

# Pengaruh Coping Stress Dengan Subjective Well-Being Pada Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah

Sandra Adetya<sup>1\*</sup>, Gabriel Yohanes Manurung<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi; Universitas Bhayangkara Jakarta Raya; Jl. Perjuangan No. 81, RT.003/RW.002, Marga Mulya, Kec. Bekasi Utara, (021) 88955882; e-mail: [sandra.adetya@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:sandra.adetya@dsn.ubharajaya.ac.id), [gabrielyohanesmanurung12@gmail.com](mailto:gabrielyohanesmanurung12@gmail.com)

\* Korespondensi: e-mail: [sandra.adetya@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:sandra.adetya@dsn.ubharajaya.ac.id)

Submitted: 20/03 /2022; Revised: 06/04 /2022; Accepted: 13/05/2022; Published: 27/05/2022

## Abstract

*Aims of this study is to determine whether coping stress has an effect on subjective well-being in unmarried women of early adulthood. Hypothesis used in this study is that coping stress can have a positive effect on the subjective well-being of unmarried women of early adulthood. The subjects in this study were unmarried early adult women with a total of 107 respondents. This study uses two measuring tools, namely the Coping Stress scale and also the Subjective Well-being scale, with a reliability coefficient value of 0.756. data analysis in this study use a simple regression technique that may use software SPSS 23 for windows. The testing of hypothesis result shown that coping stress can provide significant effect on subjective well-being with a value of  $F = 57,577$  and a value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.001$ ). The result of the R square value is 56.3%, while the rest 43.7% is be affected by other factors.*

**Keywords:** Coping stress, Early adult wome, Subjective well-being

## Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah coping stress berpengaruh terhadap subjective well-being pada perempuan baru memasuki usia dewasa belum menikah. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu Coping tress mampu memberikan pengaruh positif terhadap Subjective well-being perempuan yang baru dewasa belum menikah. Penelitian ini menggunakan subjek perempuan baru dewasa belum menikah dengan jumlah responden sebanyak 107 orang. Menggunakan dua alat ukur, yaitu skala Coping Stress dan juga skala Subjective Well-being, poin koefisien reliabilitas diperoleh 0,756. Cara analisisnya memanfaatkan Teknik regresi sederhana yang diolah memakai software SPSS 23 for windows. Pengujian hipotesis menghasilkan coping stress dapat memberikan pengaruh terhadap subjective well-being dengan signifikan dengan nilai  $F = 57.577$  dan nila  $p=0.000$  ( $p<0,001$ ). Hasil nilai R square adalah 56,3%, sisahnya adalah 43,7% disebabkan pengaruh faktor lainnya.

**Kata kunci:** Coping Stress, Wanita Dewasa Awal, Subjective Well-Being

## 1. Pendahuluan

Awal kedewasaan merupakan bentuk penyesuaian diri mengenai berbagai hal baru yang ditemui dalam kehidupan dan harapan yang baru di dalam keberlangsungan hidup setiap individu. Memasuki masa dewasa artinya memasuki usia 20 – 40 tahun (Selan et al., 2020a). Di usia seperti ini akan dihadapkan oleh pemikiran yang lebih konservatif yang mengarah kepada suatu keadaan dimasa yang akan datang, mulai dari Pendidikan, karir atau pekerjaan yang dimiliki, pendamping hidup dan keputusan untuk melakukan pernikahan atau tidak itu menjadi

hal yang sering muncul pada manusia yang baru beranjak dewasa. Menurut Selan, (2020) mengemukakan bahwa perkembangan yang dialami oleh seseorang yang memasuki ataupun sudah berada pada usia dewasa awal akan mengalami perubahan dalam pola pikir, dimana mereka memikirkan tugas dan kewajiban yang memang sudah seharusnya dilakukan untuk menjadi pribadi yang dapat diandalkan dan berguna, seperti bersosialisasi, belajar hidup berdampingan dengan orang lain, menjalani kehidupan dalam suatu keluarga dan mengelola kehidupan bersama, memulai pekerjaan dalam jabatan tertentu dan memulai bertanggung jawab terhadap segala hal yang dilakukan sebagai manusia dan warga negara. Menurut Jayanti dan Masykur mengungkapkan bahwa pernikahan merupakan suatu pengakuan yang diterima secara sosial bagi pasangan yang menjalin janji suci dan dilakukan secara sah sehingga dapat melakukan hubungan seksual dengan pasangan, melakukan pengasuhan terhadap anak dan membangun peran sebagai suami dan istri (Jayanti & Masykur, 2015).

