

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING STRES DENGAN  
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



Yulike Mega Damayanti  
15.E1.0186

**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2020**

# **HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING STRES DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Psikologi

Oleh:

Yulike Mega Damayanti  
15.E1.0186



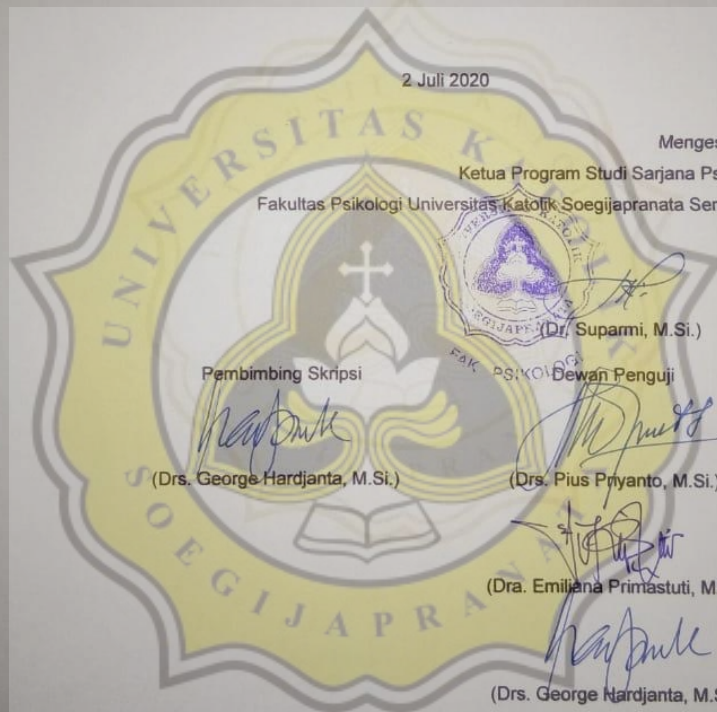
**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2020**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan  
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna  
Memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

2 Juli 2020



Mengesahkan

Ketua Program Studi Sarjana Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

(Dr. Suparmi, M.Si.)

Pembimbing Skripsi

Dewan Penguji

(Drs. George Hardjanta, M.Si.)

(Drs. Pius Priyanto, M.Si.)

(Dra. Emiliana Primastuti, M.Si)

(Drs. George Hardjanta, M.Si.)

**SURAT PERNYATAAN**

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepuustakaan.

Semarang, Juni 2020

Yang menyatakan,



Yulike Mega Damayanti

15.E1.0186



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

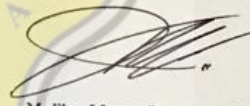
Nama : Yulike Mega Damayanti  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "**Hubungan Antara Strategi Koping Stres Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa**" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan menduplikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 22 Juli 2020

Yang bersangkutan



Yulike Mega Damayanti

## HALAMAN MOTTO

*... for the Lord your God is with you wherever you go*

Joshua 1:9



Kupersembahkan Skripsi ini:

Bapak dan Mamah

Kak Yan, Diva dan Devi

Almamater

## UCAPAN TERIMA KASIH

Mengucap syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih dan kemurahanNya, memberikan kemampuan dan kekuatan, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING STRES DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA” dapat terselesaikan. Penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi persyaratan program S-1 Psikologi di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Penyelesaian skripsi ini berkat bantuan banyak pihak, sehingga penulis ingin mengucapkan terima kasih, khususnya kepada:

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Dr. Suparmi, M.Si., selaku Kepala Program Studi S-1 Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Drs. George Hardjanta, M.Si., selaku Dosen Pembimbing atas kesediaannya menerima dan meluangkan waktu, serta kesabarannya dalam memberikan bimbingan, pengarahan, masukan, dan motivasi, baik secara langsung maupun daring.
4. Dr. A. Rachmad Djati Winarno, M.S., selaku Dosen Wali Kelas 03 Angkatan 2015 yang telah mendampingi selama studi di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang bermanfaat bagi penulis.

