun peneliti lain.

HASIL PENELITIAN

Analisis kategorisasi untuk setiap skor total masing-masing variabel dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui frekuensi pada tiap kategori.

Tabel 2 Kategorisasi Variabel Coping Stress

Variabel	Mean	SD	n	Persentase
<i>Problem-focused Coping</i>	25,50	4,609	156	65%
<i>Emotion-focused Coping</i>	42,36	8,332	56	23%
<i>Problem- and emotion-focused Coping</i>	11,41	3,354	28	12%
Total			240	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi tersebut, didapatkan hasil bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini menggunakan *problem-focused coping*, yaitu sebanyak 161 orang (66%).

Tabel 3 Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis

Variabel	Mean	SD	Norma	Kategori	n	Persentase
Kesejahteraan psikologis	78,45	10,06	$X \geq 88,51$	Tinggi	36	15%
			$68,39 \leq X < 88,51$	Sedang	163	68%
			$X < 68,39$	Rendah	41	17%
Total					240	100%

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi, mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi sehingga perlu dilakukan uji normalitas untuk melihat apakah data berdistribusi normal. Normalitas data ditentukan berdasarkan nilai *Kolmogorov-Smirnov*, nilai *Shapiro-Wilk*, dan melihat bentuk Histogram. Untuk variabel *coping stress*, nilai *Kolmogorov-Smirnov* $0,042 < 0,05$, nilai *Shapiro-Wilk* $0,001 < 0,05$, dan histogram ekstrem ke kanan. Sementara itu, untuk variabel kesejahteraan psikologis, nilai *Kolmogorov-Smirnov* $0,006 < 0,05$, nilai *Shapiro-Wilk* $0,004 < 0,05$, dan histogram ekstrem ke kanan. Oleh karena itu, data dalam penelitian ini tidak terdistribusi secara normal. Dikarenakan data dalam penelitian ini tidak terdistribusi secara normal, maka teknik statistik nonparametrik digunakan untuk pengujian hipotesis, dalam hal ini digunakan teknik analisis korelasi *Spearman Rho*.

Tabel 4 Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	ρ	p
<i>Problem-focused Coping</i> – Kesejahteraan Psikologis	0,353**	0,000
<i>Emotion-focused Coping</i> – Kesejahteraan Psikologis	-0,168**	0,009
<i>Problem- and emotion-focused Coping</i> – Kesejahteraan Psikologis	0,245**	0,000

Note. $n = 240$; ** $p < .01$, two-tailed; p = nilai signifikansi; ρ = correlation coefficient

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai probabilitas dari *problem-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis = 0,000 < 0,01 dan nilai $\rho = 0,353$, maka artinya ada hubungan antara *coping stress* dengan kesejahteraan psikologis ke arah positif pada tingkat signifikansi 1%. Selain itu, nilai probabilitas dari *emotion-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis = 0,009 < 0,01 dan nilai $\rho = -0,168$, maka artinya ada hubungan antara *coping stress* dengan kesejahteraan psikologis ke arah negatif pada tingkat signifikansi 1%. Begitu juga nilai probabilitas dari *problem- and emotion-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis = 0,000 < 0,01 dan nilai $\rho = 0,245$, maka artinya ada hubungan antara *coping stress* dengan kesejahteraan psikologis ke arah negatif pada tingkat signifikansi 1%. Dengan demikian, hasil penelitian ini menyatakan adanya hubungan *coping stress* yang meliputi *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *problem- and emotion-focused coping* kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja.

DISKUSI

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Gustems-Carnicer dan Calderón (2012) yang mengungkapkan adanya hubungan antara *coping stress* dengan kesejahteraan psikologis. Mawarpury (2013) menyatakan hal yang sama bahwa *coping* berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. *Problem-focused coping* memiliki hubungan yang signifikan ke arah positif dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Jabbar et al. (2024) yang menyebutkan bahwa *problem-focused coping* dapat memprediksi kesejahteraan psikologis secara signifikan. Pernyataan ini juga mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Zaman dan Ali (2014) yang memaparkan bahwa penggunaan *problem-focused coping* meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Problem-focused coping* dapat memprediksi kesejahteraan psikologis karena penggunaan strategi tersebut mencakup perencanaan tindakan yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecenderungan untuk menetapkan tujuan hidup dan arah yang jelas menuju makna hidup. Selain itu, individu yang menggunakan *problem-focused coping* mampu menerima diri sendiri secara positif sehingga hal ini berkontribusi terhadap harga diri yang tinggi. Lebih jauh lagi, individu yang menggunakan *problem-focused coping* untuk menghadapi konflik interpersonal membantu mempertahankan hubungan positif dengan orang lain Jabbar et al. (2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan signifikan ke arah negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian (Khanum & Jabbar, 2023) yang menyatakan bahwa *emotion-focused coping* merupakan prediktor signifikan kesejahteraan psikologis. Dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis individu menurun seiring dengan meningkatnya penggunaan *emotion-focused coping*. Menggunakan teknik *emotion-focused coping* seperti penghindaran mungkin membantu individu merasa lebih baik seketika, tetapi jika masalah yang dihadapinya tidak diselesaikan, hal ini akan berdampak negatif pada kesejahteraan dalam jangka panjang (Kling et al., 1997).

Problem- and emotion-focused coping memiliki hubungan yang signifikan ke arah positif dengan kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini, masih sulit ditemukan penelitian yang membahas terkait bentuk *coping* ini. Meskipun demikian, Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa individu menggunakan *problem- and emotion-focused coping* untuk menghadapi tuntutan internal maupun eksternal yang ditimbulkan oleh situasi stres. *Problem- and emotion-focused coping* dilakukan dengan mencari dukungan sosial. Di mana dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Palupi & Chusairi, 2023).

Stres yang dialami oleh mahasiswa bekerja berasal dari sulitnya membagi waktu, besarnya beban tugas akademik yang dimiliki, bentroknya jadwal di tempat kuliah dan kerja, serta sulitnya mendapat izin di pekerjaan (Lubis et al., 2015). Selain itu, mahasiswa bekerja juga mengalami stres yang bersumber dari tekanan keluarga, perasaan khawatir, sulit dalam mengatur waktu, serta kelelahan sehingga kerap kali mendatangkan masalah dalam waktu yang bersamaan (Rahmah & Khoirunnisa, 2023). Akan tetapi, ketika mahasiswa bekerja mampu memiliki *coping stress* yang efektif seperti menggunakan *problem-focused coping* atau *problem- and emotion-focused coping*, maka stres yang dirasakan juga akan berkurang sehingga kesejahteraan psikologis akan meningkat.

Mahasiswa bekerja melakukan *coping stress* dalam bentuk *emotion-focused coping* dengan cara *self acceptance*, menginterpretasi stres secara positif, mencari dukungan sosial emosional, tidak melakukan penolakan, serta melakukan kegiatan religius (Rahmah & Khoirunnisa, 2023). Selain itu, menurut Prameswari et al. (2023), mahasiswa bekerja melakukan *coping stress* berupa *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Dengan *problem-focused coping*, dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapi mahasiswa bekerja mencari bantuan kepada orang terdekat atau disebut *seeking social support*. Sementara itu, dengan *emotional-focused coping*, mahasiswa bekerja melakukan *self control*, *positive reappraisal*, dan *accepting responsibility* untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Namun, pernyataan tersebut kontradiksi dengan hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa *emotion-focused coping* memiliki hubungan signifikan ke arah negatif dengan kesejahteraan psikologis yang artinya ketika *emotion-focused coping* digunakan, maka kesejahteraan psikologis akan menurun.

Penelitian sebelumnya oleh Anjani et al. (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung angkatan 2017 memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana mayoritas subjek mahasiswa bekerja dalam penelitian ini memiliki kesejahteraan psikologis pada tingkat sedang. Hal ini juga selaras dengan hasil penelitian dari Sari dan Maryam (2022) yang mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Semester Genap Tahun Akademik 2020-2021 berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian dari Hasbi (2020) yang menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis sebagian besar mahasiswa bekerja di Kota Pekanbaru berada pada tingkat sedang.

