

HUBUNGAN ANTARA *EMOTION FOCUSED COPING* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :
Yudhatrisna
NIM 17107010005

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-63/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2022

Tugas Akhir dengan judul : **HUBUNGAN ANTARA *EMOTION FOCUSED COPING* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA PADA MASAPANDEMI COVID-19**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : YUDHATRISNA
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010005
Telah diujikan pada : Senin, 10 Januari 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Lisnawati, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 61e61ff5286e8



Penguji I
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 61ea527135c34



Penguji II
Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 61e6b12a27a24



Yogyakarta, 10 Januari 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 61ea5f75ecd10

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah:

Nama : Yudhatrisna

NIM : 17107010005

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara *Emotion Focused Coping* dan *Problem Focused Coping* dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19”, tidak terdapat karya yang pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 Desember 2021

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



[Handwritten Signature]
Yudhatrisna

NIM. 17107010005



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi
a.n. Yudhatrisna

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Yudhatrisna
NIM : 17107010005
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Emotion Focused Coping* dan *Problem Focused Coping* dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 29 Desember 2021

Pembimbing,

Lisnawati, S.Psi., M.Psi, Psikolog
NIP. 19750810 201101 2 001

HUBUNGAN ANTARA *EMOTION FOCUSED COPING* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19

**Yudhatrisna
17107010005**

INTISARI

Kesejahteraan subjektif menjadi penting di tengah pandemi covid-19 agar terhindar dari permasalahan stress. *Emotion focused coping* dan *problem focused coping* menjadi salah satu faktor yang dapat menjaga kesejahteraan subjek seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotion focused coping*, *problem focused coping* dengan kesejahteraan subjektif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 120 orang mahasiswa UIN Sunan Kalijaga angkatan 2019. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat pengumpulan data menggunakan Skala *Emotion Focused Coping*, Skala *Problem Focused Coping* dan Skala Kesejahteraan Subjektif. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *emotion focused coping* dan *problem focused coping* dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa dengan koefisien korelasi berganda sebesar 0.00 ($p < 0,05$). Adapun sumbangan efektif *emotion focused coping* dan *problem focused coping* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 28,4%, sedangkan 71,6% yang lain dipengaruhi oleh faktor yang lain seperti harga diri dan dukungan sosial.

Kata Kunci: *Emotion Focused Coping*, *Kesejahteraan Subjektif*, *Problem-Focused Coping*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION FOCUSED COPING AND
PROBLEM FOCUSED COPING WITH STUDENTS' SUBJECTIVE WELL-
BEING DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

Yudhatrisna
17107010005

ABSTRACT

Subjective well-being is essential during Covid-19 pandemic in order to avoid stress problem. Emotion focused coping and problem focused coping become factors which can maintain a person's subjective well-being. The study aimed to find out the relationship of emotion focused coping and problem focused coping with subjective well-being. The study had the subjects amounted to 120 students of UIN Sunan Kalijaga class of 2019. The sampling technique used was a purposive sampling technique. In addition, the study used quantitative method. The data collection tool used the scale of emotion focused coping, the problem focused coping, and the subjective well-being. Data analysis used multiple regression analysis technique. The result showed that there is a positive relationship of emotion focused coping and problem focused coping with student subjective well-being with a multiple correlation coefficient of 0.00 ($p < 0.05$). The effective contribution of emotion focused coping and problem focused coping to subjective well-being is 28.4%, while 71.6% is influenced by other factors such as pride and social support.

Keyword: *Emotion Focused Coping, Problem Focused Coping, Subjective well-being*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا

"Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah engkau dan kuatkanlah kesabaranmu (Qs. Al Imran: 200)."

"Memulai dengan Penuh Keyakinan, Menjalankan dengan Penuh Keikhlasan, Menyelesaikan dengan Penuh Kebahagiaan"



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur dan keagungan Allah SWT sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Maka dari itu skripsi ini kupersembahkan kepada orang tercinta dan tersayang diantaranya:

1. Ibu dan Almarhum Ayah saya tercinta, karya ini ku persembahkan sebagai tanda hormat dan bakti saya karena Ibu dan Ayah tak henti-hentinya memberikan kasih sayang yang tulus serta dukungan yang terus mengalir kepada saya. Semoga karya ini bisa membuat Ayah dan Ibu bahagia dan menjadi hadiah terindah untuk Ayah dan Ibu.
2. Sodara-sodaraku tersayang Bigar Priambada, Robie Dwi Subastian serta Yushatria yang terus memotivasi dan terus mendoakan dalam mengerjakan skripsi ini.
3. Almamater tercinta Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan pada Nabi Muhammad SAW yang mana beliau lah yang menuntun kita dari jalan yang dimurkai Allah menuju jalan yang diridoi-Nya dan semoga kita termasuk dalam umatnya hingga akhir zaman nanti.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini melibatkan banyak pihak. Berkat bimbingan, saran, nasehat, serta doa yang diberikan oleh berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan lancar dan baik. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S. Ag., M.A selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S. Sos., M. Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S. Psi., M. Psi., Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Dosen Pembimbing Skripsi.
4. Ibu Mayrena, S. Psi., M. Psi., Psi selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak Zidni Imawan Muslimin, S. Psi., M. Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Ibu Sara Palila, S. Psi., M. A., Psi, selaku Dosen Penguji Satu.
7. Ibu Sabiqotul Husna, S. Psi., M.Sc, selaku Dosen Penguji Dua.
8. Ibu Ratna Mustika Handayani, S. Psi., M. Psi., Psi dan Ibu Fitriana Widyastuti, S. Psi., M. Psi selaku Biro Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

