

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN PROBLEM-FOCUSED COPING DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA FIP UNY

SOCIAL SUPPORT, PROBLEM-FOCUSED COPING, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON FIP UNY'S STUDENTS

Oleh: Amellia Riani, Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta
amelliariani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya dukungan sosial, *problem-focused coping*, dan *psychological well-being*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa FIP UNY. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIP UNY. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 330 mahasiswa, diambil dengan teknik *simple random sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala. Uji validitas instrumen menggunakan *expert judgement*. Uji reliabilitas instrumen dihitung dengan menggunakan koefisien *alpha cronbach*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan *psychological well-being*. Hasil ini terbukti dengan nilai F sebesar 232,167 dengan taraf signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p < 0,05$). Sumbangan efektif dari variabel dukungan sosial dan *problem-focused coping* terhadap *psychological well-being* sebesar 58,7%.

Kata kunci: *dukungan sosial, problem-focused coping, psychological well-being*

Abstract

This study is based on the importance of social support, problem-focused coping, and psychological well-being. The purpose of this study is to find out the correlation between social support and problem-focused coping with psychological well-being on FIP UNY's students. This study use quantitative approach with correlational research type. Population of this study is FIP UNY's students. This study use 330 sample that taken by simple random sampling technique. The data on this study are measured by scale. This study examine the validity by expert judgement and use alpha cronbach formula to examine the reliability of the scales. The data analysis of this study use regression analysis. The result shows there is positive correlation between social support and problem-focused coping with psychological well-being. This result was showed by $F=232,167$ with significance $p=0,000$ ($p < 0,05$). Social support and problem-focused coping contributed effectively 58,7% to psychological well-being on FIP UNY's students.

Keywords: *social support, problem-focused coping, psychological well-being*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk hidup yang selalu tumbuh dan berkembang. Untuk dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, penting bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Maslow menyebutkan beberapa hirarki kebutuhan meliputi kebutuhan fisiologis hingga

kebutuhan aktualisasi diri (Rita Eka Izzaty, dkk, 2008: 31). Kebutuhan ini saling berkelanjutan dari kebutuhan dasar hingga kebutuhan teratas. Berkelanjutan yang dimaksud adalah pemenuhan suatu kebutuhan menjadi syarat pemenuhan kebutuhan pada tingkat berikutnya. Apabila kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi,

maka dapat mengakibatkan terganggunya kehidupan manusia.

Kesehatan diperlukan manusia untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan produktif demi mencapai tujuan tertentu diantaranya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan di atas. Berbagai cara dilakukan manusia untuk menjaga atau memperoleh kesehatan tubuh, seperti berolahraga, makan makanan bergizi, hingga minum suplemen untuk menjaga stamina tubuh. Hal ini dilakukan karena tanpa adanya kesehatan, manusia akan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas dalam mencapai tujuan hidup manusia.

Kebanyakan orang berfikir, kesehatan hanya mencakup kesehatan fisik. Oleh karena itu, banyak orang mengandalkan obat-obatan untuk mengatasi keluhan dari tubuh mereka. Namun, kesehatan manusia mencakup banyak hal. Menurut *World Health Organization* (WHO) (Rizki Kurniati, 2012: 1) standar kesehatan mencakup kesehatan fisik, sosial, dan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa manusia dikatakan sehat bukan hanya berdasarkan kesehatan fisik saja, namun juga kesehatan sosial dan psikologis.

Kesehatan psikologis individu dalam menjalani perkembangannya sebagai manusia dikenal dengan istilah *psychological well-being*. Menurut Ryff (Ninawati dan Fransisca Iriani, 2005: 48-49) *psychological well-being* adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, melainkan kondisi seseorang yang menerima dirinya sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), senantiasa mengadakan pengembangan diri (*personal growth*), memiliki

tujuan dan kebermaknaan hidup (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan yang positif (*positive relations with others*), mampu mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan mampu menentukan keputusan atau tindakan sendiri (*autonomy*).

Seseorang dengan *psychological well-being* yang baik dapat menghadapi gangguan yang berasal dari permasalahan-permasalahan yang dialami. Namun, apabila *psychological well-being* yang dimiliki seseorang kurang, maka saat menghadapi permasalahan yang sulit akan lebih mudah mengalami depresi (Ryff & Keyes, 1995: 723).

