HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN STRATEGI *COPING* DENGAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:
FERA ALVIONITA
1831080363

Program Studi : Psikologi Islam

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1444 H / 2022 M

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN STRATEGI *COPING* DENGAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:
FERA ALVIONITA
1831080363

Program Studi : Psikologi Islam

Pembimbing I : Rika Damayanti, M.Kep, Ns,Sp.Kep.J

Pembimbing II : Iin Yulianti, M.A

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2022 M

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik perguruan tinggi negeri maupun swasta. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di perguruan tinggi dimana status pendidikannya lebih tinggi dibandingkan dengan tingkatan yang sebelumnya. Mahasiswa merupakan peserta didik yang telah terdaftar dan sedang menempuh proses pendikan di perguruan tinggi yang pada umumnya berusia antara 18-24 tahun atau berada dalam tahap dewasa awal (Hurlock, 1980).

Pada masa dewasa awal, terdapat beberapa kemungkinan di mana banyak orang merasa optimis dengan rencananya di masa depan. Namun demikian, bagi beberapa orang peralihan ke masa dewasa kurang begitu mudah karena meningkatnya tanggung jawab serta kemandirian di masa dewasa merupakan suatu hal yang sulit untuk dihadapi. Pada kelompok usia 20-30 tahun begitu banyak tuntutan lingkungan dan peran sosial yang harus dipenuhi dan membutuhkan waktu lama untuk memenuhinya (Prasetya, 2020). Hurlock (1980) mengungkapkan bahwa tugas perkembangan individu pada tahapan dewasa awal adalah lebih diharapkan pada harapan-harapan masyarakat. Pada usia ini, merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru serta harapan-harapan sosial baru.

Mahasiswa mempunyai berbagai tugas untuk diselesaikan, baik dalam hal akademik maupun non akademik. Dalam perguruan tinggi syarat kelulusan yang harus dipenuhi seorang mahasiswa ialah dengan membuat karya ilmiah yang biasa disebut dengan skripsi. Menyusun skripsi secara tidak langsung ialah suatu bentuk penyesuaian diri pada mahasiswa yang terbiasa mendapatkan

materi dari dosen dan buku, menjadi manusia yang harus menyususn dan menceritakan suatu karya ilmiah (Srantih, 2014).

Umumnya mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsinya dalam jangka waktu satu semester. Namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dalam kurun waktu tersebut karena banyaknya hambatan yang ia temui. Menurut Kingofong (2004) terdapat tiga hal yang menjadi permasalahan dalam mengerjakan skripsi, yaitu (a) kurikulum yang tidak integratif dan tidak aplikatif, sehingga menyebabkan mahasiswa kurang siap untuk mengerjakan skripsi dikarenakan kurang melatih mahasiswa untuk berargumentasi, (b) ketimpangan hubungan diantara dosen dengan mahasiswa; adapun dosen cenderung bersikap otoriter dalam membimbing mahasiswa, (c) kurang memadainya sistem penunjang, misalkan kurang lengkapnya literature yang ada di perpustakaan (Gunawinata *et. al*, 2008).

Menurut Srantih (2014) terdapat dua faktor yang menyebabkan seseorang terhambat dalam pengerjaan skripsinya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup rasa malas, malu bertemu dosen pembimbing karena takut dimentahkan lagi tentang pembahasan skripsinya, tidak bisa mengatur waktu, kurang paham terhadap materi, adanya masalah pribadi dan keyakinan negatif akan diri sendiri yang tercermin dari pernyataan "saya sulit untuk memulai". Sedangkan faktor eksternal mencakup susahnya mencari literature serta dukungan yang ada dirasakan kurang. Hal-hal tersebut merupakan tanda-tanda ketidakbahagiaan yang dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang ditunjukkan dengan meningkatnya afek negatif serta menurunnya afek positif.

Kebahagiaan itu sendiri penting bagi setiap individu, termasuk juga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Adanya kebahagiaan tersebut membuat mahasiswa lebih semangat dalam mengerjakan skripsinya, antusias dalam mencari berbagai informasi tambahan untuk menunjang penelitiannya, dan lebih mudah dalam pengerjaannya sehingga bisa memahami penelitiannya dengan baik.

Kebahagaiaan membantu mahasiswa dalam mengelola kemampuan diri dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Selain itu kebahagiaan membantu mahasiswa dalam upaya mencapai kepribadian yang sehat untuk mendukung pemenuhan tugas perkembangannya. Solehah & Solichah (2021), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa mahasiswa yang menghadapi skripsi tetap merasakan kebahagiaan meskipun didominasi berada pada kategori sedang. Bentuk perilaku yang ditunjukkan adalah memiliki keyakinan untuk dapat menyelesaikan tugas akhirnya dengan baik, mampu membangun relasi positif dengan orang lain dan dapat melakukan seluruh aktivitas yang disenangi.

Merasakan kebahagiaan bukan berarti seseorang luput dari masalah, tetapi bagaimana seseorang mampu untuk menghadapi masalah nya tersebut dengan baik, dan bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi ialah antara bahagia dan stres. Di satu sisi mereka merasa bahagia karena sudah mencapai tahap akhir untuk mendapatkan gelar sarjana. Namun disisi lain ada perasaan stres karena mengganggap skripsi sebagai suatu beban berat selama perkuliahan. Menghadapi skripsi menjadi sebuah pengalaman baru yang membuat mereka bingung apa yang harus dilakukan. Timbul perasaan cemas dan khawatir akan bermasalah dengan dosen pembimbing serta takut tidak mampu melaksanakan penelitian dengan baik karena terbatasnya pengetahuan dalam meneliti (Saihu, Abdushomad, dan Darisman, 2021).

Keadaan tidak bahagia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, akan berdampak negatif terhadap kehidupannya berupa kesedihan dalam diri, sulit berkonsentrasi dan senang menyendiri yang akan berpengaruh terhadap orang di sekitarnya (Sativa & Helmi, 2013). Menurut Benny Prawira Siauw, seorang *suicidolog* (ahli kajian bunuh diri), mengatakan bahwa tren depresi di kalangan muda dengan rentang usia mahasiswa. Negara Inggris, Amerika Serikat, Jepang, serta Australia sebagai negara dengan angka bunuh diri yang tinggi. Di Indonesia, sejak Mei 2016-Desember 2018, riset tirto mencatat terdapat 20 kasus bunuh diri mahasiswa karena

tugas dan skripsi. Dalam riset tesisnya, Benny menemukan bahwa 34,5% memiliki kecenderungan pemikiran bunuh diri dengan responden sebanyak 284 mahasiswa di Jakarta. (https://tirto.id/skripsi-depresi-dan-bunuh-diri-everybody-hurts-deW8)

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan ialah suatu konsep yang merujuk pada emosi positif serta aktivitas positif yang dialami dan dirasakan oleh individu dan tidak ada perasaan negatif. Penelitian mengenai makna kebahagiaan merupakan hal yang penting untuk dilaksanakan, meskipun penelitian mengenai kebahagiaan telah banyak dilakukan, karena kebahagiaan adalah suatu harapan tertinggi yang ingin dicapai oleh seseorang (Ariska *et al.*, 2020). Setiap individu mengharapkan kebahagiaan selalu hadir dalam dirinya. Untuk memperoleh kebahagiaan di dalam dirinya, cara yang dilakukan oleh setiap individu tidak pernah sama. Kebahagiaan ialah sesuatu yang berkaitan pada pengalaman menyenangkan, kedamaian, serta kesejahteraan yang dihubungkan dengan pemahaman bahwa hidup itu baik, berharga dan bermakna (Lyubomirsky, 2001).

Menurut Noddings (2003) kebahagiaan merupakan target terbesar yang ingin dicapai oleh setiap individu. Keinginan dirinya untuk memperoleh kebahagiaan pada dasarnya diwujudkan melalui aktivitas-aktivitas yang dilaluinya. Kebahagiaan amat berharga sebab mampu mendatangkan efek positif untuk kebermanfaatan orang tersebut di segala bidang kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan hubungan sosial. Ketika merasa bahagia, individu akan berprestasi di dalam pendidikan, berprestasi dalam pekerjaan serta merasa puas dan tidak terbebani ketika melakukan pekerjaan. Kesehatan dan hubungan sosial individu akan baik ketika individu merasa bahagia

Lyubomirsky (2001) juga menjelaskan bahwa saat individu merasa gembira, selain bermanfaat bagi dirinya sendiri, mereka juga akan memberikan manfaat bagi lingkungan sekitarnya. Kebahagiaan bukan saja suatu tujuan yang ingin dicapai oleh setiap individu di seluruh dunia, melainkan juga merupakan tujuan yang terkait dengan beragam hasil kehidupan yang positif (Lyubomirsky, King & Diener,

2005). Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Carr (Sholihah, 2018) diantaranya kepribadian, dukungan sosial, kesehatan, agama dan spiritualitas, kerjasama, budaya, pernikahan, serta persahabatan. Faktor kebahagiaan menurut Lyubomirsky (2005) yaitu faktor genetik, keadaan, kegiatan yang disengaja. Lyubomirsky (Geslauw, 2021) juga mengatakan bahwa faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan adalah *coping*.

Dukungan sosial sendiri ialah bentuk bantuan dari seseorang kepada orang lain untuk melaksanakan suatu kegiatan atau tugas. Dukungan sosial adalah perasaan nyaman, di perhatikan, dan di hormati yang individu terima dari individu lain atau kelompok lain. Sementara itu, menurut Gore (Saputri & Indrawati, 2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial lebih sering didapatkan dari relasi yang terdekat, yaitu dari keluarga atau teman. Teman sebaya memiliki fungsi psikologis yang penting bagi mahasiswa, karena selain sebagai tempat berinteraksi juga merupakan sumber dukungan sosial bagi mahasiswa (Wahyuni & Costadinov, 2020).

Dukungan, motivasi, saran, serta masukan – masukan yang bersifat membangun akan membuat seseorang menjadi tenang dan tentunya akan akan lebih berbahagia. Dengan adanya dukungan, individu akan merasa lebih tenang dan lebih bersemangat dalam mengerjakan skripsi. Dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan secara moril maupun secara materil, baik dari teman, pasangan, dan keluarga. Menurut Stanley (2007) terdapat tiga faktor yang memengaruhi dukungan sosial yakni kebutuhan psikis, kebutuhan fisik, serta kebutuhan sosial.

Al-Qur'an telah menganjurkan konsep bekerjasama dalam kebaikan, seperti penggalan Surat Al-Ma'idah ayat 2 :

.... وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

"*Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat*

dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya".

Menurut tafsir Quraish Shihab, ayat tersebut menjelaskan mengenai konsep saling tolong menolong dalam berbuat baik dan dalam melaksanakan semua bentuk ketaatan dan jangan saling menolong dalam berbuat kemaksiatan dan melanggar ketentuan-ketentuan Allah. Takutlah hukuman dan siksa Allah, karena siksa-Nya amat kejam bagi orang-orang yang menentang-Nya. (https://tafsirq.com/5-Al-Ma'idah/ayat-2).

Selain dukungan sosial, faktor lain dari kebahagiaan ialah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan masalah yang dialami atau disebut dengan *coping*. Untuk beradaptasi dalam menghadapi tekanan yang sedang dialami maka mahasiswa harus melakukan *coping*. Menurut Wardani (2009) *coping* berasal dari kata *cope* yang artinya melawan, menghadapi atau mengatasi. Lazarus (Geslauw, 2021) menjelaskan *coping* sebagai suatu upaya kognitif dan perilaku individu dalam mengatasi tuntutan internal dan eksternal dengan lingkungan yang dianggap membebani individu tersebut. Thien dan Razak (2013), strategi *coping* diperlukan untuk mengatur emosi dan perilaku dalam menanggapi lingkungan akademik yang penuh tuntutan. Penggunaan strategi *coping* akan mempengaruhi keberhasilan dalam pencapaian kebahagiaan pada individu (Wandari, 2018).

Bentuk strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) terbagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Individu yang menggunakan *emotional focused coping*, akan berfokus pada emosi-emosi yang muncul, oleh sebab itu individu yang menggunakan *emotional focused coping* akan memiliki kemampuan untuk melindungi diri dari tekanan sosial dan juga mendapatkan kesadaran penuh untuk mengatur semua perilaku. Sementara itu individu yang menggunakan *problem focused coping* akan berfokus pada masalah yang sedang mereka hadapi dengan cara memperluas kemampuannya untuk menyelesaikan masalah, serta merencanakan bagaimana memecahkan masalahnya.

Dilansir dari laman https://worldhappiness.report/ (Geslauw, 2021), sebanyak 156 negara masuk dalam kategori Negara Paling Bahagia di dunia tahun 2019, indikator kebahagiaan disusun berdasarkan beberapa faktor seperti, harapan hidup, dukungan sosial, serta tingkat korupsi, negara Indonesia menempati peringkat ke-92 dengan memperoleh poin sebesar 5,192. Sementara itu data yang di peroleh dari Badan Pusat Statistik (bps.go.id), indeks kebahagiaan Negara Indonesia mengalami peningkatan sebesar 0,80 poin, jika pada tahun 2017 indeks kebahagiaan sebesar 70,69 maka pada tahun 2021 naik menjadi 71,49. Provinsi Lampung memiliki nilai indeks kebahagiaan sebesar 71,64, yang mengalami peningkatan sebanyak 2,13 poin dibandingkan dengan tahun 2017 yang hanya memiliki nilai sebesar 69,51.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 5 orang responden yaitu mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Pertama, kepada subjek yang berinisial TA, ia mengungkapkan bahwa pada awalnya ia biasa saja karena belum mengetahui letak kesalahannya, namun setelah mengetahui revisi nya banyak ia menjadi patah semangat. Ia juga mengatakan bahwa ia merasa lelah, sedih dan bingung harus seperti apalagi. Ia mengaku kesulitan untuk menemukan referensi yang sesuai. Menurutnya dukungan dari orang terdekatnya sangat penting, tidak perlu bertanya "kapan lulus" seharusnya cukup memberi semangat saja, karena menurutnya dukungan dari orang lain akan memberikan ketenangan.