9. Segenap Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
10. Keluarga kecilku tercinta Almarhum Bapak, Ibu, Mas Bigar, Mas Robie, Yusha, untuk kasih sayangnnya serta doa-doanya yang senantiasa tak henti-hentinya diberikan kepadaku. Keluarga kecil tempat yang paling nyaman dan tentram untuk berkumpul dan berbagi kebahagiaan.
11. Seluruh subjek yang telah membantu saya dalam pengambilan data penelitian dengan tulus dan ikhlas. Semoga kebaikan kalian semua dibalas oleh Allah SWT.
12. Tania Eka Putri yang telah setia menemani dalam suka dan duka selama penulisan skripsi ini. Terimakasih atas segala dukungan, bantuan, dan perhatiannya.
13. Isfan Fauzi, teman seperjuangan dan teman cerita yang telah membantu skripsi ini hingga skripsi ini selesai.
14. Sahabat kepompong, Ega, Hani, dan Dewi yang menyenangkan dan selalu memberikan dukungan, motivasi, dan perhatiannya, semoga kita dipertemukan kembali disuatu saat nanti.
15. Semua pihak yang telah membantu dengan ketulusan dan keikhlasan hatinya dalam pengambilan data penelitian.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan keberkahan untuk kita semua. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca aamiin.

Yogyakarta, 21 Juli 2021
Peneliti



Yudhatrisna
NIM 17107010005

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR.....	iv
INTISARI	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	7
C. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
D. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Kesejahteraan Subjektif.....	15
1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif	15
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Subjektif	17
3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Subjektif.....	20
B. Emotion Focused Coping.....	27
1. Pengertian Problem Focused Coping.....	27
2. Aspek-Aspek <i>Problem Focused Coping</i>	28
C. Emotion Focused Coping.....	30
1. Pengertian Emotion Focused Coping	30
2. Aspek <i>Emotion Focused Coping</i>	31
D. Dinamika Antara Coping Stress Terhadap Kesejahteraan Subjektif.....	34
E. Hipotesis.....	43

BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Identifikasi Variabel Penelitian	44
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
1. <i>Problem Focused Coping</i>	44
2. <i>Emotion Focused Coping</i>	45
3. Kesejahteraan Subjektif	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
1. Populasi.....	46
2. Sampel.....	46
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data	48
E. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reabilitas Alat Ukur	54
1. Validitas Alat Ukur	54
2. Seleksi Aitem.....	55
3. Reliabilitas	55
F. Metode Analisis Data	56
1. Uji Asumsi	56
2. Uji Hipotesis	57
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Orientasi Kancan	58
C. Pelaksanaan Penelitian.....	71
D. Analisis Data.....	72
E. Pembahasan.....	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	92
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA.....	94
Lampiran I.....	100
CURRICULUM VITE.....	207

DAFTAR TABEL

Table 1. Blueprint Skala Kesejahteraan Subjektif	49
Table 2. Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Subjektif	51
Table 3. <i>Blueprint Skala Problem Focused Coping</i>.....	51
Table 4. Sebaran Aitem <i>Problem Focused Coping</i>	52
Table 5. Blueprint Skala Emotion Focused Coping	53
Table 6. Sebaran Skala Emotion Focused Coping	54
Table 7. Daftar Aitem Valid dan Aitem Gugur Skala Kesejahteraan Subjektif.....	63
Table 8. Daftar Aitem Valid dan Aitem Gugur Skala Emotion Focused Coping	65
Table 9. Daftar Aitem Valid dan Aitem Gugur Skala Problem Focused Coping	66
Table 10. Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Subjektif untuk Data Penelitian ..	67
Table 11. Distribusi Aitem Skala Emotion Focused Coping untuk Data Penelitian.	70
Table 12. Distribusi Aitem Skala Problem Focused Coping untuk Data Penelitian.	70
Table 20. Deskripsi Statistik Data Penelitian	72
Table 21. Rumus Norma Kategori.....	73
Table 22. Kategorisasi Skala Kesejahteraan Subjektif	74
Table 23. Kategorisasi Skala Emotion Focused Coping	75
Table 24. Kategorisasi Skala Problem Focused Coping	76
Table 13. Hasil Uji Normalitas.....	77
Table 14. Hasil Uji Linearitas	78
Table 15. Uji Heterokedaskisitas	79
Table 16. Multikolinieritas	80
Table 17. Uji Korelasi Parsial	81
Table 18. Uji Analisis Regresi Linier Berganda.....	82
Table 19. Sumbangan Efektif.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Dinamika Hubungan 42



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1. Kategorisasi Skala Kesejahteraan Subjektif.....	74
Diagram 2. Kategorisasi Skala Emotion Focused Coping.....	75
Diagram 3. Kategorisasi Skala Problem Focused Coping.....	76



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia tentunya menginginkan agar dapat mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Seseorang pasti juga mempunyai keinginan-keinginan yang ingin tercapai dan jika tercapai maka akan menimbulkan kebahagiaan dalam hidupnya. Peningkatan kebahagiaan individu adalah salah satu tujuan dalam ilmu psikologi (Supratiknya, Faturachman, & Panggabean, 2014).

Menurut Diener, Lucas, & Oishi (2005), kesejahteraan subjektif adalah sebuah pikiran yang sangat luas, yang terdiri dari perasaan emosi pengalaman menyenangkan, rendahnya perasaan *mood* negatif, serta tingginya kepuasan hidup individu. Seseorang yang mempunyai tingkat kesejahteraan hidup yang tinggi merupakan seseorang yang dapat menilai kepuasan hidupnya, dapat mengelola emosinya serta dapat melewati kejadian-kejadian di dalam hidupnya dengan baik. Sebaliknya, seseorang yang tingkat kesejahteraan subjektifnya cenderung rendah maka individu tersebut juga akan melihat rendah mengenai hidupnya serta ia menganggap bahwa segala kejadian yang pernah dialaminya sebagai pengalaman yang mengecewakan yang akhirnya akan menciptakan emosi yang negatif seperti munculnya kecemasan, keputusasaan, serta memunculkan amarah pada individu Myers dan Diener (Hidayati, 2008). Rendahnya kesejahteraan subjektif dapat terlihat ketika individu tidak merasakan kepuasan terhadap apa yang telah dijalannya dalam kehidupan, kurangnya rasa senang, serta lebih sering memunculkan respon emosi yang negatif seperti kemarahan dan kecemasan (Diener dkk, 1997).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif tinggi akan lebih sehat dan hidup lebih lama daripada individu yang mempunyai kesejahteraan subjektif yang rendah

(Ed Diener & Chan, 2011; Pressman & Cohen, 2005). Sementara itu Diener, Diener-Baswir, dan Tamir (2004) menyebutkan bahwa jika individu mempunyai tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi maka individu tersebut akan lebih percaya diri, dapat membangun hubungan sosial yang lebih baik, dan menunjukkan kinerja yang lebih baik. Kesejahteraan subjektif individu juga bisa dijadikan prediksi dari kinerja seseorang. Apabila kesejahteraan subjektif yang dimiliki individu tinggi maka individu tersebut akan bekerja dengan lebih baik (Bryson, Forth, & Stokes, 2014).