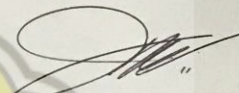
6. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang atas bantuan dan kerjasamanya terkait administrasi dan perijinan, khususnya selama pademi ini.
7. Teman-teman di Fakultas Psikologi yang telah bersedia berpartisipasi sebagai subjek penelitian.
8. Bapak, Mamah, Kak Yan, Diva dan Devi, yang selalu setia memberikan kepercayaan, dukungan, doa dan harapan, yang menjadikan penulis senantiasa memiliki semangat untuk menyelesaikan skripsi.
9. Marselinus Angga, seseorang yang memberi warna kehidupan, membuat penulis tersenyum dan bersemangat menyelesaikan skripsi.
10. Teman-temanku, Dinda, Gloria, Regita, Vio, Putra, Dela, Elisa, Sintya, Dwiki, Thendy, yang berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi, serta senantiasa saling menemani, memberi semangat dan masukan.
11. Sahabat-sahabatku yang telah menyelesaikan skripsi terlebih dahulu, Laily, Saras, Ovi, Mikael, Andrew, Erica, Arinda, Rara, Ibra. Motivasi dan doa kalian benar-benar menguatkan penulis.
12. Teman-teman Kimsul dan teman-teman Kelas 03 Angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang sudah berdinamika bersama selama masa perkuliahan dan memberikan dukungan, serta semangat selama pengerjaan skripsi.
13. Teman-teman SUNRICE yang selalu mendukung dan memahami keadaan penulis dalam penugasan pekerjaan selama proses penyelesaian skripsi ini.
14. Teman-teman Jubile Cozy Coffee, El, Danar, Evan, Bombom, Dias, Brito, dan Pak Wik beserta keluarga yang selalu memberikan dukungan dan teloransi tinggi selama proses menyelesaikan skripsi dan bekerja.



15. Seluruh pihak yang turut memberikan bantuan dalam proses penyelesaian skripsi ini namun tidak dapat disebutkan satu persatu.

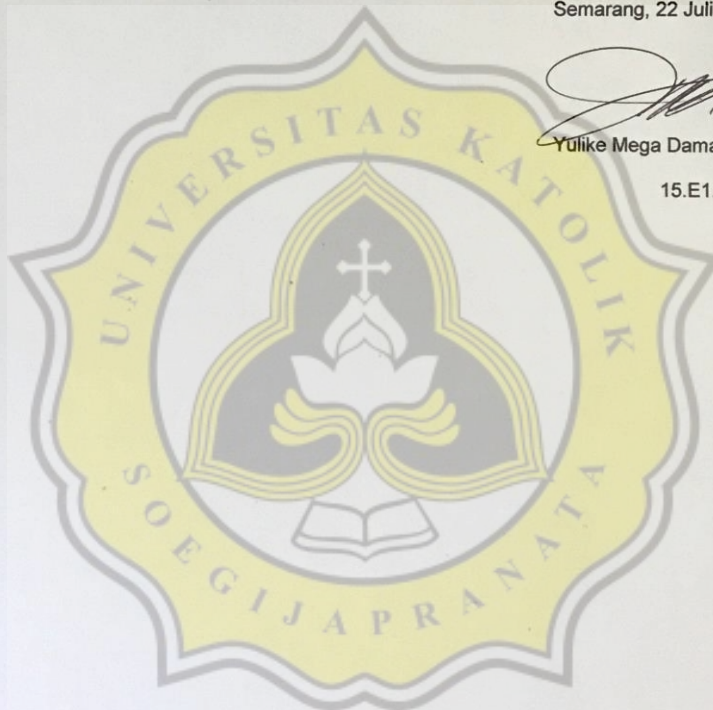
Akhirnya penulis berharap, kiranya skripsi ini dapat memberikan kontribusi terutama kepada civitas akademik di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Semarang, 22 Juli 2020



Yulike Mega Damayanti

15.E1.0186



## DAFTAR ISI

		Halaman
HALAMAN JUDUL .....		i
HALAMAN PENGESAHAN .....		iii
PERNYATAAN .....		iv
MOTTO .....		vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....		vii
DAFTAR ISI .....		x
DAFTAR TABEL .....		xi
DAFTAR GAMBAR .....		xii
DAFTAR LAMPIRAN .....		xiii
ABSTRAK .....		xiv
ABSTRACT .....		xv
BAB 1	PENDAHULUAN	
	1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
	1.2 Tujuan Penelitian .....	6
	1.3 Manfaat Penelitian .....	6
BAB 2	TINJAUAN PUSTAKA	
	2.1 <i>Subjective Well-Being</i> pada Mahasiswa.....	7
	2.1.1 Pengertian <i>Subjective Well-Being</i> pada Mahasiswa.....	7
	2.1.2 Aspek <i>Subjective Well-Being</i> .....	9
	2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i> .....	11
	2.2 Strategi Koping Stres .....	18
	2.2.1 Pengertian Pengertian Strategi Koping Stres .....	18
	2.2.2 Macam-macam Strategi Koping Stres.....	19
	Hubungan antara Strategi Koping Stres dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada Mahasiswa.....	24
	2.3 Hipotesis.....	27
BAB 3	METODE PENELITIAN	
	3.1 Pendekatan Penelitian .....	28
	3.2 Variabel Penelitian .....	28
	3.3 Definisi Operasional.....	29
	3.4 Populasi dan Teknik Sampling .....	30
	3.4.1 Populasi.....	30
	3.4.2 Teknik Sampling .....	30
	3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	31
	3.6 Validitas dan Reliabilitas .....	33
	3.6.1 Validitas .....	33
	3.6.2 Reliabilitas .....	34
	3.7 Teknik Analisis Data .....	34