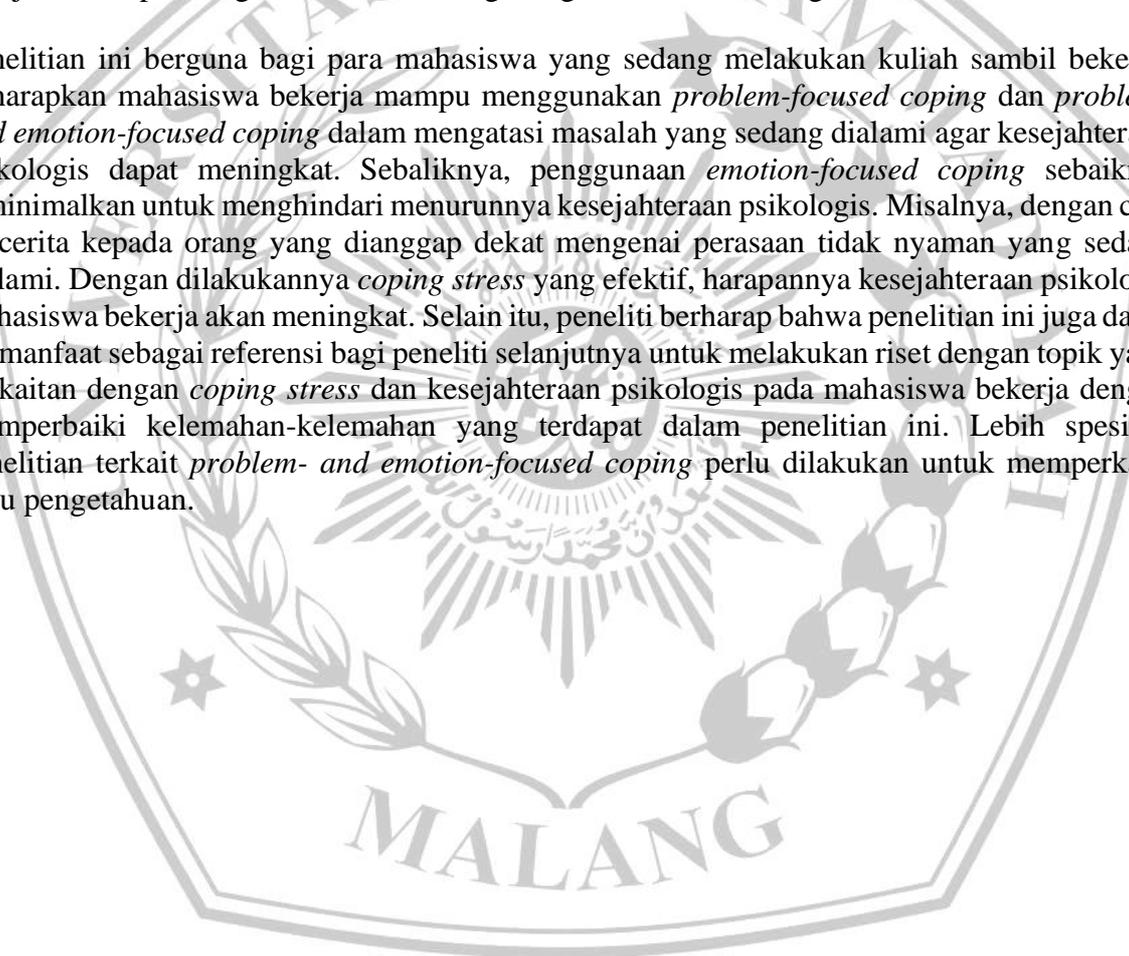
Penelitian ini memiliki kelebihan salah satunya adalah banyaknya jumlah sampel. Selain itu, subjek dalam penelitian ini tidak dibatasi oleh jenis pekerjaan dan lama jam kerja sehingga dapat melihat *coping stress* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja secara umum.

Namun, tentunya penelitian ini juga memiliki kelemahan, yaitu tidak diketahuinya jumlah populasi dari mahasiswa bekerja yang berada di Indonesia.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil dari analisis data, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini, yaitu 1) terdapat hubungan antara *problem-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja, 2) terdapat hubungan antara *emotion-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja, dan 3) terdapat hubungan antara *problem- and emotion-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja dapat diterima. Hasil menunjukkan bahwa *problem-focused coping* dan *problem- and emotion-focused coping* secara independen memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja ke arah positif. Sementara itu, *emotion-focused coping* dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan signifikan ke arah negatif.

Penelitian ini berguna bagi para mahasiswa yang sedang melakukan kuliah sambil bekerja. Diharapkan mahasiswa bekerja mampu menggunakan *problem-focused coping* dan *problem- and emotion-focused coping* dalam mengatasi masalah yang sedang dialami agar kesejahteraan psikologis dapat meningkat. Sebaliknya, penggunaan *emotion-focused coping* sebaiknya diminimalkan untuk menghindari menurunnya kesejahteraan psikologis. Misalnya, dengan cara bercerita kepada orang yang dianggap dekat mengenai perasaan tidak nyaman yang sedang dialami. Dengan dilakukannya *coping stress* yang efektif, harapannya kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja akan meningkat. Selain itu, peneliti berharap bahwa penelitian ini juga dapat bermanfaat sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan riset dengan topik yang berkaitan dengan *coping stress* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja dengan memperbaiki kelemahan-kelemahan yang terdapat dalam penelitian ini. Lebih spesifik, penelitian terkait *problem- and emotion-focused coping* perlu dilakukan untuk memperkaya ilmu pengetahuan.



REFERENSI

- Anjani, W., Ulpa, E. P., & Rasidin, Y. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja part-time. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(2), 119–132. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i2.10418>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1094709&val=5090&title=Kesejahteraan%20psikologis%20dan%20tingkat%20stres%20pada%20mahasiswa%20tingkat%20akhir>
- Barron, P., & Anastasiadou, C. (2009). Student part-time employment: Implications, challenges and opportunities for higher education. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 21(2), 140–153. <https://doi.org/10.1108/09596110910935642>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine . https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf
- Dhanabhakya, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Folkman, S. (1985). *Ways of coping (Revised)*. University of California. <https://prevention.ucsf.edu/sites/prevention.ucsf.edu/files/uploads/tools/surveys/pdf/Ways%20of%20coping.pdf>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- Ganna, Q. N., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh kesejahteraan psikologis (psychological well-being) terhadap kepuasan kerja (job satisfaction) pada karyawan PT. X. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 6033–6039. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.6440>
- Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2012). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students: Coping and well-being in students. *European Journal of Psychology of Education*, 28(4), 1127–1140. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0158-x>
- Handoko, G. M. H. (2022). *Hubungan antara kecerdasan adversitas dan konflik antara kuliah dan kerja pada mahasiswa yang bekerja* [Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata]. <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/30362>
- Hasbi, R. (2020). *Hubungan kecerdasan emosi dan rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/28887/1/GABUNGAN%20SKRIPSI%20KECUALI%20BAB%20IV.pdf>
- Hemarajarajeswari, J., & Gupta, P. K. (2021). Gratitude, psychological well-being and happiness among college students: A correlational study. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 532–541. <https://doi.org/10.25215/0901.053>
- Hidalgo, J. L.-T., Bravo, B. N., Martinez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., & Rabadán, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In I. E. Wells

