

Hubungan antara Strategi Coping dengan Psychological Well-Being pada Generasi Z

Malinda Pujiati^{1*}, Komarudin²

^{1,2} Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Email : melindapujiati@gmail.com

Abstrak

Strategi coping adalah cara evaluasi individu yang dapat digunakan untuk mengatur perilaku dalam menghadapi masalah. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara strategi coping dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada generasi Z. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan subjek penelitian sebanyak 200 mahasiswa berusia 18-25 tahun (69 laki-laki, 131 perempuan). Peneliti menggunakan dua skala, yaitu skala *psychological well-being* dengan 18 item dan koefisien reliabilitas 0,907, serta skala strategi coping dengan 28 item dengan koefisien reliabilitas 0,891. Analisis yang digunakan adalah uji korelasi *Pearson Product Moment*, yang menunjukkan bahwa strategi coping memiliki hubungan yang kuat dengan psychological well-being, dengan skor korelasi 0,724. Koefisien korelasi positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi strategi coping, semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis mahasiswa di Yogyakarta. Nilai koefisien determinasi (*R square*) adalah 0,524, yang berarti 52,4% variabel psychological well-being dipengaruhi oleh strategi coping.

Kata Kunci: Strategi Coping, Psychological Well-Being, Mahasiswa

Abstract

*Coping strategies are individual evaluation methods that can be used to manage behavior in facing problems. This research aims to examine the relationship between coping strategies and psychological well-being among Generation Z. The sampling technique used is purposive sampling, with a research subject of 200 students aged 18-25 years. (69 male, 131 female). The researchers used two scales: the psychological well-being scale with 18 items and a reliability coefficient of 0.907, and the coping strategies scale with 28 items adapted which has a reliability coefficient of 0.891. The analysis used is the Pearson Product Moment correlation test, which shows that coping strategies have a strong relationship with psychological well-being, with a correlation score of 0.724. This positive correlation coefficient indicates that the higher the coping strategies, the higher the psychological well-being of students in Yogyakarta. The value of the coefficient of determination (*R square*) is 0.524, which means that 52.4% of the psychological well-being variable is influenced by coping strategies.*

Keywords: Coping Strategies, Psychological Well-Being, Students

Pendahuluan

Forbes Magazine telah melakukan survei tentang generasi Z di Amerika Utara, Selatan, Afrika, Eropa, Asia, dan Timur Tengah. Hasil survei menunjukkan bahwa generasi Z adalah generasi pertama di dunia yang memiliki pengaruh yang signifikan.

Generasi Z telah mengalami perkembangan teknologi yang sangat pesat dan tumbuh dalam lingkungan yang dinamis dan kompleks, sehingga pandangan generasi Z terhadap pekerjaan, belajar, dan dunia menjadi unik dan berbeda dari generasi sebelumnya (Sa'adah et al., 2022);(Wirausaha, 2020). Generasi Z merupakan kelompok yang paling dominan dari berbagai kategori generasi, baik di Indonesia dengan jumlah populasi mencapai 27,94% (BPS, 2020) maupun di berbagai belahan dunia (Widjajanta et al., 2024);(Firamadhina & Krisnani, 2020).

Menurut Arif (2021) generasi Z yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010 dan dikenal juga sebagai Generation, generasi Net, generasi internet. Generasi Z terdiri dari remaja dan dewasa awal. Selama masa ini, seseorang menghadapi berbagai tantangan emosional dan tekanan, merasakan isolasi sosial, merasakan keterikatan dan ketergantungan, serta mencari perubahan dalam kehidupan. Sehingga usia dewasa awal memiliki kerentanan yang tinggi terhadap depresi, kecemasan, dan stres (Kasali, 1998). Dalam fase ini, dewasa awal sedang mengalami perubahan signifikan dalam kemandirian.

Pada era globalisasi saat ini, generasi Z menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang dihadapi oleh generasi sebelumnya. Studi oleh Broadbent (2017) menunjukkan bahwa nilai-nilai hidup generasi Z dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial. Orangtua memiliki pengaruh tertinggi sebesar 89%, diikuti teman dengan persentase 78%, guru sebesar 70%, selebriti sebesar 30%, dan politisi dengan pengaruh terendah sebesar 17%.

Generasi Z tumbuh dalam era teknologi yang maju dengan akses informasi yang lebih besar, namun juga dihadapkan pada masalah - masalah baru seperti perubahan iklim, tekanan akademik, dan ketidakpastian ekonomi (Indiarma, 2023). Sebagai akibat dari tuntutan dan tekanan yang dihadapi, generasi Z memungkinkan rentan terhadap masalah kesejahteraan psikologis (Broadbent et al., 2017).

Penelitian Pramitha (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa perantau di Yogyakarta memiliki tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang sangat rendah sebesar 32,7%, sementara 47,8% memiliki kesejahteraan psikologis rendah, 14,2% sedang, 5,3% tinggi, dan tidak ada yang mencapai tingkat yang sangat tinggi. Selain itu, risiko gangguan kesehatan mental pada remaja hingga dewasa awal juga cukup tinggi, sehingga diperlukan strategi penanganan untuk mengatasi masalah ini baik dari aspek biologis maupun psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa yang merupakan dewasa awal dengan rentang usia mulai dari 18 - 28 tahun, masing-masing subjek berasal dari kota yogyakarta 2 subjek dan 2 subjek berasal dari bantul dan berasal dari kulon progo. Diketahui bahwasanya mereka kurang dapat memiliki aspek penerimaan diri dan merasa kurang memiliki dukungan sosial seperti keluarga, teman maupun orang lain.

Sehingga mereka memiliki perasaan ketidakpuasan akan diri individu dan kemampuan yang dimiliki, sering membandingkan diri dengan orang lain, kurangnya rasa percaya diri dan berpikir positif serta kurang memiliki kepercayaan dalam melakukan hubungan interpersonal. Hal ini menyebabkan generasi Z memiliki tingkat

kesejahteraan psikologis yang rendah, yang terlihat dalam wawancara yang mencakup berbagai aspek kesejahteraan psikologis.

Dalam wawancara tersebut, subjek dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi tiga diantaranya memilih untuk menghindari permasalahan yang dihadapi. Sedangkan subjek yang lainnya memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu dengan mencari penyebab dari permasalahan yang dialami kemudian menyelesaikan permasalahan yang dimilikinya. Serta subjek terakhir memilih langsung menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya agar tidak mengganggu aktivitasnya.

Menurut Harimukthi (2017), kesejahteraan psikologis mencerminkan sejauh mana seseorang memiliki tujuan hidup, menyadari potensinya, membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain, serta merasa bertanggung jawab atas kehidupannya. Secara praktis, *psychological well-being* ditandai oleh peningkatan kebahagiaan, tercapainya kepuasan hidup, dan ketiadaan gejala depresi. Dalam Islam, pemahaman tentang kebahagiaan dan standar kesejahteraan psikologis dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Qasas ayat 77:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ
إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ[۝]

Artinya : “Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat Baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” (Al-Qasas [28]:77)

Enam dimensi kesejahteraan psikologis merupakan inti dari teori *positive functioning psychology* yang dikembangkan oleh Rafika (2019) teori ini memberikan kerangka untuk memahami dan mengukur kesejahteraan psikologis individu. Dimensi pertama adalah *self-acceptance*, yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk menerima diri mereka sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangannya. Individu dengan *self-acceptance* yang tinggi memiliki harga diri yang stabil dan menerima diri secara utuh.

Dimensi kedua adalah *positive relations with others*, yang mencakup kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang bermakna dan sehat. Selanjutnya, dimensi *autonomy* mencakup kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengarahkan hidupnya sendiri serta membuat keputusan yang sesuai dengan nilai dan keinginannya.

Individu dengan tingkat tinggi pada dimensi ini merasa memiliki kendali atas hidup mereka dan merasa puas dengan keputusan yang mereka buat. Dimensi berikutnya adalah *environmental mastery*, yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan dan tuntutan lingkungan. Mereka yang unggul dalam dimensi ini merasa mampu mengatasi situasi tertentu dan mengelola stres dengan baik.

Selanjutnya, dimensi *personal growth* mencakup kemampuan individu untuk terus belajar dan berkembang. Orang ini cenderung mencari tantangan baru, mengeksplorasi minat dan bakat, serta terlibat dalam aktivitas yang memperkaya pengetahuan dan keterampilan mereka. Dimensi terakhir adalah *purpose in life*, yang berhubungan dengan pemahaman seseorang mengenai makna dan tujuan hidupnya. Individu dengan dimensi ini yang kuat memiliki pandangan jelas tentang tujuan hidup.