Psychological well-being akan berkembang seiring dengan pengalaman hidup manusia. Seorang anak-anak tentu akan memiliki *psychological well-being* yang berbeda dengan seorang dewasa. Pada saat dewasa, seseorang cenderung memiliki *psychological well-being* yang tinggi (Mirowsky & Ross dalam Sukma Adi Galuh Amawidyati dan Muhana Sofiati Utami, 2007: 169). Namun, tidak semua manusia dewasa akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi, hal ini disebabkan oleh banyak faktor.

Keadaan ini juga dialami manusia dewasa terdidik yaitu mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada mahasiswa FIP UNY diperoleh informasi bahwa ada beberapa masalah yang menekan pikiran dan mengganggu psikologis mahasiswa. Beberapa mahasiswa mengatakan belum mengetahui potensi dirinya dan masih ragu dengan program studi yang diambil, sehingga merasa berat dalam menjalani perkuliahan. Selain itu, terdapat beberapa mahasiswa yang terlihat kurang dalam

kemandirian belajar, hal ini dilihat dari sikap bergantung pada orang lain dalam mengerjakan tugas.

Selain itu, dalam kehidupan sosialnya beberapa mahasiswa mengaku mudah terpengaruh dengan lingkungan yaitu mudah mengikuti ajakan teman untuk meninggalkan kewajiban perkuliahan, seperti membolos. Ditinjau dari dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), fenomena tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola lingkungan yang efektif bagi dirinya cenderung kurang.

Fenomena lain yang mengindikasikan rendahnya *psychological well-being* pada mahasiswa ditemukan pada mahasiswa UNY. Dikutip dari *jogja.tribunnews.com* (diakses pada tanggal 9 Februari 2016) pada hari Senin (8/12) ditemukan seorang mahasiswa berinisial KM gantung diri di kamar kosnya. Diduga KM memiliki masalah dalam bidang akademiknya mengingat KM saat itu adalah mahasiswa semester akhir. Teman-teman KM tidak mengira KM akan berbuat senekad itu karena KM dinilai mahasiswa yang aktif, namun belakangan memang jarang terlihat di kampus. Dalam hal ini, terlihat bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan dan dalam memaknai hidup (*purpose in life*) yang menjadi dimensi dari *psychological well-being*, cenderung rendah sehingga ia memilih untuk mengakhiri hidupnya.

Mahasiswa sebagai manusia dewasa yang terdidik tentu membutuhkan kemampuan dalam menghadapi masalah agar ia tidak mudah putus asa dan mampu menemukan jalan keluar bagi setiap masalahnya. Dengan berbagai pengalamannya, mahasiswa seharusnya

mempunyai berbagai usaha untuk menghindari tekanan psikologis dari permasalahan yang mereka hadapi. Sesuai dengan hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa FIP UNY, saat menghadapi masalah mahasiswa melakukan usaha untuk menyelesaikan masalah diantaranya adalah mendekati diri kepada Tuhan, menenangkan diri untuk mencari akar masalahnya, mencari teman yang sekiranya dapat membantu menyelesaikan masalahnya, dan meminta pendapat orang-orang terdekat atau yang dipercaya.

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa apabila mahasiswa dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan baik, maka banyak manfaat yang dapat diperoleh bagi perkembangan dirinya, diantaranya menjadi lebih dewasa. Namun, tidak semua mahasiswa melakukan usaha positif dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Diperoleh data bahwa terdapat beberapa usaha mahasiswa yang kurang efektif dalam menghadapi masalah diantaranya adalah bolos kuliah, menunda pekerjaan, makan atau tidur lebih banyak dari biasanya, merokok, hingga mabuk. Usaha-usaha tersebut tidak memberikan jalan keluar pada masalah yang dihadapi, justru memungkinkan keadaan psikologis yang tidak nyaman dan timbulnya masalah baru. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang belum dapat memilih dan melakukan usaha untuk menyelesaikan masalahnya secara tepat. Usaha-usaha menghadapi masalah yang telah dijabarkan di atas dalam psikologi dikenal dengan istilah *coping*.

