



KONSORSIUM FPK INDONESIA

**ZAHIR**  
publishing

Editor:  
Rosida Tiurma Manurung  
Gianti Gunawan

# DISEMINASI PENELITIAN SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS



Ulfah Trijayanti, Gianti Gunawan, Jane Savitri, Grace Yohana Christine Gunawan, Lisa Imelia Satyawan, Balqis Abdillah Bawazier, Ria Wardani, Maria Yuni Megarini, Christine Widiapradja, O. Irene P. Edwina, Meilani Rohinsa, Alicia Yosi Reviana, Heliany Kiswantomo, Arianna Loeissa, Dina Kamalita, Evany Victoriana, Lukrhedia Syahputri, Kevin Harry Anugerah Cunong, Reinita Nathania, Nurul Aisah, Indarta Wira, Livia Yuliawati, Sharon Charish Abigail W., Missiliana Riasnugrahani, C.M. Indah Soca R. Kuntari, Yulita Anggelia, Yuspendi, Jacqueline, Ari Rismawanti, Robert O. Rajagukguk, Ni Putu Febby Crisna Q., Lutfia Dara Sabrina, Meta Dwijyanthy, Marini Samosir, Jacqueline Mariae, Audrey Vania Sonjaya, Vida Handayani, Divania Triestanti, Marissa Chitra Sulastra, Felicia Angie Hosea, Kezia Kevina Harmoko, Richelleen Widjaja, Petra Julianto, Michelle Devina, Meitani Sandjaja, Yesaya Kusuma, Petrayuna Dian Omega, Claudia Margaretha, Sondang Ruth, Kintan Wiramurti, Ni Luh Ayu Vivekananda, Laksinda Lintang, Carent Imanuella Merribeth, Maria Cristabelle, Adisa Nadria, Eriska Angie Priscilla, Salwaa Laksita, Arnelita Natalie Antonio, Clara Hosana Yessica Jelita Dewi, Ingrid Devyana Chandra, Jennifer Olivia Lapod, Arinalhaq Padamayan, Soegiono F., Recta Chatyty, Efnie Indrianie, Nisa Nurjanah, Vico Lesmana, Tesselonika Sembiring, Vindy Yonathan, Ira Adelina

Ulfah Trijayanti, Gianti Gunawan, dkk.

# **DISEMINASI PENELITIAN SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**

**Editor:**

Rosida Tiurma Manurung  
Gianti Gunawan



## **DISEMINASI PENELITIAN SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**

### **Penulis**

Ulfah Trijayanti, Gianti Gunawan, Jane Savitri, Grace Yohana Christine Gunawan, Lisa Imelia Satyawati, Balqis Abdillah Bawazier, Ria Wardani, Maria Yuni Megarini, Christine Widiapradja, O. Irene P. Edwina, Meilani Rohinsa, Alicia Yosi Reviana, Heliany Kiswantomo, Arianna Loeissa, Dina Kamalita, Evany Victoriana, Lukrhedia Syahputri, Kevin Harry Anugerah Cunong, Reinita Nathania, Nurul Aisah, Indarta Wira, Livia Yuliawati, Sharon Charish Abigail W., Missiliana Riasnugrahani, C.M. Indah Soca R. Kuntari, Yulita Anggelia, Yuspendi, Jacqueline, Ari Rismawanti, Robert O. Rajagukguk, Ni Putu Febby Crisna Q., Lutfia Dara Sabrina, Meta Dwijayanthy, Marini Samosir, Jacqueline Mariae, Audrey Vania Sonjaya, Vida Handayani, Divania Triestanti, Marissa Chitra Sulastra, Felicia Angie Hosea, Kezia Kevina Harmoko, Richelleen Widjaja, Petra Julianto, Michelle Devina, Meilani Sandjaja, Yesaya Kusuma, Petrayuna Dian Omega, Claudia Margaretha, Sondang Ruth, Kintan Wiramurti, Ni Luh Ayu Vivekananda, Laksinda Lintang, Carent Imanuella Merribeth, Maria Cristabelle, Adisa Nadria, Eriska Angie Priscilla, Salwaa Laksita, Arnelita Natalie Antonio, Clara Hosana Yessica Jelita Dewi, Ingrid Devyana Chandra, Jennifer Olivia Lapod, Arinalhaq Padamayan, Soegiono F, Recta Chatyty, Efnie Indrianie, Nisa Nurjanah, Vico Lesmana, Tesselonika Sembiring, Vindy Yonathan, Ira Adelina

### **Editor**

Rosida Tiurma Manurung, Gianti Gunawan

### **Tata Letak**

Ulfa

### **Desain Sampul**

Faizin

15,5 x 23 cm, viii + 552 hlm.