Namun faktanya menurut penelitian sebelumnya di Indonesia terkait kesejahteraan subjektif siswa secara umum, ditemukan bahwa 49,6% siswa memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nayana (2013) menemukan situasi yang sama di mana 48,1% subjek memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Penelitian lain juga menemukan hal yang serupa bahwa mahasiswa program studi psikologi yang mempunyai kesejahteraan subjektif rendah (Cristanto et al, 2017). Berdasarkan beberapa penelitian yang ada, peneliti dapat menyimpulkan bahwa masih banyak siswa yang kesejahteraan subjektifnya rendah.

Selain itu berdasarkan survei singkat yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 November 2020 melalui kuesioner singkat yang menanyakan tentang kesejahteraan subjektif mahasiswa angkatan 2019 UIN Sunan Kalijaga mendapatkan hasil bahwa sebanyak 8 mahasiswa cenderung mempunyai kesejahteraan subjektif yang rendah. Sementara itu 4 mahasiswa cenderung mempunyai kesejahteraan subjektif yang sedang dan 3 cenderung mahasiswa mempunyai kesejahteraan subjektif yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa subjek banyak yang mempunyai afek negatif daripada afek positif selama belajar di rumah. Seseorang dengan kesejahteraan subjektif yang rendah merasakan lebih banyak emosi negatif dan seringkali tidak puas dengan kehidupan mereka. Subjek masih sering merasa takut dan cemas dengan kehidupannya dalam

masa pandemi ini, serta belum merasa puas dengan apa yang telah dijalani. Subjek masih merasakan banyak afek negatif dalam kehidupannya.

Pada saat ini di mana terjadi pandemi covid-19, sebagian besar individu berada situasi yang tidak menyenangkan termasuk juga mahasiswa. Dengan adanya pandemi covid-19 ini kegiatan pembelajaran yang semula dilaksanakan tatap muka di kampus kini beralih menjadi pembelajaran yang dilakukan secara daring (*online*). Hal tersebut mengakibatkan proses belajar yang dilakukan berjalan kurang baik sehingga mahasiswa menjadi sulit untuk mencerna materi-materi perkuliahan, mahasiswa menjadi lebih sulit menanyakan materi yang belum dipahaminya karena keterbatasan komunikasi dengan dosen serta mahasiswa menjadi tidak fokus karena pembelajaran dilakukan secara *online* (Mastuti dkk, 2020). Kondisi tersebut bisa menjadi lebih sulit ketika tenaga pendidik atau dosen tidak memiliki keterampilan dalam membawakan serta mengaplikasikan cara pembelajaran yang cocok dengan kondisi pandemi ini. Salah satunya yang bisa terjadi selama keadaan tersebut adalah mahasiswa akan mengalami rasa bosan, karena pembelajaran yang dilakukan kurang tepat dan membuat jenuh mahasiswa sehingga rasa bosan tersebut dapat mempengaruhi motivasi dan hasil belajar mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rayan (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa mengalami penurunan kebahagiaan selama pandemi covid-19. Penyebab yang menjadikan tingkat kebahagiaan di masa pandemi ini adalah kecemasan, kesepian dan ketakutan. Sementara itu menurut Veenhoven (1988) menyebutkan kepuasan merupakan komponen dari SWB mampu memudahkan dalam berinteraksi dengan orang lain. Sementara itu Flugel & Johnson (Veenhoven, 1988) menambahkan bahwa perasaan senang membawa dampak yang positif akan mampu melahirkan perasaan bersemangat dan tangkas yang akhirnya akan membawa individu tersebut akan lebih bernilai. Dengan kebahagiaan

individu yang tinggi maka mereka akan mempunyai tingkat stres yang rendah.

Masalah-masalah yang tengah dihadapi mahasiswa akan dapat memicu munculnya respon negatif yang berupa banyaknya afek negatif, minimnya afek positif yang dirasakan serta kebahagiaan hidup yang rendah. Kondisi-kondisi tersebut berkaitan dengan studi yang telah dilakukan Qonitatin (dalam Fitriana, 2018) yang menyebutkan bahwa kondisi yang menekan dapat menimbulkan rendahnya kesejahteraan subjektif mahasiswa. Sementara itu tuntutan tanggungjawab yang dipikul sebagai seorang mahasiswa serta sedang dalam kondisi covid saat ini bisa melahirkan sebuah *pressure* yang dapat berpengaruh terhadap keadaan psikologisnya. Kesejahteraan subjektif diyakini dapat mengurangi adanya tuntutan batin serta menjadi penanda taraf hidup yang baik bagi seseorang maupun masyarakat (Diener et al., 2003; Eid, & Diener, 2004).