Coping diklasifikasikan menjadi dua bentuk yakni *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada pengaturan emosi,

ditunjukkan dengan menyangkal, atau menghindari situasi yang penuh tekanan. *Problem-focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada masalah, ditandai dengan usaha individu dalam mengelola atau mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan timbulnya tekanan (Lazarus & Folkman dalam Cohen, 1988: 183). Dari usaha yang dilakukan mahasiswa FIP UNY dalam menghadapi masalah, *problem-focused coping* lebih efektif dalam upaya penyelesaian masalah sehingga *psychological well-being* dalam diri mahasiswa dapat tercapai.

Hal ini sesuai dengan pendapat Bridges (Bornstein, et, al, 2003: 158) bahwa penggunaan *problem-focused coping* mendukung perkembangan yang positif, tidak hanya mengurangi stres namun juga meningkatkan penguasaan dan kompetensi dengan baik. Ketika individu berhasil menyelesaikan suatu masalah, maka akan menjadi pengalaman bagi individu yang bersangkutan, mengenai apa yang harus dilakukan saat menghadapi masalah yang serupa atau yang lebih berat. Hal ini menunjukkan bahwa *coping* yang mengacu pada strategi penyelesaian masalah (*problem-focused coping*) memiliki pengaruh terhadap tingginya *psychological well-being* dimana menimbulkan sikap tenang saat menghadapi tantangan hidup selanjutnya (Parsons, et, al, dalam Carnicer & Calderon, 2013: 1135).

Faktor lain yang mendukung tercapainya *psychological well-being* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah persepsi atau pengalaman individu yang merasakan kepedulian, kebermaknaan, dan bantuan dari lingkungan sosialnya (Cutrona dan Wills dalam Kafetsios,

2007:191). Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada mahasiswa FIP diperoleh informasi bahwa saat mendapat masalah atau kesulitan mahasiswa akan mencari dukungan dari orang terdekatnya seperti keluarga, dan sahabatnya. Setelah mengungkapkan masalahnya tersebut mahasiswa mengaku lega dan mampu mengambil jalan keluar yang efektif berdasarkan nasehat dan saran yang diperolehnya. Berdasarkan informasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mendapat dukungan dari keluarga maupun orang terdekat saat menghadapi masalah cenderung terbebas dari stres atau kondisi psikologis yang tidak sehat.

Selain itu dukungan sosial sangat diperlukan bagi mahasiswa dimana mahasiswa memasuki masa dewasa awal yang dicirikan dengan masa keterasingan sosial (Yudrik Jahja, 2011: 248). Berdasarkan pengamatan di FIP UNY, sebagian mahasiswa mulai hidup terpisah dari keluarga dan belajar hidup diperantauan. Hal ini memungkinkan mahasiswa merasa terasing di lingkungan yang baru. Kondisi ini dialami oleh beberapa mahasiswa FIP UNY yang terlihat selalu menyendiri. Setelah dilakukan wawancara, ditemukan masalah bahwa mahasiswa tersebut merasa kurang memiliki dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya. Masalah lain ditemukan pada mahasiswa yang tidak mendapat dukungan sosial dari keluarga berupa tidak dipenuhinya sarana untuk belajar, kurangnya perhatian perkembangan kuliah, dan dituntut untuk menanggung semua biaya perkuliahan. Padahal dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, maupun orang yang berpengaruh dalam kehidupan mahasiswa sangat diperlukan dalam menjalani perkuliahan. Seperti yang diungkapkan oleh Villanova & Bownas (Yasin & Dzulkifli, 2010:

111) dukungan sosial diperlukan mahasiswa karena dapat membantu mahasiswa untuk menghadapi masalah maupun beban perkuliahan.

Adanya masalah-masalah dukungan sosial tersebut dinilai menghambat tercapainya *psychological well-being* dalam diri mahasiswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Yasin & Dzulkifli (2010: 114) dukungan sosial dapat menekan dampak psikologis atas masalah yang dihadapi mahasiswa yang kemudian membawa diri mahasiswa untuk mencapai *psychological well-being*. Sehingga dapat disimpulkan apabila mahasiswa kurang mendapat dukungan sosial maka akan menghambat tercapainya *psychological well-being* dalam diri mahasiswa tersebut.

Selain itu, dukungan sosial dapat memberi pengaruh terhadap usaha-usaha penyelesaian masalah. Hal ini senada dengan pendapat Lakey & Cohen (Yasin & Dzulkifli, 2011: 111) bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi pada usaha-usaha coping yang efektif serta menekan tingkat stres. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Yuanita Candra Astuti (2013) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam pemilihan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi seseorang dalam melakukan *problem-focused coping*, sehingga saat masalah dapat terselesaikan tersebut menunjang tercapainya *psychological well-being*.