Kemudian wawancara yang dilakukan kepada subjek berinisial FF, ia mengatakan bahwa merasa lelah dalam proses mengerjakan skripsi, sebab ia menemukan beberapa kendala seperti sulitnya mencari data-data pendukung dan grand teori yang sesuai. Ia juga mengungkapkan lebih mengharapkan dukungan moral dari orang lain. Lalu wawancara yang dilakukan terhadap subjek berinisial FU, ia mengungkapkan bahwa terkadang ia malas dalam proses mengerjakan skripsi. Ia menjelaskan bahwa terkadang dosen sulit untuk ditemui, kesulitan untuk mem-parafrase kalimat, mencari teori-teori baru, dan menggunakan mendeley. Baginya, sangat penting

mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman, karena dengan begitu ia merasakan ketenangan dan menjadi lebih semangat.

Selanjutnya wawancara yang dilakukan kepada subjek berinisial FA, ia mengatakan bahwa ia memiliki kekhawatiran tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Ia merasa kesulitan saat mencari referensi karena harus satu grand teori. Ia menjelaskan bahwa saat banyak teman, saudara yang mendukung maka rasa kekhawatiran tersebut akan berubah menjadi keyakinan dan menjadi lebih bersemangat. Lebih lanjut ia mengatakan lebih mengharapkan dukungan seperti memberi motivasi atau memberi pujian dari hal-hal yang telah ia lakukan. Kemudian wawancara terhadap subjek yang berinisial NA, ia mengatakan bahwa dalam proses mengerjakan skripsi ia merasa pusing, lelah, mudah menangis dan sering tidur. Hal tersebut ia rasakan karena ia kesulitan untuk mendapatkan bimbingan skripsi. Ia juga mengharapkan dukungan dari orang lain seperti kata-kata penyemangat, lalu tidak dituntut untuk segera lulus.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti menduga kurangnya kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Jika fenomena tersebut diabaikan maka dikhawatirkan akan berdampak kepada rendahnya kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang berpengaruh pada kehidupan mendatang dan menjadi masalah pada individu tersebut. Sehingga dirasa perlu untuk meneliti permasalahan mengenai kebahagiaan pada mahasiswa, dengan mengacu pada penelitian terdahulu bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah hubungan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?.
2. Adakah hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?.

3. Adakah hubungan antara strategi *coping* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambah informasi serta menambah wawasan bagi pembaca maupun bagi penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa, serta menyumbangkan keilmuan khususnya pada bidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Sosial, dan Psikologi Positif.

2. Manfaat Praktis
   a. Bagi mahasiswa
      Dengan adanya penelitian ini diharapkan untuk dapat meningkatkan dukungan, *coping* dan kebahagiaan pada mahasiswa.
   b. Bagi institusi
      Hasil dari penelitian ini bisa menjadi bahan informasi kepada pihak institusi terhadap pentingnya dukungan sosial dan *coping* dengan kebahagiaan mahasiswa
   c. Bagi dosen
      Diharapkan penelitian ini mampu memberikan gambaran kepada dosen bagaimana permasalahann yang dihadapi mahasiswa.
   d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

E. Kajian Penelitan Terdahulu

Penelitian terdahulu bertujuan sebagai acuan serta pembanding untuk melakukan penelitian. Selain itu, untuk menjelaskan persamaan maupun perbedaan penelitian. Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang relevan:

1. Penelitian oleh Jessica Harijanto dan Jenny Lukito Setiawan (2017) dengan judul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau di Surabaya" tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Universitas X di Surabaya. Responden pada penelitian ini berjumlah 170 orang mahasiswa.

   Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan yakni subjek penelitian terdahulu adalah mahasiswa perantau sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan ialah mahasiswa tingkat akhir. Terdapat perbedaan pula pada lokasi penelitian, kemudian pada penelitian yang akan dilakukan peneliti menambahkan variabel bebas strategi *coping*. Baik penelitian terdahulu maupun penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan variabel bebas dukungan sosial.
2. Penelitian oleh Gusti Ayu Diliana Saraswati, Agnes Utari Hanum Ayuningtyas, Listiyani Dewi Hartika (2019) dengan judul "Hubungan *Spiritual Tourism* dan *Coping* dengan Kebahagiaan pada Perkumpulan *International Society for Krishna Consciousness* (ISKCON) di Bali". Sampel dalam penelitian ini berjumlah 133 subjek dengan rentang usia 20-65 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *spiritual tourism*, *coping* dan kebahagiaan memiliki korelasi yang positif.

   Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan yakni pada peneitian terdahulu

menggunakan variabel bebas *spiritual tourism* dan *coping*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya menggunakan variabel bebas dukungan sosial dan *coping*. Terdapat pula perbedaan lokasi penelitian, serta perbedaan subjek penelitian.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Mahisha Rifdatia Prasetya (2020) dengan judul "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi". Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Subjek pada penelitian ini berjumlah 100 orang dengan teknik *purposive sampling*.

   Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan yakni variabel bebas pada penelitian terdahulu adalah harga diri sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel bebas dukungan sosial dan strategi *coping*. Terdapat perbedaan pula pada lokasi penelitian. Baik penelitian terdahulu maupun penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir.

4. Penelitian oleh Silvia Putri Antonia (2021) dengan judul "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Tengah Wabah Covid-19". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 55 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas dan kebahagiaan pada mahasiswa.

   Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan yakni variabel bebas pada penelitian terdahulu adalah religiusitas sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel bebas dukungan sosial dan strategi *coping*. Terdapat perbedaan pula pada lokasi penelitian. Baik penelitian terdahulu maupun penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir.

5. Penelitian oleh Hilmi Yatun Solehah dan Novia Solichah (2021) dengan judul "Pengaruh Altruisme Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh altruism terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang 2018 yang sedang menghadapi skripsi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 104 mahasiswa dengan teknik *purposive sampling*.

   Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan yakni variabel bebas pada penelitian terdahulu adalah altruism sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel bebas dukungan sosial dan strategi *coping*. Terdapat perbedaan pula pada lokasi penelitian. Baik penelitian terdahulu maupun penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir.

Dari beberapa penelian terdahulu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan seperti pada lokasi penelitian yang dilakukan serta subjek dalam penelitian. Seperti yang sudah di jelaskan di dalam latar belakang bahwa subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Seperti yang kita ketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir ini rentan mengalami ketidakbahagiaan karena banyaknya tugas serta tuntutan yang dirasakan, karenanya dukungan sosial serta strategi *coping* yang baik sangat perlu bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan mempunyai arti yang beragam dan amat luas, serta setiap orang mempunyai cara yang berbeda-beda dalam mencapainya. Seligman (2005) menjelaskan kebahagiaan sebagai suatu konsep yang berkaitan dengan emosi positif dan tindakan positif yang dialami oleh orang tanpa adanya perasaan negatif serta kemampuan untuk merasakan emosi positif pada masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Lebih lanjut Seligman (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan di dalam diri seseorang bisa hadir apabila orang tersebut mampu mendatangkan perasaan-perasaan ke dalam ranah kepuasan dan kelegaan dengan cara memberi maaf atas kejadian buruk yang sudah terjadi serta bersyukur terhadap kejadian baik yang sudah di lalui.

Menurut Lyubomirsky (2001) mengartikan kebahagiaan sebagai penilain subjektif dan menyeluruh dari orang-orang yang menilai diri mereka sebagai seseorang yang bahagia atau tidak. Selain itu, kebahagiaan adalah pengalaman sukacita, kesejahteraan, kepuasan yang diafiliasikan dengan perasaan bahwa hidup itu baik, bermanfaat, dan bermakna. Sebagian besar kebahagiaan dikendalikan oleh pilihan perilaku, interpretasi, dan persepsi seseorang terhadap situasi kehidupan. Sehingga kebahagiaan dapat dialami tidak hanya melalui peristiwa yeng menyenangkan saja, namun juga melalui peristiwa yang tidak menyenangkan. Menurut Carr (Dewi, 2016) kebahagiaan ialah suatu keadaan psikologis yang positif ditandai dengan kepuasan hidup yang tinggi, juga perasaan positif yang tinggi serta rendahnya perasaan negatif.

Menurut Noddings (2003) kebahagiaan merupakan target terbesar yang ingin dicapai oleh setiap individu. Keinginan dirinya untuk memperoleh kebahagiaan pada dasarnya diwujudkan melalui aktivitas-aktivitas yang dilaluinya. Kebahagiaan amat berharga sebab mampu mendatangkan efek positif untuk kebermanfaatan orang tersebut di segala bidang kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan hubungan sosial. Ketika merasa bahagia, individu akan berprestasi di dalam pendidikan, berprestasi dalam pekerjaan serta merasa puas dan tidak terbebani ketika melakukan pekerjaan. Kesehatan dan hubungan sosial individu akan baik ketika individu merasa bahagia. Veenhoven (Azizah, 2018) mengatakan bahwa kebahagiaan adalah penilaian holistic dari kehidupan seseorang, termasuk segala sesuatu yang individu bayangkan, seperti apa kehidupan yang baik, seberapa baik harapan terpenuhi, serta bagaimana kehidupan yang nyaman dapat dicapai.

Berdasarkan pengertian dari beberapa tokoh di atas mengenai kebahagiaan, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan perasaan positif dan dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan, yang diwujudkan dalam bentuk kegembiraan, kedamaian, kepuasan hidup dan tidak ada perasaan menderita ataupun tertekan. Kondisi-kondisi tersebut dirasakan oleh individu yang merupakan kondisi kebahagiaan.

2. Aspek – Aspek Kebahagiaan

Seligman (2005) mengemukakan aspek-aspek dari kebahagiaan yakni:

a. Hubungan positif terhadap orang lain

Hubungan yang positif bukan hanya tentang memiliki teman, pasangan, dan anak-anak, ini tentang memiliki hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar. Hubungan yang positif adalah ketika ada dukungan sosial yang memungkinkan individu untuk meningkatkan harga diri, meminimalkan masalah psikologis, mengembangkan

keterampilan pemecahan masalah yang adaptif, dan menjaga kesehatan fisik individu.

b. Keterlibatan penuh

Bukan hanya pada pekerjaan, namun juga terlibat dalam kegiatan lain seperti hobi dan kegiatan bersama keluarga. Bukan hanya melibatkan diri secara fisik, namun juga melibatkan pikiran dan hati dalam aktivitas.

c. Penemuan makna dalam kesaharian

Cara lainnya untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan menemukan makna di dalam segala segala hal yang akan dilakukan. Orang yang bahagia dapat menemukan manfaat dalam segala hal yang mereka lakukan.

d. Optimisme

Orang yang optimis tentang masa depan mereka lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupan mereka. Orang-orang yang melihat diri mereka secara positif, dapat mengendalikan hidup mereka dan memiliki mimpiserta harapan positif mengenai masa depan. Hal tersebut tercipta ketika seseorang mempunyai sikap optimis.

e. Resiliensi

Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Kebahagiaan tidak tergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami, melainkan sejauh maa seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan.

Sementara menurut G. Mayers (Hariyanto *et al.*, 2019) membagi aspek-aspek kebahagiaan menjadi:

a. Menghargai diri sendiri

Individu yang berbahagia cenderung akan megasihi dirinya sendiri serta memiliki kepercayaan yang cukup tinggi terhadap dirinya.

b. Optimis

Ada dua dimensi untuk menilai apakah seseorang termasuk optimis atau pesimis, yaitu dimensi permanen (menentukan seberapa lama seseorang menyerah) dan dimensi

pervasive (menentukan apakah ketidakberdayaan melebar ke banyak situasi).

c. Terbuka

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain serta membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya.

d. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol dalam hidupnya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kebahagiaan yaitu berkaitan dengan terjalinnya hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme, dan resiliensi, dengan begitu individu akan lebih bisa bisa merasakan kebahagiaan di dalam dirinya.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) terdapat dua faktor eksternal dan faktor internal yang memengaruhi kebahagiaan individu, yaitu:

a. Faktor Eksternal

1) Uang

Kepuasan serta kebahagiaan individu dipengaruhi oleh keadaan ekonomi individu tersebut, namun kondisi ekonomi ini tidak selalu menjamin kebahagiaan seseorang.

2) Pernikahan

Pernikahan dapat mempengaruhi kebahagiaan lebih dari uang. Tidak selalu pernikahan meningkatkan kebahagiaan, pernikahan yang kurang harmonis bahkan dapat mengurangi kebahagiaan dan sebaliknya, pernikahan yang harmonis umumnya meningkatkan kebahagiaan.

3) Kehidupan sosial

Orang-orang yang sangat bahagia cenderung untuk menghabiskan waktu dengan berinteraksi dan

bersosialisasi bukan menyendiri. Menjalin hubungan yang baik dengan teman, keluarga, kerabat akan meningkatkan kebahagiaan.

4) Kesehatan

Kesehatan yang dapat memengaruhi kebahagiaan bersifat subjektif, pandangan subjektif seseorang pada kesehatannya sendiri sangat penting untuk kebahagiaan.

5) Agama

Hubungan kausalitas antara agama dengan hidup memang sudah banyak diketahui. Dengan meningkatkan religiusitas kita maka akan meningkatkan kebahagiaan kita. Sebaliknya, ketika kita jauh dari agama maka kebahagiaan pun akan jauh dari kita. Karena dengan beragama kita merasa lebih tenang dan damai.

6) Usia

Perasaan ingin selalu berada di puncak dan keputusasaan menjadi berkurang seiring bertambahnya usia dan pengalaman.