Dampak yang dapat timbul karena kesejahteraan subjektif yang rendah bisa terjadi efek yang beruntun yang sangat memperhatikan jika sampai pada tahap yang berbahaya. Wibisono (2017) menjelaskan bahwa pengaruh yang terus menerus seperti ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami permasalahan mental serta sikap yang tidak adaptif, bahkan dalam tingkat yang ekstrim dapat mendorong individu untuk melancarkan perilaku mengancam yang bisa membahayakan hidupnya. Selain itu menurut Mukhlis & Koentjoro (2015) efek yang lain dari rendahnya kesejahteraan subjektif pada individu di antaranya adalah akan timbul rasa cemas yang menjadikan individu mempunyai *coping* dan dorongan hidup yang rendah. Akibat lainnya yang dapat timbul adalah lebih rawan akan depresi dan tekanan karena sesungguhnya kesejahteraan subjektif berhubungan negatif dengan masalah psikologis seperti stres dan depresi (Park, 2004).

Diener, dkk (2008) mengungkapkan bahwa faktor yang dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif individu meliputi perilaku seseorang, arah atau target hidup, kemampuan dalam penyesuaian diri dan

koping, kebugaran, penghasilan, keyakinan, pernikahan, umur, gender, pendidikan, serta kepandaian. Faktor lainnya yang dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif individu adalah *self esteem* yang positif, *self control*, *extraversion*, dan *positive social relations* (Ariati, 2010).

Berdasarkan hasil studi yang telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti-peneliti sebelumnya, kesejahteraan subjektif mempunyai keterhubungan dengan *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Yovanca & Febrayosi (2019). Penelitian tersebut mengungkapkan *emotion focused coping* dan *problem focused coping* dengan kesejahteraan subjektif mempunyai hubungan yang positif di mana *emotion focused coping* dan *problem focused coping* dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif pada perawat, begitu pula sebaliknya. Menurut Cohen dan Lazarus (Wati, 2015), keefektifan koping ini bergantung pada kesuksesan beban koping yang mesti dilalui individu tersebut. Individu yang telah mencapai peran beban tersebut, maka seseorang tersebut akan mempunyai penilaian diri yang jauh lebih baik terhadap hidupnya. Contohnya ketika seseorang bisa mengakui dan menerima kondisi di sekitarnya, pribadinya sendiri, dan menerima ancaman-ancaman secara baik, sebagai refleksi mengenai kepuasan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2020) yang menyinggung mengenai pengelolaan stres dengan kesejahteraan subjektif yang mendapatkan hasil bahwa *emotion focused coping* dan *problem focused coping* diduga menjadi salah satu faktor yang dapat menaikkan kesejahteraan subjektif. Hasil studi tersebut mempunyai sumbangan efektif yang cukup tinggi. Besarnya pengaruh *emotion focused coping* dan *problem focused coping* secara bersama-sama adalah sebesar 63,9%.

Dalam beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa *emotion focused coping* dan *problem focused coping* berhubungan dengan kesejahteraan subjektif. Sementara itu menurut Coyne, dkk (Sijangga, 2010) menyebutkan bahwa koping adalah upaya-upaya yang bisa berupa

respon kognitif ataupun tingkahlaku yang tujuannya untuk mengendalikan desakan-desakan dari kondisi sekitar dan desakan dari dirinya sendiri dan dapat mengendalikan pertentangan yang akan berpengaruh terhadap terlampauinya kekuatan seseorang. Oleh karena itu perilaku individu yang dapat di kelompokkan sebagai perilaku koping apabila terdapat tekanan saat menemui masalah. Cohen dan Lazarus (dalam Sijangga, 2010) mengungkapkan bahwa perilaku koping bertujuan untuk meredakan keadaan sekitar yang menyakitkan, beradaptasi dengan pengalaman atau kebenaran yang kurang baik, menjaga kestabilan emosi, memelihara citra diri yang baik, serta melanjutkan interaksi sosial.

Lazarus & Folkman (1984) mengelompokkan strategi koping menjadi dua macam yaitu, (1) koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), yaitu sebuah upaya seseorang dalam menghadapi stres dengan cara mengendalikan serta memperbaiki masalah yang menimbulkan terjadinya tekanan. Koping yang berfokus pada masalah ini bertujuan untuk menurunkan tuntutan dari lingkungan menekan atau memperbesar usaha individu untuk mengatasinya; (2) Sementara itu *emotion focused coping* diartikan sebagai upaya yang dilancarkan seseorang untuk menangani sebuah tekanan dengan mengatur reaksi emosional untuk beradaptasi dengan dampak yang akan dihasilkan oleh suatu keadaan yang penuh pertentangan. Menurut mu'tadin (2002) terdapat beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap strategi koping diantaranya adalah kesehatan fisik, pandangan positif, keteranoilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, serta materi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pemaparan di atas mengindikasikan bahwa mahasiswa dalam situasi pandemi covid-19 bukan hanya menghadapi permasalahan akademik saja, tetapi juga harus berhadapan dengan permasalahan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Coping* sangat diperlukan pada setiap orang, tak terkecuali pada mahasiswa supaya dapat mengatasi permasalahan-permasalahan dapat mengurangi ketegangan yang dihadapi

sehingga mahasiswa bisa mendapatkan kebahagiaan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara *emotion focused coping* dan *problem focused coping* dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa pada masa pandemi covid-19.

B. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui hubungan *emotion focused coping* dan kesejahteraan subjektif mahasiswa.
2. Untuk mengetahui hubungan *problem focused coping* dan kesejahteraan subjektif mahasiswa.
3. Untuk mengetahui hubungan *emotion focused coping* dan *problem focused coping* secara bersama-sama dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil studi ini diharapkan bisa membagi informasi serta data-data empiris serta dapat memberikan masukan yang bermanfaat dalam perkembangan ilmu psikologi positif dalam mengembangkan teori tentang kesejahteraan subjektif, *emotion focused coping*, dan *problem focused coping*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis mengenai Hubungan *Emotion Focused Coping*, dan *Problem Focused Coping* dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 dan dapat digunakan untuk dijadikan acuan berperilaku.