Berdasarkan uraian di atas, terdapat asumsi bahwa dukungan sosial dan *problem-focused coping* memiliki hubungan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa FIP UNY. Hubungan yang dimaksud adalah apabila

mahasiswa memiliki dukungan sosial dan *problem-focused coping* yang tinggi, maka *psychological well-being* mahasiswa pun tinggi. Sebaliknya apabila dukungan sosial dan *problem-focused coping* yang dimiliki mahasiswa rendah, maka memungkinkan rendahnya *psychological well-being*.

Implementasi penelitian ini terkait dengan bidang BK pribadi dan sosial. Dalam bidang BK sosial, dukungan sosial bermanfaat untuk membina hubungan sosial yang positif agar mampu merasakan dan menerima dukungan dari lingkungan sosial. Sedangkan dalam BK pribadi, *problem-focused coping* dan *psychological well-being* yaitu untuk pengembangan diri, membina kemampuan mengatasi masalah, dan pengetahuan diri. Praktisi BK dapat membantu individu untuk mengembangkan aspek pribadi dan sosialnya, dalam hal ini berkaitan dengan dukungan sosial, *problem-focused coping* dan *psychological well-being*. Pemberian bantuan tersebut dapat melalui layanan individual, klasikal, atau kelompok.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi atau uji hubungan. Penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan untuk menyelidiki sejauhmana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel berdasarkan koefisien korelasi (Saifuddin Azwar, 2005: 9). Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan dua variabel diantaranya variabel bebas yaitu dukungan sosial (X_1) dan *problem-focused coping* (X_2) dengan variabel terikat yaitu *psychological well-being* (Y).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kampus FIP UNY yang tersebar di empat wilayah yakni Kampus Karangmalang, Kampus II Jalan Kenari, Kampus III Jalan Bantul, dan Kampus Wates. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2016 sampai dengan 17 Juni 2016.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa FIP UNY sebanyak 330 mahasiswa yang telah diambil dari jumlah populasi mahasiswa di FIP UNY dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Prosedur

Subyek penelitian mengisi identitas singkat, kemudian mengisi instrumen skala dukungan sosial, skala *problem-focused coping*, dan skala *psychological well-being*. Hasil isian masing-masing skala dijumlahkan sehingga diperoleh jumlah skor masing-masing skala. Skor inilah yang digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala sebagai alat pengumpulan data. Dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala dukungan sosial yang bertujuan untuk mengetahui dukungan sosial subyek yang mengacu pada bentuk dukungan sosial dari House (Smet: 136-137), yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Skala dukungan sosial memiliki item pernyataan sebanyak 40 item.

Skala *problem-focused coping* yang

digunakan untuk mengetahui *problem-focused coping* subyek mengacu pada aspek-aspek yang disampaikan oleh Carver, dkk (Siti Rohmah Nurhayati, 2006: 21) yaitu keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, penekanan kegiatan bersaing, dan mencari dukungan sosial. Skala *problem-focused coping* memiliki item pernyataan sebanyak 35 item.

Skala *psychological well-being* yang digunakan untuk mengetahui *psychological well-being* subyek merujuk pada dimensi-dimensi *psychological well-being* yang disampaikan oleh Ryff & Keyes (1995: 727), yaitu penerimaan diri, pengembangan diri, tujuan dalam hidup, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan hubungan positif dengan orang lain. Skala *psychological well-being* memiliki item pernyataan sebanyak 51 item.

Subyek diminta untuk memilih satu diantara empat (4) alternatif jawaban yang sudah tersedia. Untuk pernyataan *favorable* (pernyataan yang mendukung) skor empat (4) untuk jawaban sangat sesuai (SS), skor tiga (3) untuk jawaban sesuai (S), skor dua (2) untuk jawaban tidak sesuai (TS), dan skor satu (1) untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Begitu sebaliknya, untuk pernyataan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung) skor empat (4) untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS), skor tiga (3) untuk jawaban tidak sesuai (TS), skor dua (2) untuk jawaban sesuai (S), dan skor satu (1) untuk jawaban sangat sesuai (SS). Nilai reliabilitas skala dukungan sosial sebesar 0,922, skala *problem-focused coping* sebesar 0,868, dan skala *psychological well-being* sebesar 0,886.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kuantitatif karena data yang diperoleh pada penelitian ini berwujud angka. Adapun penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang diketahui yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi dengan bantuan *SPSS 17.0 for Windows*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Dukungan Sosial

Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data dukungan sosial pada mahasiswa FIP UNY.

Tabel 1. Data Dukungan Sosial

No	Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	40-70	0	0%
2	Rendah	71-90	0	0%
3	Sedang	91-110	29	8,79%
4	Tinggi	111-130	218	66,06%
5	Sangat Tinggi	131-160	83	25,15%
Total			330	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa FIP UNY memiliki dukungan sosial yang tinggi.

b. *Problem-Focused Coping*

Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data *problem-focused coping* pada mahasiswa FIP UNY.

Tabel 2. Data *Problem-Focused Coping*

No	Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	36-61	0	0%
2	Rendah	62-79	1	0,30%
3	Sedang	80-96	89	26,97%
4	Tinggi	97-114	217	65,76%
5	Sangat Tinggi	115-140	23	6,97%
Total			330	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa FIP UNY memiliki *problem-focused coping* yang tinggi.

c. *Psychological Well-Being*

Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data *psychological well-being* pada mahasiswa FIP UNY.

Tabel 3. Data *Psychological Well-Being*

No	Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	51-89	0	0%
2	Rendah	90-115	0	0%
3	Sedang	116-140	75	22,73%
4	Tinggi	141-166	199	60,30%
5	Sangat Tinggi	167-204	56	16,97%
Total			330	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa FIP UNY memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

Selanjutnya pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi.

a. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (*R Square*) menunjukkan besarnya sumbangan efektif dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Besarnya sumbangan efektif variabel bebas (dukungan sosial dan *problem-focused coping*) untuk variabel terikat (*psychological well-being*) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R square	Adjusted R square	Std. Error of the Estimate
1	.766 ^a	.587	.585	10,121

- a. Predictors: (Constant), PFC, Dukungan_Sosial
 b. Dependent Variable: PWB

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa koefisien R *square* dukungan sosial dan *problem-focused coping* yaitu sebesar 0,587. Hal ini berarti bahwa variabel dukungan sosial dan *problem-focused coping* memberikan sumbangan terhadap *psychological well-being* sebesar 58,7%. Dengan demikian masih terdapat 41,3% faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa FIP UNY.

- b. Uji hubungan antara dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan *psychological well-being*

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan menggunakan analisis regresi, diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 5. Nilai F hitung

Model		Sum of squares	Df	Mean squares	F	Sig
1	Regression	42407,738	2	21203,869	232,167	.000 ^a
	Residual	29865,053	327	91,330		
	Total	72272,791	329			

- a. Predictors: (Constant), PFC, DS
 b. Dependent Variable: PWB

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai F hitung sebesar 232,167 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Karena signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi *psychological well-being* atau dapat dikatakan bahwa dukungan sosial dan *problem-focused coping* secara bersama-

sama berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian, hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan *psychological well-being*” dapat diterima.

- c. Uji Statistik t

Tabel 6. Nilai beta masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,737	7,198		,241	,810
	DS	,281	,055	,210	,000	,000
	PFC	,438	,073	,639	,000	,000

- a. Dependent Variable: PWB

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai beta untuk masing-masing variabel dukungan sosial adalah 0,281 artinya prediksi dukungan sosial terhadap *psychological well-being* adalah 0,281. Sedangkan nilai beta variabel *problem-focused coping* adalah 0,438 artinya nilai prediksi *problem-focused coping* adalah 0,438. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan persamaan regresi sebagai berikut.

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 \text{ atau}$$

$$Y = 1,737 + 0,281 X_1 + 0,438 X_2$$

Keterangan: Y = *psychological well-being*

X₁ = dukungan sosial

X₂ = *problem-focused coping*

Persamaan tersebut berarti bahwa:

- 1) Nilai konstanta (a) 1,737 menunjukkan bahwa jika tidak ada dukungan sosial dan *problem-focused coping* maka nilai *psychological well-being* sebesar 1,737.
- 2) Nilai koefisien regresi dukungan sosial sebesar 0,281 menyatakan bahwa setiap peningkatan

dukungan sosial sebesar 100% akan meningkatkan *psychological well-being* sebesar 28,1%.