- (Ed.), *Psychological well-being* (pp. 77–113). Nova Science Publishers. <https://libgen.is/book/index.php?md5=8F0D69229E3C64352412F51C0B01D380>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Jabbar, T., Khanum, S., & Imran, H. (2024). Problem-focused coping as a predictor of psychological well-being in individuals with substance use disorder. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 5(2), 70–74. <https://doi.org/10.54393/pjhs.v5i02.1309>
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 277–287. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.031>
- Kemendikbud.go.id. (2016). *KBBI VI Daring*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>
- Khanum, S., & Jabbar, T. (2023). Emotion-focused coping strategies and psychological well-being in individuals with substance use disorders. *Pakistan Journal of Psychology*, 54(2), 51–64. <https://www.pjpk.com/index.php/pjp/article/view/246>
- Kling, K. C., Seltzer, M. M., & Ryff, C. D. (1997). Distinctive late-life challenges: Implications for coping and well-being. *Psychology and Aging*, 12(2), 288–295. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0882-7974.12.2.288>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <http://libgen.li/ads.php?md5=7965CDC5D7F7DD5143146B6B5346B5B5>
- Lee, E. S. (2016). Moderated effects of coping strategies in the relation between life stress and psychological well-being in university students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 30(3), 470–482. <https://doi.org/10.5932/jkphn.2016.30.3.470>
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., Puspita, M., & Syahfitri, D. (2015). Coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal DIVERSITA*, 1(2), 48–57. <https://doi.org/10.31289/diversita.v1i2.494>
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://www.neliti.com/publications/177181/strategi-coping-teori-dan-sumberdayanya#cite>
- Mawarpury, M. (2013). Coping sebagai prediktor kesejahteraan psikologis: Studi meta analisis. *Psycho Idea*, 11(1), 38–47. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v11i1.254>
- Motte, A., & Schwartz, S. (2009). *Are student employment and academic success linked?* www.millenniumscholarships.ca
- Ningrum, D. T. W., & Mangundjaya, W. L. (2024). Kesejahteraan psikologis sebagai salah satu prediktor kepuasan kerja karyawan. *EKOMA: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi*, 3(3), 610–618. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/ekoma.v3i3.3209>
- Nurardiansyah, R., Rahman Hakim, A., & Simatupang, M. (2023). Gambaran psychological well-being pada mahasiswa Program Studi Psikologi yang bekerja. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(2), 57–63. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v3i2.865>
- Palupi, A. D. H., & Chusairi, A. (2023). Literature review: Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*.

- https://repository.unair.ac.id/128560/1/Achmad%20Chusairi_111911133140_Alifa%20Desti%20H.P.pdf
- Pambago, J. T. (2023). *Psychological well-being pada mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta yang bekerja* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta]. https://eprints.iain-surakarta.ac.id/6679/1/Full%20Teks_181221138.pdf
- Prameswari, A., Suarni, W. O., & Pambudhi, Y. A. (2023). Stress coping strategy pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Sublimapsi*, 4(2), 180–189. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/27714>
- Rahmah, H. A., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping stress pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 18–28. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53320>
- Ray, C., Lindop, J., & Gibson, S. (1982). The concept of coping. *Psychological Medicine*, 12, 385–395. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/s0033291700046729>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <http://www.jstor.org/stable/20182342>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education. <https://libgen.is/book/index.php?md5=04FEA9EE2DC25EC974DFAF9FAB82CB81>
- Sari, R. A., & Maryam, E. W. (2022). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 865–872. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.4888>
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2012). *Research methods in psychology* (9th ed.). McGraw-Hill. <http://libgen.li/ads.php?md5=53DFCFDE6B74FA72FB939B77A136C8BC>
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological well-being sebagai prediktor tingkat kesepian mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158–175. <https://doi.org/10.26740/jpvt.v11n2.p158-175>
- Sugiarti, T. (2023). *Pengaruh self esteem dan impostor syndrome terhadap kecemasan akademis mahasiswa* (M. Hidayat, Miskadi, M. Suhardi, & R. P. Murtikusuma, Eds.). Penerbit P4I. <https://books.google.co.id/books?id=ErDBEAAAQBAJ>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta. <https://libgen.is/book/index.php?md5=3BAC2B46359D8746B7C9540C68CF59EC>
- Winarsunu, T. (2017). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. UMMPress. <https://books.google.co.id/books?id=lggHEAAAQBAJ>
- World Health Organization. (2022, June 17). *Mental health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw5ea1BhC6ARIsAEOG5pyUA6aTpL5NfcbIaU3bcoINuuOY71N1fOecY2pM37ebqFf_icyz6_YaAkzcEALw_wcB

Zaman, N. I., & Ali, U. (2014). Predictive role of problem focused coping in the psychological well being of university students. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 11(2), 23–25. <https://www.jpss.pk/index.php/journal/article/download/652/425/>





LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian

Skala Coping Stress

No.	Item	0	1	2	3
1	Saya mencoba menganalisis masalah agar bisa memahaminya dengan lebih baik				
2	Saya merasa bahwa waktu akan membuat perubahan – jadi yang perlu saya lakukan hanyalah menunggu				
3	Berbicara dengan orang lain untuk mengetahui lebih lanjut tentang situasi yang terjadi				
4	Mengkritik atau menasihati diri sendiri				
5	Berharap keajaiban akan terjadi				
6	Mengikuti takdir; percaya bahwa terkadang nasib buruk sedang menimpa				
7	Menjalani hidup seakan-akan sedang tidak terjadi apa-apa				
8	Saya berusaha menyimpan perasaan untuk diri sendiri				
9	Mencari hikmah, mencoba untuk melihat sisi positif dari suatu hal				
10	Menerima simpati dan pemahaman orang lain terhadap diri kita				
11	Saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang kreatif				
12	Mencoba untuk melupakan segalanya				
13	Saya berubah atau bertumbuh sebagai pribadi ke arah yang baik				
14	Saya menunggu lebih dahulu untuk melihat apa yang akan terjadi sebelum melakukan sesuatu				
15	Saya membuat rencana kegiatan dan melakukannya				
16	Saya membiarkan perasaan saya keluar dengan cara tertentu				
17	Menyadari bahwa saya menimbulkan masalah bagi diri sendiri				
18	Berbicara kepada seseorang yang dapat melakukan suatu hal nyata untuk mengatasi masalah				
19	Menjauh untuk sementara waktu; mencoba beristirahat atau berlibur				
20	Mencoba untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat, dll.				
21	Saya mencoba untuk tidak terburu-buru dalam bertindak atau mengikuti firasat				
22	Mencari kembali apa yang penting dalam hidup				
23	Mengubah sesuatu agar semuanya menjadi baik				
24	Menghindar untuk berkumpul dengan orang-orang biasanya				
25	Meminta saran dari orang terdekat atau teman yang saya hormati				
26	Tidak memberi tahu orang lain tentang betapa buruknya keadaan				
27	Menyampaikan kepada seseorang tentang apa yang saya rasakan				
28	Memegang teguh dan memperjuangkan apa yang saya inginkan				

29	Berkaca pada masa lalu; saya pernah berada di situasi serupa sebelumnya				
30	Saya tahu apa yang harus dilakukan, sehingga saya melakukan upaya yang lebih untuk membuat suatu hal berhasil				
31	Berjanji pada diri sendiri bahwa lain kali akan membuat kondisi menjadi berbeda				
32	Mencari beberapa solusi yang berbeda untuk menyelesaikan masalah				
33	Menerima keadaan karena tidak ada yang bisa dilakukan lagi				
34	Saya berusaha menjaga perasaan agar tidak terlalu mengganggu hal-hal lain				
35	Berharap saya bisa mengubah apa yang terjadi atau apa yang saya rasakan				
36	Saya berandai-andai atau membayangkan berada di waktu atau tempat yang lebih baik daripada saat ini				
37	Berharap situasi ini akan hilang atau berakhir				
38	Memiliki bayangan atau harapan tentang bagaimana sesuatu bisa terjadi				
39	Saya berdoa				
40	Saya memikirkan kembali apa yang akan saya katakan atau lakukan				
41	Saya mencoba untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain				
42	Saya jogging atau berolahraga				

Keterangan:

0 = Tidak Pernah

1 = Jarang

2 = Cukup Sering

3 = Sering

Skala Kesejahteraan Psikologis

No.	Item	1	2	3	4	5	6	7
1	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya							
2	Ketika melihat cerita hidup saya, saya puas dengan segala sesuatu yang telah terjadi sejauh ini							
3	Beberapa orang menjalani hidup tanpa tujuan yang jelas, tetapi saya bukan salah satu dari mereka							
4	Tuntutan hidup sehari-hari sering kali membuat saya merasa terpuruk							
5	Saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya di dalam banyak hal							
6	Saya merasa kesulitan dan putus asa dalam menjaga hubungan yang akrab dengan orang lain							