- b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat mengaplikasikan mengenai pentingnya strategi coping di tengah pandemi pada mahasiswa

dengan sehingga diharapkan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi dikala pandemi covid-19. Tidak hanya itu, riset ini juga dapat dijadikan mahasiswa menjadi bahan gambaran untuk mengetahui strategi coping, tanda-tanda, serta faktor apa saja yang dapat berpengaruh kepada *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

c. Bagi Orangtua

Penelitian ini diharapkan agar dapat lebih memperhatikan dan mengarahkan kondisi emosi anaknya terutama dalam penggunaan strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* sehingga anaknya dapat mengelola *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dengan baik agar tercapai peningkatan kesejahteraan subjektif selama pembelajaran daring.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data, fakta penelitian yang mudah dipahami dan menambah wawasan tentang telaah dalam sudut pandang psikologi positif, terlebih lagi berhubungan dengan *problem focused coping*, *emotion focused coping* serta *subjective well being* pada mahasiswa.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan baik menurut teorinya ataupun datanya untuk peneliti berikutnya yang terpicat untuk meneliti Hubungan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19, dan bisa menyempurnakan kelemahan-kelemahan dalam telaah ini serta bisa menimbang keunggulan-keunggulan yang termuat di dalam telaah yang telah dilakukan ini.

D. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian sangat dibutuhkan untuk tanda bahwa tidak ada jiplakan atau bajakan dalam riset sebelumnya. Pada keaslian penelitian,

ada sebagian telaah-telaah sebelumnya yang mengupas terkait permasalahan *emotion focused coping* dan *problem focused coping* dengan kesejahteraan subjektif tetapi ada yang membedakan antara penelitian yang dilakukan ini dengan telaah sebelumnya baik dari sisi subjek, lokasi penelitian, alat ukur yang digunakan, serta metode penelitian. Berikut merupakan penelitian terdahulu yang digunakan peneliti untuk dijadikan acuan serta sebagai pendukung penelitian.

Penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Coping* dengan *Subjective Well-Being* pada Karyawan” yang dilakukan oleh Rahmadani & Izzati (2021) tersebut mempunyai tujuan untuk memahami keterhubungan coping dengan kesejahteraan subjektif pada karyawan. Penelitian yang dilakukan Rahmadani & Izzati ini menggunakan pendekatan korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan tetap pada PT X dengan jumlah subjek sebanyak 150 karyawan. Pada penelitian ini teknik analisis yang digunakan yakni dengan menggunakan analisis uji korelasi *product moment* yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa coping beserta kesejahteraan subjektif memiliki keterhubungan pada karyawan, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Yovanca & Febrayosi (2019) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Strategi Koping dengan Kesejahteraan Subjektif pada Perawat di Rumah Sakit Kanker Dharmais Jakarta”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara teknik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping* terhadap kesejahteraan subjektif perawat di Rumah Sakit Kanker Dharmais Jakarta. Penelitian ini melibatkan 204 perawat kanker sebagai responden dari Rumah Sakit Kanker Dharmais Jakarta. Teknik *non-probability sampling* atau dikenal dengan *purposive sampling* digunakan untuk memperoleh penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian ini, terdapat korelasi positif yang kuat antara teknik *problem focused coping* dan kesejahteraan subjektif. Begitu pula korelasi antara *emotion focused coping* dan kesejahteraan subjektif yang

menunjukkan keterkaitan secara signifikan. Namun, teknik yang dominan digunakan oleh perawat kanker adalah *problem focused coping*.

Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2020) yang berjudul “Hubungan Strategi Koping Stress dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa” bertujuan untuk mengetahui keterhubungan antara variabel *emotion focused coping* dan *problem focused coping* dengan *subjective well being* mahasiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Penelitian ini melibatkan responden dari mahasiswa Unika yang masih aktif dalam perkuliahan. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *emotion focused coping* dan *problem focused coping* berhubungan secara positif terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Judul lain yang berhubungan dengan telaah sebelumnya yaitu “Hubungan *Coping Stres* dan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well Being* Siswa Kelas XI di Sekolah SMA Singosari Deli Tua”. Penelitian ini memiliki maksud untuk mengungkap keterhubungan koping stress dan social support dengan kesejahteraan subjektif siswa kelas XI di SMA tersebut. Dalam riset ini responden yang digunakan sebanyak 100 siswa. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Riset yang dilakukan Putri, Lahmuiddin & Darmayanti pada tahun 2020 tersebut menghasilkan bahwa ternyata koping stress dan kesejahteraan memiliki keterhubungan yang positif dan hasilnya juga signifikan. Hal tersebut mengartikan bahwa semakin positif koping stres siswa maka kesejahteraan subjektif yang didapat siswa juga akan semakin tinggi. Selanjutnya ada keterhubungan yang hasilnya positif dan signifikan antara *social support* dan kesejahteraan subjektif. Hasil selanjutnya yang didapat pada riset ini yaitu koping stres serta dukungan sosial dengan *subjective well being* memiliki hubungan positif yang signifikan yang bermakna ada keterhubungan yang positif antara koping stres dan *social support* dengan kesejahteraan subjektif, semakin maksimal

koping stress yang dilakukan individu dan semakin maksimal *social support* yang dilakukan, maka kesejahteraan subjektif yang didapatkan siswa juga akan maksimum.

Penelitian selanjutnya adalah riset yang telaah oleh (Faqih, 2019) dengan judul “Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari *Virtue Transcendence* dan *Coping Stress*”. Tujuan dari penelitian yang dilakukan Faqih ini adalah untuk memahami pengaruh dari *virtue transcendence* dan koping stres terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja santri di Indramayu. Penelitian ini menggunakan sampel perwakilan kelompok umur remaja dari ketiga ponpes yang berada di daerah Indramayu. Penelitian ini memakai sampel yang berjumlah 424 remaja. Dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dan alat ukur yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh tiga tokoh. Berdasarkan analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis secara menyeluruh mengenai riset ini ialah *virtue transcendence* dan *coping stress* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan subjektif yang menghasilkan nilai R 2: 36, 1 perseb dan p-value; 0.000.