- 3) Nilai koefisien regresi *problem-focused coping* sebesar 0,438 menyatakan bahwa setiap peningkatan *problem-focused coping* sebesar 100% akan meningkatkan *psychological well-being* sebesar 43,8%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *problem-focused coping* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa FIP UNY. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan *problem-focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada mahasiswa. Sebaliknya apabila dukungan sosial dan *problem-focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa rendah maka *psychological well-being* pada mahasiswa pun rendah.

Sumbangan efektif dukungan sosial dan *problem-focused coping* terhadap *psychological well-being* adalah sebesar 58,7%. Dengan demikian, masih terdapat 41,3% faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa FIP UNY.

Saran

Berdasarkan penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka diajukan beberapa saran antara lain:

- a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa hendaknya memperhatikan pentingnya dukungan sosial dan kemampuan

problem-focused coping untuk mencapai *psychological well-being*. Selain itu, agar pengembangan diri mahasiswa lebih optimal, hal yang dapat dilakukan mahasiswa misalnya bergabung dalam organisasi, komunitas, atau lembaga tertentu sesuai dengan minatnya. Disamping dapat mengoptimalkan pengembangan diri, mahasiswa juga dapat berlatih membina hubungan sosial dalam lingkup yang lebih luas.

- b. Bagi Konselor/Praktisi BK di UNY

Dengan mengetahui hasil penelitian ini, konselor/praktisi bimbingan dan konseling di UNY yang dinaungi oleh UPT LBK, hendaknya dapat membuat atau mengembangkan program dan layanan yang tepat untuk membantu mahasiswa FIP pada khususnya, dan mahasiswa UNY pada umumnya dalam mencapai *psychological well-being* dengan memperhatikan pentingnya dukungan sosial dan kemampuan *problem-focused coping*.

- c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang *psychological well-being*, disarankan untuk mengembangkan alat ukur yang dapat mengukur *psychological well-being* secara lebih dalam sehingga dapat memperoleh data penelitian yang lebih baik. Selain itu, disarankan untuk memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* seperti tipe kepribadian, kesehatan, atau religiusitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bornstein, et al (Ed). (2003). *Well-Being: Positive Development Across Life Course*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publisher.

- Carnicer, J.G., Calderon, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students (coping and well-being in students). *Eur J Psychol Educ* (2013) 28, 1127-1140.
- Cohen, Lawrence H. (1988). *Life Events and Psychological Functioning (Theoretical and Methodological Issues)*. London: Sage Publications, Inc.
- Kafetsios, K. (2007). Gender, social support, and well-being: Evidence from a Greek community sample. *Interpersona 1* (2), 191-207.
- Khairul Reza. (2014). "Mahasiswi UNY yang Bunuh Diri dikenal Supel dan Pintar". *jogja.tribunnews.com. Berita Online*. Diakses dari: <http://jogja.tribunnews.com/2014/12/08/mahasiswi-uny-yang-bunuh-diri-dikenal-supel-dan-pintar> pada tanggal 9 Februari 2016, pukul 10.00 WIB
- Ninawati dan Fransisca Iriani. (2005). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda ditinjau dari Pola Attachment. *Jurnal Psikologi Vol. 3, No. 1 Juni 2005*, 44-64.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rizki Kurniati. (2012). Pengaruh Senam Aerobik dan Bersepeda terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Putri. *Tesis*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ryff, Carol D., & Keyes, Corey L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69, No. 4, 719-727.
- Saifuddin Azwar. (2005). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Siti Rohmah Nurhayati. (2006). Peningkatan Kemampuan Menggunakan Problem Focused Coping Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*. Vol. 3, No. 1 Januari 2006, 18-27.
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sukma Adi Galuh Amawidyati dan Muhana Sofiaty Utami. (2007). Religiusitas dan Psychological Well-Being pada Korban Gempa 2007. *Jurnal Psikologi UGM Volume 34, No 2*, 164-176.
- Yasin, Md A.S., & Dzulkifli, M.A. (2010). The Relationship between social support and psychological problems among students. *Vol. 1 No. 3; December 2010*, 110-116.
- Yuanita Candra Astuti. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Coping Strategy pada Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Tunagrahita: Studi Deskriptif Korelasional pada Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Tunagrahita di SLB-C YPLB Cipaganti Kota Bandung. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Bandung.
- Yudrik Jahja. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana41

