

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan, sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui sebaran item pada skala, normal atau tidak normal serta, apakah terdapat hubungan yang linier antar variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung.

5.1.1. Uji Normalitas

1. *Subjective Well-Being* Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

Uji normalitas *subjective well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada penelitian ini, menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* yang dibantu dengan program SPSS 23.0 dengan menunjukkan K-S Z = 0,66 dengan p sebesar 0,200 ($p > 0,05$) dari hasil tersebut menunjukkan bahwa distribusi penyebaran normal. Hasil dari uji normalitas lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran E-1.

2. *Problem Focused Coping*

Uji normalitas *problem focused coping* pada penelitian ini, menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* yang dibantu dengan program SPSS 23.0 dengan menunjukkan K-S Z = 0,76 dengan p sebesar 0,130 ($p > 0,05$) dari hasil tersebut menunjukkan bahwa distribusi penyebaran normal. Hasil dari uji normalitas lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran E-1.

5.1.2. Uji Linieritas

Uji linieritas menunjukkan korelasi yang linier antara variabel *problem focused coping* dengan *subjective well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang ditunjukkan dengan hasil F_{lin} sebesar 49,596 dengan p

sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada lampiran E-2.

5.2. Analisis Data

Hasil dari analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson dengan bantuan program SPSS dan diperoleh nilai korelasi 0,554 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil hipotesis dapat dilihat pada lampiran F.

5.3. Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan teknik *Product Moment* dari Pearson dengan bantuan program SPSS 23.0 diperoleh r_{xy} sebesar 0,554 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan dengan hasil tersebut, menunjukkan bahwa, ada hubungan positif antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, yang artinya menunjukkan bahwa semakin tinggi *problem focused coping* maka, semakin tinggi pula *subjective well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan sebaliknya. Maka, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Dalam penelitian ini, *problem focused coping* memberikan sumbangan efektif (SE) sebesar 30,69%. Hal ini, berarti menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sedangkan, sisanya yaitu sebesar 69,31%

untuk faktor-faktor lain yang memengaruhi *subjective well-being* seperti harga diri positif, kontrol diri, ekstrasversi, optimis, relasi sosial yang positif, *personality, health, religion, education, marriage, self-esteem, self-efficacy, social support,* dan *goals*.

Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa untuk variabel *subjective well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diperoleh *Mean Empirik (ME)* sebesar 50,75 dengan SD empirik sebesar 6,590 dan *Mean Hipotetik (MH)* sebesar 45 dengan SD hipotetik sebesar 9. Kategorisasi data *subjective well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada 114 subjek, diketahui bahwa jumlah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan *subjective well-being* rendah sebanyak 3 subjek, sedang sebanyak 68 subjek, dan tinggi sebanyak 43 subjek.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa *subjective well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi masuk dalam kategori sedang hal ini karena, selain kegiatan beragam yang dilakukan oleh setiap subjek, masalah atau kendala yang dihadapi dalam pengerjaan skripsi yang sedang dikerjakan, juga tekanan yang dirasakan dan dihadapi pada setiap individunya dari ketiga fakultas yang berbeda yang menjadi subjek penelitian ini. Faktor-faktor baik internal dan eksternal tentunya akan memengaruhi tingkat *subjective well-being* pada setiap individu tentang apa yang dirasakan dan dinilai.

Sedangkan, hasil penelitian untuk variabel *problem focused coping* diperoleh *Mean Empirik (ME)* sebesar 64,51 dengan SD empirik sebesar 6,451, dan *Mean Hipotetik* sebesar 52,5 dengan SD hipotetik sebesar 10,5. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa *problem focused coping* masuk dalam kategori tinggi. Sebanyak 73 subjek memiliki *problem focused coping* yang

tinggi dan sisanya sebanyak 41 subjek memiliki *problem focused coping* rendah. Salah satu strategi *coping* yaitu *problem focused coping* yang digunakan dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki strategi *problem focused coping* yang tinggi. Salah satu strategi coping ini sangat efektif yang mana, ketika subjek dihadapkan pada berbagai kendala yang ada dalam pengerjaan skripsi, subjek akan langsung mencari cara untuk menyelesaikannya baik itu dengan mencari informasi dari orang sekitarnya, menyusun secara lengkap apa yang dibutuhkan, mencari baik dukungan dan masukan dari orang terdekat, dan juga mempertimbangkan pemecahan suatu masalah dengan tegas mengambil.