Penelitian yang berkaitan dengan judul penelitian selanjutnya adalah “*Relationship between coping and subjective well-being of elderly from the interior of the Brazilian Northeast*” yang diteliti oleh (Nunes dkk, 2016). Penelitian ini memiliki tujuan untuk konfirmasi bagaimana strategi mengatasi, diterapkan pada masalah kesehatan orang tua, terkait dengan tingkat Kesejahteraan Subjektif (SWB). Riset ini memakai metode kuantitatif dan desain *ex-post facto*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sejumlah 381 orang lansia dengan rata-rata usia 71,50 tahun. Sampel yang digunakan sebagian besar adalah perempuan yang berjumlah 73,4%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, di antara semua strategi mengatasi, yang paling banyak digunakan adalah Praktik Keagamaan. Fokus pada Masalah dijelaskan positif dan Fokus pada Emosi dijelaskan negatif SWB. Oleh karena itu, fokus pada masalah

berkontribusi positif pada adaptasi psikososial lansia terhadap masalah kesehatan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wati, 2015) yang berjudul “Hubungan Antara *Coping Stress* dengan *Subjective Well-Being* Pada Penduduk Desa Balerante, Kemalang, Klaten”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat bagaimana keterhubungan antara variabel coping stres dengan kesejahteraan subjektif, untuk mengetahui efektifitas coping stres dan tingkat kesejahteraan subjektif, serta untuk melihat sumbangan efektif *coping stress* dan *subjective well-being*. Dalam riset ini metode kuantitatif digunakan dalam meneliti variabel-variabel tersebut. Populasi penelitian ini mengambil dari warga penduduk desa Balerante dengan jumlah 1909 orang dan responden yang diambil dengan perhitungan sampel Buring sejumlah 95 subjek. Pendekatan yang digunakan untuk pengambilan sampel dalam riset ini adalah dengan menggunakan *convenience sampling*. Penelitian ini menunjukkan bahwa coping stres dan kesejahteraan subjektif mempunyai keterhubungan yang signifikan. Sumbangan efektif yang didapat dari kedua variabel tersebut yaitu sebesar 0,42 persen yang dimana perolehan r kuadrat sebesar 0,42.

Penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu “Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan *Coping Stress* Terhadap Kesejahteraan Subjektif Siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik” yang diteliti oleh (Yuliah, 2017). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *path analysis*. Penelitian ini menggunakan subjek siswa SMA 1 Kebon Gresik yang berjumlah 120 siswa. Riset tersebut dalam pengambilan sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling*. Telaah yang telah dilakukan tersebut menghasilkan bahwa : 1. *Spiritual intelligence* berpengaruh terhadap *subjective well being* dengan perolehan nilai t statistik sebesar 2,482 ($p < 0,05$). 2. Adanya pengaruh coping stres dengan *subjective well being* dimana perolehan nilainya adalah sebesar 3,672 ($p < 0,05$). 3. *Spiritual intelligence* mempunyai pengaruh terhadap coping stress dengan perolehan nilai t statistik sejumlah

7,771 ($p < 0,05$). 4. *Spiritual intelligence* dan coping stress mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap *subjective well being* dengan nilai t statistik sebesar 3,310 ($p < 0,05$).

Berdasarkan pemaparan penelitian-penelitian terdahulu tersebut peneliti memiliki ketertarikan yang sama dengan penelitian yang menghubungkan antara *coping stress* dengan *subjective well being*. Namun demikian, terdapat perbedaan-perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang antara lain :

1. Keaslian Judul

Penelitian ini mengacu pada penelitian yang didapatkan sebelumnya yang memiliki kesamaan variabel terganggunanya. Riset ini memakai variabel bebas *problem focused coping* dan *emotion focused coping* sedangkan variabel terganggunanya adalah kesejahteraan subjektif. Letak perbedaan antara telaah yang dilakukan peneliti dengan riset sebelumnya yaitu terdapat pada penggunaan dua variabel bebas, subjek, serta penelitian ini dalam situasi dan kondisi pandemi covid-19.

2. Keaslian Teori

Teori kesejahteraan subjektif pada riset ini memakai teori milik Diener (2000). Teori tersebut menjabarkan *subjective well-being* menjadi empat aspek yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), kepuasan pada domain-domain (*satisfaction with important*), afek positif (*positive affect*), serta rendahnya afek negatif (*low levels of negative affect*). Sementara itu untuk teori *problem focused coping* pada penelitian ini menggunakan teori dari Lazarus dan Folkman (1984) yang membagi menjadi tiga dimensi yaitu perencanaan penyelesaian masalah, konfrontasi, dan pencarian dukungan sosial. Sedangkan teori *emotion focused coping* terbagi atas lima dimensi antara lain memberi penilaian positif, penerimaan tanggung jawab, pengendalian diri, menjaga jarak, melarikan diri atau menghindar.

3. Keaslian Subjek

Pada penelitian ini subjek yang digunakan berbeda dengan subjek pada riset-riset pendahulu di mana dalam telaah yang dilakukan ini menggunakan subjek universitas x angkatan 2019 yang sedang belajar secara daring.

4. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan sebagai parameter pada riset ini yakni dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif yang mengacu dari teori yang dikemukakan Diener (2000). Pada penelitian ini skala yang digunakan memodifikasi skala dari Husna & Saidiyah (2014). Skala tersebut dijabarkan ke dalam empat aspek yaitu *life satisfaction*, *satisfaction with important, positive affect*, dan *low levels of negative affect*. Selain itu penelitian ini juga mengacu pada skala *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang diutarakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Skala *problem focused coping* ini memodifikasi skala dari Amelia (2019). Aspek *problem focused coping* dijabarkan menjadi tiga aspek yaitu perencanaan penyelesaian masalah, konfrontasi dan pencarian dukungan sosial. Sementara itu skala *emotion focused* pada penelitian ini memodifikasi skala dari Gustina (2019). *Emotion focused coping* dibagi menjadi 5 aspek yaitu memberi penilaian positif, penerimaan tanggung jawab, pengendalian diri, menjaga jarak, melarikan diri atau menghindar.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, di mana terdapat hubungan yang signifikan antara *emotion focused coping* dengan kesejahteraan subjektif. Hal tersebut menandakan bahwa semakin baik kemampuan *emotion focused coping* maka semakin tinggi kesejahteraan subjektifnya. Selain itu terdapat hubungan yang signifikan pula terhadap variabel *problem focused coping* dengan kesejahteraan subjektif dimana semakin baik kemampuan *problem focused coping* maka semakin tinggi kesejahteraan subjektifnya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara bersama-sama antara *emotion focused coping* dan *problem focused coping* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang memiliki sumbangan efektif sebesar 28,4%, sedangkan 71,6% yang lain dipengaruhi oleh faktor yang lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan agar mahasiswa dapat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam penggunaan strategi koping *emotion focused coping* dan *problem focused coping* yang efektif sehingga dapat menjaga kesejahteraan subjektif dalam menghadapi berbagai masalah. Dengan penggunaan strategi koping yang baik diharapkan bisa menghadapi stres yang timbul dan tercapai kesejahteraan hidup.

2. Bagi Orangtua

Bagi orangtua, merupakan pihak yang berperan penting dalam membantu peningkatan *emotion focused coping* dan *problem focused coping* sehingga diharapkan dapat mengarahkan anaknya agar dapat

mengelola *emotion focused coping* dan *problem focused coping* dengan baik agar tercapai peningkatan kesejahteraan subjektif selama pembelajaran daring.

3. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, agar dapat lebih memperhatikan penggunaan strategi coping baik *emotion focused coping* ataupun *problem focused coping* terlebih pada masa pandemi covid-19 ini. Selain itu diharapkan menambah informasi dan membuka wawasan mengenai pengkajian dalam perspektif psikologi positif, terutama berkaitan dengan *emotion focused coping*, *problem focused coping*, dan kesejahteraan subjektif mahasiswa pada masa pandemi covid 19.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti atau mengangkat topik yang sama, diharapkan dapat memperluas ruang lingkup penelitian karena pada penelitian ini hanya sebatas mahasiswa UIN Sunan Kalijaga agar dapat menggambarkan hasil yang lebih representatif. Peneliti juga menyarankan supaya peneliti selanjutnya untuk menguji faktor lain yang ikut mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat memikirkan variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini yang dikaitkan dengan variabel lain, serta memperbanyak teori yang mendukung. Selain itu diharapkan dalam penyusunan aitem agar dapat mempertimbangkan jumlah aitem agar subjek tidak merasa bosan ketika mengisi alat ukur. Penelitian juga menyarankan agar dapat menggunakan pendekatan kualitatif agar dapat mengungkap lebih detail mengenai kesejahteraan subjektif yang dimiliki setiap individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia., M. (2019). Hubungan Antara Problem Focused Coping dan Burnout pada Guru Sekolah Dasar. Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Andartyastuti S. (2015). Hubungan antara coping strategy dengan subjective well-being pekerja seks komersial di Kota Bandung. [skripsi]. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ariati, J. (2017). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektive) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.
- Azwar, S. (2002). *Penyusun Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bryson, A., Forth, J., & Stokes, L. (2014). Does worker wellbeing affect workplace performance. Department of Business Innovation and Skills, London.
- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: Gender and age differences. *Higher Education*, 75(4), 643-654.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology, The Science of Happiness and Human Strength*. New York: Brunner-Routledge. Craig, Grace.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Clercq, L. D., Smet, B. (2005). Psikologi Kesehatan: Suatu Pendahuluan. Universitas Katholik Sukgijapranata
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning, Inc.
- Cristanto,S.A; Brenda, D; Assisiansi, C; Pangestu, M,J; Sarita, I; dan Sulistiani. (2017). Gratitude Letter: An Effort to Increase Subjective Well Being in College. *Anima Indonesian Pshychological Journal* 32 (3), 158-168.
- Damayanti, Y. M. (2020). Hubungan Antara Strategi Koping Stres dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Davison, G.C., Neale, J.M & Kring. A.M. (2014). *Psikologi Abnormal (Edisi ke 9)*. Jakarta: Rajawali Pers

- Diener, Biswas–Diener, Tamir. (2004). The psychology of subjective well being. 133, 2. *Daedalus*: Spring.
- Diener, Ed. (2008). *Assesing well-being. Collected works of Ed Diener*. New York: Springer.
- Diener, Ed. (2000). Subjective Well Being: The Science of Happiness and Proposal for the National Index. American Psychological Association. *Journal of Happiness*, 55(1), 34-43.
- Diener, Ed, & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2005). Subjective Well Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*. Nc: Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well being. *American Psychologist*, 51, 305-314.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American psychologist*, 70(3), 234.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing. Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425
- Diener, E., Suh, dan Oishi. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of profess. *Psychological Bulletin*. 125, 276-302
- Diponegoro, A. M. (2006). Peran stress management terhadap kesejahteraan subjektif. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2).
- Effendi, R, W., Tjahjono, E. (1999). Hubungan Perilaku Coping dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Anak Pertama. *Jurnal: Anima*. 14(54), 214-228
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245–277.
- Faqih, N. (2019). Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Virtue Transcendence dan Coping Stress. *Tazkiya Journal Of Psychology*, 7(2), 145-154.
- Feldman, R. S. (2012). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika Erliana

