

LAPORAN PENELITIAN

GAMBARAN *SENSE OF COHERENCE* MAHASISWA DI DKI JAKARTA



Tim Penyusun:

Sofia Tri Putri, M.Psi., Psikolog

Dr. Devi Wulandari, M.Sc.

Dinar Saputra, M.Psi., Psikolog

Johan Ramadhan Nurwardana, M.A, M.T.

Universitas Paramadina

Jakarta, 2023

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian: Gambaran *Sense of Coherence* Mahasiswa di DKI Jakarta

Peneliti

Nama Lengkap : Sofia Tri Putri, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0330108802

Jabatan Fungsional : -

Program Studi : Psikologi

Nomor HP : 0818408292

Alamat surel : sofia.putri@paramadina.ac.id

Anggota (1)

Nama Lengkap : Dr. Devi Wulandari, M.Sc

NIDN : 0320057801

Perguruan Tinggi : Universitas Paramadina

Anggota (2)

Nama Lengkap : Dinar Saputra, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0323098804

Perguruan Tinggi : Universitas Paramadina

Anggota (3)

Nama Lengkap : Johan Ramadhan Nurwardana, M.A, M.T.

NIDN : 0428058601

Perguruan Tinggi : Universitas Paramadina

Jakarta, 11 Agustus 2023

Dekan Fakultas Falsafah dan Peradaban

A handwritten signature in black ink, featuring a stylized 'T' and 'S'.

(Dr. Tatok D. Sudiarto, MIB)

Ketua Peneliti

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sofia Tri Putri'.

(Sofia Tri Putri, M.Psi., Psikolog)

Menyetujui,

Direktur Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sunaryo'.

(Dr. Sunaryo)

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	4
BAB I	6
PENDAHULUAN	6
1.1 Latar Belakang	6
1.2 Rumusan Masalah.....	12
BAB II	13
TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Definisi <i>Sense of Coherence</i> (SOC).....	13
2.2 Komponen <i>Sense of Coherence</i> (SOC).....	13
BAB III	15
TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN.....	15
3.1 Tujuan Penelitian	15
3.2 Manfaat Penelitian.....	15
3.2.1 Manfaat Teoritis	15
3.2.2 Manfaat Praktis.....	15
BAB IV.....	16
METODE PENELITIAN	16
4.1. Metode Penelitian.....	16
4.2. Penelitian Tahap Pertama.....	17
4.2.1. Prosedur Penelitian.....	17
4.2.2. Responden Penelitian	17
4.2.3. Teknik Sampling.....	18
4.2.4. Definisi Operasional.....	19
4.2.5. Instrumen Pengumpulan Data	19
4.2.6. Metode Analisis Data.....	20
4.3. Penelitian Tahap Dua	20
BAB V	22
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	22
5.1 Hasil Analisis Alat Ukur.....	22
5.1.1 Pilot Study	22
5.1.2. Field Study	22
5.2 Gambaran Responden Penelitian	23
5.3 Analisis Statistik Deskriptif	26

5.4. Analisis Kualitatif.....	28
BAB VI.....	31
KESIMPULAN DAN SARAN	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN	35

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2023), mahasiswa adalah individu yang belajar pada suatu perguruan tinggi baik di universitas, institut, sekolah tinggi maupun akademik. Di Indonesia, mahasiswa rata-rata berada pada rentang usia 18-24 tahun. Mengacu pada tahapan perkembangan, maka mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa muda (Santrock, 2021). Dalam tahap perkembangan ini, mahasiswa diharapkan dapat menemukan identitas diri yang sesungguhnya, berinteraksi serta membina hubungan, serta memikul tanggung jawab sosial. Sebagai mahasiswa, tentunya beban akademik serta kegiatan kemahasiswaan lain juga menjadi tanggung jawab yang perlu dipenuhi. Hambatan dalam memenuhi tanggung jawab ini dapat berdampak pada munculnya permasalahan psikologis. Selain dari tugas perkembangan, mahasiswa juga dituntut oleh orangtua, fakultas, dan pihak eksternal lainnya untuk bisa berprestasi dalam hal akademik, organisasi, dan juga masyarakat (Arifin, 2014; Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi, 2013, dalam Prasetio & Triwahyuni, 2022).

