

**HUBUNGAN TRAIT KEPERIBADIAN DAN *COPING STRESS* DENGAN  
*FLOURISHING* PADA MAHASISWA SELAMA PANDEMI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada**

**Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyusun Skripsi**

**Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)**



**DISUSUN OLEH:**

**Mudrika Munawaroh**

**1807016001**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2022**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

---

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN TRAIT KEPERIBADIAN DAN COPING STRESS DENGAN  
FLOURISHING PADA MAHASISWA SELAMA PANDEMI

Nama : Mudrika Munawaroh

NIM : 1807016001

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Komprehensif.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui

Pembimbing I,

Dr. Abdul Wahib, M.Ag.

NIP 196006151991031004

Semarang, 10 Juni 2022

Yang bersangkutan

Mudrika Munawaroh

NIM 1807016001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN TRAIT KEPERIBADIAN DAN COPING STRESS DENGAN  
FLOURISHING PADA MAHASISWA SELAMA PANDEMI

Nama : Mudrika Munawaroh

NIM : 1807016001

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Komprehensif.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Dewi Khurun Aini, M.A.  
NIP 198605232018012002

Semarang, 10 Juni 2022  
Yang bersangkutan

Mudrika Munawaroh  
NIM 1807016001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : **HUBUNGAN TRAIT KEPERIBADIAN DAN COPING STRESS DENGAN  
FLOURISHING PADA MAHASISWA SELAMA PANDEMI**

Penulis : Mudrika Munawaroh  
NIM : 1807016001  
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 20 Juli 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.  
NIP : -



Penguji II

Dewi Khurun Aini, M.A.  
NIP : 198605232018012002

Penguji III

Lainatul Mudzkiyah, M.Psi., Psikolog.  
NIP : -

Penguji IV

Nadva Ariyani H. N., M.Psi., Psikolog  
NIP : 199201172019032019

Pembimbing I

Dr. Abdul Wahib, M.Ag  
NIP : 196006151991031004

Pembimbing II

Dewi Khurun Aini, M.A.  
NIP : 198605232018012002

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan trait kepribadian dan coping stress dengan flourishing pada mahasiswa selama pandemi” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 11 Juni 2022



Mudrika Munawaroh

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Segala puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT karena telah memberikan rahmat dan kesempatan kepada saya untuk dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “Hubungan Trait Kepribadian dan Coping Stress dengan Flourishing pada Mahasiswa Selama Pandemi”. Skripsi ini disusun berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Alhamdulillah rabbil'alamin atas semua limpahan nikmat dan kasih sayangnya, selesainya penulisan skripsi ini memiliki kendala dan kekurangan. Namun kendala tersebut dapat teratasi dari usaha pribadi, serta berkat bimbingan yang telah diberikan oleh dosen pembimbing, dorongan dan bantuan oleh semua pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Allah SWT yang Maha Agung atas rahmat yang sudah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
2. Rasul Muhammad SAW yang sudah menunjukkan jalan kebenaran kepada seluruh umat manusia
3. Yang terhormat Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
4. Yang terhormat Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
5. Yang terhormat Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi.
6. Yang terhormat Bapak Dr. Abdul Wahib, M.Ag selaku wali dosen saya sekaligus dosen pembimbing I dan Ibu Dewi Khurun Aini, M.A selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta motivasi selama proses penyusunan skripsi.

7. Yang terhormat Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan ilmu serta memberikan saran kepada penulis.
8. seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan fasilitas dan pelayanan yang menunjang.
9. Kepada kedua orang tua yang saya sayangi dan cintai, Bapak Mundakir dan Ibu Siti Kharomah, serta saudara saya Kakak Aris Munandar, Adik Ayu Kurnia Sari, Serta Kakak Ipar saya Meiliari Wuryani, yang selalu memberikan doa, semangat dan mendukung saya setiap saat.
10. Mahasiswa Psikologi yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini.
11. Kepada Kasmadiyah, Nabila, Widya, Fitri, Nanda, Resty, Idma, Akwim, Azkia dan Caca selaku sahabat seperjuangan yang selalu kebersamai dari maba hingga lulus.
12. Kepada sahabat saya Winda, Resti, Mika, Nisa, mba Mita, Tania, nenek Nori, Uvik, Nisa Azhr, Novi selaku sahabat saya yang selalu memberikan semangat dan inspirasi di dalam kehidupan penulis.
13. Kepada sahabat saya Black Widow, Yassa, Umi dan Mimin selaku sahabat saya yang selalu menghibur, menemani dan memberikan motivasi di dalam kehidupan saya.
14. Kepada seluruh teman-teman Psikologi 18A yang telah menemani, menghibur dan memberikan motivasi kepada penulis.
15. *Last but not least, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always been a giver and I trying to give more when I receive, I wanna thank me for trying to do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all time.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kepada pembaca diharapkan dan memberikan kritikan dan saran yang membangun serta dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun bagi para pembaca.

Semarang, 11 Juni 2022

A square box containing a handwritten signature in black ink. The signature is stylized and appears to be 'Mudrika'.

Mudrika Munawaroh

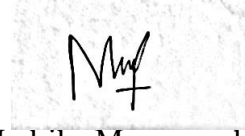


## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT Inggang Maha Agung
2. Nabi Muhammad SAW
3. Bapak Dr. H. Abdul Wahib, M, Ag selaku dosen wali serta dosen pembimbing I yang telah membimbing, memberi arahan, serta membantu selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta motivasi selama proses penyusunan skripsi.
5. Kedua orang tua yang saya sayangi dan cintai, Bapak Mundakir dan Ibu Siti Kharomah, serta saudara saya Kakak Aris Munandar, Adik Ayu Kurnia Sari, Serta Kakak Ipar saya Meiliari Wuryani, yang selalu memberikan doa, semangat dan mendukung saya setiap saat.
6. Mahasiswa Psikologi yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini.
7. Kepada Kasmadiyah, Nabila, Widya, Fitri, Nanda, Resty, Idma, Akwim, Azkia dan Caca selaku sahabat seperjuangan yang selalu kebersamai dari maba hingga lulus.
8. Kepada sahabat saya Winda, Resti, Mika, Nisa, mba Mita, Tania, nenek Nori, Uvik, Nisa Azhr, Novi, dan Dewi selaku sahabat saya yang selalu memberikan semangat dan inspirasi di dalam kehidupan penulis.
9. Kepada sahabat saya Black Widow, Yassa, Umi dan Mimin selaku sahabat saya yang selalu menghibur, menemani dan memberikan motivasi di dalam kehidupan saya.
10. Kepada seluruh teman-teman Psikologi 18A yang telah menemani, menghibur dan memberikan motivasi kepada penulis.

Semarang, 11 Juni 2022

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature is stylized and appears to be the initials 'Mm' followed by a vertical line.

Mudrika Munawaroh

NIM: 1807016001

## MOTTO

“Kebahagiaan kita tergantung pada diri kita sendiri”. – Aristoteles

“Usaha dan keberanian tidak cukup tanpa adanya tujuan dan arah perencanaan”. –

John F. Kennedy

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Flourishing .....	11
1. Pengertian Flourishing .....	11
2. Aspek-aspek Flourishing .....	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Flourishing .....	16
4. Flourishing dalam Pandangan Islam .....	20
B. Trait Kepribadian .....	21
1. Pengertian Trait Kepribadian .....	21
2. Dimensi Trait Kepribadian .....	22
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Trait Kepribadian .....	28
4. Trait Kepribadian dalam Pandangan Islam .....	29
C. Coping Stress .....	31
1. Pengertian Coping Stress .....	31
2. Aspek-aspek Coping Stress .....	32

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Coping Stress .....	36
4. Coping Stress dalam Pandangan Islam .....	38
D. Hubungan Antara Trait Kepribadian dan Coping Stress dengan Flourishing pada Mahasiswa Selama Pandemi .....	40
E. Hipotesis .....	44
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian .....	46
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	46
C. Sumber dan Jenis Data .....	48
D. Tempat dan Waktu .....	49
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	49
F. Teknik Pengumpulan Data .....	51
G. Teknik Analisis Data .....	64
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>80</b>
A. Hasil Penelitian .....	80
B. Hasil Uji Asumsi .....	89
C. Hasil Uji Hipotesis .....	92
D. Pembahasan .....	98
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>107</b>
A. Kesimpulan .....	107
B. Saran .....	107
DAFTAR PUSTAKA .....	108
LAMPIRAN .....	115

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Sampel Krejckie dan Morgan .....	50
Tabel 3.2	Skoring Skala .....	51
Tabel 3.3	Blueprint Skala Flourishing .....	53
Tabel 3.4	Blueprint Skala Trait Kepribadian .....	56
Tabel 3.5	Blueprint Skala Coping Stress .....	62
Tabel 3.6	Blueprint Skala Flourishing .....	66
Tabel 3.7	Blueprint Skala Trait Kepribadian .....	68
Tabel 3.8	Blueprint Skala Coping Stress .....	74
Tabel 3.9	Hasil Reliabilitas .....	77
Tabel 3.10	Kriteria Koefisien Korelasi .....	79
Tabel 4.1	Deskripsi Data Skala Flourishing, Trait Kepribadian, dan Coping Stress .....	81
Tabel 4.2	Kategori Skor Variabel Flourishing .....	82
Tabel 4.3	Distribusi Variabel Flourishing .....	83
Tabel 4.4	Kategori Skor Variabel Extraversion .....	83
Tabel 4.5	Distribusi Variabel Extraversion .....	83
Tabel 4.6	Kategori Skor Variabel Agreeableness .....	84
Tabel 4.7	Distribusi Variabel Agreeableness .....	84
Tabel 4.8	Kategori Skor Variabel Conscientiousness .....	85
Tabel 4.9	Distribusi Variabel Conscientiousness .....	85
Tabel 4.10	Kategori Skor Variabel Neuroticism .....	86
Tabel 4.11	Distribusi Variabel neuroticism .....	86
Tabel 4.12	Kategori Skor Variabel Openness .....	87
Tabel 4.13	Distribusi Variabel Openness .....	87
Tabel 4.14	Kategori Skor Variabel Coping Stress .....	88
Tabel 4.15	Distribusi Variabel Coping Stress .....	88
Tabel 4.16	Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	89
Tabel 4.17	Uji Linieritas Skala Extraversion dengan Flourishing .....	90
Tabel 4.18	Uji Linieritas Skala Agreeableness dengan Flourishing .....	90
Tabel 4.19	Uji Linieritas Skala Conscientiousness dengan Flourishing .....	91

Tabel 4.20	Uji Linieritas Skala Neuroticism dengan Flourishing .....	91
Tabel 4.21	Uji Linieritas Skala Openness dengan Flourishing .....	92
Tabel 4.22	Uji Linieritas Skala Coping Stress dengan Flourishing .....	92
Tabel 4.23	Kriteria Koefisien Korelasi .....	91
Tabel 4.24	Hasil Uji Hipotesis Extraversion dengan Flourishing .....	93
Tabel 4.25	Hasil Uji Hipotesis Agreeableness dengan Flourishing .....	94
Tabel 4.26	Hasil Uji Hipotesis Conscientiousness dengan Flourishing .....	95
Tabel 4.27	Hasil Uji Hipotesis Neuroticism dengan Flourishing .....	96
Tabel 4.28	Hasil Uji Hipotesis Openness dengan Flourishing .....	96
Tabel 4.29	Hasil Uji Hipotesis Coping Stress dengan Flourishing .....	97

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Persentase Subjek Berdasarkan Angkatan .....	77
Gambar 4.2	Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	78



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Uji Coba Skala .....	102
Lampiran 2	Skala Penelitian .....	115
Lampiran 3	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	124
Lampiran 4	Data Penelitian .....	127
Lampiran 5	Deskriptif Data .....	136
Lampiran 6	Uji Asumsi dan Uji Hipotesis .....	137

## **Abstract**

*This study aims to determine and empirically examine the relationship between personality traits and coping with stress with flourishing in college students during the pandemic. This study uses a quantitative correlation approach. The research subjects were psychology students consisting of 267 respondents. The sampling technique used is non-probability sampling with the type of Reliance Available Sampling. In this study, the personality trait scale, coping stress scale and flourishing scale were used. The analytical method used is Product Moment correlation analysis. The results of this study are the results of testing the assumption of normality of the data showing the results that the data is normally distributed. As for the correlation test, it is known that the significance value between the extraversion and flourishing variables is  $0.000 < 0.05$  with a correlation coefficient value of 0.514. Agreeableness with flourishing is  $0.000 < 0.05$  with a correlation coefficient of 0.293. Conscientiousness with flourishing is  $0.000 < 0.05$  with a correlation coefficient of 0.702. Neuroticism with flourishing of  $0.000 < 0.05$  with a coefficient value of -0.491. Openness with flourishing is  $0.000 < 0.05$  with a coefficient value of 0.468. and coping stress with flourishing of  $0.320 > 0.05$  with a correlation coefficient of 0.061. which means that there is a relationship between personality traits and coping with stress with flourishing in students during the pandemic.*

**Keywords:** *personality trait, coping stress and flourishing*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empirik mengenai hubungan antara trait kepribadian dan *coping stress* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi. Subjek penelitian yaitu mahasiswa psikologi yang terdiri dari 267 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu non-probability sampling dengan jenis *Reliance Available Sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur skala trait kepribadian, skala *coping stress* dan skala *flourishing*. Metode analisis yang digunakan yaitu analisis korelasi *Product Moment*. Hasil dari penelitian ini adalah pada hasil pengujian asumsi normalitas data menunjukkan hasil bahwa data terdistribusi normal. Sedangkan untuk uji korelasi, diketahui nilai signifikansi antara variabel extraversion dengan *flourishing* sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan nilai koefisien korelasi 0,514. Agreeableness dengan *flourishing* sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan nilai koefisien korelasi 0,293. Conscientiousness dengan *flourishing* sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan nilai koefisien korelasi 0,702. Neuroticism dengan *flourishing* sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan nilai koefisien -0,491. Openness dengan *flourishing* sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan nilai koefisien 0,468. dan *coping stress* dengan *flourishing* sebesar  $0,320 > 0,05$  dengan nilai koefisien korelasi 0,061. yang artinya terdapat hubungan antara trait kepribadian dan *coping stress* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi.

**Kata kunci:** trait kepribadian, coping stress dan flourishing

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Terjadinya wabah Covid-19 ini menyebabkan berbagai kegiatan-kegiatan harus diberhentikan sementara waktu untuk mencegah penyebaran wabah Covid-19. Mulai dari bidang perekonomian banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaan, bisnis yang kehilangan pelanggan, gaji yang dipotong, dan sebagainya. Selain dari bidang ekonomi, bidang pendidikan juga mengalami dampak imbasnya. Pendidikan itu sendiri memiliki peran yang sangat penting bagi kehidupan manusia dalam hal untuk menggapai cita-cita dan tujuan yang diharapkan. Maka dari itu, pendidikan harus tetap dilakukan dengan sebaik mungkin walaupun pada masa pandemi Covid-19. Dengan cara melakukan pembelajaran secara daring (dalam jaringan), tatap muka melalui berbagai aplikasi maupun media sosial *WhatsApp*.

Perkuliahan online ini tidaklah sempurna. Hal ini sesuai dengan adanya beberapa fakultas dimana beberapa mata kuliah praktik tertunda atau tidak berjalan lancar. Semua mata kuliah yang disajikan hanya menggunakan materi yang sebelumnya telah disusun oleh dosen. Pada sistem pengajaran ini sebagian besar yaitu satu arah dosen kepada mahasiswa. Didukung juga oleh penelitian Ibrahim, Kelly, Adams, dan Glazebrook (2013) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami pengalaman depresi yang disebabkan karena tuntutan akademik dan stress. Menurut Nakalema dan Senyonga (2014) stress akademik adalah stress yang disebabkan oleh ekspektasi yang tinggi, informasi yang berlebih, tekanan akademik, ambisi yang tidak terealisasi dan daya saing yang tinggi.

Kuliah secara *online* atau daring ini menimbulkan suatu masalah. Melalui wawancara dengan 6 mahasiswa dan menganalisis unggahan pada beberapa media sosial mengenai pembelajaran secara daring. Terdapat beberapa masalah yang dialami oleh mahasiswa yaitu: Mengeluh karena materi-materi yang disampaikan melalui metode pembelajaran daring sulit

untuk dipahami, Terkendala sinyal dan banyak menghabiskan kuota, Merasa pemberian tugas-tugas dalam jumlah banyak, pembelajaran praktik sulit untuk dipahami dan bahkan pembelajaran praktik ditiadakan. Didukung juga dengan penelitian Chaterine (2020) bahwa banyaknya tugas yang diberikan oleh guru mengakibatkan banyak siswa yang merasa stress dalam menjalani pembelajaran online. Sejalan dengan penelitian Raharjo & Sari (2020) mengemukakan bahwa tugas yang diberikan oleh guru terasa berat dan tugas yang banyak, akan tetapi dalam pengerjaannya diberi batasan waktu yang singkat dengan demikian membuat para siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Gadzella & Masten (2005) menjelaskan bahwa terdapat empat gejala stress yang sering terjadi diantaranya: gejala emosional yaitu cenderung mudah marah, muncul rasa takut, mudah sedih dan rasa bersalah. Gejala kognitif ditandai dengan kemampuan individu menganalisis keadaan stress, setelah itu memikirkan cara yang tepat dalam mengurangi rasa stress. Gejala perilaku ditandai dengan mudah menangis, menyakiti diri sendiri maupun orang lain, melakukan percobaan bunuh diri. Gejala fisik ditandai dengan gemeteran, penurunan dan penambahan berat badan secara drastis, dan mudah lelah.

Ketidakpastian keadaan yang terjadi saat ini dampak pada mahasiswa baik secara langsung maupun tidak langsung. Keadaan ini mempengaruhi pola kehidupan menjadi tidak sesuai harapan dan menjadi tidak baik. Mahasiswa dituntut untuk lebih konsentrasi ketika menyelesaikan permasalahan. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat *flourishing* pada mahasiswa.

*Flourishing* menurut Fowers (2012) mendefinisikan bahwa *flourishing* merupakan perkembangan secara maksimal yang terdiri dari keunggulan dalam perilaku, kognitif, sosial dan politik. *Flourishing* merupakan pencapaian individu yang berada pada tingkat kesejahteraan yang tinggi dan dapat digambarkan dengan adanya tujuan hidup, penerimaan diri, penguasaan diri, serta realisasi potensi-potensi diri sendiri,

mampu berkontribusi kepada masyarakat sehingga mampu merasakan kepuasan dan kebahagiaan hidup.

*Flourishing* menurut pandangan Islam dalam firman Allah SWT, yang terdapat pada Surah Al Anfal ayat 53 :

*“Yang demikian itu adalah karena sesungguhnya Allah tidak akan merubah sesuatu nikmat yang telah diberikan-Nya kepada suatu kaum, hingga kaum itu merubah apa yang ada pada diri mereka sendiri dan sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”*(QS. Al-Anfal : 53).

Berdasarkan dari pemaparan diatas dijelaskan bahwa Allah SWT telah menerangkan bahwa sebagai seseorang dalam memperbaiki diri juga harus didasari dengan niat yang sungguh-sungguh dan berserah diri kepada Allah SWT, agar dalam proses memperbaiki diri dapat diridhai oleh Allah SWT. Allah SWT juga telah menganjurkan kepada umat manusia untuk mengikuti petunjuknya untuk mendapatkan kebahagiaan baik dunia maupun akhirat atas perubahan untuk memperbaiki dirinya. Selain itu sebagai umat muslim dianjurkan untuk tetap bersemangat dan jangan memandang rendah dengan kemampuan apa yang dimiliki. Manusia merupakan makhluk yang tinggi derajatnya dengan makhluk-makhluk lainnya jika beriman.

*Flourishing* sendiri dapat dicapai jika memenuhi lima pilar PERMA, yaitu: *positive emotion, engagement, positive relationship, meaning, dan achievement*. Pemenuhan dari konsep *flourishing* ini sama pentingnya dengan kesehatan mental individu. Namun kenyataannya, dengan adanya sistem perkuliahan secara daring, menimbulkan berbagai macam reaksi mahasiswa yang berbeda-beda. Reaksi ini yaitu terbagi menjadi menjadi dua; menolak dan menerima. Menolak keadaan pandemi dan menginginkan kegiatan yang sama sebelum terjadi pandemi. Menerima keadaan pandemi dan melanjutkan kegiatan dengan metode yang berbeda dari sebelumnya. Perbedaan reaksi ini tidak sedikit disebabkan oleh kepribadian individu.

Faktor yang mempengaruhi *flourishing* adalah trait kepribadian dan pengalaman hidup yang positif (Schotanus-Dijkstra dkk, 2015). Kepribadian menurut Carver & Scheier (1996) merupakan organisasi

dinamis dalam diri seseorang yang sistem psikofisisnya dapat menghasilkan pola karakteristik perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang. Untuk memahami kepribadian ada beberapa pendekatan salah satunya yaitu pendekatan teori trait. Teori trait adalah sebuah model yang digunakan untuk mengetahui trait-trait dasar yang ada pada individu sehingga dapat mendeskripsikan suatu kepribadian. Menurut Fieldman (1994) mengemukakan bahwa trait adalah suatu dimensi yang bertahan dari karakteristik kepribadian, hal ini untuk membedakan antara individu satu dengan individu lainnya. Model faktor trait kepribadian menurut John & Srivastava (1999) terdapat lima model yang disebut *Big five Personality*. Diantaranya adalah; *Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism, dan Openness*. Keseluruhan kepribadian ini dapat mempengaruhi tingkat *flourishing*.

Libran (2006) mengemukakan bahwa kesejahteraan subjektif memiliki hubungan dengan trait kepribadian *extraversion* dan *neuroticism*. Berdasarkan hasil analisis regresi bahwa trait kepribadian *neuroticism* mempengaruhi kesejahteraan subjektif dengan nilai 44% kemudian dengan trait kepribadian *extraversion* memperoleh nilai 8%. Penelitian Muller (2014) menyatakan bahwa pengalaman yang positif dan kepuasan hidup berkorelasi signifikan dengan trait kepribadian *extraversion, agreeableness* dan *openness*. Sejalan dengan penelitian Khanam (2015) mengemukakan bahwa wanita dan laki-laki yang berkerja dan sudah menikah menunjukkan hasil bahwa kepuasan hidup berkorelasi positif dengan trait kepribadian *extraversion, agreeableness* dan *conscientiousness*. Hayes & Joseph (2003) menyatakan dalam penelitiannya bahwa *conscientiousness* merupakan dimensi kepribadian yang relevan dan memiliki kontribusi dalam memahami kesejahteraan subjektif.

Grant et al (2009) menyatakan dalam penelitiannya bahwa ada hubungan yang positif antara variabel *extraversion* dan *conscientiousness* juga terdapat hubungan yang negatif dengan *neuroticism*. *Extraversion* memiliki korelasi positif yang tinggi pada kesejahteraan, namun pada

*neuroticism* memiliki korelasi negatif pada kesejahteraan. Pada trait kepribadian *conscientiousness* menunjukkan adanya hubungan antara kedua afek positif dan negatif pada kesejahteraan. *Agreeableness* menunjukkan ada hubungan yang lemah negatif pada kesejahteraan. Dan *openness* tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan.

Menurut Arif (2016) bahwa individu yang memiliki kepribadian *Extraversion* dan *Neuroticism* akan cenderung konsisten melakukan *flourishing* dengan caranya sendiri begitupun dengan kepribadian lainnya. Namun tidak menutup kemungkinan kepribadian satu dengan kepribadian lainnya mengalami perkembangan *flourishing* yang sama. Keadaan pandemi ini dapat juga merubah kepribadian seseorang yang sebelumnya sudah disebutkan bahwa faktor lingkungan juga mempengaruhi kepribadian seseorang. Menurut Shaleh & Nuraini (2021: 231) kepribadian dapat mempengaruhi persepsi pada setiap individu. Ciri-ciri kepribadian yang berbeda memungkinkan individu dalam mengatasi permasalahan atau tekanan-tekanan dengan cara berbeda. Hal tersebut mengakibatkan ketahanan seseorang berkurang ataupun bertambah dalam menghadapi kesulitan, dapat mempengaruhi kepribadian. Dengan terjadinya perubahan kepribadian ini dapat mengakibatkan stress pada individu. Stress pada individu ini dapat diatasi dengan strategi-strategi yang disebut sebagai *coping stress*.

Salah satu strategi yang memiliki pengaruh penting pada perkembangan *flourishing* yaitu *coping*. *Coping* merupakan sikap perilaku positif yang dilakukan individu yang untuk menyelesaikan suatu permasalahan atau mengurangi stress dari adanya suatu yang menekan dirinya. *Coping* menurut Folkman dan Lazarus (1984) bahwa *coping* merupakan cara individu yang berusaha untuk manajemen jarak yang ada di antara tekanan-tekanan (seperti tekanan yang bersumber dari individu maupun tekanan yang bersumber dari lingkungan) berdasarkan sumber-sumber data tersebut digunakan untuk menghadapi situasi *stressful* (situasi yang penuh tekanan). Sarafino (2012) mengemukakan bahwa *coping*



merupakan suatu proses seseorang dalam mengelola stress dengan cara-cara tertentu.