7	Saya menjalani hidup hari demi hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan							
8	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi di sekitar saya							
9	Saya pandai untuk mengelola tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari							
10	Terkadang saya merasa telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup							
11	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan							
12	Penting bagi saya untuk mencari pengalaman baru yang menantang cara pandang saya terhadap diri dan dunia							
13	Orang menganggap saya sebagai pribadi yang suka memberi karena berkenan meluangkan waktu untuk orang lain							
14	Saya telah menyerah sejak lama untuk membuat perubahan besar dalam hidup saya							
15	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat							
16	Saya belum memiliki banyak pengalaman terkait hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain							
17	Saya yakin dengan pendapat saya, bahkan jika hal tersebut berbeda dengan mayoritas orang							
18	Saya menilai diri berdasarkan hal-hal yang saya anggap penting, bukan berdasarkan nilai-nilai yang dianggap penting oleh orang lain							

Keterangan:

1 = Sangat Setuju (SS)

2 = Setuju (S)

3 = Agak Setuju (AS)

4 = Netral (N)

5 = Agak Tidak Setuju (ATS)

6 = Tidak Setuju (TS)

7 = Sangat Tidak Setuju (STS)

Lampiran 2 Adaptasi Alat Ukur

Adaptasi Skala Coping Stress

No	Item	Translator 1	Translator 2	T12	Back Translation	Item Final
1	I try to analyze the problem in order to understand it better	Mencoba menganalisis masalahnya agar dapat memahami dengan lebih baik	Saya mencoba menganalisis masalah untuk bisa memahaminya lebih baik	Saya mencoba menganalisis masalah agar bisa memahaminya dengan lebih baik	I try to analyze the problem to understand it better	Saya mencoba menganalisis masalah agar bisa memahaminya dengan lebih baik
2	I feel that time will make a difference – the only thing to do is to wait	Waktu akan menyembuhkan, jadi yang perlu saya lakukan hanyalah menunggu	Saya merasa bahwa waktu akan membuat perubahan - kita hanya perlu menunggu	Saya merasa bahwa waktu akan membuat perubahan – jadi yang perlu saya lakukan hanyalah menunggu	I have a feeling that time will make a difference – so all I need to do is wait	Saya merasa bahwa waktu akan membuat perubahan – jadi yang perlu saya lakukan hanyalah menunggu
3	Talk to someone to find out more about the situation	Berbicara dengan orang lain agar lebih paham tentang situasi yang terjadi	Berbicaralah dengan orang lain untuk mengetahui lebih lanjut tentang satu situasi tertentu	Berbicara dengan orang lain untuk mengetahui lebih lanjut tentang situasi yang terjadi	Talk to other people to find out more about the situation	Berbicara dengan orang lain untuk mengetahui lebih lanjut tentang situasi yang terjadi
4	Criticize or lecture myself	Mengkritik atau menasehati diri sendiri	Mengkritik atau mengajari diri sendiri	Mengkritik atau menasihati diri sendiri	Criticize or advise myself	Mengkritik atau menasihati diri sendiri
5	Hope a miracle will happen	Mengharapkan keajaiban akan terjadi	Berharap keajaiban akan terjadi	Berharap keajaiban akan terjadi	Hoping a miracle will happen	Berharap keajaiban akan terjadi
6	Go along with fate; sometimes I just have bad luck	Mengikuti takdir; mempercayai tentang nasib buruk yang mungkin sedang menimpa	Hidup sesuai nasib, terkadang saya mendapatkan nasib buruk	Mengikuti takdir; percaya bahwa terkadang nasib buruk sedang menimpa	Following destiny; believe that sometimes bad luck befalls	Mengikuti takdir; percaya bahwa terkadang nasib buruk sedang menimpa
7	Go on as if nothing is happening	Menjalannya seperti sedang tidak terjadi apa-apa	Lanjutkan hidup seakan-akan tidak ada hal buruk yang terjadi	Menjalani hidup seakan-akan sedang tidak terjadi apa-apa	Live life as if nothing is happening	Menjalani hidup seakan-akan sedang tidak terjadi apa-apa
8	I try to keep my feelings to myself	Menyimpan perasaan untuk diri sendiri	Saya mencoba tidak menceritakan apa yang saya rasakan	Saya berusaha menyimpan perasaan untuk diri sendiri	I try to keep my feelings to myself	Saya berusaha menyimpan perasaan untuk diri sendiri
9	Look for the silver lining, so to speak; try to look on the bright side of things	Mencoba mencari hikmah dan sisi positif dari masalah	Mencari benang merah dari semua hal; cobalah untuk mencari hikmah dalam segala kejadian	Mencari hikmah, mencoba untuk melihat sisi positif dari suatu hal	Looking for wisdom, trying to see the positive side of things	Mencari hikmah, mencoba untuk melihat sisi positif dari suatu hal
10	Accept sympathy and understanding from someone	Menerima simpati dan pengertian dari seseorang	Menerima simpati dan pemahaman orang lain terhadap diri kita	Menerima simpati dan pemahaman orang lain terhadap diri kita	Receive other people's sympathy and understanding towards us	Menerima simpati dan pemahaman orang lain terhadap diri kita
11	I am inspired to do something creative	Terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang kreatif	Saya terinspirasi untuk melakukan hal-hal yang kreatif	Saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang kreatif	I was inspired to do something creative	Saya terinspirasi untuk melakukan sesuatu yang kreatif
12	Try to forget the whole thing	Berusaha melupakan semuanya	Mencoba untuk melupakan segalanya	Mencoba untuk melupakan segalanya	Trying to forget everything	Mencoba untuk melupakan segalanya
13	I'm changing or growing as a person in a good way	Membuat perubahan atau pertumbuhan pribadi ke arah positif	Saya berubah dan berkembang dengan baik sebagai pribadi	Saya berubah atau bertumbuh sebagai pribadi ke arah yang baik	I changed or grew as a person in a good direction	Saya berubah atau bertumbuh sebagai pribadi ke arah yang baik
14	I'm waiting to see what will happen before doing anything	Menunggu untuk melihat apa yang akan terjadi sebelum melakukan apa pun	Saya ingin melihat apa yang akan terjadi sebelum melakukan sesuatu	Saya menunggu lebih dahulu untuk melihat apa yang akan terjadi sebelum melakukan sesuatu	I waited to see what would happen before doing anything	Saya menunggu lebih dahulu untuk melihat apa yang akan terjadi sebelum melakukan sesuatu