Stresss merupakan salah satu permasalahan psikologis yang jamak dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok individu yang rentan mengalami *stresss* (D'Zurilla & Sheedy dalam Ross, Niebling, & Heckert, 1999) akibat transisi menuju kehidupan perkuliahan (Towbes & Cohen, dalam Ross, et. al., 1999). Sejalan dengan itu, Lau et. al. (dalam Kristen, 2019) juga menyatakan bahwa mahasiswa mengalami perubahan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun dibandingkan kelompok usia lain dimana perubahan ini dapat menyebabkan sejumlah *stresss*.

Stresss yang dialami mahasiswa dapat disebabkan faktor internal, yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik, serta faktor eksternal, yaitu bertambahnya beban kuliah dan mendapatkan nilai lebih kecil dari yang diharapkan (dalam Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017). Mooney (1950, dalam Prasetio & Triwahyuni, 2022) mengelompokan sumber-sumber permasalahan psikologis pada mahasiswa menjadi sebelas area permasalahan, yaitu area masa depan (karier dan pendidikan lanjutan), area penyesuaian dan tugas-tugas akademik, area kesehatan

dan perkembangan fisik, area aktivitas pada waktu senggang, area hubungan intrapersonal, area interpersonal, area hubungan ekonomi dan pekerjaan, area hubungan kurikulum dan prosedur pengajaran, area keadaan dan hubungan dalam keluarga, area agama dan moral, serta area hubungan pacaran dan pernikahan.

Secara umum, mahasiswa dituntut untuk dapat mempertahankan capaian akademik dan beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. Tidak hanya itu, mereka juga seringkali dihadapkan pada tekanan menemukan pekerjaan atau pasangan hidup yang potensial. *American Institute of Stress* (dalam Broderick, 2022) menyebutkan bahwa 4 dari 5 mahasiswa mengalami *stress*. Zuckerman (2020) menyebutkan bahwa warga Amerika yang rentan mengalami *stress* berada pada rentang usia 15-29 tahun dan 30-49 tahun. 61% mahasiswa mencari bantuan konseling atas masalah yang mereka alami, seperti cemas, depresi, performa akademik, masalah keluarga, serta masalah relasi. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami *stress* didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami *stress* di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6% (Fitasari, 2011, dalam Ayu, 2023).

Stress akademik, khususnya, banyak ditemukan pada mahasiswa di negara berkembang seperti Indonesia, dimana ada harapan akademik yang tinggi dan sumber daya yang terbatas. Di Indonesia, *stress* akademik di kalangan mahasiswa tergolong tinggi, karena sistem pendidikan yang sangat kompetitif dan mahasiswa merasa tertekan untuk sukses (Siregar & Putri, 2020, dalam Ayu dkk, 2023). *Stress* akademik khususnya di Indonesia banyak ditemukan di kalangan mahasiswa karena harapan akademik yang tinggi yang ditetapkan oleh orangtua, guru, dan masyarakat. Tekanan untuk berprestasi akademik sering dianggap sebagai jalan menuju kesuksesan dan kesempatan karir di masa depan (Firth et al., 2019; Kumari & Gartia, 2012, dalam Ayu dkk, 2023). Di beberapa kota di Indonesia, permasalahan gangguan psikologis pada mahasiswa juga cukup tinggi. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian di salah satu universitas di Jakarta yang menemukan bahwa 12.7% mahasiswa baru memiliki gangguan psikologis (Prasetio & Triwahyuni, 2022). Mahasiswa yang berkuliah di DKI Jakarta, menghadapi *stress* akademik yang unik, termasuk tekanan budaya dan sosial, hambatan bahasa, dan sumber daya terbatas untuk dukungan akademik. Selain itu, *distress* psikologis juga merupakan masalah yang signifikan di kalangan mahasiswa yang berkuliah di DKI Jakarta, ketika mahasiswa menavigasi

tantangan kehidupan akademik dan personal (Dewayani et al., 2011; Hendarto & Ambarwati, 2020; Hutahaean & Sumampouw, 2018, dalam Ayu dkk, 2023).