Cetakan pertama, Agustus 2022

**ISBN:** 978-623-466-111-8

Diterbitkan oleh:

**ZAHIR PUBLISHING**

Kadisoka RT. 05 RW. 02, Purwomartani,

Kalasan, Sleman, Yogyakarta 55571

e-mail : [zahirpublishing@gmail.com](mailto:zahirpublishing@gmail.com)

Anggota IKAPI D.I. Yogyakarta

No. 132/DIY/2020

**Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.**

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

# KATA PENGANTAR

Salam sejahtera,

Kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan manusia. Ini karena masalah dengan kesehatan mental dapat menyebabkan gangguan mental atau tekanan emosional, seperti depresi atau kecemasan atau disfungsi psikologis. Aspek spiritualitas dapat mempengaruhi kesehatan mental. Selain itu, berdasarkan penelitian terdapat hal-hal yang memengaruhi kesehatan mental, seperti hubungan interpersonal dengan lingkungan, sosial, kelompok dan Tuhan yang merupakan bagian dari proses kehidupan spiritual.

Pengetahuan mengenai kesehatan mental dan spiritualitas merupakan hal yang dapat bermanfaat bagi praktisi kesehatan mental maupun ilmuwan psikologi. Oleh karena itu, diseminasi ini menekankan pentingnya nilai-nilai kehidupan spiritualitas (*spirituality*) serta upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis (*well-being*) yang tercermin dari hasil-hasil penelitian (*best scientific evidence*), pengalaman klinikal (*clinical experience*) dan pendekatan terhadap nilai-nilai klien (*patient value*) yang terangkum dalam Evidence Based Practice (EBP).

Buku "**Diseminasi Penelitian Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis**" ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan *spirituality* dan *wellbeing* masyarakat di Indonesia, sekaligus sebagai wadah bagi penulis untuk memublikasikan hasil riset dalam bentuk diseminasi.

Semoga bermanfaat. Sekian dan terima kasih.

Bandung, 1 Agustus 2022

Koordinator Penulis,

Dr. Gianti Gunawan, M.Psi., Psikolog

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
PENYUSUNAN MODEL KOMPETENSI GURU DI YAYASAN "X" KABUPATEN BANDUNG BARAT Ulfah Trijayanti, Gianti Gunawan, Jane Savitri .....	1
HUBUNGAN <i>PERCEIVED SOCIAL SUPPORT</i> DENGAN <i>GRATITUDE</i> PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS "X" BANDUNG SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH Grace Yohana Christine Gunawan, Lisa Imelia Satyawan.....	21
PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN PARENTAL BURNOUT Balqis Abdillah Bawazier, Ria Wardani, Maria Yuni Megarini.....	35
PERAN <i>SELF-ESTEEM</i> DAN DIMENSI <i>ATTACHMENT</i> TERHADAP RESILIENSI PADA SAUDARA KANDUNG BERKEBUTUHAN KHUSUS Christine Widiapradja, O. Irene P. Edwina, Meilani Rohinsa.....	49
PERAN STRES AKADEMIK TERHADAP <i>SUBJECTIVE WELL- BEING</i> MAHASISWA PROGRAM MSIB DI KOTA BANDUNG Alicia Yosi Reviana, Heliany Kiswantomo .....	69
HUBUNGAN ANTARA <i>ADULT ATTACHMENT STYLE</i> DAN <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PADA <i>EMERGING ADULTS</i> DENGAN ORANG TUA BERCERAI Arianna Loeissa, Heliany Kiswantomo .....	91
<i>SELF-COMPASSION</i> UNTUK MENINGKATKAN <i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> ISTRI YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (MELALUI KONSELING MINDFUL SELF-COMPASSION) Dina Kamalita, O. Irene P. Edwina, Evany Victoriana .....	109

<i>SELF-COMPASSION</i> UNTUK MENGURANGI KECEMASAN IBU RUMAH TANGGA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA CIMAHI Lukrhedia Syahputri, Ria Wardani, Evany Victoriana.....	125
EFEKTIVITAS PELATIHAN <i>SELF MONITORING</i> TERHADAP <i>SELF REGULATED LEARNING</i> SISWA PADA PANDEMI COVID-19 Kevin Harry Anugerah Cunong, Reinita Nathania, Nurul Aisah, Indarta Wira, Livia Yuliawati.....	141
<i>MARITAL SATISFACTION</i> DAN <i>PARENTAL SELF-EFFICACY: WORK-FAMILY CONFLICT</i> SEBAGAI MODERATOR Sharon Charish Abigail W., Missiliana Riasnugrahani, C.M. Indah Soca R.K. ....	163
<i>SELF-ESTEEM IMPROVEMENT</i> PROGRAM UNTUK MENINGKATKAN <i>SECURE PEER ATTACHMENT</i> PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI DI SEKOLAH X BANDUNG Yulita Anggelia, Yuspendi, dan Jacqueline .....	191
PENGARUH PELATIHAN <i>SELF-EFFICACY</i> DALAM MENINGKATKAN <i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> PADA GURU WANITA DI SMK "X" YANG MENGALAMI <i>WORK-FAMILY CONFLICT</i> Ari Rismawanti, Indah Soca R.K., Robert O. Rajagukguk .....	211
PENGARUH PELATIHAN HARDINESS DALAM RANGKA PENURUNAN DERAJAT STRES KERJA PADA PERAWAT RUMAH SAKIT TNI AU (RSAU 'X') Ni Putu Febby Crisna Q., Yuspendi, Indah Soca R. Kuntari.....	229
PERAN PERCEIVED ORGANIZATIONAL SUPPORT TERHADAP WORK ENGAGEMENT PADA BIDAN PUSKESMAS WILAYAH "X" SUBANG Lutfia Dara Sabrina, Meta Dwijayanthi .....	243
<i>COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY FOR INSOMNIA (CBT-I)</i> UNTUK MENGURANGI INSOMNIA KEPADA MAHASISWA DI KOTA BANDUNG Marini Samosir, Ria Wardani, Jacqueline Mariae.....	257

ACADEMIC RESILIENCE DAN SUBJECTIVE WELL-BEING MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN Audrey Vania Sonjaya, Vida Handayani.....	267
KONTRIBUSI <i>STRENGTH-BASED PARENTING</i> TERHADAP KOMPONEN <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> Divania Triestanti, Marissa Chitra Sulastra.....	287
<i>IMPULSIVE BUYING</i> PADA DEWASA AWAL SELAMA PANDEMI DI INDONESIA DITINJAU DARI KECEMASAN DAN KESEPIAN Felicia Angie Hosea, Kezia Kevina Harmoko, Richelleen Widjaja, Petra Julianto, Michelle Devina, Meilani Sandjaja .....	303
HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DENGAN RESILIENSI PADA PENGIDAP KANKER PAYUDARA Yesaya Kusuma, Petrayuna Dian Omega.....	321
PENGARUH PELATIHAN <i>POSITIVE R-COPING</i> UNTUK MENINGKATKAN <i>SUBJECTIVE WELL BEING</i> PADA TENAGA KEPERAWATAN RS"X" CIMAHI DI MASA PANDEMI COVID-19 Claudia Margaretha <sup>1</sup> , Yuspendi <sup>2</sup> , Evany Victoriana <sup>3</sup> .....	337
PSIKOEDUKASI <i>SOCIAL SUPPORT</i> UNTUK MENINGKATKAN <i>PARENTING SELF-EFFICACY</i> ORANG TUA DALAM MEMBERIKAN PENDIDIKAN SEKSUAL KEPADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS Sondang Ruth, Ria Wardani, Maria Yuni Megarini.....	357
KONTRIBUSI HOPE TERHADAP GRIT PADA SISWA KELAS XII SMK "X" KOTA CIANJUR Kintan Wiramurti, Ni Luh Ayu Vivekananda .....	375
PENGARUH <i>WORK-LIFE BALANCE</i> TERHADAP <i>SUBJECTIVE WELL-BEING</i> PADA GURU SEKOLAH MENENGAH ATAS "X" KAB. BANDUNG Laksinda Lintang <sup>1</sup> , Gianti Gunawan <sup>2</sup> .....	391

HUBUNGAN <i>COPING STRESS</i> DAN <i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> PADA MAHASISWA SEMESTER 4 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS "X"	
Carent Imanuella Merribeth, Maria Cristabelle, Adisa Nadria, Eriska Angie Priscilla, Salwaa Laksita, Missiliana Riasnugrahani, Heliany Kiswantomo .....	411
MEMULIHKAN HARGA DIRI DAN KEPUASAN BERPACARAN PADA HUBUNGAN PASCA <i>TOXIC RELATIONSHIP</i>	
Arnelita Natalie Antonio, Clara Hosana Yessica Jelita Dewi, Ingrid Devyana Chandra, Jennifer Olivia Lapod, Livia Yuliatwati .....	423
PENGARUH PELATIHAN ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP WORK-FAMILY CONFLICT DALAM RANGKA MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA TENAGA KESEHATAN DI PUSKESMAS X KOTA BANDUNG	
Arinalhaq Padamayan, Indah Soca R. Kuntari, Robert O. Rajagukguk .....	443
PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN STRES PADA KARYAWAN GTV HOTEL YANG MENGALAMI <i>WORK-FAMILY CONFLICT</i>	
Soegiono F, Kuntari I.S.R., Robert O. Rajagukguk .....	463
PERAN RELIGIUSITAS TERHADAP <i>HAPPINESS</i> PADA BIARAWATI DI KONGREGASI "X" PROVINSI LAMPUNG	
Recta Chatyty, Efnie Indrianie.....	473
REGULASI EMOSI DENGAN TEKNIK <i>GRATITUDE JOURNALING</i> UNTUK MENURUNKAN <i>PARENTING STRESS</i> PADA IBU DI MASA PANDEMIC COVID-19	
Nisa Nurjanah, Ria Wardani, Maria Yuni Megarini.....	497
HUBUNGAN ANTARA RELIGIOSITAS DAN TOLERANSI BERAGAMA PADA MAHASISWA DI KOTA BANDUNG	
Vico Lesmana, Tesselonika Sembiring.....	519
KOMPARASI SELF-COMPASSION PADA BHIKKHU, BHIKKHUNI, SAMANERA, DAN SAMANERI ORGANISASI "X"	
Vindy Yonathan, Ira Adelina.....	537



# HUBUNGAN *COPING STRESS* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA SEMESTER 4 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS "X"

Carent Imanuella Merribeth<sup>1</sup>, Maria Cristabelle<sup>2</sup>, Adisa Nadria<sup>3</sup>, Eriska Angie Priscilla<sup>4</sup>, Salwaa Laksita<sup>5</sup>, Missiliana Riasnugrahani<sup>6</sup>, Helianny Kiswantomo<sup>7</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>  
email korespondensi: missiliana.ria@psy.maranatha.edu

**Abstract:** *Fourth-semester students feel pressure or stress caused by obstacles during online learning. In dealing with stress, students can cope stress in two different ways. Problem-focused is when students manage or change the problems they face and the surrounding environment, while Emotion-focused is to regulating emotional responses to adapt to stressful conditions or situations. Coping stress by students will affect their degree of psychological well-being. Through convenience sampling technique, obtained as many as 91 students who participated in this study. The results showed that problem-focused coping and emotional-focused coping had a significant positive relationship with psychological well-being, meaning that the use of both coping will increase their level of psychological well-being.*

**Keywords:** *coping stress, online learning, psychological well-being, students*

**Abstrak:** Mahasiswa semester empat merasakan tekanan atau stres yang disebabkan oleh kendala selama perkuliahan jarak jauh. Dalam mengatasi stress, mahasiswa dapat melakukan *coping stress* dengan dua cara yang berbeda. *Problem focused coping* yaitu ketika mahasiswa mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya, dan *emotion focused coping* adalah mengatur respons emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan kondisi atau situasi yang penuh dengan tekanan. *Coping stress* yang dilakukan mahasiswa akan mempengaruhi derajat *psychological*

*well-being* mereka. Melalui teknik convenience sampling, diperoleh sebanyak 91 mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *problem focused coping* dan *emotion focused coping* memiliki hubungan signifikan positif dengan *psychological well-being*, yang berarti semakin tinggi penggunaan kedua *coping stress* maka akan semakin tinggi tingkat *psychological well-being* mahasiswa.

**Kata kunci:** coping stress, mahasiswa, pembelajaran jarak jauh, *psychological well-being*

## PENDAHULUAN

Adanya pandemi Covid-19 yang melanda di seluruh dunia, terutama di Indonesia, tentunya mendatangkan perubahan bagi sistem pendidikan pada perguruan tinggi. Salah satunya terkait dengan surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3692/MPK.A/HK/2020 pada tanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Mencegah Penyebaran Covid-19 dan surat edaran Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Nomor 302/E.E2/KR/2020 pada tanggal 31 Maret 2020 tentang Masa Belajar Penyelenggaraan Program Pendidikan. Berdasarkan kedua surat edaran tersebut, pemerintah memberi instruksi kepada seluruh perguruan tinggi di Indonesia agar melaksanakan kegiatan perkuliahan jarak jauh, yaitu belajar dari rumah masing-masing. Keputusan pemerintah ini pada akhirnya memberikan dampak bagi seluruh mahasiswa di Indonesia, termasuk mahasiswa semester 4 Fakultas Psikologi di salah satu universitas swasta Bandung

Keluhan yang diungkapkan mahasiswa terkait perkuliahan di semester 4 ini, yaitu keharusan untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik yang semakin sulit, terlebih kegiatan perkuliahan dilaksanakan secara *online*. Mereka merasa bahwa pada semester 3 materi yang didapatkan masih lebih mudah untuk dipahami. Akan tetapi, ketika memasuki semester 4, mereka merasa bahwa materi yang didapatkan menjadi semakin sulit, praktikum yang

dilaksanakan menjadi semakin banyak, dan tugas yang diberikan pun sangat banyak dengan *deadline* yang dianggap terlalu singkat. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Fajhriani Afnibar, dan Aulia Rahmi (2020)<sup>1</sup> yang menyatakan bahwa kesulitan yang dialami mahasiswa di antaranya tidak bisa memahami materi atau tugas; mengalami kendala jaringan di saat mengirim tugas dan kuliah *online*; mata sakit karena sering di depan HP dan laptop; boros kuota internet; kesulitan berdiskusi dengan teman-teman; dan merasa bahwa kuliah *online* tidak efektif. Mereka merasakan tekanan atau stres yang disebabkan oleh kendala selama perkuliahan jarak jauh. Stres dapat diartikan sebagai hubungan khusus antara individu, di mana lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai hal yang melebihi sumber daya dan membahayakan kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984)<sup>2</sup>. Oleh karena itu kondisi pembelajaran jarak jauh yang menimbulkan stress dapat menjadi faktor-faktor yang menurunkan *psychological well-being* dari mahasiswa.

*Psychological well-being* adalah penilaian atau evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya yang dapat diukur melalui enam hal, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth* (Ryff, 1989)<sup>3</sup>. Seorang individu dapat dikatakan memiliki derajat *psychological well-being* yang tinggi apabila ia memiliki sikap positif terhadap diri sendiri; memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat untuk semua manusia dan mampu memiliki cinta yang lebih besar, persahabatan yang lebih dalam, dan identifikasi yang lebih lengkap dengan orang lain; memiliki *self-determination*, *independence*, dan regulasi diri; memiliki kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya; memiliki perasaan akan adanya tujuan dan makna hidup; dan memiliki keinginan untuk terus mengembangkan potensi diri, tumbuh dan berkembang sebagai pribadi. Sedangkan untuk individu dengan *psychological well-being* yang rendah adalah sebaliknya (Ryff & Keyes, 1995)<sup>4</sup>.

Untuk menjaga dan meningkatkan *psychological well-being*, mahasiswa dapat mengatasi stresor melalui *coping stress*. *Coping stress* adalah upaya kognitif dan tingkah laku untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang khusus dan konflik di antaranya yang dinilai individu sebagai beban dan melampaui batas kemampuan individu tersebut. *Coping stress* dapat dilakukan dengan dua cara yang berbeda, yaitu dengan mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menjadi penyebab *stress*, dan dengan mengatur respons emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh dengan tekanan (Lazarus & Folkman, 1984)<sup>2</sup>.

*Coping stress* dapat meningkatkan derajat *psychological well-being* mahasiswa karena dengan melakukan *coping stress*, maka mereka dapat memberikan respons adaptif terhadap stresor yang melebihi kemampuan mereka dan membahayakan *well-being* mereka selama perkuliahan jarak jauh (Parsons dkk. dalam Gustems-Carnicer & Calderón, 2012)<sup>5</sup>. Selain itu, dengan melakukan *coping stress*, maka mahasiswa akan berusaha, baik secara perilaku maupun psikologis, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisir dampak dari kejadian yang membuat *stress* (Kenneth & Pakenham dalam Syaudah, 2019)<sup>6</sup>. Bagi mahasiswa yang dapat melakukan *coping stress* selama perkuliahan jarak jauh, mereka akan memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mengatasi *stress* dibandingkan yang tidak melakukan *coping stress* (Taylor dalam Syaudah, 2019)<sup>6</sup>.

*Coping stress* yang digunakan untuk mengelola *stressor* disebut dengan *problem focused coping* (PFC). PFC diartikan sebagai usaha mengatasi stres yang dilakukan dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. PFC dilakukan dengan tiga strategi. Pertama, *planful problem solving*, yaitu bereaksi terhadap masalah dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis

dalam menyelesaikan masalah. Kedua, *confrontative coping*, yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Ketiga, *seeking social support*, yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.

Sedangkan, strategi yang digunakan untuk mengatur emosi disebut sebagai *emotion-focused coping* (EFC). EFC merupakan usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respons emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan. EFC dilakukan dengan lima strategi. Pertama, *positive reappraisal* (memberi penilaian positif), yaitu bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Kedua, *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Ketiga, *self-controlling* (pengendalian diri), yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Keempat, *distancing* (menjaga jarak), yaitu strategi yang dilakukan agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Kelima, *escape avoidance* (menghindarkan diri), yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi.

Coping stress yang dilakukan mahasiswa akan mempengaruhi derajat *psychological well-being* mereka (Calnicer & Calderon dalam Syaudah, 2019)<sup>6</sup>. Apabila dikaitkan dengan kedua jenis *coping stress*, yaitu PFC dan EFC, keduanya dapat memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being*. Hal ini dikarenakan strategi untuk memecahkan masalah berada pada level berpikir yang tinggi, sedangkan untuk mengelola emosi berada pada level moderat (Syaudah, 2019)<sup>6</sup>.

Berdasarkan paparan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang hubungan antara *problem focused coping* dan *psychological well-being* (H1); *emotion-focused*

*coping* dan *psychological well-being* (H2) pada mahasiswa semester 4 Fakultas Psikologi di Universitas "X" Bandung.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain korelasional untuk mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *psychological well-being* (PWB) *scale* versi 18 item yang disusun oleh Ryff (1995)<sup>4</sup>. Kuesioner ini terdiri atas 18 butir pertanyaan. Kuesioner ini berbentuk skala Likert, dengan 6 (enam) poin mulai dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 6 (sangat setuju). Setelah melalui uji validitas, diperoleh 16 item valid dengan nilai 0,311-0,629. Untuk mengukur *coping stress* digunakan kuesioner *revised ways of coping* (WCQ), yang telah diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Rizkiannisa (2017)<sup>7</sup>. Kuesioner ini terdiri atas 66 butir pertanyaan yang mengukur delapan aspek dari *coping stress*. Kuesioner ini berbentuk skala rating, dengan 4 (empat) poin yang terdiri atas tidak pernah, jarang, kadang-kadang, dan sering. Setelah dilakukan uji validitas, terdapat 36 item yang valid dengan nilai berkisar dari 0,301-0,688. Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan koefisien korelasi *pearson* untuk mengetahui besarnya hubungan antara *problem focused coping* dan *psychological well-being*, serta *emotion focused coping* dan *psychological well-being*.

Partisipan dari penelitian ini adalah mahasiswa semester 4 Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung yang berusia 18-25 tahun, yang diperoleh dengan teknik *convenience sampling* melalui survei daring. Jumlah mahasiswa yang bersedia menjadi partisipan penelitian ini adalah 91 orang. Sebanyak 73 (80,2%) partisipan adalah perempuan dan terbanyak berusia 20 tahun (51,6%). Gambaran data demografis partisipan ini dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Gambaran Data Demografis Partisipan (N = 91)

Karakteristik		f	Persentase
Jenis kelamin	laki-laki	18	19,8
	perempuan	73	80,2
Usia	18	2	2,2
	19	38	41,8
	20	47	51,6
	21	4	4,4

## HASIL

Berdasarkan tabel 2, diperoleh hasil bahwa *problem focused coping* memiliki hubungan signifikan dengan *psychological well-being*. Ditunjukkan pula kekuatan hubungan antara *problem focused coping* dengan *psychological well-being* yang cukup berarti, dengan arah hubungan positif yang berarti semakin tinggi penggunaan *problem focused coping* maka akan semakin tinggi tingkat *psychological well-being* mahasiswa. Demikian pula dengan *emotion focused coping* yang memiliki hubungan positif signifikan dengan *psychological well-being*, yang artinya semakin tinggi penggunaan *emotion focused coping* maka akan semakin tinggi tingkat *psychological well-being* mahasiswa.

**Tabel 2.** Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis	r	Signifikansi	Keterangan
Hipotesis 1 (H1)	0,54	0,00	H0 ditolak
Hipotesis 2 (H2)	0,40	0,00	H0 ditolak

Dari hasil analisis juga diketahui gambaran *coping stress* mahasiswa. Dalam tabel 3, diketahui lebih banyak mahasiswa yang menggunakan tipe *emotion focused coping* (51,6%). Sementara pada tabel 4, terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki derajat *psychological well-being* yang cenderung tinggi (72,5%).

**Tabel 3.** Gambaran Coping Stress Mahasiswa

<b>Tipe Coping Stress</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<i>Problem Focused Coping</i>	43	47,3%
Emotion Focused Coping	47	51,6%
Keduanya	1	1,1 %
Total	91	100%

**Tabel 4.** Derajat Psychological Well-Being Mahasiswa

<b>Derajat <i>Psychological Well-being</i></b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Rendah	0	0%
Cenderung rendah	0	0%
Cenderung tinggi	66	72,5%
Tinggi	25	27,5%
Total	91	100%

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditunjukkan bahwa *coping stress* memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* (tabel 2). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gustems-Carnicer dan Calderón (2012)<sup>5</sup> yang menunjukkan bahwa *coping stress* memiliki hubungan dengan *psychological well-being*. Selain itu, penelitian yang dilakukan Parsons (1996)<sup>8</sup> yang menunjukkan bahwa *coping stress* memberikan peranan penting bagi *psychological well-being* karena akan membantu individu untuk memberikan respons adaptif terhadap *stressor* yang melebihi kemampuan mereka dan membahayakan *well-being* mereka.

Dengan melakukan *coping stress*, maka mahasiswa akan berusaha, baik secara perilaku maupun psikologis, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisir dampak dari kejadian yang membuat *stress* (Kenneth & Pakenham dalam Syaudah, 2019)<sup>6</sup>. Bagi mahasiswa yang dapat mengadaptasikan *coping stress* selama perkuliahan jarak jauh, mereka akan memiliki kesempatan



yang lebih baik untuk mengatasi *stress* dibandingkan yang tidak melakukan *coping stress* (Taylor dalam Syaudah, 2019)<sup>6</sup>. Hal ini pada akhirnya akan mempengaruhi derajat *psychological well-being* pada mahasiswa (Calnicer & Calderon dalam Syaudah, 2019)<sup>6</sup>.

*Coping stress* akan membantu mahasiswa untuk memberikan respons adaptif terhadap *stressor* yang melebihi kemampuan mereka dan membahayakan *well-being* mereka selama perkuliahan jarak jauh. Dengan memiliki *psychological well-being* yang tinggi, maka mahasiswa akan cenderung sukses beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan dan memiliki kesuksesan akademik yang lebih baik. Kemudian, ditunjukkan bahwa *problem focused coping* dan *emotion focused coping* memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* (tabel 2). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syaudah (2019)<sup>6</sup> yang menyatakan bahwa kedua jenis *coping stress* dapat menghasilkan *psychological well-being* yang tinggi. *Problem focused coping* berkontribusi terhadap *psychological well-being* dikarenakan mahasiswa yang menggunakan tipe *coping* ini *goal directed*, percaya pada kemampuan mereka untuk mengatasi keadaan buruk, dan berusaha untuk berhasil menghadapi tantangan (Sinclair & Wallston, 2004)<sup>9</sup>, yang pada akhirnya memprediksi *well-being*. Di sisi lain, *emotion focused coping* berkontribusi karena penggunaan tipe *coping* ini membuat mahasiswa berusaha meningkatkan emosi positifnya dengan upaya peningkatan *well-being* (Syahraini, 2018)<sup>10</sup>.

Berdasarkan tabel 3, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung menggunakan *emotion focused coping* dibandingkan *problem focused coping*. Menurut Folkman (dalam Tomás dkk., 2012)<sup>11</sup>, *problem focused coping* akan cenderung digunakan untuk menjaga *psychological well-being* pada situasi di mana lingkungan dapat diubah, sedangkan *emotion focused coping* lebih cenderung digunakan pada situasi di mana masalah tidak dapat diubah. Jika dikaitkan dengan konteks perkuliahan jarak jauh, mahasiswa akan cenderung menggunakan *emotion focused coping*

karena mereka tidak dapat mengubah situasi selama pandemi yang mengharuskan mereka untuk mengikuti perkuliahan jarak jauh.

Mahasiswa yang melakukan tipe *problem focused coping* akan menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres terkait perkuliahan jarak jauh. Pada tipe *coping* ini, mahasiswa akan mengatasi masalahnya dengan berfikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku mahasiswa di antaranya adalah mengatur jadwal untuk mengerjakan tugas, menyusun lingkungan yang kondusif untuk belajar dan kuliah, membeli kacamata anti-radiasi, serta bersosialisasi dan berkeluh kesah kepada orang tua, teman, atau pasangan.

Mahasiswa yang melakukan tipe *coping stress emotion focused coping* berusaha untuk meredakan emosi yang ditimbulkan oleh *stressor* terkait perkuliahan jarak jauh, tanpa berusaha untuk mengubah situasi yang menjadikan sumber stres secara langsung. Tipe *coping* ini memungkinkan mahasiswa untuk melihat sisi baik dari suatu kejadian, mengharapkan simpati dan pengertian dari orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku mahasiswa di antaranya adalah dengan melakukan hal yang disukai, seperti bermain, mendengarkan musik, menonton *film*, atau *refreshing*. Kemudian, ada pula yang berusaha untuk mencari waktu istirahat di sela perkuliahan yang padat, menerima dan beradaptasi dengan keadaan, berdoa, dan menangis serta menenangkan diri terlebih dahulu.

Pada akhirnya, *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa semester 4 Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung membuat mereka dapat mengatasi permasalahannya dengan cukup baik serta membuat mereka memiliki derajat *psychological well-being* yang cenderung tinggi.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *coping stress* (*problem focused coping* dan *emotion focused coping*) memiliki hubungan yang positif dengan *psychological well-being*. Cara yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengelola *stress* tersebut adalah dengan berpikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif (*problem focused coping*). Mahasiswa juga mengatasi masalahnya dengan melihat sisi baik dari suatu kejadian, mengharapkan simpati dan pengertian dari orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang dapat menekan emosinya (*emotion focused coping*). Pada akhirnya, kedua tipe *coping* ini membuat mahasiswa dapat mengatasi permasalahannya dengan cukup baik serta membuat mereka memiliki derajat *psychological well-being* yang cenderung tinggi.

## DAFTAR RUJUKAN

- [1] Dyla, D. F. N., Afni, A., & Rahmi, A. R. (2020). Psychological Well Being Mahasiswa Dalam Menjalani Kuliah Daring Untuk Mencegah Penyebaran Virus Corona (Studi terhadap Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 15-24.
- [2] Lazarus & Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc
- [3] Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Exploration On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6): 1069-1081
- [4] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727, doi:10.1037//0022-3514.69.4.719
- [5] Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2012). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *European Journal of Psychology of Education*, 28(4), 1127-1140. doi:10.1007/s10212-012- 0158-x.
- [6] Syaudah, Y. (2019). Coping Strategy and Psychological Well-Being of Final Year University Student. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 73-81. doi:10.21831/pri.v2i2.30364

- [7] Rizkinannisa, J. R. (2017). *Pengaruh coping stress terhadap burnout anggota polisi Resort Malang*. Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Malang. Diambil dari: <http://eprints.umm.ac.id/43800/1/jiptumpp-gdl-jasminerem-49752-1-jasmine-%29.pdf>
- [8] Parsons, A., Frydenberg, E., & Poole, C. (1996). Overachievement and coping strategies in adolescents males. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 109-114. doi:10.1111/j.2044-8279.1996.tb01180.x
- [9] Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11(1), 94-101.
- [10] Sarah, Syahraini. (2018). *Hubungan Emotion-Focused Coping dengan Psychological Well-being pada Lanjut Usia*. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Diambil dari: <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/14240>
- [11] Tomás, J. M., Sancho, P., Melendez, J. C., & Mayordomo, T. (2012). Resilience and coping as predictors of general well-being in the elderly: A structural equation modeling approach. *Aging & Mental Health*, 16(3), 317-326. doi:10.1080/13607863.2011.615737