Penelitian ini dapat berjalan dengan cukup baik sesuai dengan harapan dari peneliti namun, sebuah penelitian tidak akan lepas dari adanya suatu kekurangan. Kekurangan dalam penelitian ini diantaranya:

1. Skala yang disusun oleh peneliti masih banyak ditemui kekurangan dalam membuat item-item dari setiap aspek
2. Peneliti melakukan sebaran pengisian kuesioner yang disebar secara berbeda yaitu dengan manual dan Google Forms
3. Sebaran pengisian kuesioner secara manual membutuhkan waktu, tenaga, dan biaya dan lebih banyak dibandingkan dengan Google Forms.
4. Sampel yang menjadi penelitian ini akan lebih maksimal lagi jika mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sudah berjalan mengerjakan skripsi cukup lama

Selain itu, berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan kepada ketiga narasumber untuk mendapatkan informasi yang berinisial H, M, dan N ketiga

narasumber ini, mengatakan hal yang hampir serupa bahwa skripsi memang masih menjadi “*momok*” yang membuat subjek menjadi tidak puas dan sejahtera karena, banyak *stressor* yang muncul yang membuat subjek menjadi tidak optimal dalam mengerjakan sesuatu. Seperti, subjek sering merasakan cemas, stres karena banyak sekali tekanan, tidak percaya diri, takut, tidak optimal dalam menjalankan segala sesuatu atau bahkan aktivitas yang subjek lakukan sehingga membuat subjek menjadi tidak gembira dan puas karena seringnya merasakan afek negatif dibandingkan dengan afek positif yang hal ini, menyebabkan tingkat *subjective well-being* rendah.

Seperti halnya yang dijelaskan oleh Harrington & Storch (dalam Chao, 2011) menyebutkan bahwa, hidup mahasiswa penuh dengan tekanan dan untuk mengelola tuntutan yang ada, dukungan sosial dan *coping* sangatlah penting. *Coping* merupakan suatu proses, yang dilakukan oleh seseorang untuk mencoba mengatur ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dan sumber daya yang menjadi sumber stres (Sarafino dan Smith, 2012). Mahasiswa tentunya harus bisa untuk memulai dengan beradaptasi serta mencari strategi koping yang sesuai ketika dihadapkan dengan banyaknya *problem* yang muncul terlebih, dalam pengerjaan skripsi yang sedang dikerjakan yang menjadi syarat akhir yang wajib diselesaikan. Banyaknya tekanan yang menghambat, tentunya akan memengaruhi kesehatan dan tingkat *well-being* pada seseorang.

Hal ini, selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tyas dan Savira (2017) melakukan sebuah penelitian yang ditujukan kepada mahasiswa jurusan psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2013-2016 yang jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 60 orang, tentang topik yang hampir sama yaitu hubungan *coping*

stress dengan *subjective well-being* pada mahasiswa luar Jawa. Hanya saja, sedikit berbeda pada variabel bebas yang pada penelitian ini lebih spesifik yang merujuk pada satu strategi yaitu PFC dan subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa koefisien korelasi dalam penelitian sebesar 0,604 dengan nilai signifikansi pada *coping stress* dan *subjective well-being* kurang dari 0,05 yaitu p sebesar 0,00, sehingga hipotesis dalam penelitian yang dilakukan oleh Tyas dan Savira (2017) membuktikan bahwa, ada hubungan positif antara *coping stress* dengan *subjective well-being*.