Stresss dapat muncul dari interaksi antar *stresssor* serta persepsi dan reaksi individu terhadap *stresssor* tersebut (Romano, dalam Ross, et. al., 1999). *Stresss* yang dialami juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengatasi situasi dan kejadian yang penuh *stresss*. Mahasiswa merespon *stresss* dengan cara yang berbeda-beda. Menurut Broderick (2022), beberapa hal yang umumnya menjadi *stresssor* dari mahasiswa adalah kesulitan finansial untuk membiayai perkuliahan dan kehidupan, kesulitan mengelola beban mata kuliah dan ujian, persoalan yang berkaitan dengan keluarga, kesulitan membagi waktu dalam menjalankan pekerjaan dan perkuliahan, tekanan teman sebaya, serta persoalan dalam relasi romantis.

Sementara itu, Desmita (2016) membagi *stresssor* pada mahasiswa menjadi empat yaitu tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan interpersonal. Tuntutan fisik dapat berupa *stresss* yang bersumber dari lingkungan fisik seperti akses terhadap pendidikan maupun kesehatan. Tuntutan tugas dapat meliputi tugas perkuliahan, ujian, sampai dengan mematuhi peraturan akademis. Tuntutan peran meliputi harapan tingkah laku dari lingkungan sosial budaya, seperti sopan santun, penguasaan keterampilan yang dapat menunjang karir, maupun memiliki motivasi belajar yang baik. Tuntutan interpersonal meliputi *stresss* yang bersumber dari interaksi sosial, mulai dari berselisih pendapat dengan teman sampai dengan dijauhi teman. Sumber *stresss* tersebut dapat berupa tekanan untuk berhasil mencapai performa akademik yang baik, mendapatkan pekerjaan yang nyaman, maupun menghasilkan pendapatan yang layak (Hales, 2009). *Stresss* dapat berdampak pada kesulitan konsentrasi, mudah tersinggung, kurang berenergi, perubahan nafsu makan, melemahnya sistem kekebalan tubuh, kesulitan tidur, menurunnya performa akademik (Broderick, 2022), serta munculnya perasaan kesepian, ketegangan, dan kekhawatiran berlebihan (Wright, dalam Ross, et. al., 1999).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Musabiq dan Karimah (2018) pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Indonesia, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lebih dari satu jenis *stresssor* dan merasakan dampak dari *stresss* di lebih dari satu aspek. Jenis *stresssor* terbanyak yang dimiliki mahasiswa berasal dari intrapersonal (29.3%), yaitu berupa kondisi keuangan (23%) dan tanggung jawab di organisasi kampus (20%). Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa *stresss* memiliki dampak terbesar terhadap aspek fisik (32%). Hal yang sangat

sering dirasakan adalah kelelahan dan lemas (21.1%). Lebih lanjut, dijelaskan juga dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Prasetio & Triwahyuni (2022), ditemukan bahwa prevalensi mahasiswa yang diindikasikan mengalami gangguan psikologis cukup tinggi, yaitu sebesar 76.9%. Setidaknya terdapat empat sumber permasalahan yang paling banyak dialami oleh mahasiswa, yakni mengenai masa depan yang akan ditempuh (seperti karier dan pendidikan lanjutan), penyesuaian tugas akademik, pemanfaatan waktu luang, serta kesehatan dan perkembangan fisik.

Stresss yang terjadi pada mahasiswa merupakan fenomena yang umum terjadi terutama di masa perkuliahan dan menjelang ujian sehingga dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik (Musabiq dan Karimah, 2018). *Stresss* dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, diantaranya adalah cemas, merasa putus asa, kurang percaya diri, tidak mampu mengambil keputusan, tidak termotivasi dan sulit fokus, menarik diri, menurunnya level performa dan produktivitas (Brennan, 2021). Mahasiswa perlu mengembangkan strategi untuk mengatasi *stresss* supaya mahasiswa dapat mengurangi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan, jika *stresss* yang dialami sudah sangat mengganggu dan memengaruhi kehidupan mahasiswa, maka perlu untuk mencari bantuan profesional seperti psikolog atau konselor.