Pemilihan lokasi penelitian ini di UIN Walisongo Semarang tepatnya di Fakultas Psikologi, berdasar beberapa fakta hasil pra survei pada 87 mahasiswa fakultas psikologi. Dengan cara melakukan penyebaran kuesioner terbuka secara daring *google form*. Subjek yang mengisi dengan tingkat usia 18-25 tahun, dari angkatan 2021 hingga angkatan 2016. Pertanyaan pada kuesioner merepresentasikan lima pilar *flourishing* dari Seligman (2013) yang disebut PERMA. Terdiri dari *positive emotion*, *engagement*, *positive relationship*, *meaning*, dan *achievement*. Diketahui dari seluruh responden memperoleh hasil 13,8% memperoleh hasil rendah, 69,0% memperoleh hasil sedang dan 17,2 memperoleh hasil yang tinggi. Sedangkan berdasarkan persentase setiap aspek memperoleh 62,8% pada aspek *positive emotion*, 59,8% aspek *engagement*, 60,9% aspek *positive relationship*, 60,5% aspek *meaning* dan 59,5% aspek *achievement*.

*Flourishing* sendiri dapat dicapai apabila lima pilar PERMA terpenuhi. Diantaranya yaitu: *positive emotion*, *engagement*, *positive relationship*, *meaning*, dan *achievement*. Seluruh lima pilar PERMA yang sebenarnya saling mempengaruhi satu sama lain. Pemenuhan konsep *flourishing* ini sama halnya penting dengan menjaga kesehatan mental seseorang.

Berdasarkan permasalahan yang telah uraian diatas maka peneliti ingin meneliti ada atau tidaknya hubungan trait kepribadian dan coping stress dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi sebagai subjek penelitian dengan judul: **“Hubungan trait kepribadian dan coping stress dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara trait kepribadian *extraversion* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi?
2. Apakah terdapat hubungan antara trait kepribadian *agreeableness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi?
3. Apakah terdapat hubungan antara trait kepribadian *conscientiousness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi?
4. Apakah terdapat hubungan antara trait kepribadian *neuroticism* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi?
5. Apakah terdapat hubungan antara trait kepribadian *openness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi?
6. Apakah terdapat hubungan antara coping stress dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara trait kepribadian *extraversion* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara trait kepribadian *agreeableness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara trait kepribadian *conscientiousness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi
4. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara trait kepribadian *neuroticism* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi

5. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara trait kepribadian *openness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi
6. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara coping stress dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **a) Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat menjadi referensi atau acuan pengembangan keilmuan psikologi bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan trait kepribadian dan *coping stress* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi.

##### **b) Manfaat praktis**

Peneliti mengharapkan dengan penelitian ini dapat membantu untuk menjadi pembanding data pada penelitian yang akan datang sehingga penelitian mengenai trait kepribadian dan *coping stress* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi dapat dikaji lebih luas dan lebih dalam lagi.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti mencantumkan beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan judul yang diteliti diantaranya;

1. Dalam skripsi yang dilakukan oleh Moh Buyung Alfarisi pada tahun 2021 yang berjudul "Peran *Mindset*, Spiritual coping, dan Dukungan Sosial Dengan *Flourishing* pada Mahasiswa di tengah Pandemi Covid-19." Penelitian memiliki kesamaan pada variabel *flourishing* dan coping stress dan memiliki perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah adanya penambahan variabel yaitu trait kepribadian. Hasil dari penelitian ini adalah adanya korelasi positif yang signifikan ketika seorang individu memiliki *mindset*, spiritual coping, dan dukungan sosial yang tinggi (baik), maka memiliki peran dalam pemenuhan konsep *flourishing*.

2. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yuspendi, Virgo Handoyo dan Vida Handayani pada tahun 2017 yang berjudul “peran *voluntary activities* dan *coping* dengan perkembangan *flourishing*.” Penelitian ini memiliki kesamaan yaitu variabel *flourishing* dan *coping* dan memiliki perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah adanya penambahan variabel yaitu trait kepribadian. Hasil penelitian ini adalah menunjukkan besarnya peran *coping* seperti *active coping*, *acceptance*, *instrument support*, dan *religious coping* dalam mencapai perkembangan *flourishing* disamping determinan *voluntary activities*.
3. Dalam skripsi yang dilakukan oleh Dwi nurhasanah pada tahun 2019 yang berjudul “pengaruh trait kepribadian HEXACO, dukungan sosial, dan gratitude dengan kepuasan hidup ibu bekerja.” Penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel *flourishing* atau kepuasan hidup dan trait kepribadian dan memiliki perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penambahan variabel yaitu coping stress. Hasil dari penelitian ini adalah dimensi yang memiliki pengaruh yang signifikan dengan kepuasan hidup yaitu *extraversion*, *conscientiousness*, dan *gratitude*.
4. Dalam skripsi yang dilakukan oleh Auliana Fitri pada tahun 2019 yang berjudul “pengaruh kepribadian *big five* dan kecerdasan spiritual dengan kesejahteraan subjektif.” Penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel kepribadian *big five* dan *flourishing* atau kesejahteraan subjektif dan memiliki perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penambahan variabel coping stress. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan terdapat pengaruh signifikan kepribadian *big five* dan kecerdasan spiritual dengan kesejahteraan subjektif.
5. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nuzul Ahadiyanto pada tahun 2020 yang berjudul “Hubungan Dimensi Kepribadian The Big Five Personality dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Narapidana.” Penelitian ini memiliki kesamaan yaitu variabel *flourishing* atau

kesejahteraan dan trait kepribadian memiliki perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah adanya penambahan variabel yaitu coping stress. Hasil penelitian ini adalah menunjukkan bahwa empat dimensi kepribadian *Big Five Personality* berhubungan positif signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Terkecuali untuk dimensi kepribadian *Neuroticism* saja yang berhubungan negatif signifikan dengan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu adanya persamaan variabel yaitu variabel *flourishing*. Penelitian ini juga memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu perbedaan pada variabel bebas trait kepribadian dan coping stress, skala yang digunakan, subjek penelitian, jumlah populasi dan sampel penelitian, serta waktu dan tempat penelitian. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan trait kepribadian dan *coping stress* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi.

## BAB II

### LANDASAN TEEORI

#### A. *Flourishing*

##### 1) *Pengertian Flourishing*

Menurut Gokcen (2012) kata “*flourish*” diperoleh dari bahasa latin “*flora*” yang memiliki makna *flower* (bunga) sedangkan dalam bahasa Indo-European “*bhlo*” yang bermakna *blooming* atau *to bloom* (berkembang). *Flourish* menurut *Concise Oxford Dictionary* mengartikan sebagai “tumbuh dengan penuh semangat, berkembang, sejahtera, berjaya, berada dalam kondisi optimal”. Sedangkan sebutan secara umum, *flourishing* merupakan terwujudnya potensi individu baik secara ekonomi, spiritual, perkembangan, berjaya, prestasi atau berkontribusi secara signifikan kepada masyarakat.

*Flourishing* menurut Keyes (2002) mengemukakan bahwa *flourishing* merupakan sebagai keadaan seseorang memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi atau menunjukkan kesehatan mental. *Flourishing* menurut Fowers & Owens (2010) mendefinisikan bahwa *flourishing* merupakan gambaran mengenai kehidupan individu yang baik, dapat terpenuhi oleh individu-individu dengan cara menggabungkan berbagai kebaikan.

*Flourishing* menurut Fowers (2012) mendefinisikan bahwa *flourishing* merupakan perkembangan secara maksimal yang terdiri dari keunggulan dalam perilaku, kognitif, sosial dan politik. *flourishing* menurut Seligman (2002) mengemukakan bahwa *flourishing* merupakan keadaan seseorang yang berada pada puncak perkembangan yang optimal dan berfungsi secara penuh. Sedangkan menurut VanderWeele (dikutip dari Lestari, 2020: 11) mendefinisikan bahwa *flourishing* sebagai keadaan baik kehidupan seorang individu yang dapat dilihat dari aspek kepuasan hidup atau

kebahagiaan, sehat fisik dan mental, hidup yang bermakna, hubungan sosial yang baik, serta karakter yang baik dalam diri.

Berdasarkan dari pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *flourishing* adalah pencapaian seseorang individu yang berada pada tingkat kesejahteraan yang tinggi dan dapat dideskripsikan dengan adanya tujuan hidup, penerimaan diri, penguasaan diri, serta realisasi potensi-potensi diri sendiri, mampu dalam keterlibatan dengan masyarakat sehingga mampu merasakan kepuasan dan kebahagiaan hidup.

## 2) Aspek-aspek *Flourishing*

Seligman (2013) memaparkan bahwa *flourishing* menjadi 5 pilar yang disebut sebagai *PERMA Profiler* yaitu:

### a. *Positive emotion* (emosi positif)

*Positive emotion* merupakan emosi yang mengacu pada perasaan keceriaan, kebahagiaan, kesenangan, kenyamanan, dan emosi-emosi lain yang menuju kepada kehidupan yang menyenangkan. Emosi positif merupakan proses manusia dari dalam dirinya untuk mendekati pada kegiatan-kegiatan atau objek-objek yang menghasilkan dampak positif pada dirinya.

### b. *Engagement* (ketarikatan/keterlibatan)

*Engagement* merupakan sesuatu hubungan psikologi mendalam, hanyut menyatu pada sesuatu atau kegiatan yang sedang dikerjakan, ketertarikan dan keterlibatan sesuatu kegiatan dan merasa senang dengan melibatkan kognitif, dimensi perilaku dan emosi. Keterlibatan ini sering kali individu mengambil risiko dalam suatu hubungan dengan seseorang atau kelompok maupun suatu tujuan yang sangat bermakna bagi individu.

c. *Relationship* (hubungan positif)

*Relationship* merupakan hubungan individu yang memerlukan individu lain yang memiliki tujuan meningkatkan kesejahteraan dengan cara membangun hubungan yang baik dengan lingkungannya. Individu yang mampu membangun hubungan yang baik maka memiliki berdampak positif pada tingkat kebahagiaannya.

d. *Meaning* (makna hidup)

*Meaning* merupakan kehidupan individu yang memiliki arah dan tujuan mengenai hidupnya, serta memiliki perasaan yang terikat dengan sesuatu yang lebih kuat dalam dirinya. Sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna. Kehidupan individu akan menjadi lebih bermakna apabila individu mampu berkontribusikan dirinya kepada hal yang makin luas serta makin besar yang mempunyai dampak kepada individu lain, dan bukan hanya untuk dirinya sendiri.

e. *Accomplishment/achievement* (pencapaian/prestasi)

*Accomplishment* merupakan kemajuan individu dalam memperoleh tujuan hidup dan mendapat suatu hasil yang menarik, dapat menunjukkan tanggapan dari individu lain maupun dari diri sendiri. Seligman (2013) menyebutkan bahwa perumpamaan dari *accomplishment* jarak. Jarak yang dimaksud dengan Seligman yaitu pencapaian individu dilihat dari seberapa jauh meninggalkan titik awal, dan bukan melihat pada titik akhirnya. Seligman menyebutkan bahwa *accomplishment* bergantung pada upaya apa yang dikerahkan oleh individu serta skill yang dimiliki. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *accomplishment* merupakan sejauh mana individu dapat meninggalkan titik awalnya, dengan menjadi lebih baik dari keadaan sebelumnya dengan seberapa besar upaya yang dikerahkannya dan berbagai skill yang dimiliki.



Diener (2010: 331) memaparkan bahwa ada 6 pilar yang menjelaskan tentang flourishing yaitu:

a. *Positive relationship* (hubungan positif)

*Positive relationship* merupakan perasaan senang seseorang ketika mempunyai hubungan yang baik kepada orang lain serta memiliki dampak positif baik diri sendiri maupun orang lain. Individu yang mempunyai relasi yang baik kepada orang lain dicirikan dengan, mempunyai kepuasan dan kehangatan, berhubungan berdasarkan kepercayaan, simpati dengan kesejahteraan orang lain, memiliki rasa empati yang tinggi dan kedekatan. Penelitian Diener memperoleh bahwa hubungan sosial yang terjalin dengan baik kepada orang lain adalah suatu hal yang diperlukan untuk mencapai pada *flourishing*.

b. *Engagement* (keterlibatan/keterikatan)

*Engagement* adalah rasa keterikatan seseorang secara emosional kepada sesuatu kegiatan atau pekerjaan serta mampu mendistribusikan kemampuan terbaik yang dimiliki oleh dirinya untuk mensukseskan dari serangkaian manfaat bagi kelompok dan individu.

c. *Purpose & meaning* (makna & tujuan)

*Purpose & meaning* merupakan individu yang memiliki komitmen pada diri sendiri dalam mengejar tujuan hidupnya. Seseorang yang berkomitmen tinggi akan mampu mengatasi masalah dan dapat memahami makna hidupnya. Dalam hal ini mempunyai makna pada waktu sekarang dan masa lalu selama kehidupannya.

d. *Self acceptance & self esteem* (penerimaan diri & harga diri)

*Self acceptance* merupakan sikap yang mendeskripsikan dari perasaan senang pada diri sendiri

dengan kelebihan-kelebihan dan bakat-bakat yang dimiliki, serta pengakuan akan keterbatasan pada diri. *Self esteem* merupakan penilaian yang dilakukan pada diri sendiri untuk menilai seberapa berharganya diri sendiri yang diekspresikan dalam sikap penerimaan atau penolakan, yang membantu untuk mengetahui kepercayaan diri akan kapasitas, kesuksesan dan keberhargaan.

e. *Competence* (kemampuan)

*Competence* merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan segala tugas atau kegiatan yang memberikan hasil yang memuaskan. Seseorang dikatakan berhasil ketika memiliki kriteria kompeten jika seseorang memiliki performa yang tinggi yang disesuaikan dengan tingkatan dan tugas yang sesuai dengan usianya.

f. *Optimism* (optimis)

*Optimism* merupakan seseorang yang optimis tentang kehidupan yang akan datang merasa lebih senang dan merasa puas. Seseorang yang mengantisipasi dirinya dengan cara yang positif, dan memiliki kemampuan mengontrol yang baik dengan kehidupannya, maka mempunyai harapan yang positif juga mengenai masa depan.

Berdasarkan uraian aspek-aspek diatas penelitian ini menggunakan teori Seligman (2013) terdapat lima pilar atau yang sebut PERMA yang terdiri dari: *positive emotion, engagement, relationship, meaning* dan *Accomplishment/achievement*.

### 3) Faktor-faktor yang mempengaruhi *flourishing*

Menurut Lestari (2020: 15) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *flourishing* seseorang terdiri menjadi tiga bagian, yakni:

#### a. Faktor Internal

##### 1) *Trait* Kepribadian

*Trait* kepribadian merupakan tumpuan yang mampu mempengaruhi tingkat *flourishing* individu dalam memandang berbagai keadaan atau situasi dan dapat menilai keadaan berdasarkan sudut pandang positif maupun negatif. Penelitian yang telah dilakukan oleh Schotanus-Dijkstra dkk (2016) memperoleh bahwa individu *trait* kepribadian *conscientiousness* dan *extraversion* lebih mengalami *flourishing* dibandingkan dengan *trait* kepribadian lain. Penelitian Lestari (2020) mendapatkan bahwa hubungan positif antara *self-compassion* berdampak pada *flourishing*. Menurut Arif (dikutip dari Rosadi, 2021: 24) kepribadian adalah faktor yang paling berpengaruh dan memiliki konsisten dalam *flourishing* khususnya pada *trait* *extraversion* dan *neuroticism*. Individu yang memiliki *trait* kepribadian yang ekstrovert yang kuat memiliki hubungan dengan emosi positif, sedangkan pada *trait* kepribadian individu yang dominan nefrotik cenderung memiliki emosional yang labil, mudah cemas, mudah marah dan depresi.

##### 2) Pengalaman Hidup yang Positif

Schotanus-Dijkstra dkk (2016) mengemukakan bahwa individu yang memiliki pengalaman hidup yang positif maka berdampak pada *flourishing* hal ini sama dengan dampak pengalaman hidup pada pendewasaan individu.

Effendy (2016) mengatakan bahwa *flourishing* adalah pengalaman hidup seseorang yang berjalan dengan baik.

b. Faktor Eksternal

1) Dukungan Sosial

Penelitian Rosadi (2021) menemukan bahwa dukungan sosial berdampak pada *flourishing* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian yang sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eraslan-Capan (2016) menemukan bahwa ikatan sosial berpengaruh terhadap *flourishing* dengan penggabungan variabel kepuasan. Pada penelitian ini ditemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap pada laki-laki *gay* penderita HIV di Australian.

Menurut Arif (dikutip dari Rosadi, 2021: 25) kehidupan sosial individu memiliki dampak yang besar dengan kebahagiaan. Banyak pertemanan dan bagusnya hubungan sosial memiliki keterkaitan dengan dukungan sosial dan relasi sosial.

c. Faktor Sosial-Demografis

1) Jenis Kelamin

Penelitian Schotanus-Dijkstra et al.(2016) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi untuk *flourishing* adalah perbedaan antara perempuan dan laki-laki, dengan perempuan cenderung memiliki tingkat *flourishing* yang lebih tinggi daripada laki-laki. Konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khodarahimi (2013) ditemukan perbedaan tingkat *flourishing* yang ditinjau dari perbedaan gender. Ditemukan dalam penelitian ini bahwa wanita lebih cenderung daripada laki-laki.

Menurut Arif (dikutip dari Rosadi 2021: 25) perempuan cenderung mengalami emosi yang lebih dominan daripada laki-laki. Penghayatannya menjadi lebih positif ketika wanita mengalami emosi yang positif. Sebaliknya ketika mengalami emosi negatif, maka umumnya penghayatannya menjadi lebih negatif.

## 2) Usia

Menurut Keyes dan Simoes (dikutip dari Lestari, 2020: 17) tingkat usia seseorang mempengaruhi tingkat *flourishing*. Keyes dan Simoes berpendapat bahwa adanya pola piramida usia. seseorang yang berusia 45 sampai 54 tahun memiliki tingkat *flourishing* tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya.

Penelitian ini sejalan dengan sebelumnya yang dilakukan oleh Schotanus-Dijkstra dkk (2016) yang menemukan umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *flourishing*. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa seseorang yang berusia muda cenderung lebih sering mengalami *flourishing* daripada seseorang yang berusia tua.

## 3) Tingkat Pendidikan

Penelitian Schotanus-Dijkstra dkk (2016) menemukan bahwa tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi tingkat *flourishing* pada seseorang. Studi tersebut menemukan bahwa orang yang berpendidikan lebih tinggi cenderung mengalami *flourishing* dibandingkan dengan orang yang berpendidikan lebih rendah.

## 4) Pendapatan

Senik (dikutip dari Lestari, 2020: 18) mengatakan bahwa pendapatan tinggi, pendidikan tinggi dan pernikahan tidak terkait dengan kepuasan hidup tetapi juga

mempengaruhi pada tingkat *flourishing* seseorang. Hal ini sesuai dengan penelitian Schotanus-Dijkstra dkk (2016) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *flourishing* adalah faktor pendapatan (finansial) dan faktor pekerjaan.

Compton (2005: 165) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi *flourishing* adalah *coping stress* sebagai individu yang mencapai kehidupan yang *flourishing* ditandai dengan kondisi mental yang baik dan kemampuannya dalam menghadapi dan mengelola stress. Batles (dalam Compton, 2005: 167) menjelaskan bahwa seseorang *flourishing* karena kemampuannya untuk beradaptasi dengan kondisi lingkungan yang baru, dengan begitu apabila seseorang memiliki kemampuan dalam beradaptasi dengan baik dapat mengendalikan serta mengontrol emosi yang ada pada dirinya.

Permana (2020: 46) menjelaskan bahwa hirarki kebutuhan Maslow dapat mempengaruhi *flourishing* karena ketika kebutuhan telah terpenuhi maka individu akan *flourishing*, kebutuhan-kebutuhan yang perlu dipenuhi yaitu: kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan untuk dihargai dan kebutuhan aktualisasi diri apabila kelima kebutuhan ini terpenuhi maka akan membuat individu mampu mengenali potensi yang dimilikinya dan rasa kepercayaan diri akan kemampuannya untuk bisa bertahan dan beradaptasi.

Berdasarkan faktor-faktor yang sudah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *flourishing* terbagi menjadi tiga bagian yakni faktor internal, eksternal dan sosial-demografis. Faktor internal meliputi trait kepribadian dan pengalaman hidup yang positif. Faktor eksternal meliputi dukungan sosial. Faktor sosial-demografis meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan pendapatan. Sedangkan

pendapat Compton *coping stress* merupakan faktor yang mempengaruhi flourishing pada seseorang.

#### 4) *Flourishing* dalam Pandangan Islam

*Flourishing* merupakan keadaan baik kehidupan seorang individu yang dapat dilihat dari aspek kepuasan hidup atau kebahagiaan, kesehatan fisik dan mental, tujuan hidup, hubungan sosial yang baik, serta karakter yang baik dalam diri. Seseorang yang dapat memperbaiki dirinya untuk menjadi orang yang lebih baik lagi dikarenakan seseorang hidup berdampingan dengan orang lain yang didalamnya membutuhkan hubungan interaksi yang baik antar sesama, begitu juga dengan seorang muslim harus dapat menjaga komunikasi dengan orang lain. Perubahan menjadi individu yang lebih baik tidak hanya dari aspek kepuasan hidup maupun kesehatan fisik akan tetapi dengan pencapaian dalam perubahan yang ada didalam diri sendiri. Perubahan untuk memperbaiki diri menurut pandangan Islam dalam firman Allah SWT, yang terdapat pada Surah Al Anfal ayat 53 :

ذَٰلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Yang demikian itu adalah karena sesungguhnya Allah tidak akan merubah sesuatu nikmat yang telah diberikan-Nya kepada suatu kaum, hingga kaum itu merubah apa yang ada pada diri mereka sendiri dan sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (QS. Al-Anfal :53).

Berdasarkan dari pemaparan diatas dijelaskan bahwa Allah SWT telah menerangkan bahwa sebagai seseorang dalam memperbaiki diri juga harus didasari dengan niat yang sungguh-sungguh dan berserah diri kepada Allah SWT, agar dalam proses memperbaiki diri dapat diridhai oleh Allah SWT. Allah SWT juga telah menganjurkan kepada umat manusia untuk mengikuti petunjuknya untuk mendapatkan kebahagiaan baik dunia maupun akhirat atas perubahan untuk memperbaiki dirinya. Selain itu sebagai umat muslim dianjurkan untuk tetap bersemangat dan

jangan memandang rendah dengan kemampuan apa yang dimiliki. Manusia merupakan makhluk yang tinggi derajatnya dengan makhluk-makhluk lainnya jika beriman.

## **B. Trait Kepribadian**

### **1) Pengertian Trait Kepribadian**

Kepribadian menurut Carver & Scheier (1996) mendefinisikan bahwa kepribadian adalah karakteristik individu dalam berperilaku, perasaan dan pikiran yang diperoleh dari organisasi dinamis sistem psikofisis. Fieldman (1994) mendefinisikan bahwa kepribadian individu memiliki berbagai pendekatan yang dipaparkan oleh para ahli.

Salah satunya pendekatan yang digunakan yaitu teori trait. Menurut Pervin (1975) mengemukakan bahwa trait adalah sifat individu yang relatif permanen dari perilaku dan kecenderungan respon secara meluas. Sedangkan menurut Prasanti (2013) mengatakan bahwa trait pada diri seseorang mempunyai kadar karakteristik yang bermacam-macam maka seseorang dengan orang lain dapat memiliki beberapa trait baik sedikit maupun banyak. Sehingga pada pendekatan trait setiap kepribadian dapat dideskripsikan kuat variasi suatu trait tertentu.

Feist & Roberts (2013) mendefinisikan bahwa trait adalah struktur kepribadian yang keterlibatan dengan perbedaan individu bertingkah laku. Situasi tertentu, trait akan tetap bersifat konsisten dan stabil. Sedangkan karakteristik didefinisikan sebagai struktur unik dalam diri seseorang yang diantaranya tampilan fisik, intelegensi dan temperamen. Trait diartikan sebagai suatu dimensi yang menetap dari karakteristik kepribadian yang diungkapkan oleh McCrae & Costa, yang dikenal dengan *Big Five Personality Traits*. Kelima dimensi ini yaitu: *Neuroticism*, *Extraversion*, *Agreeableness*, *Openness to Experience*, dan *Conscientiousness*.



Kepribadian menurut Larsen & Buss (dikutip dari Pertiwi, 2019: 424), didefinisikan sebagai sekumpulan trait psikologis dan sistem di dalam diri seseorang yang mengerahkan, relatif bertahan yang mempengaruhi hubungan interpersonal dan adaptasi individu terhadap lingkungan (termasuk sosial, fisik dan lingkungan intrafisik).

Faktor khusus menurut Pervin & John (2001: 227) ada dua faktor spesifik yang berkontribusi terhadap kepribadian individu yaitu faktor lingkungan (keluarga, budaya, teman sebaya, situasi dan kelas sosial) dan faktor genetik. Menurut Robbins (1998) faktor keturunan memegang peranan penting dalam menentukan kepribadian seseorang.

Berdasarkan dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa trait kepribadian merupakan sekumpulan trait psikologi dan sistem yang ada pada diri seseorang dalam diri seseorang yang mengerahkan dan relatif menetap serta dapat mempengaruhi perilaku serta sikapnya.

## 2) Dimensi Trait Kepribadian

Model faktor kepribadian *Big five* menurut John & Srivastava (1999) ada lima faktor yaitu:

### a) *Extraversion*

*Extraversion* merupakan kepribadian yang dominan patuh. Individu yang memiliki kepribadian *extraversion* biasanya seorang individu yang aktif, ramah, dan menyenangkan, memiliki emosi yang positif, senang bergaul, energik, ambisius sehingga individu ini merupakan seseorang yang mudah menjalin hubungan antar individu maupun berinteraksi sosial.

### b) *Agreeableness*

*Agreeableness* merupakan kepribadian individu yang cenderung mempunyai perilaku yang lembut, yang selalu

mengalah, menghindari sebuah konflik, murah hati, mudah menerima dan mengikuti orang lain. Seorang individu yang memiliki kepribadian *agreeableness* merupakan seseorang yang suka membantu dan penyayang.

c) *Conscientiousness*

*Conscientiousness* merupakan trait kepribadian individu yang berpikir sebelum bertindak, tepat waktu, teratur, bertanggung jawab, memegang erat prinsip hidup, pekerja keras, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan dapat diandalkan.

d) *Neuroticism*

*Neuroticism* merupakan trait kepribadian individu yang memiliki ketidakstabilan cenderung emosi negatif, merasa tidak mampu, mudah panik, gugup, rasa marah, mudah mengalami kecemasan, depresi, sulit menjalin hubungan/berkomitmen, rasa khawatir, merasa tidak aman, dan labil.

e) *Openness*

*Openness* merupakan trait kepribadian individu yang memiliki keterbukaan wawasan, mudah bertoleransi, cerdas, kreatif, imajinatif, senang dengan informasi baru, rasa keingintahuan dalam ranah pengetahuan tinggi, dan individu yang mampu melakukan penyesuaian pada suatu ide atau situasi baru.

Ashton & Lee (Nurhasanah, 2019) menyatakan ada enam dimensi trait kepribadian yang disebut juga HEXACO yaitu antara lain:

a) *Honesty-Humility* (H)

*Honesty-Humility* merupakan individu yang cenderung dalam memiliki hubungan sosial yang tulus,

bersikap adil, tidak serakah dan cenderung individu yang sederhana.

b) *Emotionality (E)*

*Emotionality* merupakan individu yang cenderung bersifat emosional, yang ditandai dengan kekhawatiran yang berlebih, mudah tersinggung dan selalu merasa takut.

c) *Extraversion (X)*

*Extraversion* merupakan individu yang mempunyai kebiasaan atau perilaku yang lebih dominan peduli, menyukai hal-hal tentang sosial, yang ditandai dengan aktif, suka berbicara, ekspresif, ceria, terbuka dan memiliki banyak teman.

d) *Agreeableness (A)*

*Agreeableness* merupakan individu cenderung bersikap toleran dengan individu lain dan individu yang mudah memaafkan orang lain, yang ditandai dengan lembut, lebih sabar dibandingkan marah dan bersikap fleksibel.

e) *Conscientiousness (C)*

*Conscientiousness* merupakan individu yang cenderung selalu berhati-hati dalam melakukan sesuatu, bijaksana dan terorganisir atau disiplin.

f) *Openness to Experience (O)*

*Openness to Experience* merupakan individu yang cenderung mempunyai perilaku suka dengan hal-hal baru, mempunyai sifat imajinatif, menyukai keindahan dalam seni dan individu yang terbuka dengan hal-hal baru.

Menurut McCrae dan Costa (1997)

a) *Extraversion*

Subfaktor yang pertama yaitu, kehangatan mengacu pada interaksi pribadi yang ramah, mudah bergaul dan tulus.

Di sisi lain, individu yang cuek cenderung kaku, pendiam dan sulit untuk beradaptasi.

Subfaktor yang kedua yaitu, sifat suka berkumpul (*gregariousness*) biasanya terjadi pada individu cenderung mudah berkumpul. Individu yang suka berkumpul cenderung menyukai keramaian dan memiliki dorongan sosial.

Subfaktor yang ketiga adalah kepercayaan diri, individu yang percaya diri biasanya memiliki keterampilan kepemimpinan, bertanggung jawab atas tugas dan mampu mengungkapkan perasaan atau keinginan dengan mudah.

Subfaktor yang lainnya seperti tingkat aktivitas, pencarian kesenangan dan emosi positif, termasuk dalam ciri temperamen. Tipe kepribadian *extraversion* biasanya suka menyibukkan diri dan cenderung bertindak dengan antusias serta berbicara dengan cepat, membuat mereka terkesan tampak bersemangat.

*b) Agreeableness*

Subfaktor yang pertama adalah kepercayaan. Menurut teori Ericson, kepercayaan adalah perkembangan psikososial utama yang paling mendasar. Hal ini karena individu yang tidak membangun kepercayaan tidak akan pernah menguasai tahap *industry, identity, dan intimacy*.

Subfaktor kedua, kejujuran/keterusterangan. Individu yang ramah mempercayai orang lain, maka ia juga akan menjadi individu yang dipercayai orang lain, yang merupakan ciri dari kejujuran dan keterusterangan.

Subfaktor ketiga, mengorbankan/mengutamakan kepentingan orang lain. Individu yang *agreeableness*

cenderung tidak mementingkan diri sendiri, yang tercermin dalam kecerdasan dan keinginan mereka untuk membantu orang lain.

Subfaktor keempat, kerelaan, individu pada dasarnya lembut dan mau mengalah demi orang lain. Subfaktor kelima, rendah hati. Individu yang *agreeableness* kerendahan hati dalam menilai kemampuan dirinya. Namun, jika individu mempunyai penilaian rendah Skor yang rendah menunjukkan kecenderungan naristik. Subfaktor keenam, berhati lembut, individu memiliki kebaikan hati, sentimental, dan mudah tersentuh.

c) *Conscientiousness*

Subfaktor pertama, kompeten. Individu dengan tipe kepribadian *conscientiousness* menampilkan sifat rasional dan menganggap mereka sangat kompeten.

Subfaktor kedua, teratur. Individu tahu bahwa kesuksesan berasal dari kemampuan mereka untuk menjadi organisasi yang baik dan tingkat keteraturan yang tinggi. Subfaktor ketiga, kepatuhan terhadap tugas. Individu selalu berpegang teguh tugas mereka.

Subfaktor keempat, prestasi/keberhasilan prestasi. Individu memiliki kebutuhan berprestasi yang tinggi. Subfaktor kelima, disiplin diri. Segala sesuatu yang dilakukan individu untuk berprestasi dilakukan dengan sempurna dan memiliki kedisiplinan diri yang tinggi untuk dapat mencapai tujuannya. Subfaktor keenam, pemikir. Individu dalam subfaktor ini umumnya menunjukkan ciri-ciri bijaksana, berpikir penuh, dan berhati-hati sebelum mengambil tindakan, dan mengambil tindakan pencegahan/ membuat perencanaan.

d) *Neuroticism*

Subfaktor *neuroticism*, kecemasan dan permusuhan, dibentuk oleh dua keadaan emosional dasar individu yaitu ketakutan dan kemarahan. Individu dengan sifat cemas cenderung tegang dan gugup, mudah khawatir dan memikirkan hal-hal yang tidak berjalan sebagaimana mestinya. Disisi lain, individu dengan permusuhan yang tinggi menunjukkan kecenderungan untuk marah, membenci, menolak, sulit memaafkan dan bergaul dengan baik dengan individu lainnya.

Dua subfaktor *neuroticism* lainnya ditemukan lebih banyak dalam bentuk perilaku daripada keadaan emosional. *Impulsive* adalah kecenderungan untuk dikendalikan oleh dorongan dan keinginan yang kuat karena memiliki kendali yang lemah. Subfaktor mengacu pada ketidakmampuan individu untuk mengatasi stress dan kecenderungan memiliki emosi negatif, dan individu dengan sifat ini cenderung panik dan menjadi tergantung pada bantuan orang lain ketika dihadapkan dengan keadaan darurat.

e) *Openness to experience*

Subfaktor pertama fantasi adalah individu memiliki tingkat imajinasi yang tinggi dan angan-angan yang luas. Subfaktor yang kedua, keindahan dilihat dari kepekaan terhadap seni dan keindahan. Pengalaman *aesthetics* mungkin merupakan inti dari keterbukaan. Individu yang menyenangi kegiatan *aesthetics* umumnya adalah orang yang terbuka.

Subfaktor yang ketiga, tindakan, keinginan individu terbuka untuk hal-hal baru. Subfaktor yang keempat,

Keterbukaan terhadap ide, individu akan terbuka terhadap ide-ide yang didapatnya. Subfaktor yang kelima dan keenam ialah, Perasaan dan nilai.

Individu yang terbuka ingin tahu dan menghargai pengetahuan dan pendapat orang lain. Mereka cenderung menganut nilai-nilai secara bebas, mengakui bahwa apa yang benar atau salah bagi satu orang dapat membuat perbedaan jika diterapkan pada orang lain yang menghadapi kondisi berbeda.

Pendapat John & Srivastava (1999) digunakan sebagai rujukan untuk menentukan dimensi trait kepribadian, yaitu: *Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism*, dan *Openness*. Dimensi ini digunakan sebagai acuan dalam penelitian karena sesuai untuk mengetahui trait kepribadian pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang.

### **3) Faktor-faktor Trait Kepribadian**

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi trait kepribadian seseorang terdiri dari beberapa bagian, yaitu:

#### **a. Lingkungan Keluarga**

Pertama kali hubungan sosial dimulai ketika seseorang dilahirkan dalam keluarga. Keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan seseorang. Menurut Santrock (Astuti & Sukardi, 2013: 339) memaparkan bahwa keluarga perkembangan seseorang dapat dipengaruhi oleh sifat dasar dari keluarga, perubahan dalam keluarga, cara asuh orang dan permasalahan orang tua-anak, hubungan dengan saudara kandung dan perubahan keluarga dalam lingkungan masyarakat yang selalu akan berubah.

b. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah menurut Santrock (Astuti & Sukardi, 2013: 340) memaparkan bahwa sekolah menjadi salah satu faktor penentu bagi perkembangan kepribadian seseorang baik dalam cara berpikir, berperilaku maupun bersikap.

c. Interaksi Teman Sebaya

Interaksi menurut Ali dan Ansori (Astuti & Sukardi, 2013: 341) mengatakan bahwa interaksi adalah hubungan timbal balik antara dua orang atau lebih dan masing-masing individu yang terlibat memberikan peran aktif. Interaksi tidak hanya hubungan timbal balik melainkan juga saling mempengaruhi.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian diatas menurut Santrock (Astuti & Sukardi, 2013) faktor yang mempengaruhi trait kepribadian maka dapat disimpulkan yaitu faktor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan interaksi teman sebaya.

**4) Trait Kepribadian dalam Pandangan Islam**

Menurut ilmuwan muslim Ibnu Qayyim al-Jauziyah (Purwanto, 2007) kepribadian adalah kombinasi dari dinamika integrasi yang terdiri dari potensi nafsiyah (fisik dan naluri) dan potensi akal manusia. Abdul Mujib (2017) menjelaskan bahwa kepribadian adalah perpaduan antara akal, hawa nafsu dan kalbu.

Menurut para ilmuwan muslim, unsur-unsur kepribadian manusia meliputi jasad, akal, kalbu dan nafsiyah (nafsu). Jasad adalah perilaku manusia yang terlihat dengan individu lain. Akal adalah kemampuan manusia untuk berpikir. Fungsi dari kalbu adalah membangkitkan suatu keyakinan dengan fakta/kenyataan atau tindakan tertentu perlu atau tidak dilakukan. Dan nafsiyah



(nafsu) adalah keinginan dan dorongan yang harus terpenuhi. Menurut Mar'ati & Chaer (2017: 34) Al-qur'an merupakan faktor utama dalam pembentukan kepribadian manusia yang sempurna, damai, utuh dan tentram.

Pandangan Islam dengan firman Allah SWT, yang terdapat dalam Surah An-Nahl ayat 78 dan Surah Ar-Rad ayat 11 berikut:

Firman Allah SWT dalam Surah An-Nahl ayat ke-78 :

*“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, agar kamu bersyukur.”* (QS. An-Nahl:78).

Firman Allah SWT dalam surah Ar-R'ad ayat ke-11 yang artinya:.

*“... sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan dengan suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”* (QS. Ar-Rad:11).

Berdasarkan dari Surah An-Nahl di atas dapat diketahui bahwa manusia dilahirkan ke dunia dalam tidak mengetahui sesuatu pun maksud dari sesuatu pun adalah manusia masih dalam keadaan bersih belum memiliki kepribadian yang tetap dalam dirinya. Namun memiliki pendengaran, penglihatan, dan hati nurani untuk mencari kepribadian yang dimilikinya dan untuk bersyukur kepada Allah SWT. Kemudian dijelaskan dalam Al-qur'an bahwa Allah SWT tidak akan mengubah suatu keadaan kaum atau seseorang jika tidak memiliki kemauan untuk berubah dan apabila Allah SWT telah menghendaki keburukan dengan suatu kaum atau seseorang tidak ada satupun yang dapat merubahnya kecuali Allah SWT. Seperti halnya dengan kepribadian seseorang dapat berubah yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, faktor teman sebaya dan lingkungan sekolah.

## C. Coping Stress

### 1) Pengertian *Coping Stress*

*Stress* menurut Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa stress adalah kondisi seseorang merasa dirinya tidak mampu menghadapi tekanan-tekanan dari lingkungan, sehingga merasa tidak nyaman dan tegang. Stress adalah kondisi dimana individu dalam keadaan atau situasi yang menyebabkan distress, yang menciptakan tuntutan fisik serta tuntutan yang berat kepada psikis seseorang.

*Coping* menurut Yani (dikutip dari Maryam, 2017: 102) merupakan perilaku individu yang bisa terlihat maupun tersembunyi yang dilakukan oleh individu guna menghilangkan atau mengurangi rasa tegangan psikologi dalam keadaan stress. Menurut Sarafino (2012) mengemukakan bahwa coping adalah usaha individu menetralkan stress yang dialaminya. Strategi coping merupakan cara individu dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang menindas dirinya atau yang mengancam (Ismail et al., 2021: 173). Strategi memiliki tujuan untuk membantu seseorang dalam menentukan tindakan dan mempertimbangkan yang akan diambil dalam memilih cara yang benar untuk mengatasi tekanan.

*Coping* menurut Folkman dan Lazarus (1984) bahwa *coping* merupakan cara individu yang berusaha untuk manajemen jarak yang ada di antara tekanan-tekanan (seperti tekanan yang bersumber dari individu maupun tekanan yang bersumber dari lingkungan) berdasarkan sumber-sumber data tersebut digunakan untuk menghadapi situasi *stressful* (situasi yang penuh tekanan). Coping menurut (Mawarpury, 2018: 213) mengemukakan bahwa coping setiap individu akan berubah-ubah dengan seiringnya waktu sesuai dengan permasalahan yang dialaminya. Sarafino (dikutip dari Maryam, 2017: 102) mengemukakan bahwa *coping* merupakan

suatu proses seseorang dalam mengelola stress dengan cara-cara tertentu.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa stress adalah situasi yang disebabkan karena individu dihadapkan pada kondisi internal dan eksternal yang sedang menimpa dirinya.

## 2) **Aspek-aspek *Coping Stress***

Menurut Folkman dan Lazarus (1984) secara umum *coping* sendiri mempunyai dua macam fungsi, yaitu:

### a) *Problem Focused Coping*

Strategi *coping* berfokus pada masalah merupakan perlakuan yang ditunjukkan pada penyelesaian masalah. seseorang cenderung akan melakukan coping ini jika dirinya merasa permasalahan yang sedang dihadapinya masih dapat diselesaikan dan dapat di kontrol. Untuk mengurangi stressor, seseorang akan mencari jalan keluar dengan mempelajari berbagai cara-cara atau keahlian-keahlian yang baru. seseorang akan cenderung menggunakan cara ini, jika dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Metode atau fungsi masalah ini lebih banyak digunakan oleh orang dewasa.

### b) *Emotion Focused Coping*

Strategi *coping* yang berfokus pada emosi merupakan upaya-upaya individu dengan tujuan memodifikasi fungsi emosi tanpa ada usaha mengubah stressor secara langsung. Individu yang cenderung menggunakan coping ini cenderung dilakukan karena individu merasa dirinya tidak mampu dan tidak bisa merubah keadaan yang menekan, individu hanya bisa menerima keadaan tersebut. Jika individu tidak mampu mengubah keadaan yang *stressfull*, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

Berdasarkan penelitian lanjutan yang dilakukan oleh Folkman, Lazarus dkk (dikutip dari Wa'ashil, 2021: 28-29) tentang variasi dari kedua jenis *coping stress* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* dibagi menjadi delapan bagian *coping stress*. Kedelapan bagian *coping stress* tersebut adalah:

a Koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), antara lain:

1. *Planful Problem Solving*

Individu menganalisis keadaan yang dihadapi guna untuk memikirkan solusi-solusi untuk menyelesaikan suatu masalah dan cara-cara yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan.

2. *Confrontive Coping*

Upaya agresif individu untuk mengubah keadaan, tingkat permusuhan, dan mengambil risiko.

3. *Seeking Informational Support*

Strategi individu dengan usaha-usaha mencari nasihat untuk mendapatkan informasi mengenai situasi permasalahan dan dukungan emosional maupun nyata dari orang lain.

b Koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*), antara lain:

1. *Distancing*

Usaha Individu untuk melepaskan diri atau menghindari dari keadaan stress atau menumbuhkan harapan yang positif.

2. *Self Control*

Individu berusaha untuk mengelola emosi dan tindakan yang berkaitan dengan keadaan masalah yang dihadapi.

### 3. *Accepting Responsibility*

Strategi individu menyadari bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah dan mencoba menempatkan diri untuk mencari solusi yang tepat.

### 4. *Escape-Avoidance*

Strategi individu menginginkan agar masalah yang dihadapi berakhir atau melarikan diri dari permasalahan tersebut dengan cara berangan-angan atau berimajinasi dengan cara minum, makan, beraktivitas dan menggunakan obat-obatan.

### 5. *Positive Reappraisal*

Strategi individu untuk memperoleh makna yang positif dari permasalahan atau keadaan yang menekan yang dihadapi, dengan cara berfokus pada pertumbuhan pribadi dan mengikutsertakan hal-hal yang bersifat religius.

### 6. *Seeking Social Emotional Support*

Strategi individu dalam upaya memperoleh dukungan secara sosial maupun emosional dari orang lain.

Carver, Scheier dan Weintraub (1989) mengemukakan aspek-aspek strategi koping, antara lain:

1. Keaktifan diri, merupakan perilaku seseorang untuk mencoba menghilangkan penyebab stress atau menyelesaikan akibat yang dialaminya dengan secara langsung.
2. Perencanaan, merupakan cara seseorang menyelesaikan masalah dengan berpikir terlebih dahulu sebelum mengambil langkah dalam upaya menyelesaikan masalah yang dialaminya.

3. Kontrol diri, merupakan kemampuan seseorang dalam membatasi dirinya untuk aktivitas kompetisi ataupun persaingan dan tidak bertindak tergesa-gesa.
4. Mencari dukungan sosial yang berupa meminta nasihat-nasihat dari orang terdekat, bantuan atau informasi.
5. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional yaitu dengan cara dukungan moral, pengertian atau simpati dari orang di sekitar.
6. Penerimaan, merupakan seseorang yang dapat menerima masalah yang sedang dihadapinya saat ini dan memaksa diri untuk dapat mengatasinya sendiri.
7. Religiusitas, merupakan sikap seseorang ketika dalam masalah lebih menenangkan diri dan menyelesaikan masalah secara keagamaan yaitu hubungannya dengan Tuhan.

Berdasarkan aspek-aspek diatas situasi umum yang dialami seseorang jika tidak dapat diprediksi (*unpredictable*), tidak terkendali (*uncontrollable*), atau melebihi kapasitas (*overloading*). Husnar (2017: 179) Individu yang tidak mampu mengelola stress yang dialami secara tidak tepat, maka akan berdampak buruk pada perilaku, kesehatan fisik dan psikologisnya. Sehingga berdampak pada perilaku negatif misalnya makan makanan yang tidak sehat, minum minuman keras, dan merokok, sedangkan dampak psikologisnya yaitu membahayakan diri sendiri, muncul perasaan dan pemikiran untuk mengakhiri hidup, dan perasaan kesepian.

### **3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Coping stress**

Menurut Alvin (2007: 11) stress disebabkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Stress internal bersumber dari diri sendiri berupa pikiran-pikiran negatif, kepercayaan dalam diri, dan kepribadian yang dimiliki. Stressor eksternal berasal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial. Faktor-faktor yang menyebabkan stress

secara umum dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Stress internal yaitu stress yang berasal dari dalam diri individu seperti kondisi fisik, atau suatu keadaan emosional. Sedangkan stress eksternal yaitu stress yang berasal dari lingkungan sekitar, seperti keluarga dan sosial budaya. Santrock (2002) faktor-faktor yang menyebabkan stress yaitu:

a Faktor Lingkungan Sosial

Faktor lingkungan sosial merupakan faktor yang menjadi penyebab stress yang dialami oleh individu walaupun lingkungan individu tersebut tidak luas maupun sempit, hal ini tetap dapat menyebabkan stress pada seseorang. Pada beberapa kasus yang terjadi di kehidupan sehari-hari seperti adanya permasalahan antara orang tua anak dapat menimbulkan stress dan hidup dalam keadaan ekonomi yang kekurangan.

b Faktor Kepribadian

Faktor kepribadian menjadi penyebab stress yang dialami oleh individu yang disebabkan karena karakteristik setiap individu yang berbeda antara satu dengan yang lain, seperti individu yang mudah marah, keras kepala, tidak sabar dan rasa kompetitif yang tinggi.

c Faktor sosial budaya

Faktor sosial budaya yaitu memiliki peran dalam penyebab stress pada individu. Perbedaan budaya baru dengan budaya yang sudah lama dianut, seperti sulit beradaptasi dengan lingkungan baru. Kemudian stress sosial ekonomi yaitu kondisi kehidupan yang memburuk dengan ini menyebabkan stress pada individu.

Menurut Smet (1994), proses individu dalam memilih strategi koping stress dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a Kondisi individu

Semakin bertambah usia seseorang maka seseorang tersebut dapat menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Selain bertambahnya usia ada juga hal lain, yaitu: perubahan tahap kehidupan seseorang, pendidikan, status ekonomi, kebudayaan dan keadaan fisik.

b Karakteristik kepribadian

Perbedaan tipe kepribadian seseorang merupakan penyebab seseorang melakukan coping stress yaitu ketika seseorang dapat mengendalikan emosinya kemudian mencari jalan keluar untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

c Sosial kognitif

Sosial kognitif yaitu seseorang memperoleh pengetahuan-pengetahuan baru, kemampuan untuk menganalisis, mengingat dan menggunakan informasi dalam menyelesaikan permasalahan, adanya kemampuan untuk mengendalikan diri dan semakin luasnya jaringan sosial.

d Hubungan dengan lingkungan sosial

Seseorang yang memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar maka memperoleh dukungan yang baik pula oleh orang sekitar seperti, keluarga, teman dan sahabat.

Berdasarkan uraian diatas mengenai faktor yang mempengaruhi stress menurut Santrock (2009) dan menurut Smet (1994) mengenai faktor yang mempengaruhi coping stress maka disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi individu, karakteristik kepribadian, faktor kognitif dan faktor sosial budaya.



#### **4) Coping stress dalam Pandangan Islam**

Ulama mengemukakan bahwa tawakal terdiri dari dua aspek, yaitu yang pertama ridha dengan apa yang akan terjadi dan yang kedua berusaha untuk mencapai hasil yang terbaik atau disebut juga iktisab. Begitu juga yang dijelaskan oleh Abdullah bin Baz bahwa tawakal merupakan kombinasi dari upaya dalam memperoleh sebab keberhasilan dan berserah diri pada Allah. Sikap yang seimbang harus dilakukan supaya tercapainya keutamaan dalam kebaikan dan dijauhkannya dari hal keburukan, tawakal perlu dilakukan dengan benar agar dampak yang terjadi terasa pada diri individu.

Tawakal dapat seimbang apabila terjadi keselarasan antara usaha dan dan kepasrahan kepada Allah SWT. Kepasrahan kepada Allah SWT tanda diiringi dengan usaha tidak dibenarkan dalam agama Islam dan bersungguh-sungguh dalam usaha tanpa pasrah kepada Allah SWT tidak diperbolehkan. Aspek dalam tawakal seperti ridha atas apa yang diberikan Allah SWT dan tetap berusaha mendapatkan hal yang lebih baik dari yang yang telah diberikan, dengan tetap berusaha semaksimal mungkin dan disertai berdoa kepada-NYA.

Madnan dan Pradhan (2015) berpendapat bahwa potensi psikologi individu lainnya yang dapat menurunkan stress akademik pada mahasiswa. Harapan (hope) merupakan salah satu dari potensi positif dalam diri individu. Mahasiswa yang berfikir penuh harapan saat menghadapi permasalahan akademik, dapat melalui permasalahan tersebut tanpa mengalami penurunan dalam nilai akademik (Husnar et al., 2017). Hal seperti itu dapat mengurangi atau mengatasi stress akademik atau permasalahan lainnya yang menimbulkan stress tanpa disadari oleh mahasiswa.

Menurut Ken (2005), harapan merupakan emosi yang positif mengenai keinginan kedepannya. Harapan mampu memberikan daya tahan yang lebih baik dalam mengatasi depresi ketika memperoleh cobaan atau musibah. Psikologi harapan berarti adanya

sara percaya dengan orang lain, dan percaya dalam diri setiap individu terdapat kekuatan untuk merubahnya. Sehingga dasar kehidupan seseorang dalam menjalani kehidupan adalah adanya sebuah harapan.

Harapan mempunyai manfaat yang sangat besar dalam melambangkan individu yang bermental sehat serta mampu mendorong individu untuk berperan aktif dan melakukan perilaku positif dalam menjalani kehidupannya. Dalam Al-qur'an telah dijelaskan tentang hubungan antara tawakal dengan stress yaitu pada Q.S Al-Insyirah ayat 1-8 :

*“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? Dan Kami telah hilangkan dari padamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu, Dan Kami tinggikan bagimu sebutan namamu, Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (untuk urusan yang lain), Hanya kepada Tuhanmulah kamu berharap.”* (QS. Al-Insyirah: 1-8).

Berdasarkan ayat diatas dapat diketahui bahwa Allah SWT telah menjelaskan bahwa sebagai umat muslim kita dianjurkan untuk berlapang dada dan berserah diri kepada Allah SWT sebagaimana yang telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, ketika sedang mendapatkan tekanan dari kaum musyrikin. Sebagaimana dengan penjelasan tersebut umat muslim dapat mencontoh dari sifat Nabi Muhammad SAW dengan berserah diri kepada Allah SWT ketika sedang berada dalam masalah, kemudian sabar, berlapang dada dan tetap optimis dalam menghadapi suatu masalah, karena didalam kesusahan pasti terdapat kemudahan. Dengan berserah diri dan berlapang dada dapat mengurangi tekanan dan stress yang sedang dialami oleh seseorang, selain itu dengan cara berdzikir dan membaca Al-qur'an, dengan menjalankan kegiatan tersebut dapat memberikan ketenangan untuk diri sendiri.

#### **D. Hubungan Trait Kepribadian dan Coping stress dengan Flourishing pada Mahasiswa Selama Pandemi**

*Flourishing* menurut Fowers & Owens (2010) mendefinisikan bahwa *flourishing* merupakan konsep terbuka mengenai kehidupan yang baik, yang dapat dipenuhi oleh orang-orang dengan cara memadukan berbagai kebaikan. Sedangkan, *Flourishing* menurut Fowers (2012) mendefinisikan bahwa *flourishing* merupakan berkembang secara penuh yang terdiri dari keunggulan dalam perilaku, kognitif, sosial dan politik. Menurut Lestari (2020: 15) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *flourishing* seseorang terdiri menjadi tiga bagian, yaitu faktor internal, faktor eksternal dan faktor sosial-demografis. Sedangkan menurut Compton (2005: 165) faktor yang mempengaruhi *flourishing* seseorang adalah coping stress.

Faktor internal yang mempengaruhi *flourishing* adalah trait kepribadian. Dalam penelitiannya Schotanus-Dijkstra dkk (2016) menjelaskan bahwa individu dengan trait kepribadian *conscientiousness* dan *extraversion* lebih *flourishing* dibandingkan dengan trait kepribadian lain seperti *neuroticism*, *agreeableness* dan *openness*. Penelitian yang sejalan dengan penelitian sebelumnya penelitian Kusumaningrum (2020) mendapatkan bahwa hubungan positif antara *self-compassion* berdampak pada *flourishing*.

Trait kepribadian adalah pendekatan yang digunakan untuk mendeskripsikan suatu kepribadian. Menurut Feist & Roberts (2013) mendefinisikan bahwa trait adalah struktur kepribadian yang keterlibatan dengan perbedaan individu bertingkah laku. Situasi tertentu, trait akan tetap bersifat konsisten dan stabil. Sedangkan karakteristik didefinisikan sebagai struktur unik dalam diri seseorang yang diantaranya tampilan fisik, intelegensi dan temperamen. Trait diartikan sebagai suatu dimensi yang menetap dari karakteristik kepribadian yang dikembangkan oleh McCrae & Costa, yang dikenal dengan *Big Five Personality Traits*. Kelima dimensi ini adalah *Neuroticism*, *Extraversion*, *Agreeableness*, *Openness to Experience*,

dan *Conscientiousness*. Trait kepribadian individu bisa dilihat dari perilakunya dalam melakukan *flourishing*. Trait kepribadian *Neuroticism*, *Extraversion*, *Agreeableness*, *Openness to Experience*, dan *Conscientiousness* memiliki tingkat *flourishing* yang berbeda-beda dan bisa juga sama.

*Extraversion* merupakan gambaran individu yang penuh dengan semangat, ramah, cenderung lebih bahagia, antusias dan komunikatif. Hayes & Joseph (dikutip dari Libran, 2006) mengemukakan bahwa individu dengan trait kepribadian *extraversion* yang tinggi cenderung memiliki kepuasan hidupnya yang tinggi. Untuk individu yang memiliki sifat *extraversion* yang rendah cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah.

*Agreeableness* merupakan gambaran individu yang cenderung selalu mengalah, menghindari sebuah konflik dan mengikuti orang lain. Individu yang trait kepribadian *agreeableness* tinggi adalah pribadi yang mempunyai hati yang lembut, selalu mementingkan orang lain daripada diri sendiri, suka menghindari dari suatu konflik dan mencari jalan telah untuk menyelesaikan suatu masalah tanpa merugikan siapapun. Untuk individu yang rendah trait kepribadian *agreeableness* cenderung individu yang kurang menghargai orang lain, enggan memberi bantuan dengan orang lain dan terkadang bersifat kasar.

*Conscientiousness* merupakan gambaran individu yang menyukai keteraturan, individu yang berpikir sebelum bertindak, terorganisasi, dan memiliki disiplin yang baik. Individu dengan nilai *conscientiousness* yang tinggi adalah pribadi yang menyukai keteraturan, sudah mempunyai jadwal yang sudah disusun dengan baik dan akan mengikuti jadwal tersebut guna untuk dirinya merasa sejahtera. Sedangkan individu yang rendah *conscientiousness* cenderung individu yang suka menunda-nunda pekerjaan yang menyebabkan dirinya merasa gelisah dan tidak mampu mencapai kesejahteraan.

*Neuroticism* merupakan gambaran individu yang memiliki ketidakstabilan emosi yang dominan dengan emosi negatif. Costa & McCrae (dikutip dari Libran, 2006) menyatakan bahwa *neuroticism* memiliki tingkatan rendah dengan kepuasan dengan hidup. Trait kepribadian *neuroticism* mempunyai hubungan yang tinggi negatif dengan kesejahteraan subjektif (Libran,2006). Hal ini disebabkan, individu yang memiliki kecemasan yang tinggi merasa dirinya tidak sejahtera karena selalu merasa takut akan semua hal.

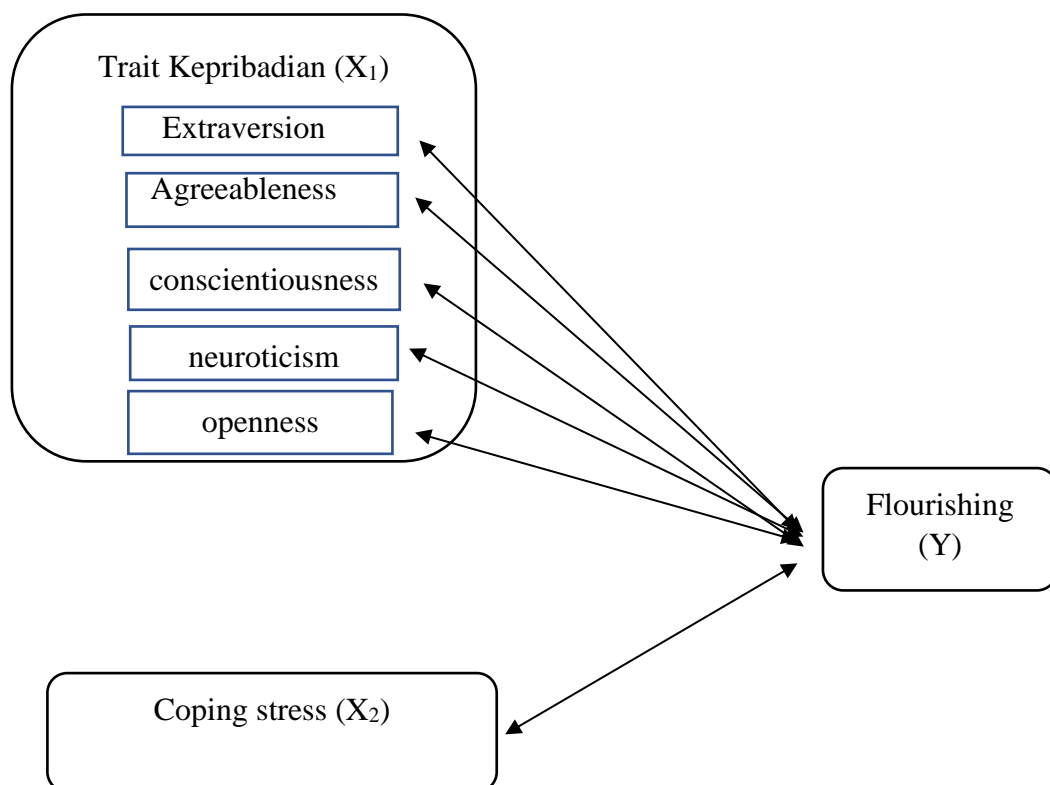
*Openness* merupakan gambaran individu yang memiliki keterbukaan wawasan, menyukai seni dan mudah bertoleransi. Individu dengan nilai *openness* yang tinggi adalah pribadi yang cenderung mempunyai kesejahteraan subjektif yang tinggi juga karena mampu menerima perubahan dan perbedaan dilingkungannya, serta senang dengan suatu hal yang bersifat artistik. Sedangkan inndividu dengan nilai *openness* yang rendah adalah pribadi yang tidak menyukai hal yang tentang seni dan artistik, serta cenderung merasa dirinya tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru.

Penelitian Muller (2014) menyatakan bahwa pengalaman yang positif dan kepuasan hidup berkorelasi signifikan dengan trait kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *openness*. Sejalan dengan penelitian Khanam (2015) mengemukakan bahwa wanita dan laki-laki yang berkerja dan sudah menikah menunjukkan hasil bahwa kepuasan hidup berkorelasi positif dengan trait kepribadian *extraversion*, *agreeablenees* dan *conscientiousness*. Menurut Arif (2016) bahwa individu yang memiliki kepribadian *Extraversion* dan *Neuroticism* akan cenderung konsisten melakukan *flourishing* dengan caranya sendiri begitupun dengan kepribadian lainnya. Namun tidak menutup kemungkinan kepribadian satu dengan kepribadian lainnya mengalami perkembangan *flourishing* yang sama.

Selain itu trait kepribadian, terdapat juga faktor *coping stress* yang mempengaruhi tingkat *flourishing*. Menurut Folkman dan Lazarus (1984)

koping merupakan cara individu yang berusaha untuk mengelola jarak yang ada di antara tekanan-tekanan (seperti tekanan yang bersumber dari individu maupun tekanan yang bersumber dari lingkungan) berdasarkan sumber-sumber data tersebut digunakan untuk menghadapi situasi *stressful* (situasi yang penuh tekanan). Sedangkan stress merupakan kondisi individu yang dihadapkan dengan situasi dirinya tidak mampu menghadapi tekanan-tekanan dari internal dan eksternal. Sehingga dengan adanya perbedaan sifat antara individu satu dengan individu lainnya maka tingkat kesejahteraan seseorang yang dirasakan akan berbeda pula sesuai dengan keadaan individu dalam menyikapi dan menilai mengenai kehidupan yang sedang dijalaninya.

Seorang individu yang sulit dalam menyelesaikan masalahnya akan cenderung tidak *flourishing*, sementara individu yang dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik akan cenderung *flourishing*. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Alfarisi (2021) yang menyatakan bahwa adanya peran yang sangat signifikan antara spiritual koping dengan *flourishing*. Sejalan dengan penelitian Compton (2005: 165) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat *flourishing* adalah koping stress karena individu dalam mencapai hidup yang *flourishing* ditandai dengan mempunyai kondisi mental yang baik serta kemampuan yang dimiliki individu dalam mengelola dan mengendalikan stress.



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

### E. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu tesis sementara atau dugaan sementara yang masih harus dibuktikan kebenarannya (Yusuf, 2017:63). Namun hipotesis kemungkinan besar dugaan sementara yang menjadi jawaban yang benar (Yusuf, 2017:63). Hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yaitu, hipotesis asosiatif. Hipotesis asosiatif merupakan suatu tesis yang memiliki hubungan positif dan signifikan antara kualitas alat dengan kualitas barang yang dihasilkan (Sugiyono, 2013: 43).

Hipotesis dalam penelitian ini yang diajukan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan antara trait kepribadian *extraversion* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi
2. Terdapat hubungan signifikan antara trait kepribadian *agreeableness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi

3. Terdapat hubungan signifikan antara trait kepribadian *conscientiousness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi
4. Terdapat hubungan signifikan antara trait kepribadian *neuroticism* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi
5. Terdapat hubungan signifikan antara trait kepribadian *openness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi
6. Terdapat hubungan signifikan antara coping stress dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang meneliti menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara lainnya dari suatu pengukuran dan menghasilkan temuan-temuan baru. Penelitian kuantitatif lebih memusatkan pada beberapa gejala-gejala atau fenomena-fenomena dalam kehidupan manusia yang memiliki karakteristik tertentu, yaitu variabel. Variabel-variabel ini akan dianalisis menggunakan alat uji statistik dan menggunakan teori yang objektif (Jaya, 2020: 12).

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi. Penelitian kuantitatif korelasi merupakan desain penelitian yang disusun menggunakan pengumpulan data untuk memastikan adakah tingkat hubungan yang ada antara dua variabel atau lebih (Susanto, 2013). Tujuan metode korelasi mengetahui seberapa besar kontribusi variabel-variabel bebas dengan variabel terikat serta seberapa besar arah hubungan yang terjadi (Abdullah, 2015).

#### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel Penelitian**

Variabel adalah segala sesuatu yang di dalamnya terdapat sifat atau nilai dari subjek, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk memperoleh informasi dan kemudian dilakukan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2013: 38).

##### **a. Variabel Bebas (X)**

Variabel bebas atau variabel independen merupakan variabel yang menjadi sebab atau variabel yang mempengaruhi perubahan pada variabel terikat (Sugiyono, 2013: 39).

Variabel bebas pada penelitian ini yaitu:

- I. Trait kepribadian ( $X^1$ )
- II. Coping stress ( $X^2$ )

**b. Variabel Terikat (Y)**

Variabel terikat atau variabel dependen merupakan variabel yang menjadi akibat atau variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013: 39). Variabel terikat pada penelitian ini adalah *flourishing*. *Flourishing* dalam penelitian ini ditekankan pada *flourishing* pada mahasiswa pada masa pandemi pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang.

**2. Definisi Operasional**

- a. *Flourishing* adalah pencapaian yang diperoleh individu yang berada pada level kesejahteraan tinggi yang digambarkan dengan adanya tujuan hidup, penerimaan diri, penguasaan diri, serta realisasi potensi-potensi diri sendiri, mampu berkontribusi kepada masyarakat sehingga mampu merasakan kepuasan dan kebahagiaan hidup. Skala *flourishing* diukur berdasarkan pada teori Butler dan Kern (2016) yang sudah dibuat oleh peneliti, yaitu: emosi positif, keterikatan, *relationships*, makna hidup, dan pencapaian.
- b. Trait kepribadian adalah dimensi yang menetap dari karakteristik kepribadian seseorang. Skala trait kepribadian diukur berdasarkan pada penelitian ini mengadaptasi dari teori John & Srivastava (1990), yaitu: aspek *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness*.
  - a) *Extraversion* menggambarkan tingkah laku sosial. Yaitu ramah, penuh semangat, komunikatif, antusias dan dominan.

- b) *Agreeableness* merupakan individu yang cenderung selalu mengalah, menghindari dari suatu konflik dan mengikuti orang lain.
  - c) *Conscientiousness* merupakan individu yang terorganisasi, menyukai keteraturan, memiliki disiplin yang baik, terkontrol, teratur dan fokus pada pencapaian.
  - d) *Neuroticism* merupakan individu yang memiliki ketidakstabilan emosi yang dimana emosi negatif lebih dominan. Individu yang cenderung merasa cemas, khawatir, rentan dengan gangguan yang berhubungan dengan stress, temperamental dan mengasihani diri sendiri.
  - e) *Openness* merupakan individu yang memiliki keterbukaan wawasan, menyukai seni dan mudah bertoleransi.
- c. *Coping stress* adalah proses individu yang mencoba untuk mengelola permasalahan-permasalahan yang dihadapi yang bersumber dari diri sendiri maupun yang bersumber dari lingkungan. Skala *coping stress* diukur berdasarkan aspek dari teori Folkman, Lazarus dkk (1984) yang sudah dibuat oleh peneliti, yaitu: aspek coping yang berfokus pada masalah dan aspek coping yang berfokus pada emosi.

### **C. Sumber dan Jenis Data**

Sumber data adalah hasil yang diperoleh dari subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan sumber data primer. Sumber data primer adalah sumber data yang didapatkan dari jawaban responden yang didapatkan secara langsung dari sumber langsung (Azwar, 2018: 132). Sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang.

#### **D. Tempat dan Waktu**

Tempat pada penelitian ini dilakukan di UIN Walisongo Semarang dilakukan secara online melalui *google form*. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2022.

#### **E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

##### **1. Populasi**

Populasi menurut Abdullah didefinisikan sebagai keseluruhan unit yang akan diteliti karakteristiknya dan apabila terlalu luas populasi tersebut, maka peneliti harus mengambil sampel yang terdapat dalam populasi untuk diteliti. Di dalam populasi terdiri dari orang, badan, lembaga, institusi, kelompok dan wilayah yang bisa dijadikan sebagai sumber informasi dalam penelitian. Dengan demikian populasi merupakan keseluruhan sasaran meliputi elemen yang ada di dalam wilayah penelitian (Abdullah, 2015: 226). Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan objek atau subjek yang berada dalam wilayah penelitian dan memenuhi karakteristik yang akan diteliti. Penelitian ini, populasi subjek penelitian adalah mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 757 mahasiswa.

##### **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian dari populasi yang terdiri didalamnya jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013:81). Sampel digunakan karena keterbatasan tenaga, waktu, dan dana maka peneliti menggunakan sampel untuk digunakan sebagai penelitian. Peneliti memiliki keterbatasan untuk menjangkau seluruh populasi, oleh karena itu peneliti hanya melakukan penelitian pada sebagian dari populasi guna untuk menjadi sampel atau objek penelitian.

Pada penelitian ini pengambilan jumlah sampel menggunakan perhitungan Krejcie dan Morgan (1970) yaitu:

**Tabel 3.1 Jumlah Sampel Krejckie dan Morgan**

Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	100000	384

Berdasarkan perhitungan tabel di atas, apabila jumlah populasi penelitian ini sebanyak 757 mahasiswa, maka jumlah sampel yang digunakan sebanyak 260 mahasiswa. Setelah Google Form disebarluaskan terdapat 267 mahasiswa yang mengisi, maka sampel pada penelitian ini berjumlah 267.

### **3. Teknik Sampling**

Teknik sampling merupakan untuk pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian, menggunakan teknik *Non-Probability Sampling*, dengan jenis *Incidental Sampling*. *Non-Probability Sampling* merupakan teknik pengambilan data yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama untuk menjadi anggota sampel (Nurdiani, 2014: 4). *Incidental Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang bertemu dengan peneliti

dan dianggap cocok untuk dijadikan sumber data (Sugiyono, 2018: 82).

#### F. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini mencakup tiga variabel, yaitu trait kepribadian, coping stress dan *flourishing*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode skala psikologi. Skala psikologi merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur atribut non-kognitif, khususnya yang disajikan dalam bentuk format tulis (*paper and pencil*) (Azwar, 2012: 6).

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan model skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat seseorang atau sekelompok orang yang dengan potensi dan permasalahan (Sugiyono, 2017: 132). Jawaban setiap item instrumen pada model skala Likert memiliki peningkatan dari yang sangat positif sampai sangat negatif. Dalam penelitian ini ada 4 skala untuk menghindari jawaban ragu-ragu, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun skor yang akan diberikan antara lain:

**Tabel 3.2 Skoring Skala**

Pilihan Jawaban	Skoring	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Skor skala nantinya akan diolah menggunakan perhitungan statistik. Instrumen skala disusun berdasarkan aspek dan indikator tiap variabel yang

sudah dibuat oleh peneliti. Skala yang digunakan dalam penelitian terdapat tiga macam yaitu skala *flourishing*, skala trait kepribadian, dan skala *coping stress*. Penjelasan masing-masing variabel sebagai berikut:

### **1. Skala *Flourishing***

Skala *flourishing* dibuat oleh peneliti berdasarkan teori Seligman. Seligman (2013) mengatakan *flourishing* adalah suatu pencapaian seseorang individu yang berada pada level kesejahteraan yang tinggi dan dapat digambarkan dengan emosi positif yang dimilikinya, keterlibatan, hubungan yang positif, memiliki makna hidup dan pencapaian. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi *flourishing* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah *flourishing* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Skala ini digunakan untuk mengungkap tingkat *flourishing* pada subyek, distribusi indikator dan item skala ini dapat dilihat pada tabel:

**Tabel 3.3 Blueprint Skala Flourishing**

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Positive emotion</i> (emosi positif)	Memiliki perasaan kebahagiaan ke masa lalunya dengan senang, menikmati kehidupan sekarang dan melihat masa depan dengan harapan	1,6,11	16,21,26	6
<i>Engagement</i> (keterikatan/keterlibatan)	Hanyut menyatu dengan sesuatu atau kegiatan yang dikerjakan dan merasa kesenangan serta keterlibatan penuh dengan sesuatu yang sedang dikerjakan	2,7,*12	17,22,*27	6



<i>Relationship</i> (hubungan positif)	Memiliki hubungan sosial yang baik, kepuasan dan memiliki dukungan	3,8,13	18, 23,28	6
<i>Meaning</i> (makna hidup)	Memiliki perasaan atau kepercayaan bahwa hidupnya berarti dan memiliki keterhubungan dengan suatu yang lebih besar dalam diri	4,9,14	19,24,29	6
<i>Accomplishment/achievement</i> (pencapaian/prestasi)	Memiliki tujuan-tujuan atau goals	5,10,15	20,25,*30	6

	Memiliki perasaan mampu untuk mencapai suatu hasil yang menarik yang dapat ditunjukkan pada individu lain maupun pada diri sendiri			
	<b>Total</b>	15	15	30

Keterangan \* : item gugur

## 2. Skala Trait Kepribadian

Skala trait kepribadian pada peneliti ini mengadaptasi dari teori John & Srivastava. John & Srivastava (1990) mengatakan ada lima pilar trait kepribadian *Big Five Inventory* (BFI) yaitu *Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism* dan *Openness* yang terdiri dari 44 item (Lafond et al., 1997). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi trait kepribadian pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Sebaliknya jika semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah trait kepribadian pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang.

**Tabel 3.4 Blueprint Skala Trait kepribadian**

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Extraversion	<p>1. Banyak bicara 6(R). Suka menahan suatu keputusan atau tindakan.</p> <p>11. penuh dengan semangat/berenergi</p> <p>16. membangkitkan banyak antusiasme.</p> <p>21(R). Cenderung pendiam.</p> <p>26. memiliki kepribadian yang asertif(kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan).</p> <p>31(R). Terkadang pemalu, menarik</p>	1,11,16,*2 6,36	6,21,31	8

	<p>diri dari lingkungan sekitar.</p> <p>36. mudah bergaul dan ramah.</p>			
Agreeableness	<p>2. cenderung mencari masalah dengan orang lain.</p> <p>7. suka menolong dan tidak egois dengan orang lain.</p> <p>12(R). Suka memulai pertengkaran dengan orang lain.</p> <p>17. mempunyai sifat pemaaf/mudah memaafkan.</p> <p>22. secara umum dapat dipercaya.</p> <p>27(R). Dapat menjadi dingin dan menarik diri dari pergaulan.</p> <p>32. memberi pengertian dan baik pada semua orang.</p>	*2,7,*17,2 2,*32,42	*12,27,*37	9

	<p>37(R). Terkadang tidak sopan dengan orang lain.</p> <p>42. suka bekerjasama dengan orang lain.</p>			
Conscientiousness	<p>3. melakukan pekerjaan dengan hati-hati.</p> <p>8(R). Terkadang dapat menjadi tak acuh.</p> <p>13. seorang pekerja yang handal.</p> <p>18(R). Cenderung suka tidak teratur.</p> <p>23(R). Cenderung dapat menjadi pemalas.</p> <p>28. bertekad hingga tugas telah selesai.</p> <p>33. melakukan sesuatu dengan efisien.</p> <p>38. membuat perencanaan dan mengikutinya.</p>	*3,13,*28, 33,*38	8,18,23,43	9

	43(R). Pikirannya mudah dialihkan/pikirannya mudah dganggu.			
Neuroticism	<p>4. depresi, murung.</p> <p>9(R). Santai, mengatasi stress dengan baik.</p> <p>14. kadang dapat menjadi tegang.</p> <p>19. sering (merasa) khawatir.</p> <p>24(R). Secara emosional stabil, tidak mudah kesal.</p> <p>29. kadang mudah berubah-ubah emosi.</p> <p>34(R). Tetap tenang dalam situasi-situasi yang menengangkan.</p> <p>39. mudah gugup.</p>	4,*14,19,29,*39	*9,24,*34	8
Openness	5. orisinil, suka menemukan ide-ide baru.	5,*10,15,20,25,*30,*40,44	35,41	10

	<p>10. suka penasaran dengan banyak hal yang berbeda.</p> <p>15. cerdas, pemikiran yang dalam.</p> <p>20. memiliki imajinasi yang aktif.</p> <p>25. suka menciptakan hal-hal baru.</p> <p>30. menghargai karya seni (kesenian), pengalaman-pengalaman mengenai keindahan.</p> <p>35(R). Lebih memilih pekerjaan yang rutin.</p> <p>40. suka berintropeksi, bermain dengan ide-ide.</p>			
--	--	--	--	--

	41(R). Memiliki beberapa minat pada kesenian.			
	44. pintar dalam seni, musik, atau kesusasteraan.			
	<b>Total</b>	29	15	44

\*) Nomor urut berdasarkan BFI (John, 1990).

Keterangan \* : item gugur

### 3. Skala Coping stress

Skala *coping stress* dibuat oleh peneliti berdasarkan teori Folkman, Lazarus dkk. Folkman, Lazarus, dkk (1984) mengemukakan bahwa coping stress adalah saat individu dihadapkan pada kondisi stress karena adanya suatu permasalahan, maka secara otomatis individu berusaha untuk dapat mengurangi atau menghilangkan perasaan stress yang dialaminya. coping stress ini ada dua macam strategi yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi *coping stress* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah coping stress pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.



**Tabel 3.5 Blue Print skala Coping stress**

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Planful problem solving</i> (pemecahan masalah yang direncanakan)	Merencanakan cara untuk menyelesaikan masalah dan mencari solusi yang tepat untuk menyelesaikan masalah	1,10,19	28,37,46	6
<i>Confrontive coping</i> (mengatasi konfrontatif)	Berani mengambil resiko dalam menyelesaikan masalah dan mengubah keadaan menjadi agresif	2,11,20	*29,38,*47	6
<i>Seeking information support</i> (mencari dukungan informasi)	Berusaha mencari bantuan dari orang lain berupa informasi untuk menyelesaikan masalahnya	3,*12,21	30,*39,48	6

<i>Distancing</i> (menjaga jarak)	Memberikan jarak pada masalah yang sedang dihadapi	4,*13,*22	31,*40,*49	6
<i>Self control</i> (pengendalian diri)	Menahan emosi dalam diri dan menjaga agar tetap seimbang emosi pada dirinya	5,*14,23	32,41,*50	6
<i>Accepting responsibility</i> (penekanan pada tanggung jawab)	Memiliki tanggung jawab dalam permasalahan yang sedang dihadapi dan menerima suatu kegiatan dalam keadaan apapun saat menghadapi permasalahan	6,15,*24	33,42,51	6
<i>Escape-avoidance</i> (menghindarkan diri)	Menghindarkan diri dari masalah yang sedang dihadapi	7,16,25	34,43,52	6
<i>Positive reappraisal</i> (memberikan)	Menerima permasalahan dengan berpikir positif dalam mengatasi dan	8,17,26	*35,*44,53	6

penilaian positif)	dalam menyelesaikan masalah mengikutsertakan hal-hal yang religius			
<i>Seeking social emotional support</i> (mencari dukungan emosional sosial)	Mencari dukungan sosial dari orang lain berupa dukungan secara emosional	*9,18,27	*36,*45,54	6
<b>Total</b>		27	27	54

Keterangan \* : item gugur

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Validitas

Validitas atau kesahihan adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan suatu alat ukur dalam mengukur apa yang ingin diukur (Siregar, 2013: 46). Validitas adalah untuk mengetahui sejauh mana data yang diperoleh dari instrumen penelitian dan akan mengukur apa yang ingin diukur oleh peneliti (Abdullah, 2015: 256).

Validitas merupakan suatu alat ukur yang valid, tidak hanya untuk mengungkapkan data dengan tepat, namun untuk memberikan gambaran yang cermat mengenai data yang diukur. Arti cermat merujuk pada perbedaan-bedaan sekecil apapun pada satu subjek dengan yang lainnya (Azwar, 2001: 6). Apabila alat ukur berjalan dengan fungsinya atau memberikan hasil pengukuran yang

memenuhi syarat, maka alat ukur tersebut dapat dikatakan valid (Azwar, 2014: 8).

Adapun dalam uji validitas ini menggunakan bantuan *software SPSS (Statistical Package and Social Science) For Windows*. Penelitian ini dilakukan dengan bivariate correlation yang artinya menggunakan cara mengkorelasikan skor pertanyaan dengan skor total butir dari pernyataan atau pertanyaan. Pendekatan validitas yang digunakan oleh pada penelitian ini uji validitas isi atau *content*. Untuk memperoleh hasil uji validitas isi menggunakan cara validitas item pada skala penelitian. Setelah hasil dari pendapat, penilaian, dan masukkan dari *expert judgment* maka dapat dijadikan sebagai layak suatu item, yang menjadi *expert judgment* adalah dua dosen pembimbing dan dosen peenguji. Dengan tujuan untuk mengetahui apakah item yang digunakan pada peneliti sudah sesuai dengan apa yang ingin diukur. Kemudian melakukan uji coba kepada mahasiswa selain prodi psikologi.

Standar pengukuran yang digunakan untuk menilai item yaitu dengan taraf signifikansi sebesar  $\geq 0,3$ . Setelah melakukan uji coba yang dilakukan untuk menyeleksi masing-masing item. Item dinyatakan valid apabila nilai yang diperoleh  $\geq 0,3$ , sedangkan item dinyatakan tidak valid apabila nilai yang diperoleh  $\leq 0,3$  (Sugiyono, 2014: 126).

**a. Uji Validitas Flourishing**

Skala *flourishing* dalam penelitian ini terdapat 30 item. Subjek yang digunakan oleh peneliti dalam uji coba alat ukur adalah mahasiswa UIN Walisongo selain prodi psikologi sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil dari *Corrected Item-Total Correlation*, dapat diketahui terdapat 27 item dinyatakan valid dan 3 item dinyatakan tidak valid atau gugur karena nilai yang diperoleh  $r \leq 0,3$ . Item-item yang dinyatakan tidak valid yaitu: 12, 27 dan 30.

**Tabel 3.6 Blueprint Skala flourishing**

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Positive emotion</i> (emosi positif)	Memiliki perasaan kebahagiaan ke masa lalunya dengan senang, menikmati kehidupan sekarang dan melihat masa depan dengan harapan	1,6,11	15,20,25	6
<i>Engagement</i> (keterikatan/keterlibatan)	Hanyut menyatu dengan sesuatu atau kegiatan yang dikerjakan dan merasa kesenangan dan keterlibatan penuh dengan sesuatu yang sedang dikerjakan	2,7	16,21	4
<i>Relationship</i> (hubungan positif)	Memiliki hubungan sosial yang baik dan kepuasan dan	3,8,12	17, 22,26	6

	memiliki dukungan			
<i>Meaning</i> (makna hidup)	Memiliki perasaan atau kepercayaan bahwa hidupnya berarti dan memiliki keterhubungan dengan suatu yang lebih besar dalam diri	4,9,13	18,23,27	6
<i>Accomplishment/achievement</i> (pencapaian/prestasi)	Memiliki tujuan-tujuan atau goals dan memiliki perasaan mampu untuk mencapai suatu hasil yang menarik yang dapat ditunjukkan pada individu lain maupun pada diri sendiri	5,10,14	19,24	5
<b>Total</b>		14	13	27

#### b. Uji Validitas Trait Kepribadian

Skala trait kepribadian dalam penelitian ini terdapat 44 item. Subjek yang digunakan oleh peneliti dalam uji coba alat ukur adalah mahasiswa UIN Walisongo selain prodi psikologi sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil *Corrected Item-Total Correlation*, dapat

diketahui terdapat 28 item dinyatakan valid dan 16 aitem dinyatakan tidak valid atau gugur karena nilai  $r \leq 0,3$ . Item-item yang dinyatakan tidak valid yaitu: 2, 3, 9,10, 12, 14, 17, 26, 28, 30, 32, 34, 37, 38, 39 dan 40.

**Tabel 3.7 Blueprint Skala Trait Kepribadian**

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Extraversion	<p>1. Banyak bicara</p> <p>6(R). Suka menahan suatu keputusan atau tindakan.</p> <p>11. penuh dengan semangat/berenergi</p> <p>16. membangkitkan banyak antusiasme.</p> <p>21(R). Cenderung pendiam.</p> <p>26. memiliki kepribadian yang asertif(kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan,</p>	1,7,10,24	4,14,21	7

	<p>dirasakan, dan dipikirkan).</p> <p>31(R). Terkadang pemalu, menarik diri dari lingkungan sekitar.</p> <p>36. mudah bergaul dan ramah.</p>			
Agreeableness	<p>2. cenderung mencari masalah dengan orang lain.</p> <p>7. suka menolong dan tidak egois dengan orang lain.</p> <p>12(R). Suka memulai pertengkaran dengan orang lain.</p> <p>17. mempunyai sifat pemaaf/mudah memaafkan.</p> <p>22. secara umum dapat dipercaya.</p> <p>27(R). Dapat menjadi dingin dan menarik diri dari pergaulan.</p>	5,15,26	19	4



	<p>32. memberi pengertian dan baik pada semua orang.</p> <p>37(R). Terkadang tidak sopan dengan orang lain.</p> <p>42. suka bekerjasama dengan orang lain.</p>			
Conscientiousness	<p>3. melakukan pekerjaan dengan hati-hati.</p> <p>8(R). Terkadang dapat menjadi tak acuh.</p> <p>13. seorang pekerja yang handal.</p> <p>18(R). Cenderung suka tidak teratur.</p> <p>23(R). Cenderung dapat menjadi pemalas.</p> <p>28. bertekad hingga tugas telah selesai.</p> <p>33. melakukan sesuatu dengan efisien.</p>	8,22	6,11,16,27	6

	<p>38. membuat perencanaan dan mengikutinya.</p> <p>43(R). Pikirannya mudah dialihkan/pikirannya mudah diganggu.</p>			
Neuroticism	<p>4. depresi, murung.</p> <p>9(R). Santai, mengatasi stress dengan baik.</p> <p>14. kadang dapat menjadi tegang.</p> <p>19. sering (merasa) khawatir.</p> <p>24(R). Secara emosional stabil, tidak mudah kesal.</p> <p>29. kadang mudah berubah-ubah emosi.</p> <p>34(R). Tetap tenang dalam situasi-situasi yang menengangkan.</p> <p>39. mudah gugup.</p>	2,12,20	17	4

Openness	<p>5. orisinal, suka menemukan ide-ide baru.</p> <p>10. suka penasaran dengan banyak hal yang berbeda.</p> <p>15. cerdas, pemikiran yang dalam.</p> <p>20. memiliki imajinasi yang aktif.</p> <p>25. suka menciptakan hal-hal baru.</p> <p>30. menghargai karya seni (kesenian), pengalaman-pengalaman mengenai keindahan.</p> <p>35(R). Lebih memilih pekerjaan yang rutin.</p> <p>40. suka berintropeksi,</p>	3,9,13,18, 28	23,25	7
----------	---	---------------	-------	---

	bermain dengan ide-ide.			
	41(R). Memiliki beberapa minat pada kesenian.			
	44. pintar dalam seni, musik, atau kesusasteraan.			
	<b>Total</b>	17	11	28

### c. Uji Validitas Coping Stress

Skala coping stress dalam penelitian ini terdapat 54 item. Subjek yang digunakan oleh peneliti dalam uji coba alat ukur adalah mahasiswa UIN Walisongo selain prodi psikologi sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil *Corrected Item-Total Correlation*, dapat diketahui terdapat 38 item dinyatakan valid dan 16 aitem dinyatakan tidak valid atau gugur karena nilai  $r \leq 0,3$ . Item-item yang dinyatakan tidak valid yaitu: 9, 12, 13, 14, 22, 24, 29, 35, 36, 39, 40, 44, 45, 47, 49 dan 50.

**Tabel 3.8 Blueprint Skala Coping Stress**

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Planful problem solving</i> (pemecahan masalah yang direncanakan)	Merencanakan cara untuk menyelesaikan masalah dan mencari solusi yang tepat untuk menyelesaikan masalah	1,9,15	22,28,33	6
<i>Confrontive coping</i> (mengatasi konfrontatif)	Berani mengambil resiko dalam menyelesaikan masalah dan mengubah keadaan menjadi agresif	2,10,16	29	4
<i>Seeking information support</i> (mencari dukungan informasi)	Berusaha mencari bantuan dari orang lain berupa informasi untuk menyelesaikan masalahnya	3,17	23,34	4
<i>Distancing</i> (menjaga jarak)	Memberikan jarak pada masalah	4	24	2

	yang sedang dihadapi			
<i>Self control</i> (pengendalian diri)	Menahan emosi dalam diri dan menjaga agar tetap seimbang emosi pada dirinya	5,18	25,30	4
<i>Accepting responsibility</i> (penekanan pada tanggung jawab)	Memiliki tanggung jawab dalam permasalahan yang sedang dihadapi dan menerima suatu kegiatan dalam keadaan apapun saat menghadapi permasalahan	6,11	26,31,35	5
<i>Escape-avoidance</i> (menghindarkan diri)	Menghindarkan diri dari masalah yang sedang dihadapi	7,12,19	27,32,36	6
<i>Positive reappraisal</i> (memberikan penilaian positif)	Menerima permasalahan dengan berpikir positif dalam mengatasi dan dalam menyelesaikan	8,13,20	37	4

	masalah mengikutsertakan hal-hal yang religius			
<i>Seeking social emotional support</i> (mencari dukungan emosional sosial)	Mencari dukungan sosial dari orang lain berupa dukungan secara emosional	14,21	38	3
<b>Total</b>		21	17	38

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, jika dilakukan pengukuran dua kali atau lebih dengan suatu gejala yang sama dan menggunakan alat pengukur yang sama (Siregar, 2013: 55). Reliabilitas merupakan istilah yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, sehingga alat ukur tersebut dapat digunakan berulang kali (Abdullah, 2015: 256).

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang diambil dari kata *rely* dan *ability*. Reliabilitas memiliki nama lain seperti: keajegan, kestabilan, konsisten dan lain sebagainya, namun terdapat ide pokok dari reliabilitas adalah mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2001: 4). Pengujian reliabilitas skala pada penelitian ini menggunakan teknik *alpha cronbach* ( $\alpha$ ) dan dalam perhitungannya menggunakan bantuan program aplikasi SPSS. Instrumen dapat dinyatakan reliabel apabila

nilai *cronbach alpha* ( $\alpha$ )  $>0,6$ , sedangkan instrumen dapat dinyatakan tidak reliabel jika nilai  $< 0,6$ .

**Tabel 3.9 Hasil Reliabilitas**

Variabel	Skor <i>Reliability</i>	Jumlah Item
Flourishing	0,949	27
Trait Kepribadian	0,926	28
Coping stress	0,954	38

### 3. Uji Asumsi Klasik

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dapat berdistribusi secara normal atau tidak (Priyatno, 2010: 71). Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data menggunakan uji *kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi SPSS. Data dapat dinyatakan berdistribusi normal jika nilai sig.  $>0,05$ , sebaliknya jika nilai sig.  $<0,05$  maka data dinyatakan tidak dapat terdistribusi secara normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut dinyatakan linieritas pada variabel dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini apabila nilai signifikansinya  $>0,05$  maka dinyatakan dua variabel tersebut mempunyai hubungan yang linier, sebaliknya apabila nilai signifikansinya  $< 0,05$  maka data dinyatakan tidak memiliki hubungan yang linier (Priyatno, 2010: 73).

F-Linearity menunjukkan sejauh mana jika variabel dependen diperkirakan berbaring persis digaris lurus. Jika nilai signifikan ( $p<0,05$ ) maka dinyatakan model linier cocok (Widhiarso, 2010: 5).



#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment Pearson*. Teknik analisis korelasi sederhana merupakan teknik dalam menguji hipotesis 1 dan hipotesis 2 apakah terdapat hubungan antara dua variabel dan untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi (Priyatno, 2010: 16).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan aplikasi SPSS. Nilai signifikansi pada teknik analisis korelasi *Product Moment Pearson*  $< 0,05$  maka terdapat korelasi, jika sebaliknya nilai signifikansi  $> 0,05$  maka tidak berkorelasi (Sugiyono, 2013). Hasil dari analisis korelasi sederhana tersaji di dalam tabel *Model Summary* pada kolom R. Pedoman yang digunakan untuk interpretasi koefisien korelasi dengan R tabel dari rentang 0 sampai dengan 1 (Sugiyono, 2017: 242). *Korelasi Product Moment* yang berfungsi untuk menguji apakah ada hubungan antara variabel (X) dengan (Y).

Siregar (2017: 352) mengemukakan bahwa untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel dapat diukur dengan koefisien korelasi dengan nilai antara -1 dan 1. Dengan arah yang dinyatakan dalam bentuk positif (+) dan negatif (-), sehingga:

- 1) Apabila  $r = -1$  maka terdapat korelasi negatif yang sempurna, yang artinya adanya hubungan yang bertolak belakang antar variabel X dan variabel Y. Apabila variabel X naik, maka variabel Y turun.
- 2) Apabila  $r = 1$  maka terdapat korelasi positif yang sempurna, yang artinya adanya hubungan yang searah antar variabel X dengan variabel Y. Apabila variabel X naik, maka variabel Y naik.

**Tabel 3.10**

**Kriteria Koefisien Korelasi**

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono (2017: 242)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

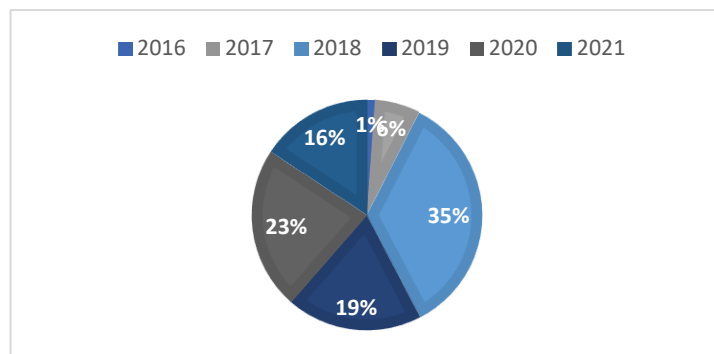
#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa UIN Walisongo prodi psikologi. Dalam penelitian ini terdapat 267 mahasiswa yang menjadi sampel. Deskripsi data mengenai trait kepribadian dan *coping stress* dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS.

##### a. Berdasarkan Angkatan

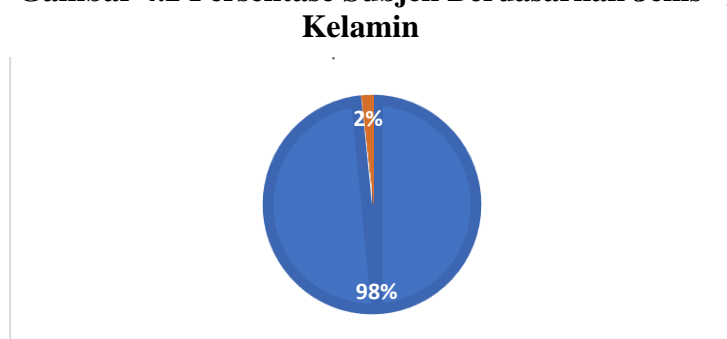
**Gambar 4.1 Persentase Subjek Berdasarkan**



Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa terdapat 1% atau 3 mahasiswa dari angkatan 2016, 6% atau 17 mahasiswa dari angkatan 2017, 35% atau 93 mahasiswa dari angkatan 2018, 19% atau 51 mahasiswa dari angkatan 2019, 23% atau 61 mahasiswa dari angkatan 2020 dan 16% atau 42 mahasiswa dari angkatan 2021.

b. Berdasarkan Jenis Kelamin

**Gambar 4.2 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**



Berdasarkan diagram diatas diketahui bahwa terdapat 98% atau 199 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 2% atau 68 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki.

## 2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategorisasi pada variabel penelitian menggunakan rata-rata jumlah skor dan standar deviasi setiap variabelnya dikategorikan dengan tiga kategori yaitu: tinggi, sedang dan rendah.

Rendah :  $X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

Sedang :  $(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

Tinggi :  $X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

**Tabel 4.1 Deskripsi Data Skala flourishing, Trait Kepribadian dan Coping Stress**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
flourishing	267	45,00	107,00	80,6442	12,64780
extraversion	267	9,00	27,00	19,3858	3,61662
agreeableness	267	7,00	14,00	10,8464	1,53738
conscientiousness	267	9,00	24,00	16,4157	3,09793
neuroticism	267	4,00	16,00	10,0112	2,24694
openness	267	9,00	27,00	19,1348	2,88055
copingstress	267	77,00	123,00	99,0824	7,47381
Valid N (listwise)	267				

Berdasarkan tabel diatas pada variabel *flourishing* yang diukur dengan menggunakan skala *flourishing* diketahui skor minimum 45, skor maksimum 107, rata-rata (mean) sebesar 80,6442 dan untuk *standard deviation* adalah 12,64780.

Kemudian pada variabel trait kepribadian *extraversion* diketahui bahwa skor minimum 9, skor maksimal 27, rata-rata (mean) sebesar 19,3858 dan untuk nilai *standard deviation* adalah 3,61662. *Agreeableness* diketahui skor minimum 7, skor maksimal 14, rata-rata (mean) 10,8464 dan untuk nilai *standard deviation* adalah 1,53738. *Conscientiousness* diketahui skor minimum 9, skor maksimal 24, rata-rata (mean) 16,4157 dan untuk nilai *standard deviation* adalah 3,09793. *Neuroticism* diketahui bahwa nilai minimum 4, skor maksimal 16, rata-rata (mean) 10,0112 dan nilai *standard deviation* 2,24694. *Openness* diketahui nilai skor minimum 9, skor maksimal 27, rata-rata (mean) sebesar 19,1348 dan nilai *standard deviation* adalah 2,88055.

Sedangkan pada variabel *coping stress* diketahui bahwa skor minimum 77, skor maksimal 123, rata-rata (mean) sebesar 99,0824 dan untuk nilai *standard deviation* adalah 7,47381. Dari hasil ini kemudian dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel *Flourishing*

**Tabel 4.2 Kategori Skor Variabel Flourishing**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	67,9964	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	67,9964 – 93,292	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	93,292	Tinggi

Berdasarkan hasil dari rumusan tabel diatas diketahui bahwa skala *flourishing* pada mahasiswa psikologi dapat dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari 93,292 apabila skor yang diperoleh antara 67,9964 – 93,292 maka dapat dinyatakan sedang, dan apabila skor yang diperoleh kurang dari 67,9964 maka dapat dinyatakan rendah. Berdasarkan kategori tersebut, hasil yang diperoleh mahasiswa psikologi adalah:

**Tabel 4.3 Distribusi Variabel Flourishing**

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	39	14,6	14,6	14,6
	Sedang	183	68,5	68,5	83,1
	Tinggi	45	16,9	16,9	100,0
	Total	267	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel kategori diatas diketahui mahasiswa yang memiliki *flourishing* rendah sebanyak 39 mahasiswa (14,6%), untuk mahasiswa yang memiliki *flourishing* sedang sebanyak 183 mahasiswa (68,5%) dan mahasiswa yang memiliki *flourishing* tinggi sebanyak 45 mahasiswa (16,9%).

b. Kategorisasi Variabel Dimensi Kepribadian

1) Extraversion

**Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel Extraversion**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	15,76918	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	15,76918 – 23,00242	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	23,00242	Tinggi

Berdasarkan hasil dari rumusan tabel diatas diketahui bahwa skala *extraversion* pada mahasiswa psikologi dapat dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari 23,00242 apabila skor yang diperoleh antara 15,76918 – 23,00242 maka dapat dinyatakan sedang, dan apabila skor yang diperoleh kurang dari 15,76918 maka dapat dinyatakan rendah. Berdasarkan kategori tersebut, hasil yang diperoleh mahasiswa psikologi adalah:

**Tabel 4.5 Distribusi Extraversion**

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	36	13,5	13,5	13,5
	Sedang	190	71,2	71,2	84,6
	Tinggi	41	15,4	15,4	100,0
	Total	267	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel kategori diatas diketahui mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *extraversion* rendah sebanyak 36 mahasiswa (13,5%), untuk mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *extraversion* sedang sebanyak 190 mahasiswa (71,2%) dan mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *extraversion* tinggi sebanyak 41 mahasiswa (15,4%).

## 2) Agreeableness

**Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Agreeableness**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	9,30902	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	9,30902 – 12,38378	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	12,38378	Tinggi

Berdasarkan hasil dari rumusan tabel diatas diketahui bahwa skala *agreeableness* pada mahasiswa psikologi dapat dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari 12,38378 apabila skor yang diperoleh antara 9,30902 – 12,38378 maka dapat dinyatakan sedang, dan apabila skor yang diperoleh kurang dari 9,30902 maka dapat dinyatakan rendah. Berdasarkan kategori tersebut, hasil yang diperoleh mahasiswa psikologi adalah:

**Tabel 4.7 Distribusi Agreeableness**

### Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	46	17,2	17,2	17,2
Sedang	176	65,9	65,9	83,1
Tinggi	45	16,9	16,9	100,0
Total	267	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel kategori diatas diketahui mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *agreeableness* rendah sebanyak 46 mahasiswa (17,2%), untuk mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *agreeableness* sedang sebanyak 176 mahasiswa

(65,9%) dan mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *agreeableness* tinggi sebanyak 45 mahasiswa (16,9%).

### 3) Conscientiousness

**Tabel 4.8 Kategori Skor Variabel Conscientiousness**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	13,31777	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	13,31777 – 19,51363	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	19,51363	Tinggi

Berdasarkan hasil dari rumusan tabel diatas diketahui bahwa skala *Conscientiousness* pada mahasiswa psikologi dapat dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari 19,51363 apabila skor yang diperoleh antara 13,31777 – 19,51363 maka dapat dinyatakan sedang, dan apabila skor yang diperoleh kurang dari 13,31777 maka dapat dinyatakan rendah. Berdasarkan kategori tersebut, hasil yang diperoleh mahasiswa psikologi adalah:

**Tabel 4.9 Distribusi Conscientiousness**

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	48	18,0	18,0	18,0
	Sedang	178	66,7	66,7	84,6
	Tinggi	41	15,4	15,4	100,0
	Total	267	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel kategori diatas diketahui mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *Conscientiousness* rendah sebanyak 48 mahasiswa (18,0%), untuk mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *Conscientiousness* sedang sebanyak 178 mahasiswa (66,7%) dan mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *Conscientiousness* tinggi sebanyak 41 mahasiswa (15,4%).



#### 4) Neuroticism

**Tabel 4.10 Kategori Skor Variabel Neuroticism**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	7,76426	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	7,76426 – 12,25814	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	12,25814	Tinggi

Berdasarkan hasil dari rumusan tabel diatas diketahui bahwa skala *Neuroticism* pada mahasiswa psikologi dapat dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari 12,25814 apabila skor yang diperoleh antara 7,76426 – 12,25814 maka dapat dinyatakan sedang, dan apabila skor yang diperoleh kurang dari 7,76426 maka dapat dinyatakan rendah. Berdasarkan kategori tersebut, hasil yang diperoleh mahasiswa psikologi adalah:

**Tabel 4.11 Distribusi Neuroticism**

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	35	13,1	13,1	13,1
	Sedang	197	73,8	73,8	86,9
	Tinggi	35	13,1	13,1	100,0
	Total	267	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel kategori diatas diketahui mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *Neuroticism* rendah sebanyak 35 mahasiswa (13,1%), untuk mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *Neuroticism* sedang sebanyak 197 mahasiswa (73,8%) dan mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *Neuroticism* tinggi sebanyak 35 mahasiswa (13,1%).

5) Openness

**Tabel 4.12 Kategori Skor Variabel Openness**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	16,25425	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	16,25425 – 22,01535	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	22,01535	Tinggi

Berdasarkan hasil dari rumusan tabel diatas diketahui bahwa skala *Openness* pada mahasiswa psikologi dapat dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari 22,01535 apabila skor yang diperoleh antara 16,25425 – 22,01535 maka dapat dinyatakan sedang, dan apabila skor yang diperoleh kurang dari 16,25425 maka dapat dinyatakan rendah. Berdasarkan kategori tersebut, hasil yang diperoleh mahasiswa psikologi adalah:

**Tabel 4.13 Distribusi Openness**

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	41	15,4	15,4	15,4
	Sedang	195	73,0	73,0	88,4
	Tinggi	31	11,6	11,6	100,0
	Total	267	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel kategori diatas diketahui mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *Openness* rendah sebanyak 41 mahasiswa (15,4%), untuk mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *Openness* sedang sebanyak 195 mahasiswa (73,0%) dan mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *Openness* tinggi sebanyak 31 mahasiswa (11,6%).

c. Kategorisasi Variabel Coping Stress

**Tabel 4.14 Kategori Skor Variabel Coping Stress**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	91,60859	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	91,60859 – 106,55621	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	106,55621	Tinggi

Berdasarkan hasil dari rumusan tabel diatas diketahui bahwa skala coping stress pada mahasiswa psikologi dapat dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari 106,55621 apabila skor yang diperoleh antara 91,60859-106,55621 maka dapat dinyatakan sedang, dan apabila skor yang diperoleh kurang dari 91,60859 maka dapat dinyatakan rendah. Berdasarkan kategori tersebut, hasil yang diperoleh mahasiswa psikologi adalah:

**Tabel 4.15 Distribusi Variabel Coping Stress**

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	36	13,5	13,5	13,5
	Sedang	187	70,0	70,0	83,5
	Tinggi	44	16,5	16,5	100,0
	Total	267	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel kategori diatas diketahui mahasiswa yang memiliki coping stress rendah sebanyak 36 mahasiswa (13,5%), untuk mahasiswa yang memiliki *coping stress* sedang sebanyak 187 mahasiswa (70,0%) dan mahasiswa yang memiliki coping stress tinggi sebanyak 44 mahasiswa (16,5%).

## B. Hasil Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		267
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,37507394
Most Extreme Differences	Absolute	,043
	Positive	,041
	Negative	-,043
Test Statistic		,043
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel diatas, hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan oleh peneliti, hasil dari uji normalitas dengan bantuan SPSS pada uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* bahwa nilai signifikansi (Asymp.Sig) sebesar 0,200. Maka berdasarkan nilai signifikansi lebih dari atau  $\geq 0,05$  maka hasil data tersebut dapat terdistribusi normal.

### 2. Uji Linearitas

Pada penelitian ini uji linearitas menggunakan bantuan SPSS yaitu dengan melihat hasil dari *test of linearity*. Dua variabel dapat dinyatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai sinifikansi linear  $> 0,05$  maka dinyatakan dua variabel tersebut mempunyai hubungan yang linier, sebaliknya apabila nilai signifikansinya  $< 0,05$  maka data dinyatakan tidak memiliki hubungan yang linier (Priyatno, 2010: 73).

F-Linearity menunjukkan sejauh mana jika variabel dependen diperkirakan berbaring persis digaris lurus. Jika nilai signifikan ( $p < 0,05$ ) maka dinyatakan model linier cocok (Widhiarso, 2010: 5).

a. Trait Kepribadian extraversion dengan *Flourishing*

**Tabel 4.17 Uji Linieritas Extraversion dengan Flourishing**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
flourishing * extraversion	Between Groups	(Combined)	15824,754	18	879,153	8,158	,000
		Linearity	11233,146	1	11233,146	104,235	,000
		Deviation from Linearity	4591,608	17	270,095	2,506	,001
	Within Groups		26726,445	248	107,768		
Total			42551,199	266			

Berdasarkan hasil dari uji linearitas yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat dari *Linearity* pada skala trait kepribadian *extraversion* dan *flourishing*, bahwa dua variabel mempunyai nilai signifikansi 0,000 yang berarti  $<0,05$  maka terdapat hubungan yang linier antara variabel trait kepribadian *extraversion* dengan *flourishing*.

b. Trait Kepribadian Agreeableness dengan *Flourishing*

**Tabel 4.18 Uji Linieritas Agreeableness dengan Flourishing**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
flourishing * agreeableness	Between Groups	(Combined)	6120,095	7	874,299	6,216	,000
		Linearity	3657,532	1	3657,532	26,003	,000
		Deviation from Linearity	2462,563	6	410,427	2,918	,009
	Within Groups		36431,104	259	140,661		
Total			42551,199	266			

Berdasarkan hasil dari uji linearitas yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat dari *Linearity* pada skala trait kepribadian *agreeableness* dan *flourishing*, bahwa dua variabel mempunyai nilai signifikansi 0,000 yang berarti  $<0,05$  maka terdapat hubungan yang linier antara variabel trait kepribadian *agreeableness* dengan *flourishing*.

c. Trait Kepribadian Conscientiousness dengan Flourishing

**Tabel 4.19 Uji Linieritas Conscientiousness dengan Flourishing**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
flourishing * conscientiousness	Between Groups	(Combined)	22054,261	15	1470,284	18,005	,000
		Linearity	20992,050	1	20992,050	257,063	,000
		Deviation from Linearity	1062,211	14	75,872	,929	,528
	Within Groups		20496,938	251	81,661		
Total			42551,199	266			

Berdasarkan hasil dari uji linearitas yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat dari *Deviation from Linearity* pada skala trait kepribadian *conscientiousness* dan *flourishing*, bahwa dua variabel mempunyai nilai signifikansi 0,528 yang berarti  $>0,05$  maka terdapat hubungan yang linier antara variabel trait kepribadian *conscientiousness* dengan *flourishing*.

d. Trait Kepribadian Neuroticism dengan Flourishing

**Tabel 4.20 Uji Linieritas Neuroticism dengan Flourishing**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
flourishing * neuroticism	Between Groups	(Combined)	11923,948	12	993,662	8,241	,000
		Linearity	10254,182	1	10254,182	85,041	,000
		Deviation from Linearity	1669,766	11	151,797	1,259	,249
Within Groups			30627,251	254	120,580		
Total			42551,199	266			

Berdasarkan hasil dari uji linearitas yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat dari *Deviation from Linearity* pada skala trait kepribadian *neuroticism* dan *flourishing*, bahwa dua variabel mempunyai nilai signifikansi 0,249 yang berarti  $>0,05$  maka terdapat hubungan yang linier antara variabel trait kepribadian *neuroticism* dengan *flourishing*.

e. Trait Kepribadian Openness dengan Flourishing

**Tabel 4.21 Uji Linieritas Openness dengan Flourishing**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
flourishing * openness	Between Groups	(Combined)	12509,944	17	735,879	6,099	,000
		Linearity	9321,342	1	9321,342	77,261	,000
		Deviation from Linearity	3188,602	16	199,288	1,652	,057
Within Groups			30041,254	249	120,648		
Total			42551,199	266			

Berdasarkan hasil dari uji linearitas yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat dari *Deviation from Linearity* pada skala trait kepribadian *openness* dan *flourishing*, bahwa dua variabel mempunyai nilai signifikansi 0,057 yang berarti  $>0,05$

maka terdapat hubungan yang linier antara variabel trait kepribadian *openness* dengan *flourishing*.

f. *Coping Stress* dengan *Flourishing*

**Tabel 4.22 Uji Linieritas Skala Coping Stress dengan Flourishing**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Flourishing * Coping Stress	Between Groups	(Combined)	6266,734	37	169,371	1,069	,372
		Linearity	158,545	1	158,545	1,001	,318
		Deviation from Linearity	6108,189	36	169,672	1,071	,370
	Within Groups	36284,464	229	158,447			
Total			42551,199	266			

Berdasarkan hasil dari uji linearitas yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat dari *Deviation from Linearity* pada skala coping stress dan *flourishing*, bahwa dua variabel mempunyai nilai signifikansi 0,370 yang berarti  $>0,05$  maka terdapat hubungan yang linear antara variabel *coping stress* dengan *flourishing*.

### 1. Hasil Uji Hipotesis

Pada penelitian ini penelitian mengenai uji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Enam hipotesis yang diajukan yaitu: 1) terdapat hubungan antara trait kepribadian *extraversion* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi, 2) terdapat hubungan antara trait kepribadian *agreeableness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi, 3) terdapat hubungan antara trait kepribadian *conscientiousness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi, 4) terdapat hubungan antara trait kepribadian *neuroticism* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi, 5) terdapat hubungan antara trait kepribadian *openness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi, 6) terdapat hubungan antara *coping stress* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi Product moment dengan bantuan SPSS yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara satu variabel dengan

variabel lain. Pada penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu trait kepribadian ( $X_1$ ), *coping stress* ( $X_2$ ) dan *flourishing* ( $Y$ ), dalam uji hipotesis ini melakukan tiga tahap, yakni sebagai berikut :

**Tabel 4.23 Kriteria Koefisien Korelasi**

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

Sumber: Sugiyono (2017: 242)

a. Uji Hipotesis Pertama

Uji hipotesis ini dilakukan menggunakan uji korelasi *product moment* yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan trait kepribadian *extraversion* dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi selama pandemi. Hasil dari uji coba hipotesis pertama sebagai berikut:

**Tabel 4.24 Uji Hipotesis Extraversion dengan Flourishing**

		Correlations	
		extraversion	flourishing
extraversion	Pearson Correlation	1	,514**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	267	267
flourishing	Pearson Correlation	,514**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	267	267

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas nilai koefisien korelasi pada *extraversion* sebesar 0,514 dengan hasil tersebut artinya masuk kedalam kategori sedang dengan nilai sig. (2-tailed) antara *extraversion* dengan *flourishing* adalah 0,000. Jika  $p < 0,05$  maka dikatakan bahwa korelasinya terbukti.



Berdasarkan nilai signifikansi (P Value) diperoleh hasil 0,000 yang artinya  $<0,05$  maka korelasi antara *extraversion* dengan *flourishing* dapat dinyatakan signifikan.

b. Uji Hipotesis Kedua

Uji hipotesis ini dilakukan menggunakan uji korelasi *product moment* yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan trait kepribadian *agreeableness* dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi selama pandemi. Hasil dari uji coba hipotesis pertama sebagai berikut:

**Tabel 4.25 Uji Hipotesis Agreeableness dengan Flourishing**  
Correlations

		agreebeableness	flourishing
agreebeableness	Pearson Correlation	1	,293**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	267	267
flourishing	Pearson Correlation	,293**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	267	267

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai koefisien korelasi pada *agreeableness* sebesar 0,293 dengan hasil tersebut artinya masuk kategori rendah dengan nilai sig. (2-tailed) antara *agreeableness* dengan *flourishing* adalah 0,000. Jika  $p < 0,05$  maka dikatakan bahwa korelasinya terbukti. Berdasarkan nilai signifikansi (P Value) diperoleh hasil 0,000 yang artinya  $<0,05$  maka korelasi antara *agreeableness* dengan *flourishing* dapat dinyatakan signifikan.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis ini dilakukan menggunakan uji korelasi *product moment* yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan trait kepribadian *conscientiousness* dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi selama pandemi. Hasil dari uji coba hipotesis pertama sebagai berikut:

**Tabel 4.26 Uji Hipotesis Conscientiousness dengan Flourishing**

**Correlations**

		conscientiousness	flourishing
conscientiousness	Pearson Correlation	1	,702**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	267	267
flourishing	Pearson Correlation	,702**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	267	267

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai koefisien korelasi pada *conscientiousness* sebesar 0,702 dengan hasil tersebut artinya masuk kategori kuat dengan nilai sig. (2-tailed) antara *conscientiousness* dengan *flourishing* adalah 0,000. Jika  $p < 0,05$  maka dikatakan bahwa korelasinya terbukti. Berdasarkan nilai signifikansi (P Value) diperoleh hasil 0,000 yang artinya  $< 0,05$  maka korelasi antara *conscientiousness* dengan *flourishing* dapat dinyatakan signifikan.

d. Uji Hipotesis Keempat

Uji hipotesis ini dilakukan menggunakan uji korelasi *product moment* yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan trait kepribadian *neuroticism* dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi selama pandemi. Hasil dari uji coba hipotesis pertama sebagai berikut:

**Tabel 4.27 Uji Hipotesis Neuroticism dengan Flourishing**

**Correlations**

		neuroticism	flourishing
neuroticism	Pearson Correlation	1	-,491**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	267	267
flourishing	Pearson Correlation	-,491**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	267	267

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai koefisien korelasi pada *neuroticism* sebesar -0,491 dengan hasil tersebut artinya korelasi bersifat negatif, yang artinya semakin tinggi kepribadian *neuroticism* maka semakin rendah *flourishing*. Dengan nilai sig. (2-tailed) antara *neuroticism* dengan *flourishing* adalah 0,000. Jika  $p < 0,05$  maka dikatakan bahwa korelasinya terbukti. Berdasarkan nilai signifikansi (P Value) diperoleh hasil 0,000 yang artinya  $< 0,05$  maka korelasi antara *neuroticism* dengan *flourishing* dapat dinyatakan signifikan.

e. Uji Hipotesis Kelima

Uji hipotesis ini dilakukan menggunakan uji korelasi *product moment* yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan trait kepribadian *openness* dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi selama pandemi. Hasil dari uji coba hipotesis pertama sebagai berikut:

**Tabel 4.28 Uji Hipotesis Openness dengan Flourishing**

		openness	flourishing
openness	Pearson Correlation	1	,468**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	267	267
flourishing	Pearson Correlation	,468**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	267	267

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai koefisien korelasi pada *openness* sebesar 0,468 dengan hasil tersebut artinya masuk kategori sedang dengan nilai sig. (2-tailed) antara *openness* dengan *flourishing* adalah 0,000. Jika  $p < 0,05$  maka dikatakan bahwa korelasinya terbukti. Berdasarkan nilai signifikansi (P Value) diperoleh hasil 0,000 yang artinya  $< 0,05$  maka korelasi antara *openness* dengan *flourishing* dapat dinyatakan signifikan.

f. Uji Hipotesis Keenam

Uji hipotesis ini dilakukan menggunakan uji korelasi sederhana yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *coping stress* dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi selama pandemi. Hasil dari uji coba hipotesis pertama sebagai berikut:

**Tabel 4.29 Hasil Uji Hipotesis Coping Stress dengan Flourishing**

		Flourishing	Coping Stress
Flourishing	Pearson Correlation	1	,061
	Sig. (2-tailed)		,320
	N	267	267
Coping Stress	Pearson Correlation	,061	1
	Sig. (2-tailed)	,320	
	N	267	267

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,061 yang berarti masuk kedalam kategori sangat rendah dan nilai sig.(2-tailed) antara *coping stress* dengan *flourishing* adalah 0,320. Jika  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa korelasinya terbukti. Berdasarkan nilai signifikansi (P Value) memperoleh hasil sebesar 0,320 yang artinya lebih dari 0,05 ( $0,320 > 0,05$ ) maka hasil korelasi kedua variabel *coping stress* dengan *flourishing* dapat dinyatakan tidak signifikan. Dari hasil pengujian kedua variabel yaitu trait *coping stress* dengan *flourishing* dapat dilihat hasil yang diperoleh yaitu nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansinya dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang sangat rendah antara *coping stress* dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi selama pandemi.

Selanjutnya dari hasil analisis data tersebut, dapat diketahui nilai koefisien korelasi dan signifikansi dapat ditarik

kesimpulan sebagai berikut: 1) terdapat hubungan yang sedang antara trait kepribadian *extraversion* dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi selama pandemi, 2) terdapat hubungan yang rendah antara trait kepribadian *agreeableness* dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi selama pandemi, 3) terdapat hubungan yang kuat antara trait kepribadian *conscientiousness* dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi selama pandemi, 4) terdapat hubungan yang bersifat negatif antara trait kepribadian *neuroticism* dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi selama pandemi, 5) terdapat hubungan yang sedang antara trait kepribadian *openness* dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi selama pandemi, 6) terdapat hubungan yang sangat rendah antara coping stress dengan *flourishing* pada mahasiswa psikologi selama pandemi.

c. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini mengambil subjek pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara trait kepribadian dan *coping stress* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. Berdasarkan data distribusi subjek, diketahui bahwa sampel pada penelitian terdapat 267 mahasiswa yang terdiri dari 1% atau 3 mahasiswa dari angkatan 2016, 6% atau 17 mahasiswa dari angkatan 2017, 35% atau 93 mahasiswa dari angkatan 2018, 19% atau 51 mahasiswa dari angkatan 2019, 23% atau 61 mahasiswa dari angkatan 2020 dan 16% atau 42 mahasiswa dari angkatan 2021. Kemudian diketahui 98% atau 199 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 2% atau 68 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki.

Enam pokok bahasan dalam penelitian ini yakni *Pertama*, hubungan antara trait kepribadian *extraversion* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. *Kedua*, hubungan

antara trait kepribadian *agreeableness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. *Ketiga*, hubungan antara trait kepribadian *conscientiousness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. *Keempat*, hubungan antara trait kepribadian *neuroticism* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. *Kelima*, hubungan antara trait kepribadian *openness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. *Keenam*, hubungan *coping stress* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi.

Pengertian trait kepribadian Pervin (1975) mengemukakan bahwa trait adalah sifat individu yang relatif permanen dari perilaku dan kecenderungan respon secara meluas. Sedangkan menurut Prasanti (2013) mengatakan bahwa trait pada diri individu memiliki kadar karakteristik yang berbeda-beda sehingga individu satu dengan individu lain dapat memiliki beberapa trait baik sedikit maupun banyak. Sehingga pada pendekatan trait setiap kepribadian dapat dideskripsikan kuat variasi suatu trait tertentu.

**Hipotesis pertama**, Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti diketahui bahwa hipotesis pertama di terima yang artinya adanya hubungan signifikan positif antara trait kepribadian *extraversion* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. Hubungan trait kepribadian *extraversion* dengan *flourishing* termasuk kedalam kategori sedang.

Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi kepribadian *extraversion* maka semakin tinggi juga *flourishing* pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *extraversion* merupakan individu yang aktif, ramah, senang bergaul, ambisius dan energik.

Hasil dari penelitian ini juga menguatkan teori yang sudah dibahas mengenai hubungan antara variabel trait kepribadian

*extraversion* dengan *flourishing*. Dalam penelitiannya Schotanus-Dijkstra dkk (2016) menjelaskan bahwa individu dengan trait kepribadian *conscientiousness* dan *extraversion* lebih *flourishing* dibandingkan dengan trait kepribadian lain seperti *neuroticism*, *agreeableness* dan *openness*.

**Hipotesis kedua**, Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti diketahui bahwa hipotesis kedua di terima yang artinya adanya hubungan signifikan positif antara trait kepribadian *agreeableness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. Hubungan trait kepribadian *agreeableness* dengan *flourishing* termasuk kedalam kategori rendah. Dari ke lima trait kepribadian yang sudah diteliti oleh peneliti *agreeableness* merupakan trait kepribadian paling rendah karena memperoleh nilai koefisien korelasi terkecil.

Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin rendah kepribadian *agreeableness* maka semakin rendah juga *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. Mahasiswa yang memiliki trait kepribadian *agreeableness* merupakan individu yang murah hati, suka membantu, menghindari sebuah konflik, mudah menerima dan mengikuti orang lain.

Hasil dari penelitian ini juga menguatkan teori yang sudah dibahas mengenai hubungan antara variabel trait kepribadian *agreeableness* dengan *flourishing*. Khanam (2015) mengemukakan bahwa wanita dan laki-laki yang berkerja dan sudah menikah menunjukkan hasil bahwa kepuasan hidup berkorelasi positif dengan trait kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*.

**Hipotesis ketiga**, Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti diketahui bahwa hipotesis ketiga di terima yang artinya adanya hubungan signifikan positif antara trait kepribadian *conscientiousness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama

pandemi. Hubungan trait kepribadian *conscientiousness* dengan *flourishing* termasuk kedalam kategori kuat. Dari ke lima trait kepribadian yang sudah diteliti oleh peneliti *conscientiousness* merupakan trait kepribadian paling kuat karena memperoleh nilai koefisien korelasi terbesar.

Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi kepribadian *conscientiousness* maka semakin tinggi juga *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. Mahasiswa dengan trait kepribadian *conscientiousness* merupakan individu yang berpikir sebelum bertindak, tepat waktu, bertanggung jawab, terorganisi, dan memegang erat prinsip hidup.

Hasil dari penelitian ini juga menguatkan teori yang sudah dibahas mengenai hubungan antara variabel trait kepribadian *conscientiousness* dengan *flourishing*. Hayes & Joseph (2003) menyatakan dalam penelitiannya bahwa *conscientiousness* merupakan dimensi kepribadian yang relevan dan memiliki kontribusi dalam memahami kesejahteraan subjektif.

**Hipotesis keempat**, Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti diketahui bahwa hipotesis keempat di terima yang artinya adanya hubungan signifikan negatif antara trait kepribadian *neuroticism* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. Hubungan trait kepribadian *conscientiousness* dengan *flourishing* termasuk kedalam kategori negatif. Dari ke lima trait kepribadian yang sudah diteliti oleh peneliti *neuroticism* merupakan trait kepribadian negatif karena memperoleh nilai koefisien korelasi minus.

Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa maka korelasi antara *neuroticism* dengan *flourishing* dapat dinyatakan signifikan. Maka semakin tinggi *neuroticism* maka semakin rendah tingkat *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. Mahasiswa dengan trait kepribadian *neuroticism* merupakan



individu yang memiliki ketidakstabilan emosi, rasa marah, mudah panik, cenderung merasa khawatir, mudah mengalami kecemasan, merasa tidak aman dan sulit menjalin hubungan.

Grant (2009) menyatakan dalam penelitiannya bahwa ada hubungan yang positif antara variabel *extraversion* dan *conscientiousness* juga terdapat hubungan yang negatif dengan *neuroticism*. *Extraversion* memiliki korelasi positif yang tinggi pada kesejahteraan, namun pada *neuroticism* memiliki korelasi negatif pada kesejahteraan.

**Hipotesis kelima**, Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti diketahui bahwa hipotesis kelima di terima yang artinya adanya hubungan signifikan positif antara trait kepribadian *openness* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. Hubungan trait kepribadian *openness* dengan *flourishing* termasuk kedalam kategori sedang.

Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi kepribadian *openness* maka semakin tinggi juga *flourishing* pada mahasiswa. Mahasiswa dengan trait kepribadian *openness* merupakan individu yang memiliki keterbukaan wawasan, mudah bertoleransi, imajinatif, rasa keingintahuan dalam ranah pengetahuan tinggi dan mudah beradaptasi.

Penelitian yang sejalan dengan penelitian Ahadiyanto (2020) mendapatkan bahwa ada empat dimensi yang berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologi yaitu *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness* dan *openness*, pada dimensi kepribadian *neuroticism* berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologi. Kepribadian merupakan salah satu motif untuk meningkatkan *flourishing* orang lain, dalam hal ini sangat penting kepribadian seseorang dominan pada dimensi kepribadian yang ada pada *personality big five*.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa penelitian yang telah dilakukan terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Hasil dari penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahadiyanto (2020) mendapatkan bahwa ada empat dimensi yang berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologi yaitu *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness* dan *openness*, pada dimensi kepribadian *neuroticism* berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologi.

**Hipotesis keenam**, Berdasarkan hasil yang telah peneliti dapatkan pada hipotesis keenam diperoleh hipotesis ditolak. Memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,061 yang berarti masuk kedalam kategori sangat rendah dan nilai sig.(2-tailed) antara *coping stress* dengan *flourishing* adalah 0,320. Jika  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa korelasinya terbukti. Berdasarkan nilai signifikansi (P Value) memperoleh hasil sebesar 0,320 yang artinya lebih dari 0,05 ( $0,320 > 0,05$ ) maka hasil korelasi kedua variabel *coping stress* dengan *flourishing* dapat dinyatakan adanya tidak ada hubungan antara coping stress dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. Tidak ada hubungan dalam penelitian ini dikarenakan pada sampel penelitian pada mahasiswa diperoleh bahwa coping stress dan *flourishing* termasuk kedalam kategori sangat rendah.

Pengertian *coping* menurut Folkman dan Lazarus (1984) bahwa *coping* merupakan cara individu yang berusaha untuk mengelola jarak yang ada di antara tekanan-tekanan (seperti tekanan yang bersumber dari individu maupun tekanan yang bersumber dari lingkungan) berdasarkan sumber-sumber data tersebut digunakan untuk menghadapi situasi *stressful* (situasi yang penuh tekanan). Koping menurut (Mawarpury, 2018: 213) mengemukakan bahwa koping setiap individu akan berubah-

ubah dengan seiringnya waktu sesuai dengan permasalahan yang dialaminya. Sarafino (dikutip dari Maryam, 2017: 102) mengemukakan bahwa *coping* merupakan suatu proses seseorang dalam mengelola stress dengan cara-cara tertentu.

Trait kepribadian memiliki peran dalam tingkat *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi. Seseorang yang memiliki dimensi kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness* dan *openness* memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi. Mahasiswa yang sulit dalam menyelesaikan masalahnya akan cenderung tidak *flourishing*, sementara individu yang dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik akan cenderung *flourishing*. Mahasiswa masuk ke dalam kategori dewasa awal. Dewasa awal menurut Hurlock (2003) mengemukakan bahwa dewasa awal mengalami macam-macam perubahan situasional maupun personal yang dapat menyebabkan stress yang berlebih pada seseorang sedangkan Santrock (2002) menjelaskan bahwa dewasa awal merupakan individu yang mampu mengatur pemikiran secara operasional serta harus dapat bertanggung jawab ketika memutuskan sesuatu sehingga apabila mengalami sebuah permasalahan akan membuat strategi penyelesaian masalah dan tidak hanya menggunakan emosi. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Alfarisi (2021) yang menyatakan bahwa adanya peran yang sangat signifikan antara spiritual coping dengan *flourishing*. Ahadiyanto (2020) mendapatkan bahwa ada empat dimensi yang berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologi yaitu *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness* dan *openness*, pada dimensi kepribadian *neuroticism* berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologi atau *flourishing*. Hal ini diperkuat dalam firman Allah SWT, yang terdapat pada Surah Al Anfal ayat 53 :

*“Yang demikian itu adalah karena sesungguhnya Allah tidak akan merubah sesuatu nikmat yang telah diberikannya kepada suatu kaum, hingga kaum itu merubah apa yang ada pada diri mereka sendiri dan sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (QS. Al-Anfal :53).*

Berdasarkan dari pemaparan diatas dijelaskan bahwa Allah SWT telah menerangkan bahwa sebagai umat manusia dalam memperbaiki diri juga harus didasari dengan niat yang sungguh-sungguh dan berserah diri kepada Allah SWT, agar dalam proses memperbaiki diri dapat diridhai oleh Allah SWT. Allah SWT juga telah menganjurkan kepada umat manusia untuk mengikuti petunjuknya untuk mendapatkan kebahagiaan baik dunia maupun akhirat atas perubahan untuk memperbaiki dirinya. Selain itu sebagai umat muslim dianjurkan untuk tetap bersemangat dan jangan memandang rendah dengan kemampuan apa yang dimiliki. Manusia merupakan makhluk yang tinggi derajatnya dengan makhluk-makhluk lainnya jika beriman.

Berdasarkan penjelasan tersebut penelitian ini sudah mencapai tujuan dalam membuktikan dan menguatkan teori yang sudah ada dengan realita yang ada. Penelitian yang sudah dilakukan merupakan pembaharuan bahwa mengkorelasikan tiga variabel, yaitu trait kepribadian dan *coping stress* dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi, dengan penelitian terdahulu digunakan oleh peneliti sebagai referensi dalam penyusunan penelitian ini.

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa keterbatasan penyebaran kuesioner penelitian ini disebarkan melalui online yaitu google formulir dan media sosial berupa aplikasi *whatsApp* sulitnya memperoleh sampel penelitian memperlambat dalam melakukan penelitian dan waktu yang tidak efisien.

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, kesimpulan yang dapat ditarik yaitu, Pertama trait kepribadian *extraversion* memiliki hubungan dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pademi. Kedua, trait kepribadian *agreeableness* memiliki hubungan dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pademi. Ketiga, trait kepribadian *conscientiousness* memiliki hubungan dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pademi. Keempat, trait kepribadian *neuroticism* memiliki hubungan dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pademi. Kelima, trait kepribadian *openness* memiliki hubungan dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pademi. Keenam, *coping stress* tidak memiliki hubungan dengan *flourishing* pada mahasiswa selama pandemi.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih terhadap mahasiswa psikologi diharapkan dapat meningkatkan *coping stress* ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan sehingga dapat meningkatkan *flourishing* pada diri.

##### 2. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan topik mengenai pembahasan dalam penelitian ini dan mampu memperluas dalam penelitian terkait *flourishing* dengan variabel yang lain selain trait kepribadian dan *coping stress*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Ahadiyanto, N. (2020). Hubungan dimensi kepribadian the Big Five Personality dengan tingkat kesejahteraan psikologis narapidana. *Jurnal Al-Hikmah*, 18(1), 105-116.
- Alfarisi, M. B., & Anganthi, N. R. N. (2021). *Peran Mindset, Spiritual Koping, dan Dukungan Sosial Dengan Flourishing Pada Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Amalia, D. N. (2021). Peran Kegigihan Dengan Flourishing Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Sayyid Ali Rahmatullah.
- Amirul, W. (2021). *Coping Stress Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kebijakan Belajar Daring Di Kelurahan Saung Naga Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu*. 1–74. <http://repository.radenintan.ac.id/15714/>
- Astuti, S., & Sukardi, T. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian untuk berwirausaha pada siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 3(3), 334–346. <https://doi.org/10.21831/jpv.v3i3.1847>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2001). *Reliabilitas dan validitas Edisi 3*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan validitas Edisi 4*. Pustaka Pelajar.
- Bognar, G. (2010). Authentic happiness. *Utilitas*, 22(3), 272–284. <https://doi.org/10.1017/S0953820810000191>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267–283.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2015). *Personality: Theory and research*. John Wiley & Sons.
- Clark, A. E., & Senik, C. (2011). Is happiness different from flourishing? Cross-country evidence from the ESS. *Revue d'Économie Politique*, *121*(1), 17–34. <https://doi.org/10.3917/redp.211.0017>
- Diener, E., & Wirtz, D. (2010). Well-Being Measures. *Handbook of Disease Burdens and Quality of Life Measures*, *97*, 4351–4351. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-78665-0\\_6916](https://doi.org/10.1007/978-0-387-78665-0_6916)
- Effendy, N. (2016). Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif: Subjective Well-being atau Berbeda? *Seminar Asean Psychology & Humanity, 2004*, 326–333.
- Farikha, R. (2011). *Pengaruh Tipe Kepribadian Big Five dan Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Prososial Satuan Polisi Pamong Praja Kota Tangerang*. 1–133.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter. Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Fowers, B. J., & Owenz, M. B. (2010). A eudaimonic theory of marital quality. *Journal of Family Theory & Review*, *2*(4), 334-352.
- Fowers, B. J. (2012). An Aristotelian framework for the human good. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, *32*(1), 10.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students' constructions of flourishing in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, *2*(1).

- Gumelar, G., & Pandina, I. (2014). Trait kepribadian dan kepercayaan konsumen untuk berbelanja pada Toko Online. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 28(1), 75-81.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stress Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Ismail, I., & Albahri, F. P. (2019). Perancangan E-kuisisioner menggunakan Codelgniter dan React-Js sebagai Tools Pendukung Penelitian. *J-SHAKTI (Jurnal Sains Komputer dan Informatika)*, 3(2), 337-347.
- Ismail, W., Damayanti, E., Nurpahmi, S., & Hamid, D. H. T. A. H. (2021). Coping strategy and substance use disorders: The mediating role of drug hazard knowledge. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 171–186. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8185>
- Jaya, I. M. L. M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan, dan Riset Nyata*. Anak Hebat Indonesia.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). *The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives* (Vol. 2, pp. 102-138). Berkeley: University of California.
- Julian, A. *Uji pengaruh trait kepribadian big five, penyesuaian diri dan gratitude dengan subjective well being mahasiswa perantau UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Khodarahimi, S. (2013). Hope and flourishing in an Iranian adults sample: Their contributions to the positive and negative emotions. *Applied Research in Quality of Life*, 8(3), 361-372.



- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Leo, S. (2013). *Kiat Jitu menulis skripsi, tesis dan disertasi*. Jakarta: Erlangga.
- Lyons, A., Heywood, W., & Rozbroj, T. (2016). Psychosocial factors associated with flourishing among Australian HIV-positive gay men. *BMC Psychology*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0154-z>
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stress dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GametoP)*, 5(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat Al-qur'an dengan Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumber Dayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Mastuti, E. (2005). Analisis Faktor Alat Ukur Kepribadian Big Five (Adaptasi dari IPIP) pada Mahasiswa Suku Jawa. *Insan*, 7(3), 264–276.
- Mawarpury, M. (2018). Analisis Koping dan Pertumbuhan Pasca-trauma pada Masyarakat Terpapar Konflik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 211. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2818>
- Nurdiani, N. (2014). Teknik sampling snowball dalam penelitian lapangan. *ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications*, 5(2), 1110-1118.

- Nurhasanah, D. (2019). *Pengaruh traits kepribadian hexaco, dukungan sosial, dan gratitude dengan kepuasan hidup ibu bekerja* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Permana, M. Z. (2020). Pengembangan Identitas Baru: Konsep Perluasan Diri Dalam Relasi Interpersonal. *Psikologi Untuk Indonesia: Isu Isu Terkini Relasi Sosial Dari Intrapersonal Hingga Interorganisasi*, 43.
- Pertiwi, D. C. (2019). Profil Kepribadian Elite Atletes Team Basket CLS Knights Indonesia. *Prosiding FRIMA (Festival Riset Ilmiah Manajemen dan Akuntansi)*, 6681(2), 423–427.
- Priyatno. (2010). *Paham Analisis Statistika Data Dengan SPSS*. MediaKom.
- Rosadi, K. M. R. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Flourishing pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Shaleh, A. R., & Nuraini, P. (2021). Examining gender role attitude as a moderator of personality, social support, and childcare responsibilities in women's work-life balance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 229–244. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.9591>
- Sarafino (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions, 7th/ed.* John Wiley & Sons, Inc
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., ... & Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of happiness studies*, 17(4), 1351-1370.
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif. *Psycho Idea*, 18(2), 124-134.

- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. (2013). Beyond authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan sempurna dengan psikologi positif. *Bandung: Kaifa*.
- Senik, C. (2011). Is happiness different from flourishing? Cross-country evidence from the ESS. *Revue d'économie politique*, 121(1), 17-34.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Prenada Media Group.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kebijakan*. Alfabeta.
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep Dasar Flourishing Dalam Psikologi Positif the Basic Concept of Flourishing in Positive Psychology. *Agustus*, 2020(2), 1693–1076.
- Swaraswati, Y., Psikologi, F., Semarang, U. N., & Five, B. (2019). Memahami Self-Compassion Remaja Akhir Berdasarkan Trait Kepribadian Big Five. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 69–81.
- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan antara the big five personality traits dengan fear of missing out about social media pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(3), 179-185.
- Usman, J. (2018). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman. *Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat*, 13(2), 359–374. <https://doi.org/10.24239/rsy.v13i2.270>
- Van Zyl, L. E. (2013). Seligman's flourishing: An appraisal of what lies beyond happiness Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-

being, Martin EP Seligman: book review. *SA Journal of Industrial Psychology*, 39(2), 1-3.

Widhiarso, W. (2010). *Uji Linieritas Hubungan*. January 2010, 2–6.  
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16194.32965>

Yuspendi, Y., Handojo, V., & Handayani, V. (2017). Peran voluntary activities dan coping dengan perkembangan flourishing. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1, 190–197.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1: Skala Uji Coba

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Teman-teman yang saya hormati,

Perkenalkan nama saya Mudrika Munawaroh, mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi. Penelitian yang saya lakukan ini nantinya memerlukan responden yang memiliki kriteria yaitu: mahasiswa Psikologi S1 aktif yang berkuliah di UIN Walisongo Semarang. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati saya memohon bantuan kepada teman-teman meluangkan waktu sejenak untuk dapat mengisi setiap pernyataan dalam skala yang sudah ditentukan.

Mengingat pentingnya hasil skala ini, saya mengharapkan teman-teman dapat menjawab setiap pernyataan sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran teman-teman tanpa dipengaruhi oleh siapapun. Pada kuesioner ini tidak ada jawaban salah ataupun benar. Jawaban dan identitas teman-teman akan dijaga kerahasiaanya.

Apabila teman-teman memiliki pertanyaan lebih lanjut mengenai penelitian ini, teman-teman dapat menghubungi saya melalui email: [mudrikamunawaroh\\_1807016001@student.walisongo.ac.id](mailto:mudrikamunawaroh_1807016001@student.walisongo.ac.id) atau nomor telepon: 082262241846.

Terima kasih atas partisipasi dan bantuan yang teman-teman berikan. Semoga Allah SWT membalas kebaikan teman-teman dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah.

## **IDENTITAS DIRI**

Nama :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

## **PETUNJUK**

Pada kuesioner ini terdapat beberapa pernyataan yang akan dibagi menjadi tiga bagian, yakni bagian A,B dan C. Dalam pengisian kuesioner ini, anda membayangkan bagaimana kondisi anda dalam waktu 1 tahun terakhir.

Keterangan:

SS= Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Skala Uji Coba A

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berpikir optimis mengenai masa depan				
2	Saya selalu fokus dengan apa yang sedang dikerjakan				
3	Saya mendapatkan dukungan yang baik oleh orang disekeliling saya				
4	Saya menjalani kehidupan dengan tujuan yang jelas dan bermakna				
5	Saya telah mencapai tujuan penting yang sudah diri sendiri tetapkan				
6	Saya merasa bahagia dengan kehidupan saat ini				
7	Saya bersemangat dengan sesuatu dan apa yang sedang dikerjakan				
8	Saya merasa dicintai oleh orang disekitar saya				
9	Saya memiliki pedoman dalam menjalani hidup yang sangat berharga ini				
10	Saya telah membuat kemajuan untuk mencapai tujuan saya				
11	Saya memiliki perasaan senang dengan masa lalu				
12	Saya merasa senang dan tertarik dengan apa yang saya kerjakan				
13	Saya merasa aktif berkontribusi pada kebahagiaan dan kesejahteraan orang lain				
14	Saya merasa hidup terarah dan bermakna				

15	Saya memiliki kemampuan dan kompetensi dalam mencapai tujuan hidup				
16	Saya tidak bahagia dengan kehidupan saat ini				
17	Saya tidak fokus dan terpaksa dalam melakukan suatu kegiatan				
18	Saya tidak mendapatkan dukungan yang baik dari orang disekeliling				
19	Saya menjalani kehidupan tanpa arah tujuan yang jelas				
20	Saya belum mencapai tujuan penting yang sudah diri sendiri tetapkan				
21	Saya berpikir pesimis mengenai masa depan				
22	Saya tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas saya saat ini				
23	Saya merasa tidak dicintai oleh orang disekitar saya				
24	Saya tidak memiliki pedoman dalam kehidupan saya saat ini				
25	Saya merasa belum ada kemajuan dalam mencapai tujuan saya				
26	Saya masih memikirkan permasalahan yang telah berlalu dengan berlarut-larut				
27	Saya tidak merasa senang dengan apa yang saya kerjakan				
28	Saya tidak berkontribusi apapun pada kebahagiaan dan kesejahteraan orang lain				
29	Saya merasa hidup saya berantakan dan tidak bermakna				



30	Saya merasa tidak memiliki kemampuan dan kompetensi dalam mencapai tujuan hidup saya				
----	--	--	--	--	--

Skala Uji Coba B

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya adalah seorang yang tidak kehabisan bahan pembicaraan				
2	Saya cenderung mencari kesalahan-kesalahan orang lain				
3	Saya melakukan pekerjaan hingga tuntas				
4	Saya adalah seorang yang mudah murung				
5	Saya sering mendapatkan ide baru				
6	Saya adalah seorang yang tertutup				
7	Saya tidak peduli dengan diri sendiri				
8	Saya adalah seorang yang kurang hati-hati				
9	Saya dapat mengatasi stress dengan baik				
10	Saya adalah seorang yang suka penasaran dengan banyak hal yang berbeda				
11	Saya adalah seorang yang bersemangat				
12	Saya suka meencari-cari masalah dengan orang lain				
13	Saya adalah seorang yang pekerja yang handal				
14	Saya mudah merasa tegang				
15	Saya adalah seorang pemikir yang cerdas				
16	Saya mampu membangkitkan semangat orang lain				
17	Saya adalah seorang yang mempunyai sifat pemaaf				
18	Saya tidak suka keteraturan				
19	Saya sering merasa khawatir				

20	Saya adalah seorang yang memiliki imajinasi aktif				
21	Saya adalah seorang yang cenderung pendiam				
22	Saya adalah seorang yang dapat dipercaya				
23	Saya adalah seorang yang cenderung pemalas				
24	Saya adalah seorang yang stabil secara emosional				
25	Saya suka menciptakan hal-hal baru				
26	Saya suka berterus terang tanpa menyinggung perasaan orang lain				
27	Saya adalah seorang yang dingin dan suka menyendiri				
28	Saya gigih dalam mengerjakan tugas hingga selesai				
29	Saya memiliki suasana hati yang mudah berubah				
30	Saya menghargai pengalaman-pengalaman artistik dan estetik				
31	Saya adalah seorang yang pemalu dan mudah canggung				
32	Saya suka memberi perhatian dan baik pada semua orang				
33	Saya melakukan sesuatu dengan efisien				
34	Saya tetap tenang dalam situasi-situasi yang menegangkan				
35	Saya lebih suka melakukan tugas secara rutin yang biasa dilakukan				
36	Saya adalah seorang yang mudah bergaul				
37	Saya adalah seorang yang terkadang kasar dengan orang lain				
38	Saya adalah seorang yang suka membuat rencana-rencana dan keemudian melakukannya				

39	Saya adalah seorang yang mudah gugup				
40	Saya cenderung suka mengintrospeksi diri dan memikirkan ide-ide				
41	Saya memiliki minat yang sedikit mengenai seni dan kesenian				
42	Saya suka bekerja sama dengan orang lain				
43	Saya adalah seorang yang mudah kehilangan fokus				
44	Saya adalah seorang yang padai dalam seni, musik, atau kesusasteraan				

Skala Uji Coba C

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu merencanakan cara untuk menyelesaikan permasalahan				
2	Saya berani mengambil resiko dalam menyelesaikan masalah				
3	Saya mencari bantuan kepada orang lain berupa informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah				
4	Saya menyelesaikan masalah dengan melupakan permasalahan yang sedang terjadi				
5	Saya dalam menyelesaikan masalah selalu berpikir terlebih dahulu sebelum berbuat				
6	Saya bertanggung jawab sepenuhnya dengan masalah yang sedang dihadapi				
7	Saya ketika dihadapkan dalam suatu masalah saya akan tidur seharian				
8	Ketika saya dihadapkan oleh masalah saya akan berpikir bahwa masalah ini memiliki dampak positif				
9	Saya ketika ada masalah akan mencari seseorang yang lebih profesional untuk membantu menyelesaikan permasalahan				
10	Saya mencoba mencari solusi yang tepat dalam menyelesaikan masalah				
11	Saya menyelesaikan masalah dengan cara agresif				
12	Saya mencari bantuan informasi dari berbagai media sosial dalam menyelesaikan masalah				

13	Saya menyelesaikan masalah dengan mengabaikan permasalahan tersebut				
14	Saya menyelesaikan masalah tidak tergesa-gesa				
15	Saya menerima segala sesuatu dalam keadaan apapun saat menghadapi permasalahan				
16	Saya ketika ada masalah tidak mau bersosialisasi dengan orang lain				
17	Ketika saya dihadapkan oleh sebuah masalah saya akan mengikutsertakan Allah dalam menyelesaikan permasalahan				
18	Saya ketika ada permasalahan akan bercerita dengan orang terdekat untuk membagi beban permasalahan				
19	Saya menganalisis terlebih dahulu masalah kemudian mencari solusinya				
20	Saya menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan				
21	Saya menceritakan permasalahan saya kepada orang terdekat untuk memperoleh solusi				
22	Saya ketika dihadapkan oleh masalah saya akan tidak memikirkan permasalahan tersebut				
23	Saya dalam menyelesaikan masalah dengan keadaan emosi yang seimbang				
24	Saya mampu menyesuaikan diri ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan				
25	Saya ketika ada masalah cenderung menghindari dan melakukan kegiatan lainnya				

26	Saya ketika dihadapkan oleh permasalahan saya tidak pernah menyalahkan orang lain dan merasa bersyukur dengan apa yang saya miliki				
27	Saya ketika ada masalah membutuhkan perhatian dari orang lain				
28	Saya menyelesaikan masalah tanpa membuat rencana terlebih dahulu				
29	Saya menyelesaikan masalah tanpa mengambil risiko				
30	Saya mendapatkan informasi dalam menyelesaikan masalah tanpa bantuan orang lain				
31	Saya menyelesaikan masalah dengan bersungguh-sungguh				
32	Saya dalam menyelesaikan masalah selalu tidak berpikir panjang				
33	Saya melepas tanggung jawab dengan masalah yang sedang dihadapi				
34	Saya ketika dihadapkan dalam suatu masalah saya akan kesulitan untuk tidur				
35	Ketika saya dihadapkan oleh masalah saya akan berpikir bahwa masalah ini memiliki dampak negatif				
36	Saya ketika ada masalah tidak membutuhkan orang lain disisi saya untuk membantu menyelesaikan permasalahan				
37	Saya tidak mencari solusi yang yang tepat dalam menyelesaikan masalah				
38	Saya menyelesaikan masalah dengan hati-hati				

39	Saya tidak mencari bantuan informasi dari media sosial dalam menyelesaikan masalah				
40	Saya menyelesaikan masalah dengan tidak mengabaikan permasalahan tersebut				
41	Saya menyelesaikan masalah dengan terburu-buru dan ingin cepat selesai				
42	Saya tidak bisa menerima segala sesuatu dalam keadaan apapun saat menghadapi permasalahan				
43	Saya ketika ada masalah bersosialisasi dengan orang lain				
44	Ketika saya dihadapkan oleh sebuah masalah saya akan lalai untuk melakukan ibadah				
45	Saya ketika ada permasalahan tidak ingin bercerita dengan orang terdekat untuk menyelesaikan permasalahan				
46	Saya langsung menyelesaikan masalah tanpa harus menganalisis terlebih dahulu permasalahannya				
47	Saya menyelesaikan masalah dengan tidak melakukan hal-hal yang bertentangan				
48	Saya tidak menceritakan permasalahan saya kepada orang terdekat dalam menyelesaikan masalah				
49	Saya ketika dihadapkan oleh masalah saya akan memikirkan permasalahan tersebut				
50	Saya dalam menyelesaikan masalah dengan keadaan emosi yang labil				
51	Saya merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan				



52	Saya ketika ada masalah cenderung fokus dan menghindar melakukan kegiatan lainnya				
53	Saya ketika dihadapkan oleh permasalahan saya merasa tidak adil dengan permasalahan yang saya alami terasa berat				
54	Saya ketika ada masalah tidak membutuhkan perhatian dari siapapun				

## **Lampiran 2: Skala Penelitian**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Teman-teman yang saya hormati,

Perkenalkan nama saya Mudrika Munawaroh, mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi. Penelitian yang saya lakukan ini nantinya memerlukan responden yang memiliki kriteria yaitu: mahasiswa Psikologi S1 aktif yang berkuliah di UIN Walisongo Semarang. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati saya memohon bantuan kepada teman-teman meluangkan waktu sejenak untuk dapat mengisi setiap pernyataan dalam skala yang sudah ditentukan.

Mengingat pentingnya hasil skala ini, saya mengharapkan teman-teman dapat menjawab setiap pernyataan sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran teman-teman tanpa dipengaruhi oleh siapapun. Pada kuesioner ini tidak ada jawaban salah ataupun benar. Jawaban dan identitas teman-teman akan dijaga kerahasiaannya.

Apabila teman-teman memiliki pertanyaan lebih lanjut mengenai penelitian ini, teman-teman dapat menghubungi saya melalui email: [mudrikamunawaroh\\_1807016001@student.walisongo.ac.id](mailto:mudrikamunawaroh_1807016001@student.walisongo.ac.id) atau nomor telepon: 082262241846.

Terima kasih atas partisipasi dan bantuan yang teman-teman berikan. Semoga Allah SWT membalas kebaikan teman-teman dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah.

## **IDENTITAS DIRI**

Nama :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

## **PETUNJUK**

Pada kuesioner ini terdapat beberapa pernyataan yang akan dibagi menjadi tiga bagian, yakni bagian A,B dan C. Dalam pengisian kuesioner ini, anda membayangkan bagaimana kondisi anda dalam waktu 1 tahun terakhir.

Keterangan:

SS= Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Skala A

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berpikir optimis mengenai masa depan				
2	Saya selalu fokus dengan apa yang sedang dikerjakan				
3	Saya mendapatkan dukungan yang baik oleh orang disekeliling saya				
4	Saya menjalani kehidupan dengan tujuan yang jelas dan bermakna				
5	Saya telah mencapai tujuan penting yang sudah diri sendiri tetapkan				
6	Saya merasa bahagia dengan kehidupan saat ini				
7	Saya bersemangat dengan sesuatu dan apa yang sedang dikerjakan				
8	Saya merasa dicintai oleh orang disekitar saya				
9	Saya memiliki pedoman dalam menjalani hidup yang sangat berharga ini				
10	Saya telah membuat kemajuan untuk mencapai tujuan saya				
11	Saya memiliki perasaan senang dengan masa lalu				
12	Saya merasa aktif berkontribusi pada kebahagiaan dan kesejahteraan orang lain				
13	Saya merasa hidup terarah dan bermakna				
14	Saya memiliki kemampuan dan kompetensi dalam mencapai tujuan hidup				
15	Saya tidak bahagia dengan kehidupan saat ini				

16	Saya tidak fokus dan terpaksa dalam melakukan suatu kegiatan				
17	Saya tidak mendapatkan dukungan yang baik dari orang disekeliling				
18	Saya menjalani kehidupan tanpa arah tujuan yang jelas				
19	Saya belum mencapai tujuan penting yang sudah diri sendiri tetapkan				
20	Saya berpikir pesimis mengenai masa depan				
21	Saya tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas saya saat ini				
22	Saya merasa tidak dicintai oleh orang disekitar saya				
23	Saya tidak memiliki pedoman dalam kehidupan saya saat ini				
24	Saya merasa belum ada kemajuan dalam mencapai tujuan saya				
25	Saya masih memikirkan permasalahan yang telah berlalu dengan berlarut-larut				
26	Saya tidak berkontribusi apapun pada kebahagiaan dan kesejahteraan orang lain				
27	Saya merasa hidup saya berantakan dan tidak bermakna				

Skala B

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya adalah seorang yang tidak kehabisan bahan pembicaraan				
2	Saya adalah seorang yang mudah murung				
3	Saya sering mendapatkan ide baru				
4	Saya adalah seorang yang tertutup				
5	Saya tidak peduli dengan diri sendiri				
6	Saya adalah seorang yang kurang hati-hati				
7	Saya adalah seorang yang bersemangat				
8	Saya adalah seorang yang pekerja yang handal				
9	Saya adalah seorang pemikir yang cerdas				
10	Saya mampu membangkitkan semangat orang lain				
11	Saya tidak suka keteraturan				
12	Saya sering merasa khawatir				
13	Saya adalah seorang yang memiliki imajinasi aktif				
14	Saya adalah seorang yang cenderung pendiam				
15	Saya adalah seorang yang dapat dipercaya				
16	Saya adalah seorang yang cenderung pemalas				
17	Saya adalah seorang yang stabil secara emosional				
18	Saya suka menciptakan hal-hal baru				
19	Saya adalah seorang yang dingin dan suka menyendiri				

20	Saya memiliki suasana hati yang mudah berubah				
21	Saya adalah seorang yang pemalu dan mudah canggung				
22	Saya melakukan sesuatu dengan efisien				
23	Saya lebih suka melakukan tugas secara rutin yang biasa dilakukan				
24	Saya adalah seorang yang mudah bergaul				
25	Saya memiliki minat yang sedikit mengenai seni dan kesenian				
26	Saya suka bekerja sama dengan orang lain				
27	Saya adalah seorang yang mudah kehilangan fokus				
28	Saya adalah seorang yang padai dalam seni, musik, atau kesusasteraan				

### Skala C

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu merencanakan cara untuk menyelesaikan permasalahan				
2	Saya berani mengambil resiko dalam menyelesaikan masalah				
3	Saya mencari bantuan kepada orang lain berupa informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah				
4	Saya menyelesaikan masalah dengan melupakan permasalahan yang sedang terjadi				
5	Saya dalam menyelesaikan masalah selalu berpikir terlebih dahulu sebelum berbuat				

6	Saya bertanggung jawab sepenuhnya dengan masalah yang sedang dihadapi				
7	Saya ketika dihadapkan dalam suatu masalah saya akan tidur seharian				
8	Ketika saya dihadapkan oleh masalah saya akan berpikir bahwa masalah ini memiliki dampak positif				
9	Saya mencoba mencari solusi yang tepat dalam menyelesaikan masalah				
10	Saya menyelesaikan masalah dengan cara agresif				
11	Saya menerima segala sesuatu dalam keadaan apapun saat menghadapi permasalahan				
12	Saya ketika ada masalah tidak mau bersosialisasi dengan orang lain				
13	Ketika saya dihadapkan oleh sebuah masalah saya akan mengikutsertakan Allah dalam menyelesaikan permasalahan				
14	Saya ketika ada permasalahan akan bercerita dengan orang terdekat untuk membagi beban permasalahan				
15	Saya menganalisis terlebih dahulu masalah kemudian mencari solusinya				
16	Saya menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan				
17	Saya menceritakan permasalahan saya kepada orang terdekat untuk memperoleh solusi				
18	Saya dalam menyelesaikan masalah dengan keadaan emosi yang seimbang				



19	Saya ketika ada masalah cenderung menghindar dan melakukan kegiatan lainnya				
20	Saya ketika dihadapkan oleh permasalahan saya tidak pernah menyalahkan orang lain dan merasa bersyukur dengan apa yang saya miliki				
21	Saya ketika ada masalah membutuhkan perhatian dari orang lain				
22	Saya menyelesaikan masalah tanpa membuat rencana terlebih dahulu				
23	Saya mendapatkan informasi dalam menyelesaikan masalah tanpa bantuan orang lain				
24	Saya menyelesaikan masalah dengan bersungguh-sungguh				
25	Saya dalam menyelesaikan masalah selalu tidak berpikir panjang				
26	Saya melepas tanggung jawab dengan masalah yang sedang dihadapi				
27	Saya ketika dihadapkan dalam suatu masalah saya akan kesulitan untuk tidur				
28	Saya tidak mencari solusi yang yang tepat dalam menyelesaikan masalah				
29	Saya menyelesaikan masalah dengan hati-hati				
30	Saya menyelesaikan masalah dengan terburu-buru dan ingin cepat selesai				
31	Saya tidak bisa menerima segala sesuatu dalam keadaan apapun saat menghadapi permasalahan				

32	Saya ketika ada masalah bersosialisasi dengan orang lain				
33	Saya langsung menyelesaikan masalah tanpa harus menganalisis terlebih dahulu permasalahannya				
34	Saya tidak menceritakan permasalahan saya kepada orang terdekat dalam menyelesaikan masalah				
35	Saya merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan				
36	Saya ketika ada masalah cenderung fokus dan menghindar melakukan kegiatan lainnya				
37	Saya ketika dihadapkan oleh permasalahan saya merasa tidak adil dengan permasalahan yang saya alami terasa berat				
38	Saya ketika ada masalah tidak membutuhkan perhatian dari siapapun				

### Lampiran 3: Uji Validitas dan Reliabilitas

#### 1. Skala Flourishing

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	70.50	133,638	,616	.	,947
ITEM2	70.80	136,993	,394	.	,949
ITEM3	70.50	137,776	,420	.	,949
ITEM4	70.83	128,213	,790	.	,945
ITEM5	71.27	137,513	,335	.	,950
ITEM6	70.93	129,444	,753	.	,946
ITEM7	70.73	132,961	,676	.	,946
ITEM8	70.73	133,237	,725	.	,946
ITEM9	70.77	130,185	,833	.	,945
ITEM10	70.87	136,120	,572	.	,948
ITEM11	71.30	132,700	,474	.	,949
ITEM13	70.90	134,231	,694	.	,947
ITEM14	70.97	129,413	,845	.	,945
ITEM15	70.87	134,602	,700	.	,947
ITEM16	70.90	129,541	,765	.	,945
ITEM17	70.93	131,582	,788	.	,945
ITEM18	70.77	133,633	,656	.	,947
ITEM19	72.60	138,662	,471	.	,949
ITEM20	71.37	129,757	,736	.	,946
ITEM21	70.83	133,247	,577	.	,948
ITEM22	71.30	135,734	,415	.	,949
ITEM23	72.53	139,637	,329	.	,949
ITEM24	70.87	128,809	,833	.	,945
ITEM25	71.20	132,510	,730	.	,946
ITEM26	71.60	132,110	,512	.	,949
ITEM28	70.87	129,430	,794	.	,945
ITEM29	71.07	134,133	,505	.	,948

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,949	,950	27

## 2. Skala Trait Kepribadian

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	90,93	76,202	,611	.	,922
ITEM4	90,60	75,766	,703	.	,921
ITEM5	90,87	79,361	,439	.	,925
ITEM6	90,77	76,185	,679	.	,921
ITEM7	90,83	76,695	,651	.	,922
ITEM8	90,60	76,869	,528	.	,924
ITEM11	90,83	76,764	,644	.	,922
ITEM13	91,03	77,068	,530	.	,924
ITEM15	90,83	78,754	,477	.	,924
ITEM16	90,83	77,937	,515	.	,924
ITEM18	90,50	78,190	,415	.	,925
ITEM19	90,60	77,834	,488	.	,924
ITEM20	90,83	78,764	,496	.	,924
ITEM21	91,17	74,282	,497	.	,926
ITEM22	90,80	78,924	,461	.	,924
ITEM23	90,50	77,362	,563	.	,923
ITEM24	90,67	77,220	,565	.	,923
ITEM25	90,83	79,040	,462	.	,924
ITEM27	90,60	78,041	,534	.	,924
ITEM29	90,67	79,264	,394	.	,925
ITEM31	90,60	75,766	,703	.	,921
ITEM33	90,93	79,651	,370	.	,926
ITEM35	90,70	76,562	,623	.	,922
ITEM36	90,83	75,661	,767	.	,920
ITEM41	90,47	77,568	,542	.	,923
ITEM42	90,97	80,861	,305	.	,926
ITEM43	91,10	74,645	,594	.	,923
ITEM44	90,70	77,872	,557	.	,923

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,926	,928	28

### 3. Skala Coping Stress

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	115,33	178,713	,495	.	,953
ITEM2	115,80	178,166	,337	.	,955
ITEM3	115,50	180,603	,343	.	,954
ITEM4	115,20	174,441	,735	.	,952
ITEM5	115,30	176,907	,612	.	,952
ITEM6	115,83	174,695	,478	.	,954
ITEM7	115,30	176,700	,627	.	,952
ITEM8	115,50	172,810	,688	.	,952
ITEM10	115,33	179,609	,425	.	,953
ITEM11	115,07	173,926	,737	.	,951
ITEM15	115,47	178,740	,534	.	,953
ITEM16	115,20	177,338	,531	.	,953
ITEM17	115,13	172,671	,836	.	,951
ITEM18	115,83	174,695	,478	.	,954
ITEM19	115,37	175,757	,768	.	,952
ITEM20	115,07	173,306	,780	.	,951
ITEM21	115,63	174,447	,599	.	,952
ITEM23	115,80	175,407	,563	.	,953
ITEM25	115,40	177,697	,548	.	,953
ITEM26	115,57	176,668	,567	.	,953
ITEM27	115,30	176,700	,627	.	,952
ITEM28	115,53	179,499	,464	.	,953
ITEM30	115,17	174,626	,709	.	,952
ITEM31	115,10	172,438	,844	.	,951
ITEM32	115,17	172,626	,850	.	,951
ITEM33	115,20	178,441	,453	.	,953
ITEM34	115,67	177,747	,364	.	,954
ITEM37	115,37	179,344	,404	.	,954
ITEM38	115,10	172,852	,815	.	,951
ITEM41	115,70	175,183	,569	.	,953
ITEM42	115,63	175,620	,530	.	,953
ITEM43	115,10	173,403	,777	.	,951
ITEM46	115,50	179,776	,407	.	,953
ITEM48	115,87	176,671	,470	.	,953
ITEM51	115,10	172,852	,815	.	,951
ITEM52	115,17	173,178	,811	.	,951
ITEM53	115,93	177,582	,407	.	,954
ITEM54	115,50	174,397	,514	.	,953

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,954	,957	38

**Lampiran 4: Data Penelitian**

<b>No. responden</b>	<b>Trait Kepribadian</b>	<b>Coping Stress</b>	<b>flourishing</b>
1.	70	107	68
2.	74	103	81
3.	70	102	71
4.	83	97	77
5.	78	104	79
6.	71	93	71
7.	82	104	84
8.	78	111	92
9.	72	102	67
10.	71	107	76
11.	59	90	55
12.	81	111	98
13.	82	102	85
14.	74	101	77
15.	69	101	79
16.	76	105	82
17.	88	113	103
18.	70	98	79
19.	70	107	81
20.	70	110	82
21.	74	100	80
22.	76	107	73
23.	77	112	76
24.	74	98	78
25.	81	121	82
26.	70	109	77
27.	72	112	87

28.	72	108	94
29.	67	101	81
30.	65	102	71
31.	69	96	78
32.	77	101	81
33.	77	104	80
34.	78	113	82
35.	65	103	67
36.	67	100	83
37.	71	116	76
38.	77	89	80
39.	66	99	65
40.	76	93	61
41.	72	101	65
42.	76	93	66
43.	69	93	65
44.	68	102	70
45.	69	106	62
46.	72	111	99
47.	81	104	82
48.	82	98	104
49.	76	123	80
50.	66	114	74
51.	81	93	71
52.	75	91	64
53.	77	109	100
54.	77	114	89
55.	78	108	98
56.	79	96	77
57.	73	105	81

58.	82	102	83
59.	78	101	78
60.	72	109	80
61.	75	103	82
62.	80	102	71
63.	79	100	101
64.	77	94	73
65.	68	95	60
66.	69	94	72
67.	78	101	69
68.	61	103	75
69.	66	94	68
70.	75	104	73
71.	67	90	68
72.	66	94	66
73.	76	102	70
74.	69	98	77
75.	71	95	68
76.	61	99	85
77.	80	95	70
78.	71	93	64
79.	78	104	68
80.	65	96	70
81.	74	96	81
82.	66	101	78
83.	75	97	75
84.	74	109	83
85.	67	107	70
86.	79	104	84
87.	82	115	54



88.	74	96	69
89.	76	110	98
90.	68	114	59
91.	66	107	78
92.	70	102	84
93.	74	112	83
94.	78	106	76
95.	68	95	74
96.	78	97	66
97.	70	101	69
98.	70	88	69
99.	74	84	66
100.	84	102	91
101.	75	100	86
102.	67	91	60
103.	84	103	69
104.	69	103	77
105.	77	112	83
106.	81	107	88
107.	71	116	84
108.	70	94	76
109.	72	104	75
110.	79	114	100
111.	71	97	70
112.	64	92	68
113.	68	87	73
114.	70	95	66
115.	79	107	63
116.	72	93	71
117.	73	92	70

118.	73	97	76
119.	72	91	68
120.	63	98	73
121.	70	95	69
122.	75	97	67
123.	66	98	70
124.	77	96	69
125.	76	95	69
126.	74	101	72
127.	78	99	70
128.	73	94	67
129.	66	95	68
130.	71	98	76
131.	74	99	61
132.	70	97	81
133.	70	99	77
134.	77	99	62
135.	75	92	79
136.	70	80	59
137.	71	91	60
138.	67	87	80
139.	75	113	88
140.	68	97	52
141.	69	105	71
142.	70	93	62
143.	72	85	55
144.	71	94	71
145.	72	100	68
146.	63	107	79
147.	75	104	80

148.	70	103	79
149.	68	96	71
150.	67	99	80
151.	68	95	68
152.	72	96	67
153.	81	112	83
154.	72	98	67
155.	71	95	73
156.	75	94	75
157.	73	105	85
158.	70	93	64
159.	69	85	80
160.	68	110	88
161.	67	91	67
162.	80	96	57
163.	69	106	61
164.	89	104	95
165.	82	112	88
166.	86	95	106
167.	91	84	100
168.	83	84	103
169.	75	95	84
170.	79	97	81
171.	77	111	85
172.	79	102	93
173.	77	106	89
174.	89	107	81
175.	80	113	77
176.	68	105	84
177.	75	94	88

178.	70	102	88
179.	83	84	101
180.	77	88	85
181.	71	103	87
182.	76	100	91
183.	82	80	93
184.	81	97	81
185.	78	93	91
186.	88	102	96
187.	80	99	86
188.	82	100	97
189.	90	102	105
190.	75	91	91
191.	91	90	99
192.	80	99	89
193.	83	97	79
194.	93	99	100
195.	77	102	99
196.	82	104	89
197.	70	98	91
198.	92	94	100
199.	70	92	95
200.	80	107	92
201.	80	93	69
202.	73	111	68
203.	72	92	89
204.	95	91	100
205.	92	97	107
206.	84	99	101
207.	82	97	96

208.	81	98	86
209.	69	93	92
210.	83	89	92
211.	86	97	76
212.	61	99	45
213.	90	96	98
214.	76	90	89
215.	73	93	90
216.	89	97	105
217.	77	104	94
218.	75	98	83
219.	81	93	84
220.	85	96	102
221.	81	100	93
222.	81	91	99
223.	91	93	93
224.	79	98	85
225.	83	101	78
226.	91	100	92
227.	74	100	87
228.	95	100	106
229.	65	90	65
230.	86	88	91
231.	93	100	100
232.	85	101	96
233.	73	86	89
234.	86	77	91
235.	78	83	86
236.	80	95	81
237.	81	91	92

238.	78	98	91
239.	88	94	100
240.	71	85	87
241.	76	100	94
242.	71	90	85
243.	87	96	99
244.	84	104	95
245.	79	103	82
246.	81	91	85
247.	78	101	75
248.	93	104	93
249.	76	93	92
250.	77	93	79
251.	88	97	94
252.	81	91	87
253.	79	95	90
254.	82	100	83
255.	92	94	98
256.	93	99	106
257.	87	95	103
258.	88	94	103
259.	75	98	90
260.	68	93	83
261.	81	98	77
262.	75	98	85
263.	73	104	81
264.	79	99	90
265.	55	96	49
266.	82	101	104
267.	67	101	56

## Lampiran 5: Deskriptif Data

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Flourishing	267	45,00	107,00	80,6442	12,64780
Coping Stress	267	77,00	123,00	99,0824	7,47381
Trait Kepribadian	267	55,00	95,00	75,7940	7,31865
Valid N (listwise)	267				

### a. Perhitungan Kategori Skor Skala Flourishing

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	67,9964	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	67,9964 – 93,292	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	93,292	Tinggi

**Kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	39	14,6	14,6	14,6
Sedang	183	68,5	68,5	83,1
Tinggi	45	16,9	16,9	100,0
Total	267	100,0	100,0	

### b. Perhitungan Kategori Skor Skala Trait Kepribadian extraversion

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	15,76918	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	15,76918 – 23,00242	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	23,00242	Tinggi

**kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	36	13,5	13,5	13,5
Sedang	190	71,2	71,2	84,6
Tinggi	41	15,4	15,4	100,0
Total	267	100,0	100,0	

**c. Perhitungan Kategori Skor Skala Trait Kepribadian agreeableness**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	9,30902	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	9,30902 – 12,38378	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	12,38378	Tinggi

**Kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	46	17,2	17,2	17,2
Sedang	176	65,9	65,9	83,1
Tinggi	45	16,9	16,9	100,0
Total	267	100,0	100,0	

**d. Perhitungan Kategori Skor Skala Trait Kepribadian conscientiousness**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	13,31777	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	13,31777 – 19,51363	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	19,51363	Tinggi

**Kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	48	18,0	18,0	18,0
Sedang	178	66,7	66,7	84,6
Tinggi	41	15,4	15,4	100,0
Total	267	100,0	100,0	



**e. Perhitungan Kategori Skor Skala Trait Kepribadian neuticism**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	7,76426	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	7,76426 – 12,25814	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	12,25814	Tinggi

**Kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	35	13,1	13,1	13,1
Sedang	197	73,8	73,8	86,9
Tinggi	35	13,1	13,1	100,0
Total	267	100,0	100,0	

**f. Perhitungan Kategori Skor Skala Trait Kepribadian openness**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	16,25425	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	16,25425 – 22,01535	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	22,01535	Tinggi

**Kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	41	15,4	15,4	15,4
Sedang	195	73,0	73,0	88,4
Tinggi	31	11,6	11,6	100,0
Total	267	100,0	100,0	

**g. Perhitungan Kategori Skor Skala Coping Stress**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	91,60859	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	91,60859 – 106,55621	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	106,55621	Tinggi

**Kategori**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	36	13,5	13,5	13,5
	Sedang	187	70,0	70,0	83,5
	Tinggi	44	16,5	16,5	100,0
	Total	267	100,0	100,0	

**Lampiran 6: Uji Asumsi dan Uji Hipotesis**

**a. Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		267
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,37507394
Most Extreme Differences	Absolute	,043
	Positive	,041
	Negative	-,043
Test Statistic		,043
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

**b. Uji Linearitas**

**1. Trait Kepribadian dan Flourishing**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Flourishing * Trait Kepribadian	Between Groups	(Combined)	19619,603	34	577,047	5,838	,000
		Linearity	17773,943	1	17773,943	179,820	,000
		Deviation from Linearity	1845,661	33	55,929	,566	,974
	Within Groups		22931,595	232	98,843		
Total			42551,199	266			

**2. Extraversion dan Flourishing**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
flourishing * extraversion	Between Groups	(Combined)	15824,754	18	879,153	8,158	,000
		Linearity	11233,146	1	11233,146	104,235	,000
		Deviation from Linearity	4591,608	17	270,095	2,506	,001
	Within Groups		26726,445	248	107,768		
Total			42551,199	266			

### 3. Agreeableness dan Flourishing

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
flourishing * agreeableness	Between Groups	(Combined)	6120,095	7	874,299	6,216	,000
		Linearity	3657,532	1	3657,532	26,003	,000
		Deviation from Linearity	2462,563	6	410,427	2,918	,009
	Within Groups		36431,104	259	140,661		
Total			42551,199	266			

### 4. Conscientiousness dan Flourishing

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
flourishing * conscientiousness	Between Groups	(Combined)	22054,261	15	1470,284	18,005	,000
		Linearity	20992,050	1	20992,050	257,063	,000
		Deviation from Linearity	1062,211	14	75,872	,929	,528
	Within Groups		20496,938	251	81,661		
Total			42551,199	266			

### 5. Neuroticism dan Flourishing

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
flourishing * neuroticism	Between Groups	(Combined)	11923,948	12	993,662	8,241	,000
		Linearity	10254,182	1	10254,182	85,041	,000
		Deviation from Linearity	1669,766	11	151,797	1,259	,249
	Within Groups		30627,251	254	120,580		
Total			42551,199	266			

### 6. Coping stress dan Flourishing

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Flourishing * Coping Stress	Between Groups	(Combined)	6266,734	37	169,371	1,069	,372
		Linearity	158,545	1	158,545	1,001	,318
		Deviation from Linearity	6108,189	36	169,672	1,071	,370
	Within Groups		36284,464	229	158,447		
Total			42551,199	266			

## c. Uji Hipotesis

### 1. Hipotesis 1

Correlations

		extraversion	flourishing
extraversion	Pearson Correlation	1	,514**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	267	267
flourishing	Pearson Correlation	,514**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	267	267

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 2. Hipotesis 2

**Correlations**

		agreebeableness	flourishing
agreebeableness	Pearson Correlation	1	,293**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	267	267
flourishing	Pearson Correlation	,293**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	267	267

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 3. Hipotesis 3

**Correlations**

		conscientiousness	flourishing
conscientiousness	Pearson Correlation	1	,702**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	267	267
flourishing	Pearson Correlation	,702**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	267	267

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 4. Hipotesis 4

**Correlations**

		neuroticism	flourishing
neuroticism	Pearson Correlation	1	-,491**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	267	267
flourishing	Pearson Correlation	-,491**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	267	267

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 5. Hipotesis 5

**Correlations**

		openness	flourishing
openness	Pearson Correlation	1	,468**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	267	267
flourishing	Pearson Correlation	,468**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	267	267

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 6. Hipotesis 6

**Correlations**

		Flourishing	Coping Stress
Flourishing	Pearson Correlation	1	,061
	Sig. (2-tailed)		,320
	N	267	267
Coping Stress	Pearson Correlation	,061	1
	Sig. (2-tailed)	,320	
	N	267	267

## **RIWAYAT HIDUP**

### **A. Identitas Diri**

1. Nama : Mudrika Munawaroh
2. Tempat, tanggal lahir : Penarik, 18 Februari 2000
3. Alamat : Dusun VI Desa Mekar Mulya RT/RW 002/003  
Kel/Desa Mekar Mulya Kecamatan Penarik Kabupaten Mukomuko Kota  
Bengkulu
4. Hp : 082262241846
5. Email : mudrika.munawaroh@gmail.com

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. Pendidikan Formal
  - a. SD N 18 Penarik
  - b. MTS N 02 Lubuk Mukti
  - c. SMA N 01 Mukomuko
  - d. UIN Walisongo Semarang