Usia dewasa awal adalah usia dimana individu dianggap dan memang seharusnya menjadi seseorang yang bijak dalam memilih langkah kehidupannya kedepannya. Wanita usia dewasa awal memiliki pandangan yang lebih dalam untuk kehidupannya, bagi mereka wanita usia dewasa awal yang sudah memiliki pekerjaan akan memiliki fokus yang berlebih terhadap karir pekerjaannya kedepannya, sehingga banyak wanita usia dewasa awal yang lupa untuk mencari pasangan ataupun menjadi kesulitan untuk menemukan pasangan karena sulit untuk membuka hati dan jatuh cinta terhadap lawan jenis karena terlalu berfokus pada pekerjaannya.

Pernikahan adalah suatu hal yang dianggap suci oleh hampir seluruh masyarakat di Negara ini yang menjadikan pernikahan menjadi sebuah keharusan yang harus dilakukan oleh seluruh individu yang sudah mencapai usia yang cukup sebagaimana diatur dalam Undang-undang negara kita khususnya oleh seorang wanita. Bagi wanita yang sudah memiliki cukup umur akan di tekankan untuk segera melakukan pernikahan dengan pasangannya agar terhindar dari zina maupun *labeling* yang tidak baik yang nantinya akan menjadi konsekuensi yang didapatkan jika wanita yang sudah cukup umur belum menikah, apalagi jika wanita sudah memiliki umur diatas 26-30 tahun keatas. Namun wanita dengan usia tersebut masih banyak yang memfokuskan dirinya untuk memantapkan karirnya terlebih dahulu agar kehidupannya di kemudian hari sudah terjamin dan sejahtera, sehingga akan menjadi lebih mandiri dan tidak bergantung penuh terhadap pasangannya kelak.

Bagi wanita dalam usia dewasa awal yang sudah menikah dan menjalani pernikahannya dengan baik maka individu tersebut sudah berhasil dalam melewati dan menghadapi krisis yang ada dalam dirinya sebelumnya sedangkan perempuan lajang yang baru beranjak dewasa menandakan individu tersebut masih belum dapat untuk melewati dan menghadapi krisis yang ada didalam dirinya (Jayanti & Masykur, 2015). Perempuan lajang baru beranjak dewasa akan mengalami gangguan dari lingkungan sekitar dengan banyaknya pertanyaan yang dilontarkan mengenai alasan kenapa belum menikah ataupun judgement terhadap individu tersebut yang dibuat terkesan itu merupakan suatu hal yang buruk dan memalukan yang dialami oleh individu tersebut.

Menurut Robbins and Judge (dalam Jayanti & Masykur, 2015) mengatakan bahwa keputusan wanita usia dewasa dalam memutuskan untuk tidak atau belum menikah dipengaruhi oleh adanya ketidaksesuaian antara permasalahan yang saat ini dihadapi dengan keadaan yang diinginkan sehingga membutuhkan waktu untuk menemukan alternative jawaban untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Banyak dari individu wanita dewasa awal yang belum menikah mengalami kekhawtiran dengan keadaan dirinya sendiri, namun tidak sedikit pula wanita usia dewasa awal yang belum menikah tidak merasakan kekhawatiran dalam hidupnya dan justru individu tersebut merasakan adanya kepuasan yang dimiliki dan penerimaan terhadap keadaan yang dimilikinya saat ini (Selan, 2020)

Hurlock (dalam Selan, Nabuasa, & Damayanti, 2020) menyatakan bahwa pernikahan adalah masa dimana seseorang belajar untuk hidup hidup berdampingan sebagai sepasang suami istri dengan pasangannya, belajar membangun rumah tangga atau keluarga dan membesarkan anak-anak serta mendidik mereka. Pernikahan merupakan suatu sumber dukungan sosial yang diperoleh seseorang disebabkan dengan timbulnya dukungan sosial bisa menjadikan seseorang sangat bahagia. Karena menurut Jayanti & Masykur (2015) pernikahan adalah suatu ikatan yang sangat suci antara sepasang wanita dan pria yang sudah memiliki umur yang cukup dewasa dan diakui secara sah oleh agama dan negara.

Pada usia dewasa awal individu diharapkan untuk dapat menikah. Menikah adalah saat atau momen yang sangat penting yang dialami setiap manusia (Ardhianita & Andayani, 2005), namun tidak sedikit pula individu yang sudah memasuki usia 30 tahun belum menikah dengan banyaknya hal yang menjadi pertimbangan setiap individu. Pada kenyataannya masih banyak individu dengan usia yang sudah cukup matang masih belum menikah. Hal seperti ini menjadi banyak pertanyaan bagi lingkungan sosial mengapa hal tersebut bisa terjadi. Diener (2000) mengungkapkan pendapatnya bahwa pernikahan adalah aspek utama yang dapat berpengaruh terhadap subjective well-being seseorang, tinggi rendahnya tingkat subjective well-being pemilik dipengaruhi oleh pengalaman yang diperoleh semasa hidup (Mega, 2020). Orang yang berkeluarga memiliki perbedaan tingkatan subjective well-being dengan manusia lajang, dimana orang yang berkeluarga mempunyai tingkatan subjective well-being sangat bagus dibandingkan seseorang yang masih lajang.

*Subjective well-being* ialah format evaluasi seluruh rangkaian kehidupan yang sudah dijalani oleh individu (Tyas & Savira, 2017). Individu yang dapat melakukan evaluasi terhadap kepuasan hidupnya, pastinya dapat juga mengontrol emosi dan dapat menghadapi berbagai peristiwa yang terjadi didalam hidupnya lebih baik dari sebelumnya, sedangkan seorang individu yang tidak dapat mengevaluasi kehidupannya cenderung akan berpikir negatif mengenai dirinya sendiri dan menganggap pengalaman yang sudah dilalui merupakan hal yang menyedihkan. Merupakan penyebab munculnya emosi yang negatif seperti cemas, stress dan marah (Diener, 2000). Menurut (Lahmuddin, 2020) menyatakan bahwa subjective well-being bisa diamati dari cara seseorang dalam menghadapi segala kondisi yang dijalani selama hidup. Seseorang yang mempunyai *subjective well-being* dalam dalam diri mampu menjalani hidupnya

dengan baik serta tujuan hidup yang menyenangkan untuk dijalani dimasa yang akan datang (Azhima, 2013).

Coping adalah suatu proses kognitif, afektif, perilaku, dan psikologis yang terjadi selaku mengerti ataupun tidak mengerti yang difungsikan oleh setiap individu untuk menghadapi masalah ataupun gejala-gejala atau hal-hal yang dapat menimbulkan stress yang terjadi pada diri sendiri (Pratiwi, 2018). Coping stress yang dimiliki dipengaruhi dengan adanya tingkatan *subjective well-being* yang dimiliki, dimana individu akan mulai beradaptasi untuk dapat melakukan coping stress untuk dirinya sendiri (Dewi & Utami, 2006). Konflik permasalahan mengenai suatu pernikahan dapat diatasi dengan baik melalui cara beradaptasi dengan masalah yang terjadi atau *coping* yang baik dari individu tersebut (Pratiwi, 2018).

Fenomena hidup mandiri atau seorang diri dengan peningkatan di tiap tahunnya.. Menurut data (Badan Pusat Statistik, 2019) persentase perempuan yang masih lajang di rentang usia 25 – 44 tahun adalah sebesar 28,49%. Terjadi peningkatan yang cukup signifikan tiap tahun dalam hal ini. Peneliti melakukan observasi serta wawancara kepada 4 orang perempuan yang baru beranjak dewasa dan masih lajang. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada individu berusia 30, 32, 35, dan 37 tahun, ditemukan bahwa mereka sebagai wanita dewasa masih ingin melakukan hal yang sebelumnya belum pernah dilakukan, masih ingin mencapai cita-cita dan meniti karir sesuai keinginan serta juga masih belum menemukan pasangan yang tepat dan mengalami masa muda yang kurang baik dalam hal cinta dan kasih sayang. Dari keempat partisipan mereka juga sering merasa kesepian saat sedang dirumah, merasa bosan dengan kesendirian mereka karena hanya melakukan hal-hal yang setiap harinya dilakukan dan berdiam diri dirumah saja. Keempat partisipan juga terkadang merasakan stress dan mengalami tekanan psikologis baik dari keluarga maupun lingkungan sosialnya, dimana mereka sering mendapatkan pertanyaan “Kapan Nikah, kamu kan sudah cukup umur”. Hal ini menjadi permasalahan utama yang dialami oleh kaum perempuan dewasa awal dan masih lajang. Proses penilaian diri mencakup reaksi emosional terhadap berbagai peristiwa yang dialami, suasana hati dan kepuasan dengan hidup dan makna yang dihargai, dan kepuasan yang lebih spesifik seperti pekerjaan dan termasuk pernikahan.

Tekanan psikologis yang diterima menyebabkan munculnya gejala stres yang dialami, dimana individu mencoba untuk menahan tekanan yang diterima dan menyesuaikan dengan keadaan yang dijalani. Dimana *Subjective well-being* yang dimiliki individu akan dipengaruhi dengan bagaimana cara individu tersebut menyikapi hal yang terjadi. Kebahagiaan setiap individu merupakan hal yang penting dan menjadi tolak ukur dari kemajuan diri yang dapat dinilai dan dirasakan oleh diri sendiri yang biasa dikenal dengan sebutan *subjective well-being*. Menurut (Lahmuddin, 2020) *subjective well-being* berarti penilaian tentang bagaimana seseorang memperbaiki segala sesuatu yang dialami di kehidupannya, termasuk sejumlah kenangan-kenangan akan masa lalu. Stress merupakan tuntutan internal dan eksternal yang melebihi kapasitas seseorang dengan penuh tekanan yang menyatu dalam kelakuan, perasaan, kognitif dan biologis dengan probabilitas dapat rugi secara jasad bahkan kejiwaan (Lubis, 2015)

Seseorang dengan *subjective well-being* yang baik bercondong mempunyai cara menghadapi permasalahan atau kemandirian atribusi jika dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai *subjective well-being* pada tingkatan rendah (Azhima, 2013). Keberhasilan individu dalam menjalani proses kehidupannya dengan segala permasalahan yang dihadapi, akan menguatkan individu tersebut dalam menerima setiap permasalahan yang dihadapi kedepannya sehingga *subjective well-being* yang dimiliki individu tersebut semakin kuat dan tidak akan tergoyahkan (Munandar, 2015). Karena *subjective well-being* adalah bagaimana cara individu dalam merasakan dan menyesuaikan dirinya dengan keadaan lingkungan disekitarnya.

Maka dari itu diperlukannya sebuah *coping stress* yang baik dari setiap individu untuk dapat mengurangi bahkan menghapus keadaan yang tidak diinginkan oleh diri. Dimana coping stress menjadi sangat penting bagi wanita dewasa awal yang belum menikah untuk mengendalikan tekanan-tekanan yang didapatkan oleh diri mereka. Karena Coping Stress adalah cara atau usaha oleh seseorang untuk menghadapi permasalahan yang dialami dengan maksud untuk mencapai kesejahteraan serta kenyamanan yang diidamkan atau minimal untuk dapat beradaptasi dengan permasalahan tersebut. Coping stress dilakukan dengan tujuan kesejahteraannya sendiri dan penyediaan kenyamanan menentukan kesejahteraan subjektif yang terkait dengan coping stress (Hardjo & Novita, 2015).

**2. Metode Penelitian**

**2.1. Tipe Penelitian**

Studi ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif yang digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel khusus yang tujuannya membuktikan atau mengukur suatu hipotesis yang ada dengan melakukan pengumpulan data menggunakan suatu instrument penelitian dan melakukan analisis data yang bersifat kuantitatif statistic. Kegunaan studi regresi sebagai salah satu jenis penelitian untuk mengetahui apakah variabel bebas penelitian dapat memprediksi variabel terikat.

**2.2. Teknik Pengumpulan Data**

Kuesioner sebagai metode penghimpunan data penelitian. Memanfaatkan skala Likert dari ukuran yang dibuat oleh peneliti dalam kaitannya dengan dimensi *subjective well-being*, terdapat 25 pertanyaan dibagi dalam 13 item favorabel dan 12 item unfavorabel, dengan nilai reliabilitas 0,756.

Tabel 1. Reliability Skala Subjetive Well-Being

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .756             | .872   | 25         |

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2022)

Selain itu, untuk mengukur skala coping stress, peneliti juga menggunakan alat skala likert yang dibuat oleh peneliti dalam kaitannya dengan ukuran coping stress, terdapat 21 pertanyaan dibali dalam 12 item favorabel dan 9 item unfavorabel, dengan nilai reliabilitas 0,782.

Tabel 2. Reliability Skala Coping Stress

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .782             | .893   | 21         |

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2022)

### 2.3. Subjek Penelitian

*Non-probabilistic sampling* atau *purposive sampling* selaku metode pemungutan sampel. Metode *purposive sampling* ialah cara pemungutan sampel yang memerlukan pertimbangan khusus. Responden sudah memiliki kriteria yang cocok dengan survei ini, menjadi sebab digunakannya teknik ini. Karakteristik subjeknya ialah wanita usia dewasa awal yang berusia 20-40 tahun, status perkawinan belum pernah menikah, dan saat ini sedang bekerja dengan jumlah subjek sebanyak 107 orang di berbagai kota atau daerah yang ada di Jakarta.

### 2.4. Analisis Data

Dalam penelitian ini peneliti memanfaatkan cara analisis regresi sederhana (simple regression analysis). Metode analisis data dengan teknik regresi linier sederhana yang berguna dalam pengukuran pengaruh variabel bebas dan terikat. (Sugiyono, 2016). Analisis data tersebut digunakan karena keingintahuan peneliti apakah Coping Stress dapat memprediksi Subjective well-being yang ada dalam perempuan lajang usia dewasa awal. Pengolahan data penelitian ini memanfaatkan kontribusi software SPSS 23 for windows.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Hasil Penelitian

Hasil analisis dari data yang diperoleh menyatakan bahwa terjadi ikatan antara coping stress pada subjective well-being beserta nilai koefisin korelasinya atau nilai  $r=0,582$  bersama nilai  $p=0,000$  atau  $p<0,01$ . Dalam (Periantalo, 2016) bahwa jika nilai  $r=0,582$  termasuk hubungan yang kuat berarti bahwa coping stress dan Subjective well-being mempunyai interaksi kuat.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

|                       |                     | SWB    | COPINGSTRESS |
|-----------------------|---------------------|--------|--------------|
| Subjective Well-Being | Pearson Correlation | 1      | .582**       |
|                       | Sig. (2-tailed)     |        | .000         |
|                       | N                   | 107    | 107          |
| COPINGSTRESS          | Pearson Correlation | .582** | 1            |
|                       | Sig. (2-tailed)     | .000   |              |
|                       | N                   | 107    | 107          |

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2022)

Model persamaan regresi linear dapat diamati pada hasil skala koefisien konstanta dan koefisien regresi yang bisa ditemukan dalam tabulasi unstandardized coefficient. Kesamaan regresi linear sederhana menggunakan rumus  $Y=a+Bx$ . Kesamaan regresinya ialah  $Y=35,107+0,522X$ . Menjelaskan bahwa pada tiap kenaikan 1% pada coping stress akan menaikkan subjective well-being sebesar 0,522.

Tabel 4. Tabel Koefisien

| Model         | Unstandardized Coefficients |           | Standardized Coefficient | T     | Sig  |
|---------------|-----------------------------|-----------|--------------------------|-------|------|
|               | B                           | Std Error | Beta                     |       |      |
| (constant)    | 35.107                      | 6.137     |                          | 5.721 | .000 |
| Coping Stress | .522                        | .069      | .595                     | 7.588 | .000 |

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2022)

Berdasarkan hasil analisis tersebut krsimpulannya adalah hasil uji F regresi mendapatkan nilai sig 0,000. Disebabkan nilai sig tidak mencapai 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) lalu Ho dinafikan, artinya coping stress (variabel X) memiliki penharuh terhadap subjective well-being (variabel Y).

Tabel 5. Uji Regresi Linear Sederhana

| Model |            | Sum of Squares | Df  | Mean Square | F      | Sig.              |
|-------|------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| 1     | Regression | 6.653.077      | 1   | 6.653.077   | 57.577 | .000 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 12.132.923     | 105 | 115.552     |        |                   |
|       | Total      | 18.786.000     | 106 |             |        |                   |

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2022)

Dari hasil tabel 3 didapati bahwa nilai R square adalah 0,563, berarti coping stress efektif berpengaruh terhadap subjective well-being sejumlah 56,3% dan lainnya 43,7% disebabkan pengaruh fakto lainnya yang tidak ada dalam penelitian.

Tabel 6. Sumbangan Efektif

| Model | R    | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Sig F Change |
|-------|------|----------|-------------------|----------------------------|--------------|
| 1.    | .351 | .563     | .045              | 6.413                      | .000         |

Sumber: Hasil Pengolahan Data 2022

### 3.2. Pembahasan

Hasil dari dilakukannya penelitian ini, didapatkan poin signifikansi 0,000 dimana  $p < 0,05$  sehingga bisa dinilai sesungguhnya hipotesis penelitian ini disetujui yaitu “Ada Pengaruh coping stress Terhadap subjective well-being Pada Dewasa Awal yang belum menikah” hasil koefisien regresinya mengindikasikan positif menjadikan hubungan kedua variabel tersebut searah. Artinya bahwa tingginya subjective well-being, maka akan tinggi juga coping stress pada masa dewasa awal yang masih lajang. Sebaliknya, rendahnya subjective well-being, akan rendah juga coping stress pada masa dewasa awal yang masih lajang.

Coping stress berpengaruh positif terhadap subjective well-being sama seperti penelitian oleh (Faqih, 2019) bahwa tekanan yang dihadapi oleh individu baik secara emosional maupun ketegangan fisik yang diikuti oleh rasa stress yang tidak nyaman pada diri, akan membuat individu menjadi termotivasi untuk menemukan hal yang membuat diri mereka menjadi lebih tenang dan nyaman yang dapat mengurangi rasa stress tersebut, sehingga setiap individu mendapatkan perasaan yang lebih sejahtera dengan dirinya sendiri. Adanya kesesuaian antara produk penelitian ini beserta teori oleh Cohen dan Lazarus (Akhyar, 2019) Efektivitas coping bergantung pada berhasilnya tugas yang akan dipelajari. Setelah melakukan fungsi-fungsi ini, individu menilai hidup mereka lebih positif. Artinya, penerimaan dan evaluasi positif terhadap lingkungan, diri sendiri dan situasi yang mengganggu yang mencerminkan kesejahteraan dan kepuasan seseorang dalam hidup.

Berdasarkan hasil dari analysis data yang dilakukan, dapat dilihat bahwa penelitian ini telah berhasil menjawab pertanyaan dari hipotesis yang diajukan sebelumnya. Dimana *Coping stress* memberikan pengaruh yang efektif terhadap Subjective well-being, yaitu sebesar 56,3% (nila R Square 0,563) dan sisahnya sebesar 43,7% disebabkan pengaruh faktor lain yang tidak ada ndalam penelitian. Hasil ini mendukung penelitian oleh (Tyas & Savira, 2017) bahwa coping stress berkaitan terhadap subjective well-being atas mahasiswa yang tidak di jawa.

Individu harus dan sangat disarankan untuk memilih dan memiliki cara coping stess mereka sendiri. Dimana hal tersebut akan membantu individu dalam menyelesaikan masalah yan diilikinya agar terhindar dari masalah psikologis yang akan terjadi kedepannya jika individu tidak memiliki cara coping stress nya sendiri. Perasaan stress yang dimiliki seseorang jika tidak dengan segera diselesaikan akan menimbulkan permasalahan psikologis bagi dirinya, hal ini menjadi sesuatu yang perlu di perhatikan untuk menjaga stabilitas emosi setiap emosi setiap individu agar tetap eksis dalam lingkungan sosialnya. Karena jika seseorang tidak memiliki coping stress dalam menghadapi hal tersebut maka secara individu akan menjauh dari lingkungan sosialnya, disinilah yang menjadi awal mulanya seubjective well-being seseorang mulai berubah dan mengalami penurunan kualitas. Sjective well being seseorang akan sangat dipengaruhi oleh bagaimana seseorang menyikapi setiap permasalahan dan merespon hal tersebut dengan baik untuk selanjutnya menjadikan permasalahan tersebut untuk meningkatkan kualitas dirinya dalam menghadapi masalah yang kedepannya aka terus



menghampiri. Coping stress yang baik akan menunjukkan kualitas subjective well-being dalam diri setiap individu.

#### **4. Kesimpulan**

Kesimpulan dari studi yang dilakukan, studi ini merespon hipotesis sebelumnya, yaitu coping stress mampu memprediksi dan memiliki hubungan positive dengan subjective well-being. Coping stress memberikan kontribusi sebesar 62,7% atas subjective well-being dan lainnya 37,3% disebabkan pengaruh faktor lain yang tidak ada dalam penelitian.

#### **Daftar Pustaka**

- Akhyar, M., Ifthiharfi, R., Wahyuni, V., Putri, M. A., Putri, V. Y., Wildayati, & Rafly, M. (2019). Hubungan religiusitas dengan subjective well-being pada lansia di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 10(2), 120–126.
- Ardhianita, I., & Andayani, B. (2005). Kepuasan Pernikahan Ditinjau dari Berpacaran dan Tidak Berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 101–111. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7074/5526%0Ahttps://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7074>
- Azhima, D. D. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan subjective well being pada narapidana perempuan di lembaga permasyarakatan “x.” *Piskologi Universitas Diponegoro*, 53(9), 1689–1699.
- Dewi, P. S., & Utami, M. S. (2006). *Subjective Well - Being Anak Dari Orang Tua Yang Bercerai*. 35(2), 194–212.
- Diener, E. (2000). Subjective Well Being: The Science of Happiness and Proposal for the National Index. *Journal of Happiness*, 55(1), 34–43.
- Faqih, N. (2019). Kesejahteraan Subjektif Ditinjau dari Virtue Transcendence dan Coping Stress. *Jurnal Of Psychology*.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Korban Sexual Abuse*. 12–19.
- Jayanti, R., & Masykur, A. (2015a). Pengambilan Keputusan Belum Menikah Pada Dewasa Awal. *Empati*, 4(4), 250–254.
- Jayanti, R., & Masykur, A. (2015b). Pengambilan Keputusan Belum Menikah Pada Dewasa Awal. *Empati*, 4(4), 250–254.
- Lahmuddin, Darmayanti, N., & Tagore, R. (2020). *Hubungan Coping Stres dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well Being Siswa Kelas XI di Sekolah SMA Singosari Deli Tua* *The Relationship between Coping Stress and Social Support with Subjective Well Being Stud.* 2(2), 119–126.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A. N. M. P., & Syahfitri, D. (2015). Coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 48–57.

- Mega, Y. (2020). *Hubungan Antara Strategi Koping Stres Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Hubungan Antara Strategi Koping Stres Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa*. 1–15.
- Munandar, H., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2015). Subjective well-being pada pekerja perempuan. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 1–11.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Pratiwi, P. Y., Sintaasih, D. K., & Piatrini, P. S. (2018). Stres Kerja Dan Coping Dalam Memediasi Konflik Peran Terhadap Subjective Well Being. *EKUITAS (Jurnal Ekonomi Dan Keuangan)*, 2(1), 1–21. <https://doi.org/10.24034/j25485024.y2018.v2.i1.3417>
- Selan, M. T., Nabuasa, E., & Damayanti, Y. (2020a). Subjective Well-Being pada Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 213–226. <https://doi.org/https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2719>
- Selan, M. T., Nabuasa, E., & Damayanti, Y. (2020b). Subjective Well-Being pada Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 213–226. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2719>
- Statistik, B. P. (2019). Statistik Indonesia 2019. *Statistik Indonesia 2019 (Indonesian Statistics)*, Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (p. 13).
- Tyas, W. C., & Savira, S. I. (2017). Hubungan antara coping stress dengan subjective well-being pada mahasiswa luar Jawa. *Jurusan Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1–6.