Penelitian yang dilakukan oleh Hjorth, Bilgrav, Frandsen, et al. (2016) menyatakan bahwa buruknya kesehatan mental pada individu muda dapat berkaitan dengan risiko keluar dari sekolah (*dropout*). Hasil penelitian ini diperkuat oleh pernyataan Verger, Combes, Kovess-Masfety, Choquet, et al. (2009) bahwa tingkat *stresss* yang tinggi pada mahasiswa memperbesar kemungkinannya menampilkan kecenderungan performa yang tidak optimal dan *dropped out* atau putus studi sebelum pendidikannya tamat. Tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat pada 2020 kepada mahasiswa program S1. Hasil penelitian tersebut mengungkap 76% mahasiswa menyatakan bahwa *stresss* emosional merupakan alasan mereka untuk tidak melanjutkan studinya (Marken, 2022). Lebih lanjut, penelitian tersebut juga menyatakan bahwa mata kuliah yang terlalu sulit dianggap sebagai penyebab dari 34% mahasiswa mempertimbangkan untuk menghentikan studi.

Antonovsky (dalam Eriksson & Lindström, 2005) menyatakan bahwa terdapat individu yang mampu melalui situasi yang penuh *stresss* serta kesulitan yang mereka alami, namun individu lain tidak mampu. Antonovsky kemudian menemukan istilah *sense of coherence* (SOC) dan *general resistance resources* (GRRs). Menurut

pendekatan salutogenic, penting untuk memberikan perhatian terhadap akses individu terhadap sumber daya kesehatan dan proses dari peningkatan kesehatan dibandingkan faktor-faktor risiko (Antonovsky, dalam Li, Xu, He, Zhang, Song, Duan, Liu, & Yang, 2021). SOC merupakan pandangan individu terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi *stress*. Selanjutnya, GRRs merupakan hal yang penting dalam perkembangan SOC. GRRs adalah sumber daya yang berasal dari dalam diri individu (seperti sikap, *self-efficacy*, pengetahuan) atau dari lingkungan (seperti dukungan sosial, stabilitas budaya) yang dapat digunakan untuk mengatasi *stress* dalam kehidupan sehari-hari (Antonovsky, dalam Eriksson & Lindstrom, 2005). Jika GRRs berhasil diaplikasikan, maka dapat mencegah munculnya *stress* dan sebagai konsekuensinya, dapat mengarah pada *health-ease*. Sebaliknya, jika GRR gagal diaplikasikan, maka dapat mengarah pada *disease*. Adaptasi koping menunjukkan bagaimana seseorang menghadapi *stressor* yang merupakan bagian dari konsep SOC (Antonovsky, 1987, dalam Miru & Ambarwati, 2020). SOC yang kuat membantu tindakan pengendalian dan penggunaan sumber daya untuk mengatasi *stress* dan mengelola ketegangan. Melalui mekanisme ini, SOC membantu menentukan pergerakan seseorang pada keberlanjutan kesehatan (Pelikan, 2017, dalam Putri, 2022).

SOC didefinisikan sebagai sebuah orientasi global yang menyatakan sejauh mana seseorang memiliki perasaan percaya diri yang persuasif, abadi, dan dinamis bahwa (1) stimulus yang berasal dari lingkungan internal dan eksternal seseorang dalam kehidupannya adalah sesuatu yang terstruktur, dapat diprediksi, dan dapat dijelaskan; (2) sumber daya tersedia bagi seseorang untuk memenuhi tuntutan yang ditimbulkan dari stimulus; (3) tuntutan merupakan tantangan, sebuah investasi yang layak dan keterikatan dalam kehidupan (Antonovsky, 1987). Individu dengan SOC yang kuat lebih cenderung menilai situasi *stressor* sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan dan dapat memilih strategi manajemen yang tepat. SOC mencerminkan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan *stress*. Sebagai prediktor kesehatan, SOC telah membuktikan hubungannya dengan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis (dalam Miru & Ambarwati, 2020). Hal ini mencakup tiga komponen yaitu *comprehensibility*, *manageability*, dan *meaningfulness* (dalam Uswatunnisa, Brebahama, & Kinanthi, 2019).

SOC merupakan sumber daya yang telah tersedia di dalam diri individu, tetapi mahasiswa perlu menemukan atau mengenali kemudian menggunakan sumber daya

ini. Beberapa penelitian menyelidiki bahwa efek dari SOC pada kesehatan mahasiswa adalah terkait dengan kebiasaan hidup yang sehat (Peker, 2012, dalam Putri, 2022). Ketika mahasiswa mengalami *stress* akademik, hal ini dapat menimbulkan dampak yang serius terhadap fisik dan psikologis. Dalam upaya untuk mengatasi *stress* dalam kehidupan mahasiswa, mereka bergantung pada beberapa sumber daya dukungan untuk melawan *stress*, salah satu sumber daya dukungan bagi mahasiswa yaitu SOC.