Kesejahteraan psikologis memainkan peran penting dalam menjalani kehidupan yang optimal. Ketika seseorang merasakan kesejahteraan psikologis yang baik, mereka mampu melakukan hal-hal positif untuk diri sendiri maupun orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Grahani (2021). Namun, kenyataannya masih sulit bagi banyak mahasiswa untuk mencapai tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Dari 79 perguruan tinggi di Indonesia, 38% mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Kecemasan, depresi, dan stres sering kali menjadi indikator rendahnya kesejahteraan psikologis (Ifdil et al., 2020).

Teori Ryff (1995) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis melibatkan penilaian individu terhadap kondisi mental, emosional, sosial, dan kepuasan hidupnya. Oleh karena itu, tingginya tingkat kecemasan, depresi, atau stres dapat menunjukkan rendahnya kesejahteraan psikologis. Gejala rendah kesejahteraan psikologis, seperti depresi, dapat menjadi prediktor rendahnya kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, dan kinerja kerja (Irwan, 2019). Penelitian oleh Kaligis (2021) juga mendukung adanya hubungan antara rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis dengan meningkatnya risiko gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan.

Studi dari Kaligis (2021) terhadap 393 remaja berusia 16-24 tahun menemukan bahwa 95% dari mereka mengalami kecemasan, 88% menunjukkan gejala depresi, dan 96% tidak mengetahui cara menangani stres yang mereka hadapi selama masa transisi dari remaja ke dewasa. Penelitian tersebut juga mendukung temuan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang menyatakan bahwa 1 dari 3 remaja dalam kelompok usia ini mengalami gangguan kesehatan mental.

Sarafino (2014) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami gejala biologis dan psikologis seperti nyeri fisik, kecemasan, kegelisahan, depresi, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, sedih, serta takut gagal menunjukkan tanda-tanda kesehatan mental yang rendah atau kurangnya kesejahteraan psikologis. Gejala-gejala ini dapat diatasi dengan menggunakan strategi coping.

Strategi coping dapat digunakan sebagai prediktor kesejahteraan psikologis (Ogden, 2007). Dalam bidang psikologi, strategi coping adalah evaluasi individu yang membantu mereka mengelola perilaku dalam menghadapi masalah. Dalam Islam, ketika seseorang mengalami kesulitan, Allah akan memberikan kemudahan atau pertolongan, seperti yang ditegaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Insyirah ayat 5-6.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

”Artinya: Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

Terdapat tiga bentuk strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi stres, yaitu strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dan Strategi *less useful coping*. Ketiga strategi tersebut dianggap lebih efektif dan memberikan manfaat dalam menghadapi situasi stres, yang pada akhirnya dapat mengurangi tingkat tekanan. Di sisi lain, strategi *less usefull coping* cenderung tidak memberikan manfaat yang cukup dan tidak efektif dalam mengatasi sumber tekanan, yang pada akhirnya akan meningkatkan tingkat tekanan yang dirasakan.

Penelitian sebelumnya oleh Syaudah (2019) yang berjudul "*Coping Strategy and Psychological Well-Being of Final Year University Students*" mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa strategi coping dapat memprediksi kesejahteraan psikologis dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi berkontribusi terhadap prediksi kesejahteraan psikologis sebesar 12%. Selain itu, penelitian Pratiwi (2021) dengan judul “Peran Stres Akademik dan Strategi Coping pada *Psychological Well-Being* Mahasiswa Baru di Masa Pandemi” juga menemukan pengaruh signifikan antara stres akademik dan strategi coping terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini lebih lanjut menunjukkan bahwa stres akademik dan strategi coping dapat berfungsi sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru.