- Fink, G. (2016). *Stress: Concept, Cognition, Emotion, and Behavior Handbook of Stress, Volume 1*. Victoria: Elsevier.
- Fitriana, N. (2018). Perilaku Makan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 104-111.
- Gustina, I. (2019). Hubungan Antara Self Regret dengan Coping Stress Pada Pengguna Napza yang Direhabilitasi (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Hidayati, S. (2008). Subjective Well-Being Pada Anak Jalanan. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hsieh, P. Et al. (2012). Undergraduate engineering students' beliefs, coping strategies, and academic performance: An evaluation of the theoretical models. *The Journal of Experimental Education*, 80(2), 196-218
- Husna, S., & Saidiyah, S. (2014). Kekuatan karakter dan kesejahteraan subjektif penduduk dewasa muda asli Yogyakarta. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 3-11.
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayam*, 21(32), 15-27
- Janie, D. N. A. 2012. *Statistik Deskriptif & Regresi Linier Berganda dengan SPSS*. Semarang : Semarang University Press.
- Kansky, J., & Diener, E. (2017). Benefits of Well-Being: Health, Social Relationships, Work, and Resilience. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1(2), 129–169.
- Kuncharin, L., & Mohamad, A. R. B. (2014). Coping Strategies on Academic Performance among Undergraduate Students in Thailand. *The Standard International Journal Transactions on Industrial, Financial & Business Management*, 2(3), 58–61.
- Lahmuddin, L, Putri, R. T., & Darmayanti, N. (2020). Hubungan Coping Stres dan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well Being Siswa Kelas XI Di Sekolah SMA Singosari Deli Tua. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(2), 123-131.
- Lazarus, R.S. 1991. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Spranger.
- Luthans, Fred. 2006. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Andi (alih bahasa Vivi Andhika Yuwono)

- Martz, E., & Livneh, H. (2007). *Coping with Chronic Illness and Disability (Theoretical, Empirical, and Clinical Aspects)*. USA: Springer.
- Mastuti, R., Maulana, S., Iqbal, M., Faried, A. I., Arpan, A., Hasibuan, A. F. H., & Vinolina, N. S. (2020). *Teaching from home: Dari belajar merdeka menuju merdeka belajar*. Yayasan Kita Menulis.
- Mukhlis, H., & Koentjoro. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 1(3), 203-215.
- Mu'tadin, Z. 2002. Strategi Coping. <http://www.e-psikologi.com>
- Narbuko, C. & Achamadi. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Nayana, F. N. (2013). Kefungsian keluarga dan subjective well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 230-244.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Nunes, R. P., de Melo, R. L. P., da Silva Júnior, E. G., & do Carmo Eulálio, M. (2016). Relationship between coping and subjective well-being of elderly from the interior of the Brazilian Northeast. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 29(1), 33.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The ANNALS of The American Academy*, 591(25). doi:10.1177/0002716203260078.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). *Review of the Satisfaction With Life Scale*. American Psychological Association.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925.
- Rahmadani, G., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Koping dengan Subjective Well Being pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 08 (2)
- Rayan, M. D. N. (2020). Menurunnya Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. doi:10.31234/osf.io/eyax5
- Risdiantoro, R., & Iswinarti, H. N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik, dan kepuasan hidup mahasiswa. *Psychology & Humanity*, 19(20), 360-373.
- Rohmad, 2014. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi (tidak di terbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta

- Rusydi, M. Khoiru & Martani, Dwi. (2014). *Pengaruh Struktur Kepemilikan terhadap Aggressive Tax Avoidance*. Simposium Nasional Akuntansi XVII
- Ryan, T. (2013). *Sample Size Determination and Power*. New York: John Wiley and Sons
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. USA : John Willey and sons.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc
- Sijangga, W. N. (2010). Hubungan antara strategi coping dengan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil hipertensi (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Simsek, O. F. (2011). An intentional model of emotional well-being: The development and initial validation of a measure of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 421-442.
- Sitepu, Maini, Juli & Nasution, Mawaddah. (2017). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU. *Jurnal Dosen Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 09(01).
- Snyder, C.R., Lopez, S.J., & Pedrotti, J.T. 2011. *Positive Psychology* (2nd ed). USA: SAGE Publications, Inc.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta
- Supratiknya, A., Faturachman., & Panggabean, H. (2014). *Integritas, keberbedaan, & kesejahteraan psikologis*. Jakarta: HIMPSI.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Taiwo,J. (2015). Relationship Between Sel-Efficay, Problem Focused Coping, and Performance. *Behavioral Sciences Undergraduate Journal*, 2(1), 37-41
- Taylor, Shelley E., Letitia Anne Peplau & David O. Sears. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Tyas, W. C., & Savira, S. I. (2017). Hubungan antara coping stress dengan subjective well-being pada mahasiswa luar jawa. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 2-3.

- Ulfah, S. M., & Mulyana, O. P. (2014). Gambaran Subjective well-being pada wanita Involuntary Childless. *Jurnal Psikologi Character*, 2(3), 1-10.
- Utami, M.S. (2009). Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif mahasiswa. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 144-163.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social indicators research*, 20(4), 333- 354
- Wati, L. (2015). Hubungan Antara Coping Stress dengan Subjective Well-being Pada Penduduk Desa Balerante, Kemalang, Klaten. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. 1988. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: *Journal of Personality and Social Psychology* 54, 1063-1070.
- Wibisono, M. (2017). Hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.
- Wildani, I. (2014). Perbedaan Subjective Well-Being Antara Wanita Karir dengan Ibu Rumah Tangga (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau).
- Wong, S. S., Oei, T. P., Ang, R. P., Lee, B. O., Ng, A. K., & Leng, V. (2007). Personality, meta-mood experience, life satisfaction, and anxiety in Australian versus Singaporean students. *Current Psychology*, 26(2), 109-120.
- Wu, Zhenzhu. (2014). Family is The Most Influential Factor on Happiness in High School Students. *Health*. Vol.6, No.5, 336-341.
- Yovanca, N., & Febrayosi, P. (2019). Hubungan antara Strategi Koping dengan Kesejahteraan Subjektif pada Perawat di Rumah Sakit Kanker Dharmas Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 10(02), 78-86.
- Yuliah, N. R. (2017). Pengaruh kecerdasan spiritual dan coping stress terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Kebomas Gresik (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Zuhara, I., Muflikhati, I., & Krisnatuti, D. (2017). Stressor, social support, coping strategy, stress, and life satisfaction of married woman student. *Journal of Family Sciences*, 2(1), 1-14.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA