

**PENGARUH *COPING MECHANISM* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA
ANGKATAN 2021 FKIP ULM**

SKRIPSI



**AUDY NAJWA SESARELIA
NIM 2010123220019**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2024**

**PENGARUH *COPING MECHANISM* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA
ANGKATAN 2021 FKIP ULM**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
AUDY NAJWA SESARELIA
NIM 2010123220019

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN
2024**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI
PENGARUH *COPING MECHANISM* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 FKIP ULM

AUDY NAJWA SESARELIA
NIM 2010123220019

Disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pembimbing I,



Muhammad Arsyad, M.Psi., Psikolog
NIP 19871213 202321 1 013

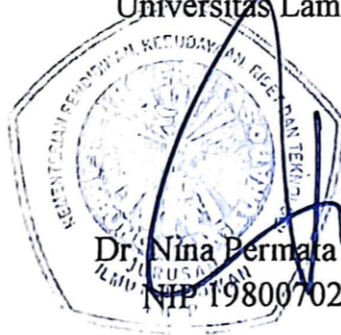
Pembimbing II,



Rizky Ildiyarita, M.Psi., Psikolog
NIP 19900205 20180120 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP 19800702 200501 2 004

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Audy Najwa Sesarelia
Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
Pada tanggal 7 Maret 2024

Dewan Penguji:

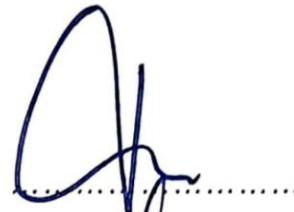
Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP 19800702 200501 2 004

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd
NIP 19920806 201803 2 001

Muhammad Arsyad, M.Psi., Psikolog
NIP 19871213 202321 1 013

Rizky Ildiyanita, M.Psi., Psikolog
NIP 19900205 20180120 1 001

Hendro Yulius Suryo Putro, S.Pd., M.Psi
NIP 19850518 202012 1 006



Ketua



Sekretaris



Penguji I



Penguji II



Penguji III

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
FKIP ULM



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP 19800702 200501 2 004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Audy Najwa Sesarelia
NIM : 2010123220019
Tempat/ tanggal lahir : Banjarmasin, 7 Desember 2002
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "**Pengaruh Coping Mechanism Terhadap Psychological Well-being Pada Mahasiswa Angkatan 2021 FKIP ULM**" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya ini.

Banjarmasin, 8 Januari 2024

Hormat Saya



Audy Najwa Sesarelia

NIM 2010123220019

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“There were pages turned with the bridges burned

Everything you lose is a step you take”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat, Rahmat serta kasih sayang-Nya yang selalu memberikan kekuatan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Serta tak lupa sholawat dan salam saya curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi tokoh panutan dalam menjalani kehidupan.

Bersama rasa syukur yang mendalam dengan telah diselesaikannya skripsi ini, saya persembahkan sebagai tanda hormat dan ucapan terima kasih kepada orang yang saya cinta dan sayang serta banggakan baik di dunia maupun di akhirat, orang tua dan seluruh keluarga yang telah mendoakan dan berkorban banyak hal. Ucapan terima kasih tidak lupa saya tujukan kepada Bapak Muhammad Arsyad, M.Psi., Psikolog dan Ibu Rizky Ildiyanita, M.Psi., Psikolog yang selalu setia membimbing dan memotivasi selama proses penyusunan skripsi.

Saya persembahkan juga skripsi ini kepada teman-teman yang selalu senantiasa kebersamai selama perkuliahan dan memberikan semangat, dukungan, serta motivasi yang membangun. Terima kasih banyak atas waktu dan bantuan yang selalu diberikan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.

ABSTRAK

Audy Najwa Sesarelia. 2024. *Pengaruh Coping Mechanism Terhadap Psychological Well-being Pada Mahasiswa Angkatan 2021 FKIP ULM*. Pembimbing: (I) Muhammad Arsyad, M.Psi., Psikolog; (II) Rizky Ildiyanita, M.Psi., Psikolog.

Kata kunci: *Coping Mechanism, Psychological Well-Being, Mahasiswa*

Situasi di perguruan tinggi memunculkan beberapa masalah pada mahasiswa dan cenderung membuat mereka kesulitan dalam menyesuaikan diri, sehingga menghambat pengembangan diri sebagai pribadi. Semakin banyak masalah, maka semakin menurun pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal tersebut mendorong mahasiswa untuk melakukan strategi dalam mengatasi permasalahan, yang disebut dengan *coping mechanism*. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu seberapa besar pengaruh *coping mechanism* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2021 FKIP ULM.

Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pengaruh. Alat pengumpulan data adalah angket *Coping Mechanism Scales* dan *Ryff's Scales of Psychological Well-Being*. Penarikan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan sampel penelitian yaitu mahasiswa angkatan 2021 FKIP ULM sebanyak 310 orang. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *coping mechanism* mahasiswa tergolong tinggi dan *psychological well-being* mahasiswa tergolong sedang. Dari perhitungan regresi linear sederhana didapatkan hasil R Square sebesar 43,8% yang tergolong sedang ($\text{sig} = 0,001$). Pengaruh *coping mechanism* terhadap *psychological well-being* sangat signifikan, sehingga tingkat *psychological well-being* mahasiswa dapat dilihat dari bagaimana strategi *coping* yang dilakukan, karena *coping mechanism* disebut sebagai prediktor yang cukup berpengaruh.

ABSTRACT

Audy Najwa Sesarelia. 2024. The Influence of Coping Mechanism on Psychological Well-being in the Class of 2021 FKIP ULM Students. Pembimbing: (I) Muhammad Arsyad, M.Psi., Psikolog; (II) Rizky Ildiyanita, M.Psi., Psikolog.

Keyword: Coping Mechanism, Psychological Well-Being, College Student

The situation in university raises several problems for students and tends to make it difficult for them to adapt, thus hindering their development as individuals. The more problems there are, the lower the level of students' psychological well-being. This encourages students to carry out strategies to overcome problems, which are called coping mechanisms. This research aims to find out how much influence coping mechanisms have on the psychological well-being of the 2021 class of FKIP ULM students.

The research approach uses a quantitative approach with a type of influence research. Data collection tools were the Coping Mechanism Scales questionnaire and Ryff's Scales of Psychological Well-Being. Sampling used simple random sampling with the research sample, namely 310 students from the 2021 class of FKIP ULM. Data analysis techniques use descriptive statistics and simple linear regression.

The research results show that students' coping mechanisms are classified as high and students' psychological well-being is classified as moderate. From simple linear regression calculations, the R Square result was 43.8%, which is classified as moderate ($\text{sig} = 0.001$). The influence of coping mechanisms on psychological well-being is very significant, so that the level of psychological well-being of students can be seen from how coping strategies are carried out, because coping mechanisms are said to be quite influential predictors.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh *Coping Mechanism* Terhadap *Psychological Well-being* Pada Mahasiswa Angkatan 2021 FKIP ULM” dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa adanya peran serta dari berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril dan materil. Untuk itu disampaikan ucapan terima kasih kepada beberapa pihak, di antaranya:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, SE., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO selaku Dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan.
4. Ibu Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin, bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
5. Kepada orang tua yang tercinta Bapak Husain Raliby Saputera dan Ibu Dhini Yuliarni yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan, baik berupa moril dan materil serta berjuang keras dalam membantu dari awal hingga akhir perkuliahan.

6. Bapak dan Ibu Dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam pelaksanaan penelitian.
7. Bapak Muhammad Arsyad, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan bantuan semangat serta motivasi selama perkuliahan.
8. Ibu Rizky Ildiyanita, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa membimbing selama proses penyusunan skripsi.
9. Seluruh responden yang telah bersedia membantu proses pengisian angket untuk mendukung penelitian.
10. Kepada teman-teman terdekat yang telah memberikan banyak dukungan dan bantuan selama perkuliahan hingga menjadi teman seperjuangan dalam menyusun skripsi bersama.
11. Seluruh teman angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah kebersamai selama masa perkuliahan.
12. Seluruh pengurus Himbikons FKIP ULM yang telah kebersamai dan memberikan banyak pengalaman dalam menjalankan organisasi.
13. Kepada seseorang yang telah menemani dan memotivasi selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih telah menjadi bagian menyenangkan sekaligus menyakitkan dari proses pendewasaan penulis.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus ikhlas memberikan doa dan motivasi sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
15. *Last but not least, I wanna thank me, for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just being me at all time.*

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT dan dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin

Banjarmasin, 8 Januari 2024

Hormat saya,



Audy Najwa Sesarelia

NIM 2010123220019

DAFTAR ISI

Cover Depan	i
Cover Belakang	i
Halaman Judul	i
Lembar Pengesahan Pembimbing Skripsi	ii
Lembar Persetujuan Dan Pengesahan Skripsi	iii
Surat Pernyataan	iv
Motto Dan Persembahan	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Batasan Masalah	13
D. Tujuan Penelitian.....	14
E. Manfaat Penelitian.....	14
F. Asumsi Dasar Penelitian.....	15
BAB II KAJIAN TEORETIK	16
A. Deskripsi Konseptual	16
1. <i>Psychological Well-Being</i>	16
a. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	16
b. Dimensi-Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	19
c. Fakotr-Faktor Yang Berhubungan Dengan	

<i>Psychological Well-Being</i>	22
d. Dampak <i>Psychological Well-Being</i>	24
e. Pengukuran <i>Psychological Well-Being</i>	26
2. <i>Coping Mechanism</i>	28
a. Definisi <i>Coping Mechanism</i>	28
b. Aspek-Aspek <i>Coping Mechanism</i>	31
c. Klasifikasi <i>Coping Mechanism</i>	33
d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi <i>Coping</i>	35
e. Dampak <i>Coping Mechanism</i>	36
3. Kerangka Berpikir	39
4. Hipotesis.....	41
5. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	46
B. Variabel Penelitian	46
C. Jenis Dan Sumber Data	48
D. Populasi Dan Sampel	50
E. Teknik Penarikan Sampel.....	53
F. Teknik Pengumpulan Data	53
1. Jenis Instrumen.....	54
2. Definisi Konseptual.....	54
3. Definisi Operasional.....	55
4. Kisi-Kisi Instrumen	56
5. Uji Coba Instrumen	59
G. Uji Persyaratan Analisis Data	61
1. Uji Normalitas	61
2. Uji Linearitas.....	62
3. Uji Homogenitas	62
H. Teknik Analisis Data.....	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
A. Prosedur Penelitian.....	64
B. Deskripsi Data.....	66
C. Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data	70
D. Hasil Teknik Analisis Data	73
E. Hasil Pengujian Hipotesis	94
F. Pembahasan.....	98
BAB V PENUTUP	108
A. Kesimpulan.....	108
B. Saran	109
Daftar Rujukan	111
Lampiran	119
Riwayat Hidup	158

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa Angkatan 2021 FKIP ULM **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.2 Sampel Mahasiswa Angkatan 2021 FKIP ULM **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen *Psychological Well-Being* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen *Coping Mechanism* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas *Coping Mechanism*67

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas *Psychological Well-Being* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.3 Hasil Analisis Reliabilitas dengan Teknik *Cronbach Alpha* Variabel *Coping Mechanism* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.4 Hasil Analisis Reliabilitas dengan Teknik *Cronbach Alpha* Variabel *Psychological Well-Being* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.9 Statistik Deskriptif *Coping Mechanism* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel *Coping Mechanism* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel *Coping Mechanism* Laki-laki **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.12 Kategorisasi Variabel *Coping Mechanism* Perempuan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.13 Rata-rata Skor Indikator *Coping Mechanism* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.14 Statistik Deskriptif *Psychological Well-Being* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.15 Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.16 Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being* Laki-laki..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.17 Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being* Perempuan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.18 Rata-rata Skor Indikator *Psychological Well-Being* **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.19 Hasil Uji Korelasi Non Parametrik **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.20 Pengaruh Variabel X Terhadap Variabel Y **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.21 *Model Summary Coping Mechanism* **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Kategorisasi Variabel *Coping Mechanism***Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.2 Grafik Kategorisasi *Coping Mechanism* Laki-laki**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.3 Grafik Kategorisasi *Coping Mechanism* Perempuan**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.4 Grafik Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being***Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.5 Grafik Kategorisasi *Psychological Well-Being* Laki-laki**Error!**

Bookmark not defined.

Gambar 4.6 Grafik Kategorisasi *Psychological Well-Being* Perempuan**Error!**

Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2. Permohonan Izin Adaptasi Instrumen **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3. Angket Sebelum Uji Validitas **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 4. Angket Setelah Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Uji Coba	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Hasil Uji Coba Instrumen	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Kategorisasi Data.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Jurnal Revisi	Error! Bookmark not defined.