Penelitian diatas menunjukan bahwa strategi coping dapat menjadi prediktor *psychological well-being*, sehingga selalu dijadikan untuk menanggulangi *psychological well-being* yang rendah. hal tersebut menjadikan banyak peneliti yang masih melakukan penelitian tentang *psychological well-being* karena banyak individu yang belum dapat mengimplementasikan cara mengatasi permasalahan *psychological well-being* dengan strategi coping.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana strategi coping yang diterapkan oleh individu-individu dari generasi Z berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Generasi Z, yang lahir di era teknologi digital dan menghadapi berbagai tantangan emosional serta sosial yang kompleks, membutuhkan cara-cara efektif untuk mengelola stres. Strategi coping yang baik diharapkan dapat meningkatkan *psychological well-being*, yang mencakup aspek seperti penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kedua variabel tersebut, sehingga dapat memberikan wawasan tentang pentingnya pengelolaan stres dalam menjaga kesejahteraan mental pada generasi Z.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif survey dengan menggunakan teknik purposive sampling. Subjek dalam penelitian ini adalah 200 mahasiswa yang termasuk generasi Z dengan karakteristik: berusia antara 18 – 25 tahun yang merupakan mahasiswa aktif di Yogyakarta. Dalam penelitian ini menggunakan skala *psychological*

well-being yang diadopsi dari penelitian (Eva,2020) terdiri dari 18 item dan memiliki nilai reliabilitas Cronbach alpha sebesar 0,780. Pada skala strategi coping menggunakan BRIEF COPE yang diadopsi dari penelitian (Siaputra,2023) yang terdiri dari 28 item dan memiliki nilai reliabilitas Cronbach alpha sebesar 0,900.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah nilai residual mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan SPSS versi 20 untuk Windows.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Normalitas

<i>Asymp.Sig (Two-Tailed)</i>	Keterangan
0,075	Normal

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa signifikansi diperoleh dengan nilai skor 0,075. Berdasarkan ketentuan nilai signifikansi uji One Sample Kolmogorov-Smirnov $0,075 > 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa variabel berdistribusi normal dan layak digunakan.

Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear atau tidak. Dasar pengambilan keputusan untuk uji linieritas ini adalah jika nilai signifikansi linieritas $< 0,05$, maka kedua variabel memiliki hubungan yang linear (Azwar, 2019). Berikut adalah tabel hasil uji linieritas:

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Linearitas

<i>Asymp.Sig Linearity</i>	Keterangan
0.000	Linear

Tabel diatas menyajikan nilai signifikansi adalah 0.000. Berdasarkan ketentuan nilai signifikansi uji linieritas, $0,000 < 0,05$, hal ini mengindikasikan adanya hubungan linear antara variabel strategi coping dan *psychological well-being*.

Uji Korelasi

Uji Korelasi digunakan untuk menentukan hubungan dan menguji hipotesis antara dua variabel. Di bawah ini terdapat pedoman untuk menentukan seberapa kuat korelasi dan hasil pengujian:

Tabel 3. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Mengacu pada pedoman tersebut, berikut adalah hasil perhitungan uji korelasi *Pearson Product Moment* dalam penelitian ini:

Tabel 4. Uji *Correlation Product Moment*

Variabel	Sig. (Two-Tailed)	Pearson Moment	N
Strategi Coping <i>Psychological Well-Being</i>	0.000	0.724**	200

Tabel di atas menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,724, yang mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara strategi coping dan *psychological well-being*. Tanda ** menunjukkan bahwa korelasi tersebut signifikan dengan nilai signifikansi 0,000. Selain itu, koefisien korelasi yang positif mengindikasikan bahwa hubungan antara *strategi coping* dan *psychological well-being* bersifat positif. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi strategi coping yang diterapkan, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa di Yogyakarta.

Uji *Determinasi*

Konsep dasar koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa besar variabel bebas dapat menjelaskan variabel terikat. Dalam penelitian ini, hasil uji R square menunjukkan nilai sebesar 0,524 atau 52,4%. Ini menunjukkan bahwa variabel bebas, yaitu strategi coping, memengaruhi variabel terikat, yaitu *psychological well-being*, sebesar 52,4%. Berikut adalah tabel koefisien determinasi R square:

Tabel 4. Koefisien *Determinasi R Square*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.724 ^a	.524	.522	3.606

Pembahasan

Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang memasuki fase dewasa awal dan yang termasuk generasi Z. Dewasa awal yang sering disebut dengan istilah *young adulthood* dengan rentang usia 18 – 25 tahun. Berdasarkan kriteria yang disebut oleh peneliti sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Santrock. Masa dewasa awal merupakan periode transisi, baik dari segi fisik maupun sosial. Kriteria yang menunjukkan masa dewasa awal termasuk kemandirian ekonomi dan kemampuan untuk membuat keputusan secara mandiri (Wijaya, 2021).

Banyaknya tuntutan pada masa dewasa awal untuk menyesuaikan diri dengan pola kehidupan sosial yang baru mencakup kemandirian ekonomi, kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri, serta tidak lagi bergantung pada orangtua, baik dari segi ekonomi, sosial, maupun psikologis. Maka dari itu, jika dewasa awal tidak siap untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan tidak memiliki kemandirian dapat menimbulkan ketidakstabilan yang terjadi dapat memunculkan permasalahan–permasalahan psikologis seperti kecemasan, stres, depresi, sehingga banyak individu di masa dewasa awal yang merasa tidak bahagia dan memiliki *psychological well-being* yang rendah (Pratiwi et al., 2021).

Hasil analisis karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa terdapat 200 responden, yang terdiri dari 69 laki-laki dan 131 perempuan. Hal ini berarti mayoritas responden dalam studi ini adalah perempuan, karena perempuan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan pria.

Selain itu, perempuan juga memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada pria. Usia responden dalam riset ini berada pada rentang dewasa awal, yaitu antara 18 hingga 25 tahun. Dari jumlah tersebut, terdapat 159 responden berusia 18–20 tahun, sedangkan 41 responden berada dalam rentang usia 21–25 tahun. Berdasarkan skor hasil survey, pada variabel strategi coping memiliki 24 aitem dengan jumlah skor sebanyak 96, sedangkan pada variabel *psychological well-being* memiliki 10 aitem dengan jumlah skor sebanyak 70. Berdasarkan perbandingan usia pada variabel strategi coping dengan rentang usia 18 – 20 tahun memiliki skor 70, sedangkan pada rentang usia 20 – 25 tahun memperoleh skor 68.

Artinya pada rentang usia 18 – 20 tahun cenderung memiliki strategi coping yang lebih baik dibandingkan dengan rentang usia 21 – 25 tahun. Pada variabel *psychological well-being*, rentang usia 18–20 tahun memperoleh skor sebanyak 68. Dan pada rentang usia 21-25 tahun memperoleh nilai 68. Berdasarkan uraian diatas dapat kita simpulkan bahwa pada rentang usia 18–20 tahun memiliki strategi coping yang lebih baik dibandingkan dengan rentang usia 21-25 tahun, namun kedua rentang usia tersebut sama-sama memiliki *psychological well-being* yang baik. Hal ini dapat terjadi karena responden yang memiliki rentang usia 18 – 20 tahun lebih banyak dibandingkan rentang usia 21-15 tahun dengan selisih 118 responden.

Data sebaran skala berdasarkan asal instansi atau perguruan tinggi responden terdapat 176 mahasiswa berasal dari Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 10 mahasiswa berasal dari Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 1 mahasiswa berasal dari Universitas Teknologi Yogyakarta, 1 mahasiswa dari Universitas Negeri Yogyakarta, 10 mahasiswa dari Institut Teknologi Yogyakarta, 2 mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Selanjutnya studi ini akan mengevaluasi hubungan antara strategi coping dengan *psychological well-being* pada Generasi Z yang merupakan dewasa awal dan sebagai mahasiswa aktif kampus di Yogyakarta. Hasil analisa berdasarkan hasil dari nilai data penelitian akan dipaparkan satu persatu yang terdiri dari analisis deskriptif berdasarkan tingkat kategorisasi variabel bebas dan terikat, uji normalitas, uji linieritas, uji koefisien determinasi dan uji hipotesis yaitu uji korelasi *pearson product moment*.

Hasil analisa pertama, yaitu analisis deskriptif pada tingkat kategorisasi skala *psychological well-being* pada mahasiswa berdasarkan analisis deskriptif didapatkan sebanyak 14 responden dengan persentase 7% masuk dalam tingkat kategorisasi tinggi, kemudian terdapat 186 responden dengan persentase 93% masuk dalam tingkatan kategorisasi sangat tinggi. Dapat disimpulkan pada analisis deskriptif mayoritas mahasiswa memiliki *psychological well-being* yang sangat tinggi dan dapat berfungsi dengan baik ketika menghadapi berbagai tekanan dikehidupannya. Pada tingkat kategorisasi skala strategi coping pada mahasiswa di Yogyakarta dengan tingkat kategori

rendah mendapatkan 4 frekuensi dengan persentase 2% . sebanyak 77 mahasiswa masuk dalam tingkat kategorisasi sedang dengan persentase 38,5% .

Selain itu sebanyak 119 mahasiswa masuk dalam kategorisasi tinggi dengan persentase 59,5%. Dapat disimpulkan pada analisis deskriptif mayoritas mahasiswa memiliki strategi coping yang tinggi dan dapat berfungsi dengan baik ketika menghadapi berbagai tekanan dikehidupannya. Didalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki strategi coping yang tinggi, sehingga berdampak pada *psychological well – being* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut dalam kategori sangat tinggi pula. Hal ini menguatkan hasil penelitian Mawarpury (2013) yang menyatakan bahwa wujud dari strategi coping yang baik dapat meningkatkan *psychological well – being* yang baik pula pada individu.

Paparan hasil analisis berikutnya adalah uji normalitas, yang digunakan untuk menentukan apakah data sampel yang diperoleh dari populasi terdistribusi secara normal. Dalam studi ini, data menunjukkan berdistribusi normal, sehingga valid dan layak untuk melanjutkan ke uji asumsi berikutnya.

Analisis selanjutnya adalah uji linieritas, yang berfungsi untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat (Azwar, 2019), Dalam penelitian ini, nilai signifikansi linieritas yang diperoleh adalah 0.000. Ini berarti bahwa nilai signifikansi linieritas < 0.05 , sehingga data dikatakan linear. Hasil statistik dari uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi linieritas $0.000 < 0.05$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara strategi coping dan *psychological well-being*.

Selanjutnya dalam uji hipotesis melalui teknik *product moment correlation* pada hasil penelitian ini menunjukkan perolehan signifikansi 0.000 yang berarti kedua variabel strategi coping dan variabel *psychological well-being* memiliki hubungan yang signifikan. Nilai uji *product moment correlation* memperoleh nilai 0.724**, sehingga besar hasil interval koefisien dan tingkat hubungannya antara skala strategi coping dengan *psychological well-being* pada mahasiswa memiliki tingkat hubungan yang kuat dan jenis hubungan kedua variabel ini adalah positif karena tidak ada tanda negatif (-) tabel kolom *product moment* dan diperkuat dengan paparan analisis deskriptif yang mengatakan bahwa variabel bebas dan variabel terikat sama-sama memperoleh nilai statistika yang tinggi.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang telah diajukan, yaitu semakin tinggi strategi coping mahasiswa, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka miliki. Temuan ini memperkuat teori yang diajukan. Dalam uji koefisien determinasi R square, nilai yang diperoleh adalah 0.524, yang berarti 52,4% variabilitas dalam *psychological well-being* dipengaruhi oleh variabel *strategi coping*, sedangkan 47,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian sebelumnya oleh Syaudah (2019) menunjukkan bahwa strategi coping dapat memprediksi kesejahteraan psikologis, di mana coping yang berfokus pada masalah dan emosi mampu memprediksi kesejahteraan psikologis sebesar 12%. Selain itu, penelitian oleh Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa *psychological well-being* dan strategi

coping memiliki hubungan linear antara keduanya dengan nilai toleransi sebesar 0,986 atau 98,6%.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat pengaruh signifikan antara strategi coping dan psychological well-being. Semakin tinggi strategi coping yang diterapkan, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Dalam ajaran Islam, terdapat berbagai strategi untuk mengelola stres dengan niat yang tulus, kesabaran, sholat, bersyukur, dan berserah diri kepada Allah SWT. Hal ini tercantum dalam Surah Al-Baqarah ayat 155, yang menyatakan bahwa Allah akan menguji kita dengan berbagai kesulitan dan menganjurkan untuk bersabar. Ujian tersebut diharapkan dapat membuat individu menjadi lebih kuat mental, teguh dalam keyakinan, dan tabah dalam menghadapi cobaan, sehingga mencapai kesejahteraan psikologis yang baik, seperti yang dijelaskan dalam Surah Al-Insyiroh ayat 5-6 yang menyatakan bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan (Darwati, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan yang kuat dan positif antara skala strategi coping dan skala psychological well-being. Artinya, apabila strategi coping seseorang dalam Tingkat yang tinggi, maka kesejahteraan psikologis yang dirasakannya berada dalam arah yang searah atau bersamaan peningkatannya. Sebaliknya, individu dengan strategi coping yang rendah cenderung mengalami penurunan dalam kesejahteraan psikologis.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping dan *psychological well-being* pada generasi Z. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping yang efektif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, di mana semakin baik individu dalam mengelola stres dan tantangan, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dicapai. Penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan strategi coping yang tepat bagi generasi Z untuk mendukung kesehatan mental mereka, terutama di tengah tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada generasi muda, serta membuka jalan untuk intervensi yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

BIBLIOGRAFI

- Arif, M. (2021). *Generasi millennial dalam internalisasi karakter Nusantara*. IAIN Kediri Press.
- Broadbent, E., Gougoulis, J., Lui, N., Pota, V., & Simons, J. (2017). Generation Z: Global citizenship survey. *What the World's Young People Think and Feel*, 4, 26–44.
- Darwati, Y. (2022). Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an. *Spiritualita*, 6(1), 1–16.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2020). Perilaku generasi Z terhadap penggunaan media sosial TikTok: TikTok sebagai media edukasi dan aktivisme. *Share Social Work Journal*, 10(2), 199–208.
- Grahani, F. O., Mardiyanti, R., Sela, N. P., & Nuriyah, S. (2021). PENGARUH

- PSYCHOLOGICAL WELL BEING (PWB) TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI MAHASISWA DI ERA PANDEMI. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(02).
- Harimukthi, M. T., & Dewi, K. S. (2017). Eksplorasi kesejahteraan psikologis individu dewasa awal penyandang tunanetra. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Ifdil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broken home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35.
- Indiarma, V. (2023). Inovasi Teknologi Informasi dan Komunikasi di Usaha Mikro Kecil Menengah Pedesaan (Adopsi Inovasi dalam Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi pada UMKM di Desa Sukasari, Seluma). *Tuturlogi: Journal of Southeast Asian Communication*, 3(3), 90–100.
- Irwan, A. M. (2019). Pengaruh Faktor Psikologis, Pribadi, Sosial Dan Budaya Terhadap Keputusan Pembelian Produk Fashion Secaraonline (Studi Kasus Pada Konsumen PT. Lazada Indonesia di Kota Makassar). *Forecasting: Jurnal Ilmiah Ilmu Manajemen*, 1(2), 164–176.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046.
- Kasali, R. (1998). *Membidik pasar Indonesia: segmentasi, targeting, dan positioning*. Gramedia Pustaka Utama.
- Ogden, J. (2007). *Essential readings in health psychology*. McGraw-Hill Education (UK).
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 1–179.
- Pratiwi, R., Rahmatulloh, A. R., Sari, D. S., & Nihayah, M. (2021). Peran Stress Akademik Dan Strategi Coping Pada Psychological Well Being Mahasiswa Baru Di Masa Pandemi. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, Dan Peduli Di Era Society 5.0*.
- Rafika, M., & Gz, S. (2019). Dampak stunting pada kondisi psikologis anak. *Buletin Jagaddhita*, 1(1).
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Sa'adah, A. N., Rosma, A., & Aulia, D. (2022). Persepsi generasi Z terhadap fitur Tiktok Shop pada aplikasi Tiktok. *Transekonomika: Akuntansi, Bisnis Dan Keuangan*, 2(5), 131–140.
- Sarafino, EdSarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). H. psychology: B. interactions. J. W. & S. war. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Syaudah, Y. (2019). Coping strategy and psychological well-being of final year university student. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 73–81. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30364>
- Widjajanta, B., Dirgantari, P. D., & Nabila, A. Z. (2024). Evolution of Localized Brands and The Influence of Cultural Norms: Analysis of Sociolla Loyalty and Trust. *EVOLUTIONARY STUDIES IN IMAGINATIVE CULTURE*, 437–445.
- Wijaya, R. B. A. (2021). Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Maladaptive Daydreaming. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 179–193.

Wirausaha, B. G. (2020). *GENERASI Z SEBAGAI GENERASI WIRAUSAHA*.

Copyright holder:

Malinda Pujiati*, Komarudin (2024)

First publication right:

Syntax Admiration

This article is licensed under:

