

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Hasil Uji Asumsi

5.1.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah sebaran data normal atau tidak. Sebaran data normal artinya sampel representatif dengan populasi. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*, dimana jika nilai $p > 0,05$ berarti distribusi data normal, dan sebaliknya.

1. *Subjective Well-Being*

Variabel *subjective well-being* memiliki nilai Z K-S = 0,102 dan $p = 0,069$ ($p > 0,05$), yang berarti variabel ini memiliki sebaran data normal, sehingga asumsi normalitas untuk variabel ini terpenuhi.

2. *Problem Focused Coping*

Variabel *problem focused coping* memiliki nilai Z K-S = 0,079 dan $p = 0,200$ ($p > 0,05$), yang berarti variabel ini memiliki sebaran data normal, sehingga asumsi normalitas untuk variabel ini terpenuhi.

3. *Emotion Focused Coping*

Variabel *emotion focused coping* memiliki nilai Z K-S = 0,086 dan $p = 0,200$ ($p > 0,05$), yang berarti variabel ini memiliki sebaran data normal, sehingga asumsi normalitas untuk variabel ini terpenuhi.

5.1.1.2 Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan uji F, dimana jika nilai $p < 0,05$ berarti terdapat hubungan linier, dan sebaliknya. Hasil uji linier pada penelitian ini sebagai berikut:

1. *Problem Focused Coping* dengan *Subjective Well-Being*

Perhitungan untuk uji linieritas antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being* diperoleh nilai $F = 18,015$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti ada hubungan linier yang sangat signifikan antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being*, sehingga asumsi linieritas pada model ini terpenuhi.

2. *Emotion Focused Coping* dengan *Subjective Well-Being*

Perhitungan untuk uji linieritas antara *emotion focused coping* dengan *subjective well-being* diperoleh nilai $F = 28,347$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti ada hubungan linier yang sangat signifikan antara *emotion focused coping* dengan *subjective well-being*, sehingga asumsi linieritas pada model ini terpenuhi.

5.1.2 Hasil Uji Hipotesis

Penelitian ini memiliki tiga hipotesis. Pada analisis hipotesis pertama dengan menggunakan analisis regresi linier berganda, diperoleh $R_{x_1x_2y} = 0,639$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti *problem focused coping* dan *emotion focused coping* berhubungan secara sangat signifikan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Hal ini diperkuat dengan nilai $F = 23,117$ dan $p = 0,000$

($p < 0,01$) yang berarti *problem focused coping* dan *emotion focused coping* berpengaruh secara sangat signifikan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa secara simultan. Jadi, hipotesis pertama (hipotesis mayor) diterima.

Pada analisis hipotesis kedua dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* Pearson, diperoleh $r_{x_1y} = 0,458$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti *problem focused coping* berhubungan positif secara sangat signifikan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Semakin baik PFC maka semakin tinggi *subjective well-being* pada mahasiswa, dan sebaliknya. Jadi, hipotesis kedua (hipotesis minor pertama) diterima.

Pada analisis hipotesis kedua dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* Pearson, diperoleh $r_{x_2y} = 0,542$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti *emotion focused coping* berhubungan positif secara sangat signifikan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Semakin baik EFC maka semakin tinggi *subjective well-being* pada mahasiswa, dan sebaliknya. Jadi, hipotesis ketiga (hipotesis minor kedua) diterima.

Hasil ini juga menunjukkan bahwa besarnya pengaruh *problem focused coping* dan *emotion focused coping* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa sebesar 63,9% dan terdapat faktor lain diluar kedua variabel ini yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa sebesar 36,1%. Secara khusus, pada model ini *emotion focused coping* ($r_{x_2y} = 0,542$) memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa dibandingkan *problem focused coping* ($r_{x_1y} = 0,458$)

5.2 Pembahasan

Hipotesis pertama (hipotesis mayor) diterima, karena nilai $R_{x_1x_2y} = 0,639$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti *problem focused coping* dan *emotion focused coping* berhubungan secara sangat signifikan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini mendukung temuan Yovanca, Evanytha, & Febrayosi (2019) bahwa terdapat hubungan antara strategi koping dengan *subjective well-being*. Strategi koping yang aktif dan efektif akan mempengaruhi individu dalam meningkatkan *subjective well-being*.

Hipotesis kedua (hipotesis minor pertama) diterima, karena nilai $r_{x_1y} = 0,458$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti *problem focused coping* berhubungan positif secara sangat signifikan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Semakin baik PFC maka semakin tinggi *subjective well-being* pada mahasiswa, dan sebaliknya. Hasil ini mendukung temuan Nunes, dkk (2016) bahwa PFC berhubungan positif dengan *subjective well-being*. PFC memberikan kontribusi positif terhadap adaptasi psikososial, khususnya dalam kaitannya dengan masalah-masalah kesehatan. PFC merupakan bentuk koping yang lebih diarahkan kepada upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan, artinya koping yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara keterampilan yang baru. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika percaya bahwa tuntutan dari situasi dapat diubah. Jadi, individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan temuan Kim, dkk (2003) mengungkapkan bahwa peningkatan penggunaan PFC akan mengurangi distress

dan meningkatkan kualitas hubungan sehingga kepuasan hidup meningkat. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan Ko, dkk (2007) bahwa PFC berhubungan positif dengan afek positif dan kepuasan hidup, serta berhubungan negatif dengan afek negatif. *Seeking social support* sebagai bentuk dari strategi PFC juga berhubungan positif dengan afek positif dan kepuasan hidup, serta berhubungan negatif dengan afek negatif

Hipotesis ketiga (hipotesis minor kedua) diterima, karena nilai $r_{x_2y} = 0,542$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti *emotion focused coping* berhubungan positif secara sangat signifikan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Semakin baik EFC maka semakin tinggi *subjective well-being* pada mahasiswa, dan sebaliknya. Hasil penelitian ini sesuai temuan Nunes, dkk (2016) bahwa EFC berhubungan dengan *subjective well-being*. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Ko, dkk (2007) bahwa *avoidance* sebagai salah satu bentuk dari strategi EFC berhubungan positif dengan afek positif dan kepuasan hidup, dimana kedua hal tersebut merupakan berhubungan dengan tingkat kesejahteraan diri.

EFC merupakan bentuk koping yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan behavioral dan kognitif. Individu yang menggunakan strategi EFC akan memberikan reaksi yang menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan hal-hal yang bersifat religius. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa individu cenderung menggunakan strategi koping berfokus pada emosi ketika sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi masalah, yaitu dengan memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha untuk mengubah stresor secara langsung.

Individu yang menggunakan strategi EFC, juga dapat menggunakan pendekatan tanggung jawab. Permasalahan yang dihadapi menimbulkan kesadaran individu berani bertanggung jawab terhadap segala hal yang dihadapi. Akibatnya, individu akan proaktif mencari solusi yang pada akhirnya menimbulkan rasa bangga karena mampu bertanggung jawab. Hal ini pula yang membuat individu merasa puas dengan dirinya.

Strategi EFC lainnya yang dapat digunakan oleh individu adalah pengendalian diri atau individu bereaksi dengan melakukan regulasi yang baik terkait perasaan dan tindakan. Hal tersebut membuat individu tidak mudah hanyut dalam efek negatif. Kondisi emosi yang terkontrol inilah yang membuat individu tetap mampu mempertahankan afek positif yang pada akhirnya individu mampu merasa puas atau bahagia. Strategi EFC yang lain adalah menjaga jarak agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Hal ini menyebabkan individu tidak mudah dikendalikan oleh emosi, sehingga afek positif tetap dapat dipertahankan dan merasa puas dengan kehidupannya.