7) Pendidikan, Iklim, Ras dan Gender

Pendidikan dapat dengan mudah meningkatkan kebahagiaan masyarakat berpenghasilan rendah, sebab pendidikan dapat meningkatkan pendapatan. Iklim pemukiman seseorang serta etnis juga sedikit berpengaruh pada kebahagiaan. Terlepas dari jenis kelamin, tidak ada perbedaan signifikan dalam keadaan emosional pria dan wanita.

a. Faktor Internal

1) Kepuasan terhadap masa lalu

Bersyukur terhadap peristiwa baik di masa lalu, dan memaafkan serta melupakan kejadian buruk di masa lalu.

2) Kebahagiaan di masa kini

Kebahagiaan pada masa kini memuat 2 hal, yaitu kenikmatan serta gratifikasi. Kenikmatan ialah kegembiraan yang mempunyai unsur indrawi dan

emosional yang kuat. Gratifikasi ialah aktivitas yang amat digemari oleh seseorang tetapi tidak selalu melibatkan perasaan dasar.

3) Optimis terhadap masa depan

Saat seseorang terkena musibah, harapan dan optimisme dapat mengurangi depresi, yang akan membuat kesehatan seseorang menjadi lebih baik.

Sementara itu menurut Carr (Sholihah, 2018), menjelaskan faktor lainnya yang memengaruhi kebahagiaan diantaranya :

a. Kepribadian

Pada budaya Barat, orang yang berkepribadian extrovert lebih bahagia dari pada orang yang berkepribadian neurotisisme. Extrovert sering terlibat dalam interaksi sosial karena mereka cocok dengan lingkungan sosial. Individu yang berkepribadian extrovert mempunyai suasana hati yang positif dalam bersosialisasi.

b. Dukungan sosial

Terdapat hubungan diantara dukungan sosial dan kebahagiaan. Hubungan antar anggota keluarga yang lain dapat memberikan kebahagiaan, tidak hanya itu juga dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh. .

c. Kesehatan

Kesehatan berkaitan dengan kebahagiaan. mengembangkan emosi positif dan lebih sadar akan kesehatan akan lebih meningkatkan kebahagiaan. Ini akan memengaruhi sistem imun tubuh individu, karena orang yang berbahagia cenderung bekerja secara efektif dari pada orang yang kurang merasa bahagia.

d. Agama dan spiritualitas

Orang yang berpartisipasi dalam agama lebih berbahagia dibandingkan dengan yang tidak. Agama menyediakan sistem kepercayaan yang memungkinkan orang untuk mendapatkan makna dalam hidup dan memiliki harapan untuk masa depan. Orang yang cenderung religious seringkali diasosiasikan dengan hidup sehat, baik fisik maupun mental. Jadi orang beragama bisa bahagia.

e. Kerjasama

Bekerja dengan rekan-rekan adalah sumber kebahagiaan yang potensial. Hal ini dicapai dengan membentuk hubungan kerjasama yang tidak menginginkan persaingan, sehingga bekerja sama saling menguntungkan satu sama lainnya. Sehingga kerjasama akan meningkatkan kebahagiaan.

f. Budaya, Pernikahan, dan Persahabatan

Budaya dan sosial politik berperan dalam tingkat kebahagiaan individu, budaya dalam kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Sementara itu orang yang menikah lebih bahagia daripada orang yang belum menikah, individu yang terjebak dalam pernikahan yang tidak bahagia lebih tidak merasakan kebahagiaan. Hal lainnya adalah bahwa hubungan dengan teman berkorelasi dengan kebahagiaan, kehidupan sosial yang dimanfaatkan untuk bersosialisasi dengan rekan-rekan akan menjadikan orang yang dapat membangun serta memelihara persahabatan. Individu yang berbahagia akan sering dipilih menjadi teman serta dipercaya.

Selain itu Lyubomirsky (2005) mengemukakan faktor-faktor dari kebahagiaan diantaranya:

a. Faktor genetik

Kebahagiaan bisa ditentukan secara genetic dan diyakini stabil dari waktu ke waktu, serta tahan terhadap

pengaruh dan kendali. Kemampuan kebahagiaan tersebut akan terus muncul bahkan setelah rintangan dan kesuksesan besar.

b. Keadaan

Kebahagiaan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor demografis seperti usia, jenis kelamin dan etnis, tetapi juga oleh keadaan individu seperti Negara, wilayah geografis dan budaya tempat tinggal. Faktor lainnya yang secara tak langsung memengaruhi kebahagiaan antara lain status perkawinan, keamanan kerja, status pekerjaan, kesehatan dan agama.

c. Kegiatan yang disengaja

Terdapat satu faktor penting yang memengaruhi kebahagiaan. Faktor ini mencakup banyak hal yang dipikirkan dan dilakukan individu pada kehidupan sehari-hari. Apa yang dilakukan orang setiap hari dan bagaimana menurut mereka daapat membuat atau menghancurkan kebahagiaan mereka. Contoh kegiatan yang disengaja antara lain berolahraga, mencoba melakukan sesuatu untuk orang lain, melihat semua situasi dengan sikap positif, berjuang untuk mencapai tujuan yang penting, dan mencapai tujuan yang berarti.

Lyubomirsky (Geslauw, 2021) mengatakan bahwa salah satu faktor dari kebahagiaan lainnya ialah *coping*. *Coping* adalah kemampuan individu dalam mengatasi tantangan yang sedang dialaminya. *Coping* juga bermakna upaya yang dilakukan seseorang untuk mengatas, mengurangi, atau mentolerir ancaman yang menjadi beban perasaan dan dapat menimbulkan stres.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan individu diantaranya, faktor lingkungan kehidupan atau pekerjaan seseorang, hubungan hangat dengan pasangan hidup, keluarga dan teman. Kebahagiaan pribadi juga dipengaruhi oleh faktor internal,

seperti kepuasan akan masa lalu, kebahagiaan di masa kini, serta optimis pada masa depan, serta strategi *coping*.

4. Kebahagiaan Menurut Perspektif Islam

Secara umum, Al-Qur'an menyatakan bahwa terdapat dua jenis kebahagiaan. Pertama, kebahagiaan akhirat, yaitu kebahagiaan yang abadi, surga dan keridhaan Allah Swt dan sebagainya. Kedua, kebahagiaan duniawi, kebahagiaan yang bersifat sementara. Kebahagiaan duniawi itu relative, dan apa yang membuat individu bahagia belum tentu membuat orang lain bahagia bahkan bisa membawa penderitaan. Dalam hal ini, kelompok materialis percaya bahwa harta duniawi dapat membawa kebahagiaan dalam hidup. Di sisi lain, kelompok yang percaya pada signifikansi spiritual akan mencemooh kemewahan duniawi (Azmita, 2018).

Allah berfirman dalam Q.S Ar-Rad:29

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَـَٔابٍ

Artinya : "*Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik*".

Pada tafsir al-Mishbah Quraish Shihab (volume 6, halaman 599) menjelaskan bahwa "orang-orang yang beriman dan beramal saleh", seperti yang keadan seperti itu, yang tidak akan meminta bukti-bukti tambahan dan "bagi mereka" itulah kehidupan yang penuh dengan "kebahagiaan" di dunia dan di akhirat "dan" bagi mereka juga "tempat kembali yang baik" yaitu surga.

Makna "kehidupan yang baik" di atas berarti seseorang dapat saja menjalani kehidupan yang berbeda dari kebanyakan orang. Yang perlu ditegaskan disini ialah hidup yang baik bukan berarti hidup mewah yang terhindar dari cobaan, tetapi hidup yang lega, rela dan sabar menghadapi cobaan, serta bersyukur atas nikmat Allah.

Kehidupan betapapun mewahnya tidak akan baik jika tidak disertai ketenteraman hati, sedangkan ketenteraman hati baru dapat dirasakan apabila hati kita yakin dan percaya bahwa ada sumber yang tidak terkalahkan yang selalu mendampingi dan memenuhi harapan kita.

Pandangan Sayyid Quthub mengenai kebahagiaan pada *Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an* (Azmita, 2018):

a. Kebahagiaan Jiwa

Ketenangan jiwa datang dari perasaan yang terhubung dengan Allah dan perasaan aman karena dekan dan dilindungi-Nya. Sifat tenang ini dirasakan oleh mereka yang hatinya penuh dengan cahaya dan kegembiraan. Mereka tahu yang sebenarnya, namun mereka tidak bisa mengungkapkannya dengan kata-kata untuk mereka yang tidak mengetahuinya.

b. Kebahagiaan Badaniyah

Kenikmatan umur panjang menjadi ujian jika tidak bisa menyadarkan individu. Hal tersebut bisa merusak hati dan melemahkan kesadaran kepada Allah. Seperti Qarun yang sangat bahagia dan membanggakan ilmu, kekuatan, dan kekayaannya kepada masyarakat. Allah menghancurkannya dalam sekejap seperti kehancuran generasi sebelumnya yang lebih kuat dan memiliki lebih banyak kekayaan.

c. Kebahagiaan Eksternal

Banyak orang serakah dengan mengumpulkan emas dan perak. Sejatinya kenikmatan hidup di dunia ini dimaksudkan agar manusia berlomba-lomba di lapangan permainan yang sebenarnya (akhirat). Kenikmatan dunia tidak kotor. Ditambah keikhlasan yang ada di akhirat, kita harus ingat bahwa dunia adalah permainan anak-anak.

d. Kebahagiaan Taufik

Manusia harus bangga dengan keimanannya, bukan pada harta dan kekayaan kehidupan duniawi. Iman adalah

kebahagiaan tertinggi yang dapat membebaskan jiwa dari belenggu duniawi dan kekayaan yang dapat dengan mudah hilang. Surga adalah puncak tujuan yang ditetapkan bagi orang yang percaya. Harta duniawi seharusnya dijadikan manusia sebagai pelayan untuk melayani kehidupannya.

e. Kebahagiaan Akhirat

Keadaan orang yang bahagia di akhirat ditentukan oleh rahmat Allah yang terus-menerus. Allah memuji do'a orang yang mencari kebaikan untuk dunia dan akhirat. Bahkan mereka membiarkan Allah memilih yang terbaikuntuk mereka, dan mereka senang dengan pilihan Allah.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Individu adalah makhluk sosial dan selalu membutuhkan orang lain untuk menyelesaikan masalahnya. Kehadiran orang lain, seperti orangtua, pasangan, teman, dan anggota keluarga, dapat membantu individu memecahkan masalah yang dihadapinya. Menurut Robert (2009), dukungan sosial mengacu pada tindakan yang diambil orang lain ketika mereka menawarkan pertolongan. Taylor (Melati & Raudatussalamah, 2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah suatu bentuk pemberian informasi serta merasa dirinya diperhatikan dan dicintai, dihargai dan terhormat, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik dari orang tua, kekasih/kerabat, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat.

Sarafino (1994) menyatakan bahwa dukungan sosial yaitu bentuk penerimaan diri seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi atau pandangan dalam dirinya bahwa ia diperhatikan, dihargai, disayangi dan ditolong. Dukungan yang didapatkan oleh individu dari orang lain disebut dengan dukungan sosial. Dukungan sosial ini bisa berupa

dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan emosional, dukungan instrumental, serta dukungan informasi (Pontoh & Farid, 2015)

Berdasarkan pengertian di atas, dukungan sosial ialah segala sesuatu yang membantu individu dalam menghadapi masalah seperti nasehat, kasih sayang, perhatian atau bimbingan, dan dapat berupa barang atau jasa dari keluarga dan teman. Ketika individu mendapatkan dukungan oleh lingkungan sekitarnya, maka akan lebih mudah mengatasi masalah yang ada.

2. Aspek – aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (Putri, 2020), dukungan sosial memiliki empat aspek yaitu :

a. Dukungan emosional

Dukungan dalam bentuk ekspresi kasih sayang, kehangatan, perhatian, dan empati, menciptakan keyakinan bahwa orang tersebut dicintai dan diperhatikan. Individu percaya bahwa orang lain mampu memberikan cinta dan kasih sayang sehingga merasa nyaman dan aman dalam keadaan kurang menyenangkan yang dirasakan.

b. Dukungan instrumental

Aspek ini meliputi penyediaan fasilitas yang memudahkan untuk membantu orang lain. Fasilitas pendukung seperti perlengkapan, perbekalan, keuangan, bantuan dalam melaksanakan kegiatan dan menyediakan waktu luang.

c. Dukungan informasi

Bantuan seperti memberikan informasi untuk memecahkan masalah pribadi. Terdiri dari nasehat, bimbingan, arahan, dan pemberian informasi lain yang diperlukan untuk pemecahan masalah.

d. Dukungan penghargaan

Aspek ini terdiri dari dukungan peran sosial, seperti umpan balik, apresiasi, penegasan (approval), serta perbandingan sosial untuk evaluasi diri. Dukungan ini meliputi pengakuan dan apresiasi positif terhadap gagasan, perasaan, dan pencapaian orang lain.

Sementara itu menurut Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley (1988), menjelaskan tiga aspek dukungan sosial, yaitu:

a. Dukungan keluarga (*family support)*, dukungan yang diberikan oleh keluarga kepada seseorang, seperti mendukung dalam pengambilan keputusan dan kebutuhan emosional.
b. Dukungan teman (*friend support)*, dukungan dari teman-teman individu, seperti membantu dalam kehidupan sehari-hari serta dalam bentuk dukungan lainnya.
c. Dukungan orang yang istimewa (*significant other support*), dukungan yang didapatkan individu dari seseorang yang berarti dalam hidupnya yang membuatnya merasa nyaman dan diperhatikan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek dari dukungan sosial antara lain dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, serta dukungan penghargaan.

3. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Cohen dan Syme (Danty, 2016) faktor yang mempengaruhi dukungan sosial antara lain :

a. Pemberian dukungan. Pemberi dukungan ialah orang yang memiliki arti penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
b. Jenis dukungan. Jenis dukungan yang akan diterima mempunyai arti apabila dukungan itu bermanfaat serta sesuai dengan situasi yang ada.

c. Penerimaan dukungan. Seperti halnya kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial akan menentukan efektivitas dukungan.
d. Permasalahan yang dihadapi. Kesesuaian antara jenis bantuan yang diberikan dengan masalah yang ada akan mempengaruhi dukungan sosial secara tepat.
e. Waktu pemberian dukungan. Dukungan sosial ini akan menjadi optimal dalam suatu kondidi namun akan menjadi kurang optimal pada kondisi yang lain.

Sementara itu faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Sarafino (Yana, 2021) yaitu:

a. Penerima dukungan sosial

Individu tidak mendapatkan bantuan jika individu tersebut tidak membiarkan orang lain mengetahui jika dirinya membutuhkan bantuan, orang yang tidak baik dan tidak mau membantu orang lain. Beberapa orang tidak menyadari bahwa mereka membutuhkan bantuan karena mereka merasa tidak perlu mengganggu orang lain dan tidak ingin bergantung pada orang lain atau orang yang tidak tahu harus meminta bantuan kepada siapa.

b. Penyedia dukungan sosial

Individu tidak dapat menerima bantuan jika penyedia dukungan dalam keadaan tidak baik-baik saja. Individu tidak mendapatkan pertolongan jika mereka tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan orang lain, atau mungkin jika individu tersebut tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial (hubungan individu dengan keluarga dan masyarakat

Hubungan ini bervariasi dalam hal ukuran, komposisi, dan keintimannya. Ukurannya adalah seberapa sering orang tersebut melihat orang lain atau berapa banyak orang yang mereka hubungi. Komposisinya adalah apakah orang yang dapat dimintai pertolongan tersebut adalah teman, anggota keluarga, kolega, atau orang lain. Keintiman adalah seberapa

dekat hubungan antara seseorang dengan orang tersebut dan keinginan untuk saling percaya.

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dukungan sosial diantaranya penerima dukungan sosial, penyedia dukungan sosial serta komposisi dan struktur jaringan sosial.

C. Strategi *Coping*

1. Pengertian Strategi *Coping*

Strategi *Coping* didefinisikan sebagai cara seseorang dalam menghadapi peristiwa yang dapat memicu tekanan. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan strategi *coping* sebagai suatu strategi yang mengacu pada upaya kognitif dan perilaku untuk menguasai, mengurangi, mentolerir tuntutan baik internal atau eksternal yang disebabkan oleh hal-hal yang memicu stress. Menurut Anspaugh (Safitri, 2021) bahwa strategi *coping stress* adalah berbagai cara individu dalam menanggapi peristiwa sehingga membawa reaksi tertentu. Sementara itu menurut Davinson (Situngkir 2021) menyatakan bahwa strategi *coping* ialah bagaimana orang mengatasi masalah atau menangani emosi negatif yang ditimbulkannya.

Menurut definisi strategi *coping* dari berbagai ahli, maka dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah cara, upaya, proses yang dilakukan seseorang untuk menanggapi, mengelola, mengurangi, atau menyelesaikan masalah atau situasi yang menekan, dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki oleh individu.

2. Aspek-aspek Strategi Coping

Lazarus dan Folkman (1984) menemukan jenis strategi coping yaitu:

a. *Problem focused coping* adalah usaha yang dilakukan dengan mempelajari, menganalisa, atau mencari keterampilan baru untuk mengurangi atau menyelesaikan

situasi atau akar permasalahan yang terjadi. *Problem focus coping* diantaranya adalah:

1) *Seeking informational support*, yaitu usaha untuk mencari informasi dari orang lain dalam menyelesaikan masalah, orang yang ahli dalam bidangnya untuk menyelesaikan masalah .
2) *Confrontative coping*, yaitu upaya menyelesaikan masalah secara nyata sesuai keadaan.
3) *Planful problem solving*, yaitu upaya menganalisa situasi atau permasalahan dengan mencari penyelesaian secara langsung pada situasi yang terjadi.

b. *Emotional focused coping* yaitu upaya mengontrol respon emosional terhadap keadaan yang menekan. Terdapat beberapa upaya yang dijabarkan sebagai berikut:

1) *Seeking social emotional support*, yaitu usaha untuk mencari dukungan sosial secara emosional dari orang lain ataupun lingkungan sekitar.
2) *Distancing*, yaitu usaha yang dilakukan secara kognitif dengan melepaskan diri dari masalah yang terjadi dengan membangun harapan positif.
3) *Escape avoidance*, yaitu memainkan imajinasi dan berandai-andai tidak memikirkan masalah yang terjadi untuk menghibur diri dari situasi menekan yang sedang dihadapi.
4) *Self control*, yaitu mengontrol perasaan diri sendiri dalam mengambil keputusan dan bertindak dalam penyelesaian masalah.
5) *Accepting responsibility*, yaitu menerima dan bertanggung jawab terhadap penyelesaian masalah yang dihadapi.
6) *Positive reaprasial*, yaitu memproses situasi yang menekan dengan membuat arti positif yang didasari dengan sifat religious dalam perkembangan pribadi.

D. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Strategi *Coping* Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Seorang mahasiswa di dalam suatu perguruan tinggi dituntut untuk segera mungkin menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya di akhir masa studi, seorang mahasiswa diberi tugas akhir atau bisa juga disebut dengan skripsi. Skripsi juga menjadi salah satu bukti kemampuan akademik mahasiswa. Skripsi yang disusun mahasiswa, didalamnya membahas mengenai penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan bidang studi. Skripsi selain sebagai persyaratan akhir pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa namun juga menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan suatu gelar sarjana.

Merasakan kebahagiaan bukan berarti seseorang luput dari masalah, tetapi bagaimana seseorang mampu untuk menghadapi masalah nya tersebut dengan baik, dan bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan. Mengahadapi skripsi menjadi sebuah pengalaman baru yang membuat mereka bingung apa yang harus dilakukan. Timbul perasaan cemas dan khawatir akan bermasalah dengan dosen pembimbing serta takut tidak mampu melaksanakan penelitian dengan baik karena terbatasnya pengetahuan dalam meneliti (Saihu, Abdushomad, dan Darisman, 2021). Peran dukungan sosial serta strategi *coping* yang baik sangat diperlukan oleh mahasiwa untuk meningkatkan kebahagiaan nya.

Lyubomirsky (2001) mengartikan kebahagiaan sebagai penilain subjektif dan menyeluruh dari orang-orang yang menilai diri mereka sebagai seseorang yang bahagia atau tidak. Kebahagiaan sendiri menurut Seligman (2005) mengungkapkan kebahagiaan sebagai suatu konsep yang merujuk pada emosi positif serta aktivitas positif yang dialami dan dirasakan oleh seseorang dan tidak ada perasaan negatif. Keadaan tidak bahagia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, akan berdampak negatif terhadap kehidupannya berupa kesedihan dalam diri, sulit berkonsentrasi dan senang menyendiri yang akan berpengaruh terhadap orang di sekitarnya (Sativa & Helmi, 2013).

Sarafino (Pontoh & Farid, 2015) menyatakan bahwa dukungan sosial yaitu bentuk penerimaan diri seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi atau pandangan dalam dirinya bahwa ia diperhatikan, dihargai, disayangi dan ditolong. Dukungan yang diterima oleh seseorang dari orang lain dapat disebut dukungan sosial. Menurut Diener & Seligman (2002) mahasiswa yang merasakan ketidakbahagiaan akan merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, keluarga, serta hubungan sosialnya.

Adanya dukungan sosial akan menjadikan seseorang yang mengalami berbagai jenis kecemasan, tekanan, dan kebimbangan cenderung tidak merasakan kesepian. Ada yang membantunya memecahkan masalah yang dihadapi, mengendalikan semua kejadian yang menekan, mengubah setiap masalah dalam kehidupan menjadi tugas yang harus diselesaikan dalam memenuhi peran serta tanggung jawabnya. Dengan adanya bantuan maka individu akan merasa lebih tenang, damai, nyaman serta perasaan positif-positif lainnya yang kemudian mendatangkan kebahagiaan di dalam diri individu.

Kramer (Geslauw, 2021) menjelaskan bahwa penggunaan strategi *coping* yang efektif dapat mengurangi menghilangkan sumber stres dan mengarahkan respon seseorang terhadap tekanan yang dialaminya kearah yang positif, seperti menyelesaikan suatu tugas, dan hal lainnya. Jika seseorang mampu beradaptasi dan menghadapi sumber tekanan yang mereka alami, maka hal tersebut akan membuat individu merasa bahagia.

Seperti apa mahasiswa melakukan *coping* mampu memengaruhi kebahagiaannya. Individu yang bahagia cenderung melihat sumber tekanan sebagai rangsangan untuk mencari solusi untuk mengatasi masalah mereka. Orang yang tidak bahagia saat mengalami peristiwa yang membuat stres dan tidak terkendali cenderung memilih strategi *coping* cepat, yaitu menghindari sumber permasalahan, yang tentu saja hal tersebut tidak bisa membantu mereka dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi (Geslauw, 2021).

Penelitian yang dilakukan (Sri Erniati *et al.*, 2018) dengan judul "Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kebahagiaan Remaja". Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial keluarga berperan positif terhadap kebahagiaan remaja, dengan presentase sebesar (37,4%). Dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi terbesar terhadap kebahagiaan, yaitu sebesar 33,94%, sedangkan resiliensi tidak memberikan sumbangan yang signifikan dan diketahui bahwa dalam hal ini resiliensi tidak memiliki peran terhadap kebahagiaan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan pentingnya peran dukungan sosial keluarga di dalam membentuk kebahagiaan remaja.

Kemudian penelitian oleh Nathasya Christina Geslauw (2021) dengan judul "Hubungan Antara Coping Akademik dan Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa". Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.136 dengan nilai signifikansi sebesar 0.024 ($p < 0.05$). hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *coping* akademik dengan kebahagiaan (happiness) pada mahasiswa.

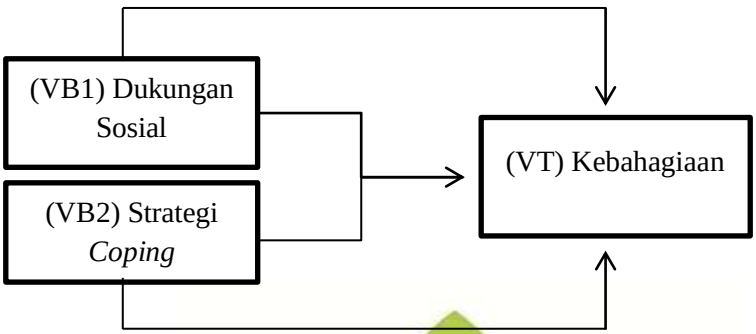
E. Kerangka Berpikir

Masa penyusunan skripsi adalah masa dimana mahasiswa di haruskan menulis karya ilmiah sebagai tugas akhir yang pada umumnya ditempuh pada mahasiswa semester akhir. Dalam proses mengerjakan skripsi banyak masalah serta tantangan yang di hadapi seorang mahasiswa. Dukungan yang bersifat membangun akan membuat individu menjadi tenang dan tentunya akan lebih berbahagia. Selain itu, kemampuan untuk mengatasi tekanan, yang disebut *coping* mampu memengaruhi kebahagiaannya. Mahasiswa cenderung merasa puas, senang, dan bangga pada dirinya setelah mampu mengatasi kondisi yang menekan (Geslauw, 2021).

Menurut Noddings (2003) kebahagiaan merupakan target terbesar yang ingin dicapai oleh setiap individu. Kebahagiaan amat berharga sebab mampu mendatangkan efek positif untuk kebermanfaatan orang tersebut di segala bidang kehidupan, seperti

pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan hubungan sosial. Ketika merasa bahagia, individu akan berprestasi di dalam pendidikan, berprestasi dalam pekerjaan serta merasa puas dan tidak terbebani ketika melakukan pekerjaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan *coping* dengan kebahagiaan saling berhubungan, seperti gambar bagan kerangka berpikir berikut ini :



Gambar 1. Kerangka berpikir antara VB dengan VT

F. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap pernyataan penelitian, hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Ada hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Ada hubungan antara strategi *coping* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel – variabel Penelitian

Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah kebahagiaan, dukungan sosial, dan strategi *coping*. Adapun fungsi masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

1. Variabel Terikat (Y) : Kebahagiaan
2. Variabel Bebas (X1) : Dukungan sosial
3. Variabel Bebas (X2) : Strategi *coping*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Definisi operasional kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan tingkat kesenangan, kenyamanan serta kedamaian pada diri seseorang dalam aktivitas yang membuat tidak adanya tekanan atau penderitaan dalam hidup. Dan untuk mencapai kebahagiaan individu memiliki cara yang berbeda-beda.

Kebahagiaan diukur menggunakan skala kebahagiaan yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2005) yaitu hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme, dan resiliensi

2. Definisi operasional dukungan sosial

Dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan yang dibutuhkan, memberi rasa aman yang diterima individu dari keluarga, rekan, atau orang-orang yang berada di lingkungan sosial, sehingga membuat si penerima dukungan merasa diperhatikan, dicintai, diakui keberadaannya, didukung baik dalam bentuk materi maupun non materi.

Dukungan sosial diukur menggunakan skala dukungan sosial yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Sarafino

(1994). Skala ini disusun berdasarkan empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan.

3. Definisi Operasional Strategi *Coping*

Strategi *coping* adalah cara yang dilakukan oleh mahasiswa yang bertujuan mengurangi dan menghilangkan sumber tekanan, serta untuk mengatasi kejadian dan kondisi menekan selama proses mengerjakan skripsi.

Strategi coping diukur dengan menggunakan skala yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Skala ini disusun berdasarkan dua aspek yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah secara keseluruhan yang terdiri atas subjek dan objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sudaryono, 2019). Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa UIN Raden Intan Lampung, prodi Bimbingan Konseling Islam angakatan 2018 yang berjumlah 233 mahasiswa.

Tabel. 1
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1	A	35
2	B	23
3	C	39
4	D	40
5	E	26
6	F	40
7	G	30
Jumlah		**233**

Sumber: Akademik Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

2. Teknik Sampling

Penarikan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *simple random sampling*, yakni pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen (Sugiyono, 2019).

3. Sampel penelitian

Sampel merupakan suatu bagian dari populasi. Sampel penelitian adalah subjek yang diambil datanya untuk diteliti oleh peneliti. Dengan mengambil sampel peneliti ingin menarik kesimpulan yang akan digeneralisasi terhadap populasi (Sudaryono, 2019). Apabila populasi nya kecil maka formula Slovin yang cocok diterapkan (Imran, 2017). Rumus Slovin adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N\,e^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel yang diambil

N = Jumlah populasi

e = Taraf nyata 0,1

Dari rumus tersebut kemudian diketahui:

$$n = \frac{233}{1+233 * 0{,}1^2} = 70$$

Sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 mahasiswa.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dari penelitian kuantitatif, maka metode pengumpulan data yang digunakan alah dengan menggunkan skala, dalam hal ini skala yang digunakan ialah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu. Dalam skala ini variabel yang akan diukur dijabarkan dengan aspek, kemudian aspek dibuat menjadi indikator yang

nantinya dikembangkan lagi menjadi pernyataan-pernyataan untuk ditanggapi oleh responden (Sudaryono, 2019)

Respon jawaban dalam skala likert ini terdiri dari empat kategori, yaitu: sangat setuju (ss), setuju (s), tidak setuju (ts), dan sangat tidak setuju (sts), kategori jawaban netral tidak dimasukkan karena khawatir akan menjadi bias. Pernyataan yang dibuat ada dua jenis, ada pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Skala dalam pengambilan data menggunakan skala kebahagiaan serta skala dukungan sosial.

1. Skala Kebahagiaan

Kebahagiaan diungkap dengan menggunakan skala kebhagaiaan yang disusun oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek yang mengacu pada teori Seligman (2005), yang terdiri atas aspek hubungan positif terhadap orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam kesaharian, optimisme serta resiliensi.

Tabel 2.
***Blueprint* Skala Kebahagiaan**

Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Hubungan positif terhadap orang lain	5	1	6
Keterlibatan penuh	4	2	6
Penemuan makna dalam keseharian	5	1	6
Optimisme	5	1	6
Resiliensi	4	2	6
Total			**30**

2. Skala Dukungan Sosial

Dukungan sosial dalam penelitian ini diungkap dengan menggunakan skala yang telah dilakukan uji coba oleh Ameliya Rahmawati Putri (2020) kepada 89 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama yang menjadi subjek penelitiannya.

Skala tersebut memiliki nilai *koefisien reliabilitas alpha cronbach* sebesar 0,818. Skala tersebut disusun dengan mengacu pada aspek dukungan sosial menurut Sarafino (1994) dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan infomasi, dan dukungan penghargaan.

Tabel 3.
Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial

Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Dukungan emosional	5	4	9
Dukungan instrumental	5	4	9
Dukungan informasi	6	3	9
Dukungan penghargaan	5	3	8
Total			**35**

3. Skala Strategi *Coping*

Strategi *Coping* dalam penelitian ini diungkap dengan menggunakan skala yang telah dilakukan uji coba oleh Jehan Shahnaz Azzahra (2017) kepada 94 mahasiswa. Skala tersebut memiliki nilai *koefisien reliabilitas alpha cronbach* sebesar 0, 91. Skala tersebut disusun dengan mengacu pada aspek strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping.*

Tabel 4
Distribusi Aitem Skala Strategi Coping

Aspek			Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Problem Focused Coping	9	4	13
Emotional Focused Coping	16	6	22
Total item	**25**	**10**	**35**

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mengandung arti sejauh mana keakuratan suatu tes atau skala di dalam menjalankan fungsi pengukurannya, validitas ialah suatu konsep yang berkaitan pada sejauh mana alat tes sudah mengukur apa yang seharusnya di ukur. Jadi sebuah alat tes pengukuran bisa dikatakan memiliki validitas tinggi jika alat tes tersebut memberikan hasil yang sesuai. Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi digunakan untuk mengetahui sejauh mana aitem-aitem dalam tes dapat mencakup keseluruhan isi pada objek yang ingin diukur (Azwar, 2012)

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti sejauh mana hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar,2012). Meskipun istilah reliabilitas memiliki berbagai nama lain seperti keterpercayaan, konsistensi, kestabilan, keajegan, keterandalan, dan lain sebagainya. Tetapi inti dari konsep reliabilitas ialah sejauhmana hasil dari suatu proses pengukuran dapat di percaya. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 sampai 1. Jika koefisien reliabilitas nya mendekati angka 1 artinya semakin tinggi reliabilitasnya, begitu juga sebaliknya jika koefisiennya mendekati angka 0 maka semakin rendah reliabilitasnya.

F. Metode Analisis Data

Dalam menganalisis data, metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda, dibantu dengan program *software* JASP versi .16.1.0 *for windows*. Sebelum dilakukan analisis data maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji liniearitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk menguji apakah data pada variabel penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan teknik *saphiro wilk*

yang memiliki kaidah apabila nilai signifikansi >0,5 maka dikatakan distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi <0,5 maka dikatakan tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat apakah memiliki hubungan secara linier.

3. Uji Multikolinearitas

Untuk mengetahui apakah kedua variabel bebas memiliki hubungan atau tidak, maka perlu diadakannya uji multikolinearitas. Model regresi yang baik jika tidak ditemukan adanya hubungan antar kedua variabel bebas. Uji multikolinearitas dilakukan dengan memenuhi syarat VIF < 10.00 dan T > 0.10.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi perbedaan variasi pada nilai residual satu pengamatan kepengamatan lainnya. Uji ini dilakukan dengan cara melihat grafik plots antar nilai prediksi variabel dengan nilai residual yang apabila titik-titik pada grafik menyebar di bawah dan atas dan tidak membentuk pola tertentu.

BAB IV
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancah

Orientasi kancah merupakan salah satu cara untuk membantu peneliti dalam menggambarkan dan mendapatkan informasi lokasi dan situasi penelitian yang akan dilakukan. Pelaksanaan dalam penelitian ini berada di Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Prodi Bimbingan Konseling Islam memiliki visi, misi yang dapat diuraikan sebagai berikut.

a. Visi

Menjadikan program studi Bimbingan dan Konseling Islam sebagai standar nasional studi dan layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang berwawasan lingkungan pada tahun 2035.

b. Misi

1) Mewujudkan pendidikan dan pembelajaran Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam yang ramah lingkungan serta berdaya saing nasional.
2) Memajukan studi Bimbingan dan Konseling yang relevan dengan kebutuhan masyarakat serta pengembangan lingkungan.
3) Mendedikasikan ilmu untuk kepentingan pengembangan masyarakat serta lingkungan yang berbasis riset.
4) Melakukan kerjasama di dalam dan luar negeri sebagai upaya penegasan kelembagaan program studi.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian penting untuk dilakukan agar penelitian yang akan kita laksanakan nantinya bisa berjalan

dengan lancar dan teratur. Persiapan penelitian yang perlu diperhatikan seperti persiapan administrasi dan juga persiapan alat ukur.

a. Persiapan Administrasi

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti mempersiapkan administrasi yaitu dengan meminta surat izin penelitian dari instansi terkait untuk dilaksanakan nya penelitian di tempat yang sudah direncanakan. Surat izin penelitian tersebut yang nantinya digunakan untuk melaksanakan penelitian di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dengan nomor surat: B.625/UN.16/DU.1/PP.009.7/05/2022

b. Persiapan Alat Ukur

Persiapan alat ukur pada penelitian ini adalah dengan mempersiapkan skala sebagai alat untuk mengambil data penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga skala. Pertama, skala kebahagiaan yang peneliti susun sendiri dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2005) yaitu hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam kesaharian, optimisme, dan resiliensi. Kedua, skala dukungan sosial yang mengacu pada teori Sarafino (1994) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan infomasi, dan dukungan penghargaan. Ketiga, skala strategi *coping* yang mengacu pada teori Lazarus dan Folkman (1984) yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping.*

Ketiga skala tersebut disusun dengan dua jenis pernyataan yaitu *favorable* (pernyataan yang mendukung) dan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung) dengan empat alternative jawaban pada masing-masing pernyataannya. Pernyataan *favorable* dimulai dari sangat setuju (ss) dengan nilai 4, setuju (s) dengan nilai 3, tidak setuju (ts) dengan nilai 2, dan sangat tidak setuju (sts) dengan nilai 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* dimulai dari

sangat tidak setuju (sts) dengan nilai 4, tidak setuju (ts) dengan nilai 3, setuju (s) dengan nilai 2, dan sangat setuju (ss) dengan nilai 1. Setelah semua persiapan selesai, maka langkah selanjutnya adalah dengan melaksanakan *try-out* skala penelitian.

3. Pelaksanaan Try-out (Uji Coba Alat Ukur)

Selanjutnya tahap yang perlu dilakukan adalah pelaksanaan try-out atau uji coba terhadap skala yang telah disusun. Uji coba alat ukur ini penting untuk dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah alat ukur yang telah kita susun sudah valid dan reliabel. Pelaksanaan uji coba dilaksanakan pada tanggal 30 juni 2022 – 1 juli 2022 dengan menyebarkan tiga skala penelitian yang terdiri atas skala kebahagiaan, skala dukungan sosial, dan skala strategi *coping*. Penyebaran ketiga skala tersebut dilakukan secara daring melalui *google form* kepada 35 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung selain Prodi Bimbingan Konseling Islam.

4. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Instrumen

Seleksi aitem dan reliabilitas instrumen memiliki tujuan untuk mengetahui aitem valid dan reliabel, aitem valid dan reliabel akan digunakan sebagai instrument penelitian, sedangkan aitem yang tidak valid dan reliabel tidak akan dhilangkan dan tidak diikutsertakan dalam instrument penelitian. Seleksi aitem instrument penelitian skala kebahagiaan, skala dukungan sosial, dan skala strategi *coping* pada penelitian ini menggunakan bantuan *software* JASP versi 16.1 *for Windows.* Azwar (2012), mengatakan jika uji validitas alat ukur bisa dilakukan dengan melihat melihat skor total skala. Aitem-aitem dikatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian jika koefisien korelasinya >0,300. Perhitungan reliabilitas dengan melihat nilai *Cronbach's Alpha*, semakin mendekati angka 1 maka skala tersebut semakin reliabel.

a. Hasil Uji Coba Skala Kebahagiaan

Dari hasil uji coba skala kebahagiaan dengan jumlah 30 aitem dan diujikan kepada 35 responden, hasilnya terdapat 3 aitem gugur dan 27 aitem baik dengan nilai koefisien aitem total yang bergerak antara 0,303 – 0,693 dan nilai koefisien reliabilitas α = 0,895 yang berarti aitem tersebut reliabel. Berikut adalah tabel aitem gugur dan aitem baik skala kebahagiaan.

Tabel 5.
Hasil Seleksi Aitem Skala Kebahagiaan Setelah di Uji Coba

No	Aspek	Aitem total	Aitem		Koefisien korelasi
			Gugur	Baik	
1.	Hubungan positif dengan orang lain	6	-	6	0,303 – 0,623
2.	Keterlibatan penuh	6	1	5	0,517 – 0,641
3.	Penemuan makna dalam kesaharian	6	-	6	0,379 – 0,578
4	Optimisme	6	1	5	0,389 – 0,693
5.	Reseliensi	6	1	5	0,409 – 0,658
	Total	30	3	27	0,303 – 0,693

b. Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial

Dari hasil uji coba skala dukungan sosial dengan jumlah 35 aitem dan diuji cobakan kepada 35 responden, hasilnya terdapat 2 aitem gugur dan 33 aitem baik dengan nilai koefisien aitem total bergerak antara 0,314 – 0,702 dan nilai koefisien reliabilitas α = 0,913 yang berarti aitem tersebut reliabel. Berikut adalah tabel aitem baik dan aitem gugur skala dukungan sosial.

Tabel 6
Hasil Seleksi Aitem Skala Dukungan Sosial Setelah di Uji Coba

No	Aspek	Aitem total	Aitem		Koefisien korelasi
			Gugur	Baik	
1.	Dukungan emosional	9	-	9	0,368 – 0,587
2.	Dukungan instrumental	9	2	7	0,333 – 0,608
3.	Dukungan informasi	9	-	9	0,402 – 0,702
4	Dukungan penghargaan	8	-	8	0,314 – 0,596
	Total	35	2	33	0,314 – 0,702

c. Hasil Uji Coba Skala Strategi *Coping*

Dari hasil uji coba skala strategi *coping* dengan jumlah 35 aitem dan diuji cobakan kepada 35 responden, hasilnya terdapat 7 aitem gugur dan 28 aitem baik dengan nilai koefisien aitem total bergerak antara 0,326 – 0,648 dan nilai koefisien reliabilitas α = 0,865 yang berarti aitem tersebut reliabel. Berikut adalah tabel aitem baik dan aitem gugur skala strategi *coping*.

Tabel 7
Hasil Seleksi Aitem Skala Strategi *Coping* Setelah di Uji Coba

No	Aspek	Aitem total	Aitem		Koefisien korelasi
			Gugur	Baik	
1.	Problem Focused Coping	13	1	12	0,326 – 0,648
2.	Emotional Focused Coping	22	6	16	0,333 – 0,630
	Total	35	7	28	0,326 – 0,648

5. Penyusunan Skala Penelitian

Sesudah melaksanakan uji coba *(try-out)* kemudian menguji reliabilitas dan seleksi aitem, hasilnya didapatkan sebanyak 27 aitem baik pada skala kebahagiaan, 33 aitem baik pada skala dukungan sosial dan 28 aitem baik pada skala strategi

coping. Berikut adalah sebaran aitem baik setelah dilakukan uji coba.

Tabel 8
Blue Print Skala Kebahagiaan Setelah di Uji Coba

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Hubungan positif dengan orang lain	1, 4, 7, 8, 10	11	6
Keterlibatan penuh	12, 22	13, 14, 15	5
Penemuan makna dalam kesaharian	3, 5, 26	2, 23, 27	6
Optimisme	6, 9, 17, 18	16	5
Resiliensi	19, 21, 24	20, 25	5
Total item	**17**	**10**	**27**

Tabel 9
Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial Setelah di Uji Coba

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Dukungan emosional	1, 8, 14, 18, 32	3, 6, 19, 20	9
Dukungan instrumental	5, 13, 26, 31	9, 16, 23	7
Dukungan informasi	7, 17, 21, 27, 28, 30	4, 10, 15	9
Dukungan penghargaan	2, 11, 24, 25, 33	12, 22, 29	8
Total item	**20**	**13**	**33**

Tabel 10
Distribusi Aitem Skala Strategi Coping Setelah di Uji Coba

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Problem Focused Coping	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10	4, 7, 11, 12	12
Emotional Focused Coping	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26	23, 27, 28	16
Total item	**21**	**7**	**28**

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Penentuan Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini ialah mahasiswa/i Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung angkatan 2018, yang berjumlah 70 subjek dengan pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

2. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pelaksanaan pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 juli 2022 – 20 Agustus 2022 secara online dengan menyebarkan link kuesioner melalui *Google Form.* Terdapat tiga skala penelitian yakni skala kebahagiaan, skala dukungan sosial dan skala strategi *coping*. Skala kebahagiaan terdiri atas 27 aitem pernyataan, skala dukungan sosial terdiri atas 33 aitem pernyataan dan skala strategi *coping* terdiri atas 28 aitem pernyataan. Setelah pengumpulan data selesai maka berikutnya peneliti melakukan skoring data untuk selanjutnya dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis penelitian.

3. Skoring

Tahap pelaksanaan skoring yaitu dengan memberikan skor terhadap hasil jawaban responden dengan nilai yang bergerak dari 1-4 pada setiap alternatif jawaban. Masing-masing skala mempunyai dua jenis aitem pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Selanjutnya peneliti menjumlahkan skor jawaban

dari setiap responden, kemudian melakukan analisis data terhadap skoring tersebut dengan bantuan *software* JASP versi 16.1.0 *for windows*

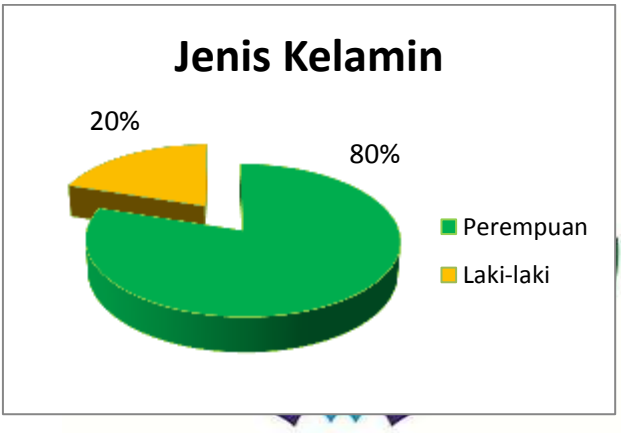
4. Karakteristik Responden

Beberapa karakterisitik responden di dalam penelitian ini dapat disajikan tabel dan grafik sebagai berikut:

a. Tabel dan diagram lingkaran deskripsi frekuensi responden berdasarkan kategorisasi jenis kelamin

Tabel 11
Frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki-laki	14
Perempuan	56



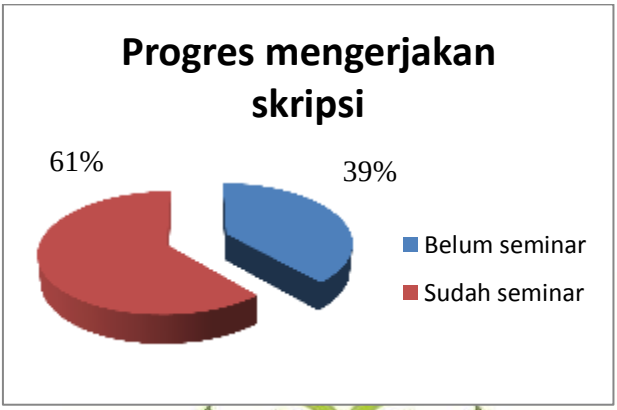
Gambar 2. Diagram Lingkaran Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari tabel dan diagram diatas diketahui bahwa jenis kelamin pada mahasiswa/i Bimbingan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung yaitu laki-laki sebanyak 14 mahasiswa atau jika dipresentasekan sebesar 20% dan perempuan sebanyak 56 mahasiswi atau jika dipresentasekan sebesar 80%.

b. Tabel dan diagram lingkaran deskripsi frekuensi berdasarkan kategorisasi progress mengerjakan skripsi

Tabel 12
Frekuensi berdasarkan progres mengerjakan skripsi

Progres mengerjakan skripsi	Jumlah
Belum seminar	27
Sudah seminar	43



Gambar 3. Diagram Lingkaran Frekuensi Responden Berdasarkan Progres Mengerjakan Skripsi

Dari tabel dan diagram diatas dapat diketahui bahwa progress dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa/i Bimbingan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung yaitu belum melaksanakan seminar sebanyak 27 mahasiswa/i atau jika dipresentasekan sebesar 39% dan yang sudah melaksanakan seminar sebanyak 43 mahasiswa/i atau jika dipresentasekan sebesar 61%.

C. Analisis Data Penelitian

1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Berikut ini adalah hasil dari perolehan data penelitian skala kebahagiaan, skala dukungan sosial dan skala strategi *coping* yang telah disebarkan dan diisi oleh responden penelitian, yaitu mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang sedang mengerjakan skripsi. Data yang tersaji merupakan data yang telah dianalisis dengan perhitungan statistik. Berikut ini merupakan tabel uraian data penelitian.

Tabel 13
Deskripsi Data Penelitian

		Variabel		
		Kebahagiaan	**Dukungan Sosial**	**Strategi *Coping***
Skor Empirik	**Subjek**	70	70	70
	Min	68.000	67.000	67.000
	Maks	107.000	132.000	112.000
	Mean	87.800	101.629	89.843
	Sd	8.223	12.625	10.159

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diuraikan statistik skor empirik yang terdiri dari jumlah subjek, skor minimum, skor maksimum, skor mean, serta standar deviasi. Skor empirik pada variabel kebahagiaan memiliki skor mean sebesar 87.800, kemudian pada variabel dukungan sosial memilki skor mean sebesar 101.629 dan pada variabel strategi *coping* memiliki skor mean sebesar 89.843.

2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Kategori atau pengelompokkan pada variabel yang menggunakan alat ukur skala terbagi menjadi beberapa kategorisasi secara hipotetik. Pada penelitian ini ketiga vaiabel menggunakan kategori tinggi, sedang dan rendah. Berikut rumus norma kategorisasi:

Tabel 14
Rumus Norma Kategorisasi dengan Tiga Kategorisasi

Kategori	Rumus
Tinggi	M + 1SD <= X
Sedang	M – 1SD <= X < M + 1SD
Rendah	X < M – 1SD

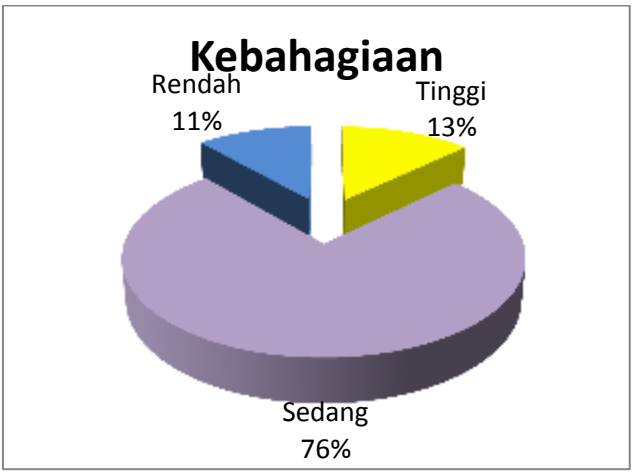
a. Kategorisasi Variabel Kebahagiaan

Berdasarkan dari hasil perhitungan kategorisasi subjek pada variabel kebahagiaan, didapatkan hasil kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 15
Kategorisasi Skor Variabel Kebahagiaan

Jenis kelamin	Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Presentase
Laki-laki	Tinggi	X>98	2	3%
	Sedang	81<=X<98	11	16%
	Rendah	X<81	1	1%
Perempuan	Tinggi	X>95	7	10%
	Sedang	79<=X<95	42	60%
	Rendah	X<79	7	10%

Berikut ini adalah diagram lingkar yang memuat jumlah kategorisasi skor variabel kebahagiaan.



Gambar 4. Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Variabel Kebahagiaan

Berdasarkan pada tabel dan diagram lingkar kategorisasi kebahagiaan diatas, diketahui pada jenis kelamin laki-laki dengan kategori tinggi sebanyak 2 mahasiswa atau dengan presentase sebesar 3%, kategori sedang sebanyak 11 mahasiswa atau dengan presentase sebesar 16%, dan pada kategori rendah sebanyak 1 mahasiswa atau dengan presentase sebesar 1%. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan dengan kategori tinggi sebaanyak 7 mahasiswi atau dengan presentase sebesar 10%, kategori sedang sebanyak 42 mahasiswi atau dengan presentase sebesar 60%, dan kategori tinggi sebanyak 7 mahasiswi atau dengan presentase sebesar 10%.

Sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar skor kebahagiaan mahasiswa/i berada pada kategori sedang, yaitu untuk laki-laki sebesar 16% atau 11 mahasiswa dan perempuan sebesar 60% atau 42 mahasiswi.

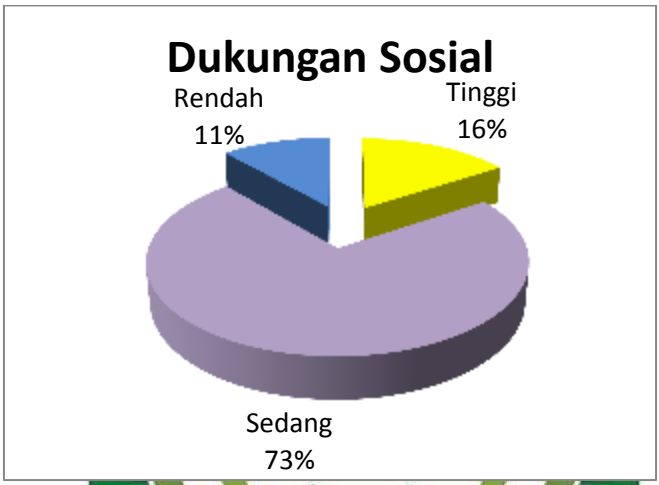
b. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Berdasarkan dari hasil perhitungan kategorisasi subjek pada variabel dukungan sosial, didapatkan hasil kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 16
Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Presentase
Tinggi	X >114	11	16%
Sedang	89<=X<114	51	73%
Rendah	X<89	8	11%

Berikut ini adalah diagram lingkar yang memuat jumlah kategorisasi skor variabel dukungan sosial.



Gambar 5. Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial

Berdasarkan pada tabel dan diagram lingkar diatas, diketahui bahwa kategorisasi dukungan sosial pada mahaiswa Bimbingan Konseling Islam terbagi menjadi tiga kategorisasi yaitu kategori tinggi dengan jumlah 11 mahasiswa/i atau dengan presentase sebesar 16%, kategori sedang sebanyak 51 mahasiswa/i atau dengan presentase sebesar 73% dan kategori rendah berjumlah 8 mahasiswa/i dengan presentase sebesar 11%.

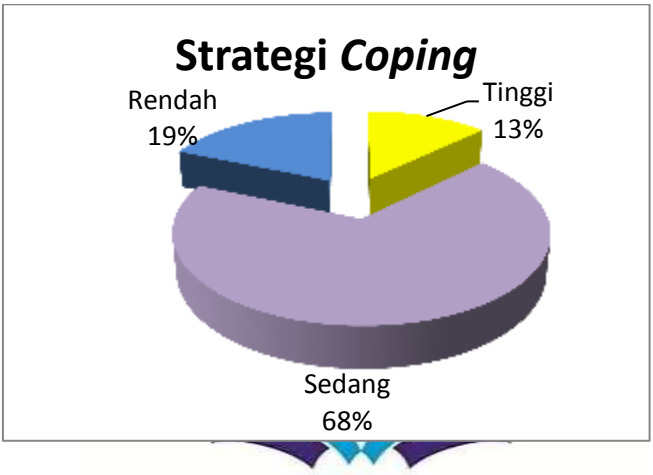
c. Kategorisasi Variabel Strategi *Coping*

Berdasarkan dari hasil perhitungan kategorisasi subjek pada variabel strategi *coping*, didapatkan hasil kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 17
Kategorisasi Skor Variabel Strategi *Coping*

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Presentase
Tinggi	X>100	9	13%
Sedang	80<=X<100	48	68%
Rendah	X<80	13	19%

Berikut ini adalah diagram lingkar yang memuat jumlah kategorisasi skor variabel strategi *coping*.



Gambar 6. Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Variabel Strategi *Coping*

Berdasarkan pada tabel dan diagram lingkar diatas, diketahui bahwa kategorisasi strategi *coping* pada mahaiswa Bimbingan Konseling Islam terbagi menjadi tiga kategorisasi yaitu kategori tinggi dengan jumlah 9 mahasiswa/i atau dengan presentase sebesar 13%, kategori sedang sebanyak 48 mahasiswa/i atau dengan presentase sebesar 68% dan kategori

rendah berjumlah 13 mahasiswa/i dengan presentase sebesar 19%.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan suatu pengujian yang dilakukan sebelum mengerjakan uji hipotesis penelitian, uji asumsi bertujuan agar mendapatkan data yang layak dan memenuhi standar untuk dilakukan pengujian selanjutnya. Pada penelitian ini, peneliti melakukan beberapa uji asumsi diantaranya ialah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

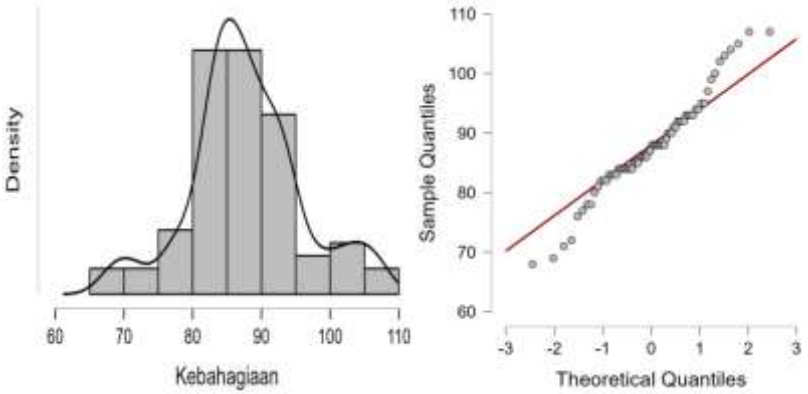
Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah data pada variabel terikat dan variabel bebas terdistribusi secara normal atau tidak. Juga untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi standar atau tidak untuk mewakili populasi di dalam penelitian. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan software JASP 0.16.1.0, dengan mengacu pada nilai *Saphiro-Wilk* dengan nilai p>0.05. data tersebut dapat dikatakan terdistribusi secara normal atau tidak dengan melihat nilai signifikansi *Saphiro-Wilk*. Berikut ini tabel rangkuman hasil perhitungan uji normalitas**.**

Tabel 18
Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	*Saphiro-Wilk*	Taraf Signifikan	Keterangan
Kebahagiaan	87.800	8.223	0.969	0.081	Normal
Dukungan Sosial	101.629	12.625	0.974	0.157	Normal
Strategi *Coping*	89.843	10.159	0.978	0.240	Normal

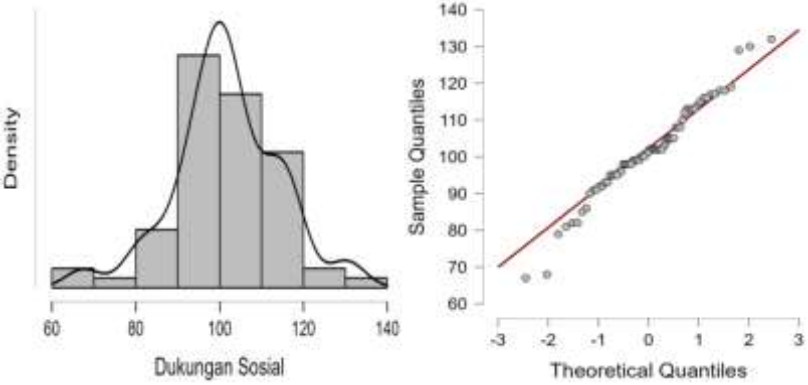
Peneliti melakukan uji normalitas dengan residual secara visual. Uji ini dilakukan dengan melihat bentuk visual dari histogram maupun *Scatter Plots*. Dibawah ini merupakan hasil uji normalitas secara visual.

Kebahagiaan



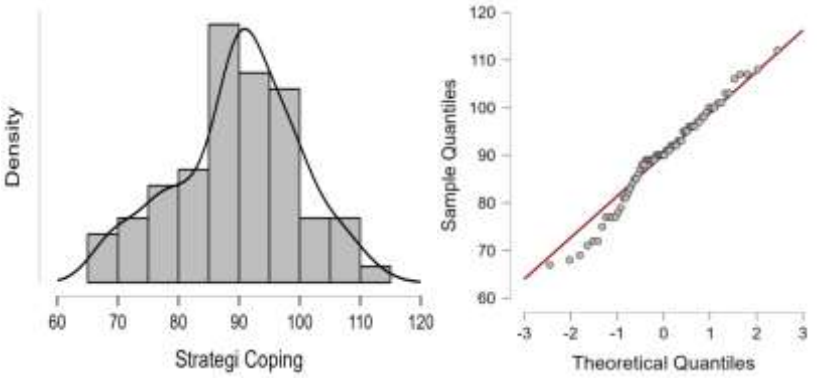
Gambar 7. Uji Normalitas Variabel Kebahagiaan

Dukungan Sosial



Gambar 8. Uji Normalitas Variabel Dukungan Sosial

Strategi *Coping*



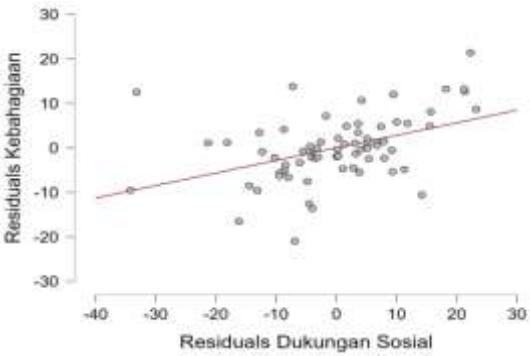
Gambar 9. Uji Normalitas Variabel Strategi *Coping*

Berdasarkan pada gambar visualisasi uji normalitas diatas dengan kurva histogram, dapat dilihat bahwa data sudah terdistribusi secara normal karena bentuk dari kurva histogram tersebut seperti lonceng terbalik. Kemudian, dapat dilihat dari gambar visualisasi uji normalitas di atas dengan *Q-Q Plots (Quantile-Quantel Plots)*, terlihat bahwa titik-titik tersebut mendekati garis 45° yang menunjukkan bahwa data terdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

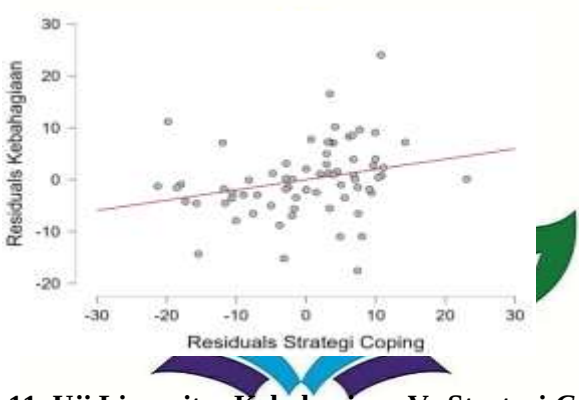
Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linier antara variabel terikat dengan kedua variabel bebas dalam suatu penelitian. Variabel terikat pada penelitian ini ialah kebahagiaan, sedangkan variabel bebasnya adalah dukungan sosial dan strategi *coping*. Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan secara visual dengan menggunakan software JASP 0.16.1.0. Berikut ini adalah hasil uji linearitas:

Kebahagiaan VS Dukungan Sosial



Gambar 10. Uji Linearitas Kebahagiaan Vs Dukungan Sosial

Kebahagiaan VS Strategi *Coping*



Gambar 11. Uji Linearitas Kebahagiaan Vs Strategi *Coping*

Dari gambar diatas dapat dilihat bahwa titik-titik tersebut tidak memiliki pola tertentu dan jika ditarik garis maka akan membentuk garis lurus. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang linier dan positif antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini. Sehingga bisa dikatakan bahwa di dalam penelitian ini data bersifat linier.

c. Uji Multikolinearitas

Karena di dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, untuk itu perlu dilakukan uji multikolinearitas. Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar kedua variabel bebas. Model regresi yang baik adalah jika tidak ditemukannya hubungan diantara kedua variabel bebas. Model regresi dapat dikatakan bebas dari multikolinearitas jika memiliki nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) <10.00 dan T (*Tolerence*) > 0.10. berikut ini adalah hasil perhitungan uji multikolinearitas:

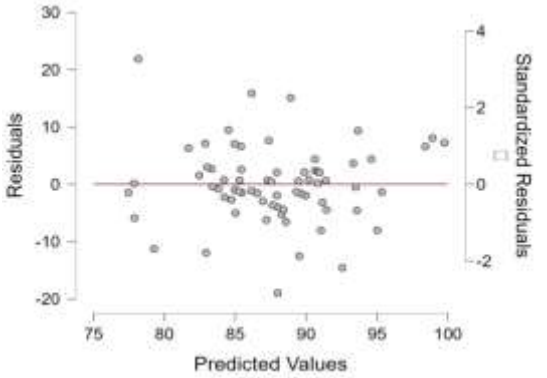
Tabel 19
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinierity Statistic		Keterangan
	Tolerence	VIF	
Dukungan Sosial	0.816	1.226	Bebas dari Multikolinearitas
Strategi Coping	0.816	1.226	Bebas dari Multikolinearitas

Berdasarkan dari tabel diatas diperoleh nilai T sebesar 0.816 dan VIF sebesar 1.226, hal ini sudah memenuhi asumsi nilai T > 0.10 dan nilai VIF < 10.00 sehingga bisa disimpulkan bahwa tidak ditemukan adanya multikolinearitas pada kedua variabel bebas pada penelitian ini.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedatisitas bertujuan untuk mengetahui perbedaan variasi dari nilai residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan melihat grafik plots antar nilai prediksi variabel (*Predicted Value*) dengan nilai residual, apabila titik-titik pada grafik menyebar dibawah dan diatas angka 0 pada sumbu Y serta tidak membentuk pola tertentu. Dibawah ini ialah hasil uji heteroskedatisitas:



Gambar 12. Uji Heteroskedastisitas

Dari gambar diatas dapart dilihat bahwa titik-titik yang tersebar di bawah dan atas pada angka 0 dan sumbu Y dengan tidak membentuk pola tertentu. Hal ini berarti pada penelitian ini tidak terjadi kesamaan variasi nilai residual satu pengamatan ke pengamatan lain.

4. Uji Hipotesis

Sesudah semua uji asumsi dilaksanakan, maka selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis penelitian dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dukungan sosial (X1) dn variabel bebas strategi *coping* (X2) dengan variabel terikat kebahagiaan (Y). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *software* JASP 0.16.1.0.

a. Hasil uji hipotesis pertama dengan menggunakan software JASP 0.16.1.0 adalah sebagai berikut:

Tabel 20
Hasil Uji Hipotesis Pertama Penelitian
Model Summary-Kebahagiaan

Model	R	R^2	F	P
H_1	0.582	0.338	17.128	< 0.01

*P<0.01

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis pertama dapat diketahui bahwa nilai R = 0.582 dan nilai F = 17.128 dengan taraf signifikan P < 0.01. hal ini menandakan bahwa hipotesis pada penelitian pertama dapat diterima, serta dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kemudian, nilai R-*Square* pada uji hipotesis pertama ini diperoleh nilai sebesar 0.338 atau 33.8% yang artinya bahwa dukungan sosial dan strategi *coping* mempengaruhi kebahagiaan sebesar 33.8% dan 66.2% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar dari penelitian ini. Berikut merupakan tabel uji hipotesis kedua dan ketiga dalam penelitian:

Tabel 21
Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga

Variabel	Personal Correlatiom	P	Keterangan
X_1 – Y	0.538	< .001	Signifikan
X_2 – Y	0.430	< .001	Signifikan

b. Uji Hipotesis Kedua

Hasil uji hipotesis kedua diperoleh nilai korelasi (RX_1 – Y) = 0.538 dengan nilai signifikansi P = < .001, yang berarti bahwa hipotesis kedua pada penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Pada uji hipotesis ketiga diperoleh nilai korelasi (RX_2 – Y) = 0.430 dengan nilai signifikansi P = < .001, yang berarti bahwa hipotesis ketiga pada penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

d. Analisis Persamaan Regresi

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *software* JASP sehingga diperoleh nilai persamaan regresi sebagai berikut:

Tabel 22
Persamaan Regresi Variabel X1, X2 dan Y

Model		**Unstandardized**	**Standard Error**	**Standardized Coefficients**
H_1	(intercept)	41.352	8.228	
	Dukungan Sosial	0.282	0.072	0.433
	Strategi *Coping*	0.198	0.089	0.244

$Y = 0.282\ X_1 + 0.198\ X_2 + 41.352$

5. Sumbangan Efektif Variabel Independen

Perhitungan sumbangan efektif dilakukan untuk mengetahui seberapa besar masing-masing variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel terikat. Sebelumnya telah dijelaskan bahwa variabel dukungan sosial dan strategi *coping* memberikan pengaruh sebesar 33,8% pada variabel kebahagiaan. Berikut ini ringkasan hasil perhitungan sumbangan efektif dari masing-masing variabel bebas dalam penelitian ini:

Tabel 23
Sumbangan Efektif Variabel Bebas

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (R_{xy})	R^2	Sumbangan Efektif
Dukungan Sosial	0.433	0.538	0.338	23, 3%
Strategi *Coping*	0.244	0.430		10,5%

Berdasarkan dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sumbangan efektif dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 23,3% sedangkan variabel strategi *coping* memberikan sumbangan sebesar 10,5%.

6. Analisis Tambahan

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui lebih dalam mengenai dimensi-dimensi dari strategi *coping* terhadap kebahagiaan. Berikut adalah ringkasan hasil perhitungan dari setiap dimensi strategi *coping*:

Tabel 24
Sumbangan Efektif Dimensi Strategi Coping Secara Terpisah

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (R_{xy})	Sumbangan Efektif
Dukungan Sosial	0.435	0.538	23,4%
Problem Focused Coping	0.146	0.392	5,8%
Emotional Focused Coping	0.117	0.408	4,8%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sumbangan efektif dari dimensi problem focused coping sebesar 5,8%, sementara itu dimensi emotional focused coping memberikan sumbangan efektif sebesar 4,8%.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa/i Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan jumlah 70 orang. Skala dalam penelitian ini terdiri dari skala kebahagiaan yang disusun oleh

peneliti, sedangkan skala dukungan sosial dan strategi *coping* memodifikasi dari skala yang sudah disusun oleh peneliti terdahulu.

Berdasarkan data yang telah diperoleh dalam penelitian ini dietahui bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari 20% laki-laki atau sebanyak 14 mahasiswa, serta 80% perempuan atau sebanyak 56 mahasiswi. Kemudian progres mengerjakan skripsi dalam tahap belum melaksanakan seminar sebanyak 27 mahasiswa/i dengan presentase sebesar 39%, dan yang sudah melaksanakan seminar sebanyak 43 mahasiswa/i dengan presentase sebesar 61%.

Dari hasil pengkategorisasian skor variabel penelitian. Diketahui bahwa pada variabel kebahagiaan terdiri dari tiga kategorisasi yaitu kategori tinggi sebanyak 9 mahasiswa/i dengan presentase sebesar 13%, kategori sedang sebanyak 53 mahasiswa/i dengan presentase sebesar 76%, dan kategori rendah sebanyak 8 mahasiswa/i dengan presentase sebesar 11%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini sudah cukup merasakan kebahagiaan, ketenangan dan kelegaan di dalam dirinya yang didapatkannya baik secara internal maupun eksternal.

Selanjutnya pada variabel dukungan sosial terdiri dari tiga kategorisasi yaitu kategori tinggi sebanyak 11 mahasiswa/i dengan presentase sebesar 16%, kategori sedang sebanyak 51 mahasiswa/i dengan presentase sebesar 73%, dan kategori rendah sebanyak 8 mahasiswa/i atau dengan presentase sebesar 11%. Sehingga dapat disimpulkan dukungan sosial dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini sudah cukup mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan terdekatnya seperti keluarga dan teman.

Kemudian pada variabel strategi *coping* terdiri dari tiga kategorisasi yaitu kategori tinggi sebanyak 9 mahasiswa/i atau dengan presentase sebesar 13%, kategori sedang sebanyak 48 mahasiswa/i dengan presentase sebesar 68%, dan kategori rendah sebanyak 13

mahasiswa/i dengan presentase sebesar 19%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini sudah cukup mampu menggunakan strategi *coping* nya dengan cara mengendalikan emosi terhadap situasi yang menekan dan juga dengan mencari cara agar masalah yang dihadapi bisa terselesaikan.

Terdapat tiga hipotesis di dalam penelitian ini, hasil analisis data yang peneliti lakukan pada hipotesis pertama memperoleh hasil bahwa "terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi" dengan nilai R = 0.582 dan nilai F = 17.128 dengan taraf signifikan P < 0.01. hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan strategi *coping* pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kebahagiaannya, dan begitupun sebaliknya. Kedua variabel bebas memberikan sumbangan efektif sebesar 33.8%.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riani (2016) yang berjudul "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Problem Focused Coping Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa FIP UNY*", hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dan *problem focused coping* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Variabel dukungan sosial dan *problem focused coping* memberikan sumbangan sebesar 58,7% terhadap *psychological well-being*.

Sehingga hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Carr (Sholihah, 2018) yang menyatakan bahwa faktor kebahagian di antaranya kepribadian, dukungan sosial, kesehatan, agama dan spiritualitas, kerjasama, budaya, pernikahan dan persahabatan. Juga Lyubomirsky (Geslauw, 2021) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan salah satunya ialah strategi *coping.* Artinya bahwa dalam penelitian yang telah peneliti lakukan, baik variabel dukungan sosial maupun strategi *coping* sama-sama memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan mahasiswa.

Lalu hasil uji hipotesis kedua mendapatkan nilai korelasi (RX_1 – Y) = 0.538 dengan nilai signifikansi P = < .001, yang berarti hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya, begitupun sebaliknya. Variabel dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 23.3%.

Hasil tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya oleh Benaceh (2021) dengan judul "*Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi"*, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tingi pula kebahagiaan pada mahasiswa. Variabel dukungan sosial keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 23.04%. Artinya bahwa dalam penelitian yang telah peneliti lakukan, variabel dukungan sosial lebih berpengaruh terhadap kebahagiaan dari mahasiswa. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa sangat membutuhkan bantuan atau pertolongan dari orang lain terlebih dari teman dan keluarganya.

Kemudian hasil uji hipotesis ketiga diperoleh nilai korelasi (RX_2 – Y) = 0.430 dengan nilai signifikansi P = < .001, yang berarti bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima, hal ini menunjukkan bahwa semakin baik strategi coping yang digunakan mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaannya, begitu pula sebaliknya. Variabel strategi *coping* memberikan sumbangan sebesar 10.5%. Kemudian setelah dilakukan analisis tambahan untuk mengetahui sumbangan efektif dari masing-masing dimensi strategi *coping* hasil nya adalah bahwa *problem focused coping* memberikan sumbangan sebesar 5.8% dan *emotional focused coping* memberikan sumbangan sebesar 4.8%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa dalam menghadapi masalah yang mereka rasakan, mahasiswa cenderung lebih banyak menggunakan *problem focused coping* nya, artinya mahasiswa lebih berfokus kepada bagaimana cara nya menyelesaikan masalah dan memperluas kemampuannya untuk menyelesaikan

masalah, dibandingkan dengan hanya mengelola emosi serta kemampuan kognitif nya.

Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian lainnya oleh Safitri (2021) yang berjudul "*Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017 Fakultas Sains Dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*", hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif antara strategi *coping* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya, semakin baik strategi *coping* mahasiswa maka semakin baik *psychological well-being* mahasiswa. Pada penelitian yang telah peneliti lakukan, variabel strategi *coping* memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan mahasiswa meskipun tidak sebesar variabel dukungan sosial.

Sebelumnya telah dijelaskan bahwa pada penelitian ini variabel bebas dukungan sosial dan strategi *coping* memberikan sumbangan efektif sebesar 33.8% dan 66.2% lainnya dipengaruhi variabel bebas di luar penelitian ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga dipengaruhi variabel lain. Seperti penelitian Antonia (2021) "*Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Tengah Wabah Covid-19*", pada penelitian tersebut variabel religiusitas memberikan sumbangan efektif sebesar 43.4%.

Lalu penelitian oleh Prasetya (2020) "*Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*", pada penelitian tersebut variabel harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 46.2%. Juga pada penelitian yang dilakukan oleh Solehah & Solichah (2021) "*Pengaruh Altruisme Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*", pada penelitian tersebut variabel altruism memberikan sumbangan efektif sebesar 30%.

Sehingga dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tiga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima

yaitu ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dan ada hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada uji hipotesis pertama menghasilkan nilai R = 0.582 dan nilai F = 17.128 dengan taraf signifikan P < 0.01. hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan strategi *coping* dengan kebahagiaan. Variabel dukungan sosial dan variabel strategi *coping* memberikan sumbangan efektif sebesar 33.8%.

Pada uji hipotesis kedua mendapatkan nilai korelasi ($rx_1 - y$) = 0.538 dengan nilai signifikansi P = < .001, hal ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitupun sebaliknya. Variabel dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar efektif 23.3%.

Pada uji hipotesis ketiga diperoleh nilai korelasi ($rx_2 - y$) = 0.430 dengan nilai signifikansi P = < .001, hal ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dengan kebahagiaan. Artinya semakin baik strategi *coping* yang digunakan maka akan semakin tinggi kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitu pula sebaliknya. Variabel strategi *coping* memberikan sumbangan efektif sebesar 10.5%. Kemudian setelah dilakukan analisis tambahan diketahui bahwa *problem focused coping* memberikan sumbangan efektif sebesar 5.8% dan *emotional focused coping* memberikan sumbangan efektif sebesar 4.8%.

B. Rekomendasi

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa hendaknya mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya dengan saling mendukung, saling membantu serta menjalin komunikasi yang baik dengan cara melakukan kerja kelompok atau mengerjakan skripsi secara bersama-sama, dan juga berdiskusi dengan rekan yang lain mengenai permasalahan dalam proses mengerjakan skripsi. Juga mahasiswa diharapkan mampu menggunakan strategi *coping* nya dengan baik dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, dengan cara mencari bantuan orang lain, mencari literature yang mendukung. Hal tersebut diharapkan mampu meningkatkan ketenangan dan kelegaan dalam diri mahasiswa yang akan mendatangkan kebahagiaan.

2. Bagi institusi

Institusi atau lembaga hendaknya dapat lebih membantu dengan memberikan informasi terkait dengan segala proses administrasi yang diperlukan oleh mahasiswa.

3. Bagi dosen

Dosen hendaknya dapat memiliki jadwal bimbingan yang tetap untuk mempermudah dalam proses bimbingan kepada mahasiswa, juga diharapkan mampu membantu mencari solusi terhadap permasalahan mahasiswanya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai rujukan guna melakukan penelitian yang serupa terkait dengan kebahagiaan pada mahasiswa. Juga dapat menggunakan teori serta faktor-faktor lain mengenai kebahagiaan, dan menambah jumlah responden penelitian. Selain itu peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan metode penelitian lain seperti metode studi kasus agar mendapatkan hasil penelitian secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Antonia, S. P. (2021). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Tengah Wabah Covid-19*. Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Ariska, D., Zulida, N., Hanif, M., & Agus. (2020). Makna Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perempuan Di Era Millenials". *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, *Vol. 5*, *No. 1*, 66–74.

Azizah, Y. R. N. (2018). *Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia.

Azmita, S. (2018). *Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an dan Tafsir Al-Azhar)*. Skripsi. Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Benaceh, N. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Danty, V. A. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Mustahiq Lazis Sabilillah Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Devi, G. A. D. S., Ayumngtias, A. U. H., & Hartika, L. D. (2019). Hubungan Spiritual Tourism Dan Coping Dengan Kebahagiaan Pada Perkumpulan International Society For Krishna Consciousness (ISKCON) Di Bali. *Jurnal Psikologi Mandala*, *3*(2), 1–19.

Dewi, E. M. P. (2016). Konsep Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal Di Jalanan, Panti Asuhan Dan Pesantren. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, *Vol. 7*(No. 1), 1–8.

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, *Vol. 13*, *No. 1*, 81–84.

Erniati, S., Purwadi, & Sari, E. Y. D. (2018). Peran Resiliensi Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kebahagiaan Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Ke-7 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah 'Aisyiyah (APPPTMA)*, 78–85.

Geslauw, N. C. (2021). *Hubungan Antara Coping Akademik Dan Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.

Gunawinata, V. A. R., Nanik, & Lasmono, H. K. (2008). Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, Dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima Indonesia Psychological Journal*, *Vol. 23*, *No. 3*, 256–276.

Hariyanto, L. D., Masluchah, L., & Ambarohmi, N. (2019). Pengaruh Kemandirian Anak Terhadap Kebahagiaan Orang Tua. *Jurnal Trisula LP2M Undar*, *Vol. 2*, 599–605.

Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi 5). Jakarta: Erlangga.

Imran, H. A. (2017). Peran Sampling dan Distribusi Data Dalam Penelitian Komunikasi Pendekatan Kuantitatif. *Jurnal Studi Dan Komunikasi Media*, *21*(1), 111–126.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others? The Role Of Cognitive And Motivational Processes In Well-Being. *The American Psychologist*, *Vol. 56*(No. 3), 239–249.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*, 803–855.

Melati, R., & Raudatussalamah. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Suami Dengan Motivasi Dalam Menjaga Kesehatan Selama Kehamilan. *Jurnal Psikologi*, *Vol. 8*(No. 2), 111–118.

Noddings, N. (2003). *Happiness And Education*. Cambridge

University Press.

Pontoh, Z., & Farid, M. (2015). Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pelaku Konversi Agama. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *4*(1), 100–110.

Prasetya, M. R. (2020). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Putri, A. R. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Riani, A. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Problem Focused Coping Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa FIP UNY*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Roberts, A. R., & Greence, G. J. (2009). *Buku Pintar Pekerja Sosial, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

Safitri, S. N. (2021). *Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017 Fakultas Sains Dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Saihu, M., Abdushomad, M. A., & Darisman, E. (2021). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi. *Journal of Islamic Education*, *3*(1), 63–74.

Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Werda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, *Vol. 9*(No. 1), 65–72.

Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). Syukur Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Wacana*, *Vol. 5*(No. 2).

Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Media Utama.

Setiawan, J. L., & Harijanto, J. (2017). Hubungan Antara Dukungan

Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, *1*(1), 85–93.

Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 6*. Jakarta: Lentera hati.

Sholihah, H. (2018). *Hubungan Kekuatan Karakter Dengan Kebahagiaan Pada Remaja*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Situngkir, M. A. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Medan Area*. Skripsi. Universitas Medan Area.

Solehah, H. Y., & Solichah, N. (2021). Pengaruh Altruisme Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Indonesian Psychological Science*, *1*(1), 37–43.

Srantih, T. (2014). Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, *Vol. 1*(No. 1), 58–68.

Stanley, M., & Beare, P. G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.

Sudaryono. (2019). *Metodologi Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method* (Edisi Kedua). Depok: Rajawali Pers.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Thien, L. M., & Razak, N. A. (2013). Academic Coping, Friendship Quality, And Student Engagement Associated With Student Quality Of School Life: A Partial Least Square Analysis. *Social Indicators Research*, *112*(3), 679–708.

Uraningsari, F., & Djalali, M. A. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, *Vol. 5*(No. 1), 15–27.

Wahyuni, C., & Costadinov, E. (2020). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *2*(1).

Wandari, R. D. (2018). *Hubungan Antara Coping Strategy Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Wardani, D. S. (2009). Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, *11*(1), 26–35.

Yana, S. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Sense Of Humor Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Zimet, D. G., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, *52*(1), 30–41.

۵۱۸