15	I'm making a plan of action and following it	Membuat rencana tindakan dan melakukannya	Saya membuat rencana kegiatan dan melaksanakannya	Saya membuat rencana kegiatan dan melakukannya	I make an activity plan and do it	Saya membuat rencana kegiatan dan melakukannya
16	I let my feelings out somehow	Meluapkan perasaan	Saya tidak menyimpan perasaan di dalam hati	Saya membiarkan perasaan saya keluar dengan cara tertentu	I let my feelings out in a certain way	Saya membiarkan perasaan saya keluar dengan cara tertentu
17	Realize I brought the problem on myself	Menyadari bahwa saya sendiri yang mendatangkan masalah ini	Menyadari bahwa saya menimbulkan masalah terhadap diri sendiri	Menyadari bahwa saya menimbulkan masalah bagi diri sendiri	Realizing that I was causing problems for myself	Menyadari bahwa saya menimbulkan masalah bagi diri sendiri
18	Talk to someone who can do something concrete about the problem	Berbicara dengan seseorang yang bisa melakukan suatu hal terhadap masalah	Berbicara kepada seseorang yang dapat melakukan sesuatu yang nyata untuk mengatasi masalah yang ada	Berbicara kepada seseorang yang dapat melakukan suatu hal nyata untuk mengatasi masalah	Talk to someone who can do something concrete to solve the problem	Berbicara kepada seseorang yang dapat melakukan suatu hal nyata untuk mengatasi masalah
19	Got away from it for a while; tried to rest or take a vacation	Menjauh untuk sementara waktu; mencoba beristirahat atau berlibur	Melupakan masalah untuk sementara; cobalah untuk beristirahat atau berlibur	Menjauh untuk sementara waktu; mencoba beristirahat atau berlibur	Stay away for a while; try to rest or take a vacation	Menjauh untuk sementara waktu; mencoba beristirahat atau berlibur
20	Try to make myself feel better by eating, drinking, smoking, using drugs or medication, etc	Menenangkan diri dengan makan, merokok, minum, atau hal lain yang memberikan kesenangan sesaat	Mencoba untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat, etc.	Mencoba untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat, dll.	Trying to make myself feel better by eating, drinking, smoking, using drugs, etc.	Mencoba untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat, dll.
21	I try not to act too hastily or follow my first hunch	Mencoba untuk tidak bertindak tergesa-gesa atau tidak mengikuti firasat pertama	Saya mencoba untuk tidak terburu-buru dalam bertindak atau mengikuti firasat	Saya mencoba untuk tidak terburu-buru dalam bertindak atau mengikuti firasat	I try not to rush into action or follow a gut feeling	Saya mencoba untuk tidak terburu-buru dalam bertindak atau mengikuti firasat
22	Rediscover what is important in life	Menemukan kembali apa yang penting dalam hidup	Mencari lagi makna penting dalam hidup	Mencari kembali apa yang penting dalam hidup	Rediscover what is important in life	Mencari kembali apa yang penting dalam hidup
23	Change something so things will turn out all right	Berusaha mengubah sesuatu agar segalanya menjadi lebih baik	Merubah sesuatu sehingga semuanya menjadi baik	Mengubah sesuatu agar semuanya menjadi baik	Change something so that everything is good	Mengubah sesuatu agar semuanya menjadi baik
24	Avoid being with people in general	Menghindar untuk berkumpul dengan orang-orang biasanya	Hindari menjadi pribadi yang biasa-biasa	Menghindar untuk berkumpul dengan orang-orang biasanya	Avoid gathering with people usually	Menghindar untuk berkumpul dengan orang-orang biasanya
25	Ask a relative or friend I respect for advice	Meminta masukan orang terdekat atau teman yang saya hormai	Meminta saran kepada saudara atau teman yang saya hormati	Meminta saran dari orang terdekat atau teman yang saya hormati	Asking for advice from people closest to me or friends I respect	Meminta saran dari orang terdekat atau teman yang saya hormati
26	Keep others from knowing how bad things are	Mencegah orang lain mengetahui betapa buruknya keadaan	Tidak memberitahu keadaan yang buruk kepada orang lain	Tidak memberi tahu orang lain tentang betapa buruknya keadaan	Not telling anyone else about how bad things are	Tidak memberi tahu orang lain tentang betapa buruknya keadaan
27	Talk to someone about how I'm feeling	Berbicara dengan seseorang tentang apa yang saya rasakan	Menyampaikan kepada seseorang tentang apa yang saya rasakan	Menyampaikan kepada seseorang tentang apa yang saya rasakan	Telling someone how I feel	Menyampaikan kepada seseorang tentang apa yang saya rasakan
28	Stand my ground and fight for what I want	Mempertahankan pendirian dan memperjuangkan apa yang saya inginkan	Memegang teguh dan memperjuangkan apa yang saya inginkan	Memegang teguh dan memperjuangkan apa yang saya inginkan	Holding firm and fighting for what I want	Memegang teguh dan memperjuangkan apa yang saya inginkan
29	Draw on my past experiences; I was in a similar situation before	Menerapkan pengalaman masa lalu dimana saya pernah berada	Berkaca pada masa lalu; saya pernah berada di situasi yang sama	Berkaca pada masa lalu; saya pernah berada di situasi serupa sebelumnya	Reflecting on the past; I've been in a similar situation before	Berkaca pada masa lalu; saya pernah berada di situasi serupa sebelumnya

		dalam situasi serupa sebelumnya				
30	I know what has to be done, so I am doubling my efforts to make things work	Saya tahu apa yang harus dilakukan, jadi saya melakukan upaya lebih untuk membuat semuanya berjalan lancar	Saya tahu apa yang harus dilakukan, sehingga saya meningkatkan usaha untuk sukses	Saya tahu apa yang harus dilakukan, sehingga saya melakukan upaya yang lebih untuk membuat suatu hal berhasil	I know what needs to be done, so I put in more effort to make things work	Saya tahu apa yang harus dilakukan, sehingga saya melakukan upaya yang lebih untuk membuat suatu hal berhasil
31	Make a promise to myself that things will be different next time	Berjanji pada diri sendiri bahwa lain kali segalanya akan berbeda	Berjanji kepada diri sendiri bahwa lain kali akan membuat kondisi menjadi berbeda	Berjanji pada diri sendiri bahwa lain kali akan membuat kondisi menjadi berbeda	Promise myself that next time things will be different	Berjanji pada diri sendiri bahwa lain kali akan membuat kondisi menjadi berbeda
32	Come up with a couple of different solutions to the problem	Menghasilkan beberapa solusi berbeda untuk masalah	Mencari beberapa solusi yang berbeda untuk menyelesaikan masalah	Mencari beberapa solusi yang berbeda untuk menyelesaikan masalah	Look for several different solutions to solve the problem	Mencari beberapa solusi yang berbeda untuk menyelesaikan masalah
33	Accept it, since nothing can be done	Menerima keadaan karena tidak ada yang bisa dilakukan	Menerima kondisi tersebut karena tidak ada yang bisa dilakukan lagi	Menerima keadaan karena tidak ada yang bisa dilakukan lagi	Accept the situation because there is nothing more that can be done	Menerima keadaan karena tidak ada yang bisa dilakukan lagi
34	I try to keep my feelings from interfering with other things too much	Berusaha menjaga perasaan agar tidak terlalu mengganggu hal-hal lain	Saya mencoba untuk tidak mencampuradukkan perasaan dengan hal-hal lain	Saya berusaha menjaga perasaan agar tidak terlalu mengganggu hal-hal lain	I try to keep my feelings from interfering too much with other things	Saya berusaha menjaga perasaan agar tidak terlalu mengganggu hal-hal lain
35	Wish that I can change what is happening or how I feel	Berharap untuk bisa mengubah apa yang terjadi atau apa yang saya rasakan	Berharap saya dapat merubah apa yang terjadi atau yang sedang saya rasakan	Berharap saya bisa mengubah apa yang terjadi atau apa yang saya rasakan	Wishing I could change what happened or how I felt	Berharap saya bisa mengubah apa yang terjadi atau apa yang saya rasakan
36	I daydream or imagine a better time or place than the one I am in	Berandai-andai atau membayangkan waktu dan/atau tempat yang lebih baik daripada saat ini	Saya memimpikan berada di waktu atau tempat yang lebih baik	Saya berandai-andai atau membayangkan berada di waktu atau tempat yang lebih baik daripada saat ini	I wonder or imagine being in a better time or place than now	Saya berandai-andai atau membayangkan berada di waktu atau tempat yang lebih baik daripada saat ini
37	Wish that the situation would go away or somehow be over with	Berharap situasi ini akan hilang atau berakhir	Berharap situasi akan berubah atau berlalu	Berharap situasi ini akan hilang atau berakhir	Hope this situation will go away or end	Berharap situasi ini akan hilang atau berakhir
38	Have fantasies or wishes about how things might turn out	Berfantasi atau berharap tentang apa yang mungkin terjadi	Memiliki harapan atau bayangan tentang bagaimana sesuatu bisa berjalan	Memiliki bayangan atau harapan tentang bagaimana sesuatu bisa terjadi	Having an image or hope about how something might turn out	Memiliki bayangan atau harapan tentang bagaimana sesuatu bisa terjadi
39	I pray	Berdoa	Saya berdoa	Saya berdoa	I pray	Saya berdoa
40	I go over in my mind what I will say or do	Memikirkan lagi apa yang akan saya katakan atau lakukan	Saya memikirkan kembali apa yang akan saya katakan atau lakukan	Saya memikirkan kembali apa yang akan saya katakan atau lakukan	I think back to what I was going to say or do	Saya memikirkan kembali apa yang akan saya katakan atau lakukan
41	I try to see things from the other person's point of view	Mencoba melakukan sesuatu dari sudut pandang orang lain	Saya mencoba untuk melihat dari sudut pandang orang lain	Saya mencoba untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain	I try to see things from other people's points of view	Saya mencoba untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain
42	I jog or exercise	Berolahraga atau melakukan latihan fisik	Saya jogging atau berolahraga	Saya jogging atau berolahraga	I jog or exercise	Saya jogging atau berolahraga

Catatan. Adaptasi dan penerjemahan skala *Ways of Coping Questionnaire* yang berbahasa Inggris ke Bahasa Indonesia ini dilakukan dengan melibatkan dua penerjemah, yaitu satu penerjemah yang merupakan ahli bahasa dan satu penerjemah yang merupakan ahli psikologi.