Lebih lanjut, Sarafino dan Smith (2012) menjelaskan bahwa *coping* merupakan suatu proses yang mana seseorang mencoba untuk mengatur ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang mereka tertekan dalam situasi yang menekan. Seperti halnya, penelitian yang telah dilakukan oleh Bakhtiar & Asriani (2015) yang menunjukkan bahwa PFC lebih efektif dalam mengelola *stress* dibandingkan dengan EFC selain itu, hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Chao (2011) melakukan sebuah penelitian yang memaparkan hasil, menyatakan bahwa PFC melayani dua peran yaitu mengenai *stress* dan *well-being*. PFC membantu siswa mempertahankan kesejahteraan mereka ketika dalam keadaan stres, sedangkan PFC yang rendah memengaruhi asosiasi ini secara negatif. Selain, PFC secara signifikan memediasi dukungan pada hubungan antara stres dan kesejahteraan. Dengan kata lain, ketika individu merasa didukung oleh keluarga dan teman-teman, berkonsentrasi pada penyelesaian masalah lebih lanjut dapat membantu mereka menjaga kesejahteraan mereka.

Bukti lain yang dilakukan Cooper dkk & Penley dkk (dalam, Shimazu & Schaufeli, 2007) menjelaskan bahwa PFC merupakan salah satu *coping* yang mengacu pada upaya mengubah situasi yang penuh tekanan karena bentuk *coping* ini bertujuan untuk menyelesaikan masalah dan memperbaiki situasi secara langsung yang mengarah pada kesejahteraan yang lebih baik yaitu respon stres yang rendah dan kinerja yang lebih baik.

Shimazu dan Schaufeli (2007) melakukan penelitian kepada 488 karyawan pria yang bekerja di sebuah perusahaan mesin konstruksi di Jepang mengenai "*Does Distraction Facilitate Problem Coping with Job Stress?*" hasil dari studi ini menunjukkan bahwa kombinasi dari *coping* yang berfokus pada masalah dan gangguan *well-being* karyawan jangka panjang, dimana PFC dapat menyebabkan respon stres yang lebih rendah dan kinerja yang lebih baik (tetapi hanya dalam situasi kinerja yang penuh tekanan). Oleh karena itu diungkapkan dalam penelitian tersebut bahwa gangguan yang muncul memang memfasilitasi PFC mengatasi *stress*.

Untuk dapat mencapai *subjective well-being* dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi yang sedang mahasiswa kerjakan, mahasiswa dapat meningkatkan *coping* salah satunya *problem focused coping* untuk menekan atau mengurangi berbagai tuntutan yang menjadi *stressor* bagi mahasiswa dalam menyelesaikan salah satu prasyarat wajib yang harus dipenuhi untuk mendapatkan gelar sarjana. PFC menjadi salah satu strategi yang efektif karena, terdapat *cognitive appraisal* yang membuat seseorang bisa mengatasi masalah yang muncul sehingga, stres berkurang, emosi negatif juga berkurang dan seseorang akan lebih sejahtera.

5.4. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan atau kelemahan pada penelitian ini adalah ketika peneliti melakukan penyebaran skala secara langsung kepada responden yang subjek pada waktu itu, tidak banyak berada di lokasi gedung fakultas masing-masing dan harus menanyakan satu persatu terlebih dahulu apakah subjek merupakan mahasiswa Angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi atau tidak. Sebaran skala secara langsung, peneliti sebar selama 3 hari dan hanya mendapatkan jawaban dari responden sebanyak 43 subjek dari 3 fakultas yang menjadi sasaran peneliti. Selain itu, subjek juga melakukan sebaran secara online melalui *Google Forms* karena universitas sementara waktu harus ditunda untuk itu, peneliti menambah jumlah dari responden dalam penelitian ini. Hanya saja, kekurangannya peneliti tidak bisa melihat dan menunggu secara langsung ketika subjek mengisi skala penelitian ini. Selain itu, peneliti juga kurang menambahkan pada data *screening* pernah mengisi atau menjumpai skala penelitian ini sebelumnya atau tidak sehingga, setelah itu peneliti harus menambahkan *options* ini pada skala sebaran online untuk menghindari munculnya *hallo effect*.