BAB IV	PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN	
4.1	Orientasi Kanchah .....	35
4.2	Persiapan Penelitian .....	36
4.2.1	Perijinan .....	36
4.2.2	Penyusunan Alat Ukur .....	37
4.3	Pengumpulan Data .....	38
4.4	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	38
4.4.1	<i>Subjective Well-Being</i> .....	39
4.4.2	<i>Problem Focused Coping</i> .....	39
4.4.3	<i>Emotion Focused Coping</i> .....	40
BAB V	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1	Hasil Penelitian .....	42
5.1.1	Hasil Uji Asumsi .....	42
5.1.2	Hasil Uji Hipotesis .....	43
5.2	Pembahasan .....	45
BAB VI	PENUTUP	
6.1	Kesimpulan .....	48
6.2	Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA	.....	50



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Subjective Well-Being</i> .....	32
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Problem Focused Coping</i> .....	32
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Emotion Focused Coping</i> .....	33
Tabel 4.1 Sebaran Nomor Item Skala <i>Subjective Well-Being</i> .....	37
Tabel 4.2 Sebaran Nomor Item Skala <i>Problem Focused Coping</i> .....	37
Tabel 4.3 Sebaran Nomor Item Skala <i>Emotion Focused Coping</i> .....	38
Tabel 4.4 Item Valid dan Gugur Skala <i>Subjective Well-Being</i> .....	39
Tabel 4.5 Item Valid dan Gugur Skala <i>Problem Focused Coping</i> .....	40
Tabel 4.6 Item Valid dan Gugur Skala <i>Emotion Focused Coping</i> .....	41



**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran A	Skala Penelitian
Lampiran B	Data <i>Try Out</i>
Lampiran C	Hasil Uji Validitas & Reliabilitas
Lampiran D	Data Penelitian
Lampiran E	Hasil Uji Asumsi
Lampiran F	Hasil Uji Hipotesis
Lampiran G	Surat-surat Penelitian
Lampiran H	Plagiasi



## ABSTRAK

Mahasiswa merupakan kelompok rentan terhadap banyak masalah psikologis, sehingga sering menjadi kajian penelitian, salah satunya terkait *subjective well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping stres (*problem focused coping* dan *emotion focused coping*) dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Hipotesis penelitian (1) *Problem focused coping* dan *emotion focused coping* berhubungan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa; (2) *Problem focused coping* berhubungan positif dengan *subjective well-being* pada mahasiswa; dan (3) *Emotion focused coping* berhubungan positif dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik (Unika) Soegijapranata Semarang dan masih aktif kuliah, yang diperoleh secara *convenience sampling*. Data penelitian diperoleh menggunakan Skala *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa, Skala *Problem Focused Coping* dan Skala *Emotion Focused Coping*. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian adalah (1) *Problem focused coping* dan *emotion focused coping* berhubungan secara sangat signifikan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa; (2) *Problem focused coping* berhubungan positif secara sangat signifikan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa; dan (3) *Emotion focused coping* berhubungan positif secara sangat signifikan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Besarnya pengaruh *problem focused coping* dan *emotion focused coping* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa sebesar 63,9% *Emotion focused coping* ( $r_{x_2y} = 0,542$ ) memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa dibandingkan *problem focused coping* ( $r_{x_1y} = 0,458$ ). Jadi, hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: strategi koping, *problem focused coping*, *emotion focused coping*, *subjective well-being*, dan mahasiswa

## ABSTRACT

*Students are a group vulnerable to many psychological problems, so they often become research studies, one of which is related to subjective well-being. This study aims to determine the relationship between stress coping strategies (problem focused coping and emotion focused coping) with subjective well-being in students. Research hypotheses (1) Problem focused coping and emotion focused coping are related to subjective well-being in students; (2) Problem focused coping is positively related to subjective well-being in students, and (3) Emotion focused coping is positively related to subjective well-being in students. Research uses a quantitative approach. The research subjects were students of the Faculty of Psychology at the Catholic University Soegijapranata Semarang and were still actively studying, which was obtained by convenience sampling. The research data were obtained using Subjective Well-Being Scale for Students, Problem Focused Coping Scale and Emotion Focused Coping Scale. Data analysis techniques used multiple linear regression analysis. The results of the study are (1) Problem focused coping and emotion focused coping are very significantly related to subjective well-being in students; (2) Problem focused coping has a very significant positive relationship with subjective well-being in students; and (3) Emotion focused coping has a very significant positive relationship with subjective well-being in students. The magnitude of the effect of problem focused coping and emotion focused coping on subjective well-being in students by 63.9% Emotion focused coping ( $r^2y = 0.542$ ) has a greater effect on subjective well-being in students than problem focused coping ( $r^2x1y = 0.458$ ). So, the research hypothesis is accepted.*

*Keywords: coping strategies, problem focused coping, emotion focused coping, subjective well-being, and students*