Adaptasi Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Item	Translator 1	Translator 2	T12	Back Translation	Item Final
1	I like most parts of my personality	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian pada diri saya.	Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya	I like most aspects of my personality	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya
2	When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out so far	Saya puas dengan bagaimana segala sesuatu terjadi dalam hidup saya hingga saat ini.	Ketika mengingat jalan hidup yang saya lalui, segala yang terjadi membuat saya senang	Ketika melihat cerita hidup saya, saya puas dengan segala sesuatu yang telah terjadi sejauh ini	When looking at my life story, I am satisfied with everything that has happened so far	Ketika melihat cerita hidup saya, saya puas dengan segala sesuatu yang telah terjadi sejauh ini
3	Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them	Sebagian orang menjalani hidup tanpa arah yang jelas, tapi saya bukanlah salah satunya.	Beberapa orang menjalani hidup tanpa tujuan, tapi saya tidak termasuk seperti mereka	Beberapa orang menjalani hidup tanpa tujuan yang jelas, tetapi saya bukan salah satu dari mereka	Some people go through life without a clear goal, but I'm not one of them	Beberapa orang menjalani hidup tanpa tujuan yang jelas, tetapi saya bukan salah satu dari mereka
4	The demands of everyday life often get me down	Tuntutan dalam kehidupan sehari-hari sering kali membuat saya merasa terpuruk.	Tuntutan hidup setiap harinya membuat saya merasa tertekan	Tuntutan hidup sehari-hari sering kali membuat saya merasa terpuruk	The demands of daily life often make me feel down	Tuntutan hidup sehari-hari sering kali membuat saya merasa terpuruk
5	In many ways I feel disappointed about my achievements in life	Saya merasa kecewa dengan pencapaian-pencapaian hidup saya di dalam banyak hal.	Saya merasa kecewa dalam banyak hal mengenai pencapaian saya di dalam hidup	Saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya di dalam banyak hal	I feel disappointed with my life achievements in many ways	Saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya di dalam banyak hal
6	Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me	Menjaga hubungan dekat dengan orang lain merupakan hal yang sulit dan menyusahkan bagi saya.	Saya merasa kesulitan dan putus asa dalam menjaga hubungan yang akrab dengan orang lain	Saya merasa kesulitan dan putus asa dalam menjaga hubungan yang akrab dengan orang lain	I find it difficult and hopeless to maintain close relationships with other people	Saya merasa kesulitan dan putus asa dalam menjaga hubungan yang akrab dengan orang lain
7	I live life one day at a time and don't really think about the future	Saya menjalani hidup hari demi hari dan tidak terlalu memikirkan tentang masa depan.	Saya menjalani hidup dari hari ke hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan	Saya menjalani hidup hari demi hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan	I live life day by day and don't think much about the future	Saya menjalani hidup hari demi hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan
8	In general, I feel I am in charge of the situation in which I live	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi yang saya hadapi.	Secara umum saya merasa bertanggung jawab terhadap kondisi di sekitar saya	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi di sekitar saya	In general, I feel responsible for the situation around me	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi di sekitar saya
9	I am good at managing the responsibilities of daily life	Saya merasa cakap untuk mengelola tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.	Saya cakap dalam menata tanggung jawab sehari-hari	Saya pandai untuk mengelola tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari	I am good at managing responsibilities in everyday life	Saya pandai untuk mengelola tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari
10	I sometimes feel as if I've done all there is to do in life	Terkadang saya merasa telah melakukan semua yang perlu dilakukan dalam kehidupan ini.	Terkadang saya merasa telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup	Terkadang saya merasa telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup	Sometimes I feel like I've done everything there is to do in life	Terkadang saya merasa telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup
11	For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth	Saya percaya bahwa hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan.	Bagi saya, hidup adalah proses belajar, berubah, dan bertumbuh yang terus menerus	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan	For me, life is a continuous process of learning, change and growth	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan
12	I think it is important to have new experiences that challenge how I think about myself and the world	Penting bagi saya untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara pandang saya terhadap diri dan dunia	Saya menganggap penting untuk mencari pengalaman yang menantang kita untuk berpikir	Penting bagi saya untuk mencari pengalaman baru yang menantang cara pandang saya terhadap diri dan dunia	It is important for me to seek out new experiences that challenged my perspective on myself and the world	Penting bagi saya untuk mencari pengalaman baru yang menantang cara pandang saya terhadap diri dan dunia

			tentang diri sendiri dan dunia			
13	People would describe me as a giving person, willing to share my time with others	Saya cenderung dinilai sebagai pribadi yang suka berbagi dengan orang lain.	Orang menganggap saya baik hati karena mau meluangkan waktu untuk orang lain	Orang menganggap saya sebagai pribadi yang suka memberi karena berkenan meluangkan waktu untuk orang lain	People think of me as a person who likes to give because I am willing to make time for other people	Orang menganggap saya sebagai pribadi yang suka memberi karena berkenan meluangkan waktu untuk orang lain
14	I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago	Saya sudah lama menyerah untuk melakukan perkembangan atau perubahan besar dalam hidup saya.	Saya telah menyerah sejak lama untuk membuat perubahan besar dalam hidup saya	Saya telah menyerah sejak lama untuk membuat perubahan besar dalam hidup saya	I gave up a long time ago on making any major changes in my life	Saya telah menyerah sejak lama untuk membuat perubahan besar dalam hidup saya
15	I tend to be influenced by people with strong opinions	Saya cenderung mudah dipengaruhi oleh orang-orang yang memiliki opini.	Saya cenderung terpengaruh orang yang memiliki pendapat yang kuat	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat	I tend to be influenced by people with strong opinions	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat
16	I have not experienced many warm and trusting relationships with others	Saya jarang menjalani hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.	Saya tidak memiliki banyak pengalaman yang hangat dan terpercaya mengenai hubungan dengan orang lain	Saya belum memiliki banyak pengalaman terkait hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain	I haven't had much experience with warm and trusting relationships with others	Saya belum memiliki banyak pengalaman terkait hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain
17	I have confidence in my own opinions, even if they are different from the way most other people think	Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun berbeda dengan kebanyakan orang.	Saya percaya diri terhadap pendapat saya bahkan jika hal tersebut berbeda dengan orang kebanyakan	Saya yakin dengan pendapat saya, bahkan jika hal tersebut berbeda dengan mayoritas orang	I am confident in my opinions, even if they differ from the majority of people	Saya yakin dengan pendapat saya, bahkan jika hal tersebut berbeda dengan mayoritas orang
18	I judge myself by what I think is important, not by the values of what others think is important	Saya menilai diri berdasarkan yang saya anggap penting, bukan berdasarkan nilai-nilai yang dianggap penting oleh orang lain.	Saya menilai diri sendiri melalui hal-hal yang saya anggap penting, bukan dari sudut pandang orang lain	Saya menilai diri berdasarkan hal-hal yang saya anggap penting, bukan berdasarkan nilai-nilai yang dianggap penting oleh orang lain	I judge myself based on the things I think are important, not based on the values that others consider important	Saya menilai diri berdasarkan hal-hal yang saya anggap penting, bukan berdasarkan nilai-nilai yang dianggap penting oleh orang lain

Catatan. Adaptasi dan penerjemahan skala *Ryff's Psychological Well-Being* (RPWB) yang berbahasa Inggris ke Bahasa Indonesia ini dilakukan dengan melibatkan dua penerjemah, yaitu satu penerjemah yang merupakan ahli bahasa dan satu penerjemah yang merupakan ahli psikologi.

Lampiran 3 *Blueprint Skala*

Blueprint Skala Coping Stress

Aspek	Favorable	Jumlah
<i>Problem-focused coping</i>	1, 21, 23, 28, 29, 30, 32, 34, 40,41, 75	11
<i>Emotion-focused coping</i>		
Wishful thinking	5, 35, 36, 37, 38	5
Detachment	2, 6, 7, 12, 14, 33	6
Focusing on the positive	9, 11, 13, 22	4
Self blame	4, 17, 31	3
Tension reduction	19, 20, 42	3
Keep to self	8, 24, 26	3
<i>Problem- and emotion-focused coping</i>		
Seeking social support	3, 10, 16, 18, 25, 27, 39	7
	Total	42

Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis

Dimensi	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kemandirian	15	17, 18	3
Penguasaan lingkungan	4	8, 9	3
Pertumbuhan diri	14	11, 12	3
Hubungan positif dengan orang lain	6, 16	13	3
Tujuan hidup	7, 10	3	3
Penerimaan diri	5	1, 2	3
		Total	18

Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas

Reliabilitas Sub-skala Problem-focused Coping

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.836	11

Catatan. 11 item tersebut merupakan item yang valid; nilai *Cronbach's Alpha* 0,836 untuk sub-skala *problem-focused coping* dari *Ways of Coping Questionnaire* terjemahan yang telah diujikan kepada 60 subjek.

Validitas Sub-skala Problem-focused Coping

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
pfc_1	0,98125	21.589	.442	.828
pfc_15	23.27	20.368	.555	.818
pfc_21	23.30	22.112	.283	.843
pfc_23	23.13	20.490	.569	.817
pfc_28	23.08	20.823	.569	.817
pfc_29	23.20	20.400	.563	.817
pfc_30	23.12	19.800	.701	.805
pfc_32	0,98125	21.182	.533	.820
pfc_34	23.10	20.600	.542	.819
pfc_40	0,97777778	21.664	.450	.827
pfc_41	23.05	21.574	.437	.828

Catatan. Validitas item dilihat dari r hitung pada kolom *Corrected Item-Total Correlation*; item valid harus memiliki r hitung $>$ r tabel; r tabel = 0,21 $df = 58$; rentang nilai validitas 0,283-0,701.

Reliabilitas Sub-skala Emotion-focused Coping

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.820	20

Catatan. 20 item tersebut merupakan item yang valid; nilai *Cronbach's Alpha* 0,820 untuk sub-skala *emotion-focused coping* dari *Ways of Coping Questionnaire* terjemahan yang telah diujikan kepada 60 subjek.

Validitas Sub-skala Emotion-focused Coping

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
wt_5	38.17.00	60.107	.395	.813
wt_35	37.58.00	62.383	.492	.810
wt_36	37.68	60.491	.488	.808
wt_37	38.03.00	59.355	.490	.807

wt_38	37.70	60.993	.498	.808
d_6	38.23.00	62.690	.264	.819
d_7	38.22.00	60.173	.419	.811
d_12	38.30.00	61.231	.371	.814
d_14	38.05.00	63.540	.251	.819
d_33	38.25.00	59.343	.508	.806
fotp_9	37.42.00	63.874	.310	.816
fotp_11	37.88	62.342	.310	.817
fotp_22	37.80	61.112	.446	.810
sb_4	37.73	62.165	.336	.815
sb_17	38.30.00	60.654	.449	.810
sb_31	37.57.00	63.063	.356	.815
tr_19	37.98	61.779	.312	.817
tr_20	38.67	59.616	.331	.819
kts_8	37.72	58.918	.610	.802
kts_24	38.72	62.817	.303	.817

Catatan. Validitas item dilihat dari r hitung pada kolom *Corrected Item-Total Correlation*; item valid harus memiliki r hitung > r tabel; r tabel = 0,21 $df = 58$; rentang nilai validitas 0,251-0,610.

Reliabilitas Sub-skala Problem- and Emotion-focused Coping

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.708	6

Catatan. 6 item tersebut merupakan item yang valid; nilai *Cronbach's Alpha* 0,708 untuk sub-skala *problem- and emotion-focused coping* dari *Ways of Coping Questionnaire* terjemahan yang telah diujikan kepada 60 subjek.

Validitas Sub-skala Problem- and Emotion-focused Coping

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
pefc_3	0,42222222	6.288	.500	.651
pefc_10	0,42152778	6.802	.407	.679
pefc_16	10.02	6.627	.367	.692
pefc_18	0,43958333	5.690	.620	.607
pefc_25	0,41805556	6.478	.420	.675
pefc_27	10.50	6.695	.338	.702

Catatan. Validitas item dilihat dari r hitung pada kolom *Corrected Item-Total Correlation*; item valid harus memiliki r hitung > r tabel; r tabel = 0,21 $df = 58$; rentang nilai validitas 0,338-0,620.

Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis Terjemahan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.826	15

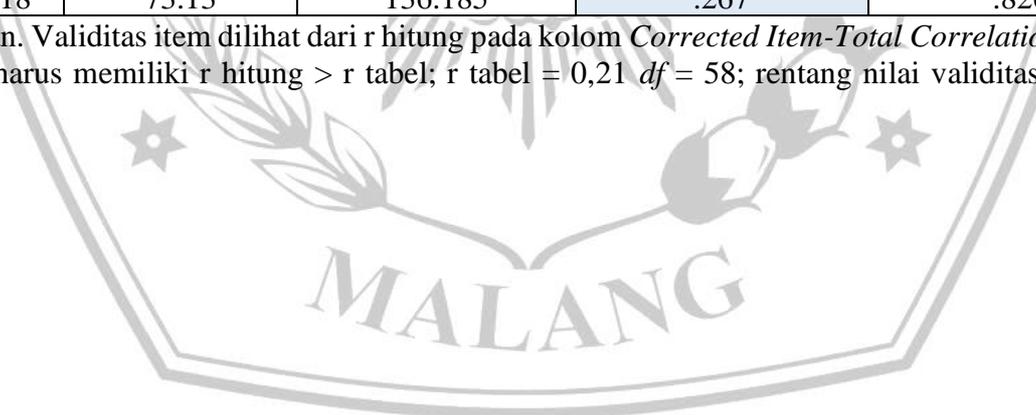
Catatan. 35 item tersebut merupakan item yang valid; nilai *Cronbach's Alpha* 0,826 untuk skala *Ryff's Psychological Well-Being* (RPWB) terjemahan yang telah diujikan kepada 60 subjek.

Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis Terjemahan

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
pwb_1	72.57	133.368	.506	.814
pwb_2	73.02	128.830	.463	.814
pwb_3	72.45	130.218	.588	.809
pwb_4	74.72	127.359	.432	.817
pwb_5	73.95	120.523	.551	.808
pwb_6	73.72	123.732	.471	.814
pwb_7	72.77	125.199	.520	.810
pwb_8	72.82	137.813	.246	.827
pwb_9	72.80	132.332	.525	.812
pwb_11	71.92	136.959	.474	.817
pwb_12	72.13	134.626	.431	.817
pwb_14	72.80	124.908	.598	.805
pwb_15	74.27	129.114	.405	.818
pwb_16	74.32	128.762	.370	.822
pwb_18	73.13	136.185	.267	.826

Catatan. Validitas item dilihat dari *r* hitung pada kolom *Corrected Item-Total Correlation*; item valid harus memiliki *r* hitung > *r* tabel; *r* tabel = 0,21 *df* = 58; rentang nilai validitas 0,246-0,598.



Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas

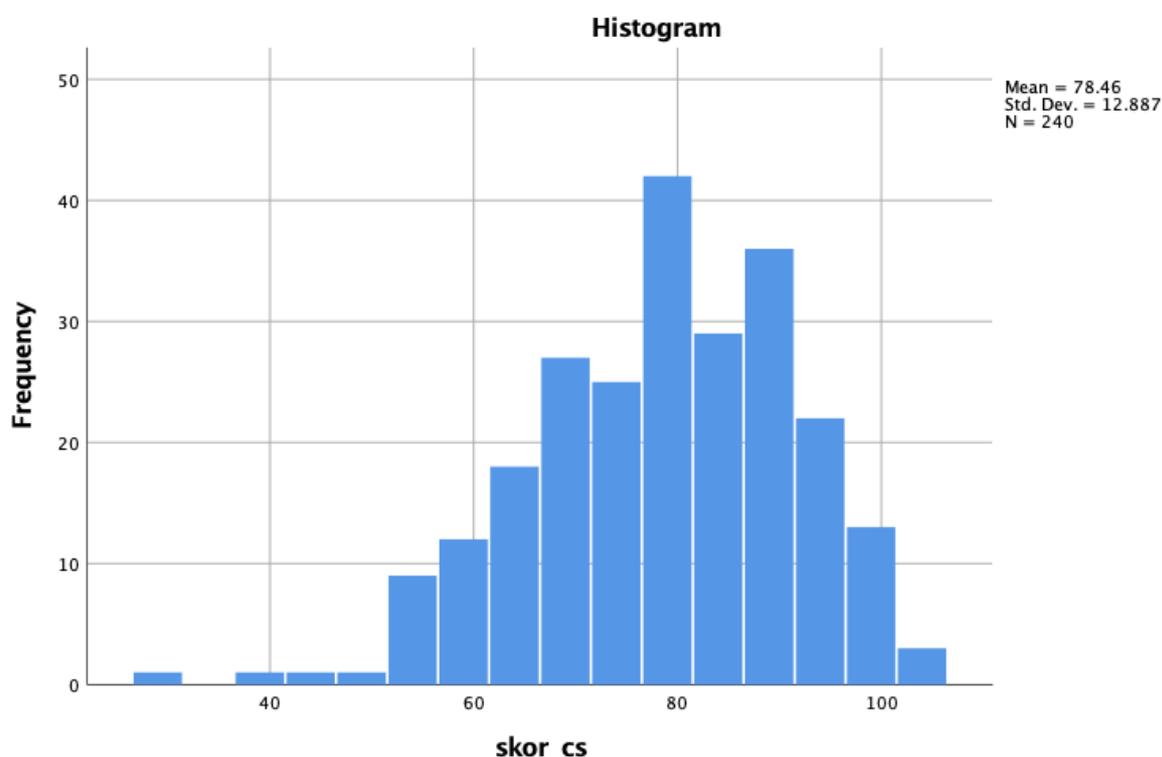
Normalitas data variabel coping stress

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor_cs	.059	240	.042	.979	240	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Catatan. Data berdistribusi normal jika sig. > 0,05; dalam penelitian ini variabel *coping stress* memiliki data yang tidak berdistribusi secara normal karena melihat nilai Kolmogorov-Smirnov sig. 0,042 < 0,05 dan nilai Shapiro-Wilk sig. 0,001 < 0,05.



Catatan. Jika dilihat dari histogram yang ekstrem ke kanan, maka dapat dikatakan bahwa data variabel *coping stress* tidak berdistribusi normal.

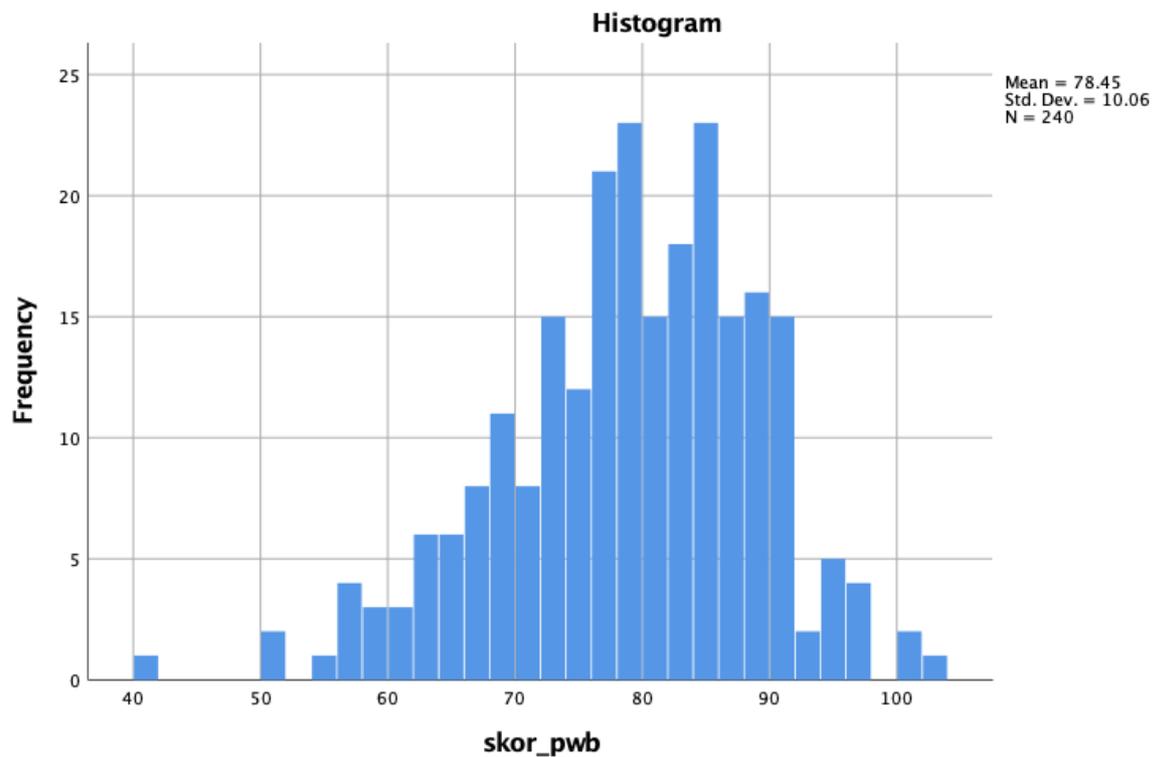
Normalitas data variabel kesejahteraan psikologis

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor_pwb	.071	240	.006	.982	240	.004

a. Lilliefors Significance Correction

Catatan. Data berdistribusi normal jika sig. > 0,05; dalam penelitian ini variabel kesejahteraan psikologis memiliki data yang tidak berdistribusi secara normal karena melihat nilai Kolmogorov-Smirnov sig. 0,006 < 0,05 dan nilai Shapiro-Wilk sig. 0,004 < 0,05.



Catatan. Jika dilihat dari histogram yang ekstrem ke kanan, maka dapat dikatakan bahwa data variabel kesejahteraan psikologis tidak berdistribusi normal.

Lampiran 6 Rumus Menentukan Jumlah Minimal Sampel

Rumus Lemeshow

$$n = \frac{Z^2 p(1-p)}{d^2}$$

n = jumlah sampel

Z = nilai standar pada tingkat kepercayaan 95% = 1,96

p = maksimal estimasi = 25% = 0,25

d = tingkat kesalahan atau *sampling error* = 5% = 0,05

Lampiran 7 Surat Keterangan Verifikasi Data dan Plagiasi

Surat Keterangan Verifikasi Analisa Data



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/694/Lab-Psi/UMM/VII/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Millenia Happyningtyas
NIM : 201910230311134
Dosen Pembimbing : 1) Adhyatman Prabowo, M.Psi
2) Miqdad Daly Ahmad, M.Si

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.
Hasil: Lulus / ~~Perbaikan~~

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 3 Juli 2024
Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si



Surat Keterangan Plagiasi



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/701/Lab-Psi/UMM/VII/2024

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Millenia Happyningtyas
 NIM : 201910230311134
 Dosen Pembimbing : 1) Adhyatman Prabowo, M.Psi
 2) Miqdad Daly Ahmad, M.Si

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Hubungan Coping Stress dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Bekerja	25%	0%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.



Malang, 4 Juli 2024

Pengas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si