Penelitian yang dilakukan oleh Togari, et. al (2008, dalam Li, et.al., 2021), menunjukkan bahwa SOC memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental. Oleh karenanya, SOC dapat menjadi peran penyangga antara kejadian hidup yang penuh *stress* dengan gejala emosional, seperti depresi dan kecemasan (Schnyder, et.al., dalam Li, et.al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Darling, McWey, Howard, Olmstead (2007) terhadap 596 mahasiswa menemukan bahwa mahasiswi mengalami *stress* yang besar dari kualitas pertemanan, relasi percintaan, dan relasi dengan orang tua. Sementara kesehatan emosional memiliki dampak yang besar terhadap SOC para mahasiswi, dan relasi dengan keluarga memiliki dampak yang besar terhadap SOC para mahasiswa.

SOC berkembang sebelum usia 30 tahun. Banyaknya tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa, seperti *stress* akademik dan kesulitan finansial, dapat menantang perkembangan SOC mereka (Chu, Khan, Jahn, & Kraemer, 2016). SOC yang tinggi pada individu dewasa lebih stabil dibandingkan mereka yang memiliki SOC rendah (Antonovsky, dalam Super, Wagemakers, Picavet, Verkooijen, & Koelen, 2016). Individu dengan SOC yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi *stress* yang dihadapi dalam keseharian mereka dan menggunakan sumber daya untuk mengatasi *stress* tersebut (Surtess et al, 2006, Lindmark, et al., 2011, dalam Super, et.al., 2016). Super, et.al., (2016) juga menyebutkan dampak dari individu dengan SOC yang lemah, diantaranya cenderung rapuh dalam menghadapi kesulitan hidup (Surtess et al, 2007), memilih gaya hidup yang buruk (Wainwright, et. al., 2008), menurunkan kesehatan mental dan kualitas hidup (Flensburg-Madsen et al., 2005; Eriksson & Lindström, 2007), meningkatkan insiden penyakit (Poppius et al., 2006; Kouvonen et al., 2008) dan bahkan meningkatkan risiko kematian (Surtees et al., 2003; Super et. al., 2014).

Berdasarkan paparan di atas, perlu diketahui gambaran SOC pada mahasiswa di Jakarta. SOC dapat menjadi faktor protektif untuk mengurangi *stress* yang dialami oleh para mahasiswa dan meningkatkan pembelajaran yang sehat di universitas.

Collingwood (2016, dalam Prihandini, 2021) mengatakan bahwa skor SOC berguna untuk mengidentifikasi individu yang membutuhkan bantuan intervensi psikologis. Selain itu, SOC yang tinggi pada diri seseorang mampu meningkatkan kepuasan hidup yang secara langsung akan mengurangi tingkat kelelahan, kesepian, dan kecemasan. Bagi mahasiswa, SOC memiliki peran membantu mahasiswa mengatasi sumber *stress* yang dimilikinya. Sebagai mahasiswa yang sering dihadapkan dengan berbagai sumber *stress*, penting untuk mengetahui bagaimana cara menghadapi *stress* dan tetap menjaga kesehatan mentalnya. Untuk menghadapi *stress* tersebut, mahasiswa diharapkan mampu melakukan coping *stress*s. Jika mahasiswa memiliki SOC yang tinggi, memungkinkan dapat memiliki kemampuan coping *stress*s yang baik. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kondisi SOC pada mahasiswa untuk mengoptimalkan coping ketika dihadapkan dengan *stress*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana gambaran *sense of coherence* mahasiswa di DKI Jakarta?

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Definisi *Sense of Coherence* (SOC)

Konsep SOC telah tersebar luas yang diadopsi dalam penelitian kesehatan. Antonovsky mengembangkan konsep dan menggambarkannya sebagai sifat kepribadian yang mengekspresikan pandangan global individu tentang kehidupan. Konsep ini dimaksudkan untuk menjelaskan mengapa beberapa individu ada yang menilai kesehatannya tetap baik meskipun berada di bawah ketegangan yang cukup besar, sementara individu lainnya menjadi sakit di bawah tingkat ketegangan yang sama (Holmefur, et al, 2014).

SOC merupakan pandangan seseorang bahwa kejadian di dunia ini dapat dipahami (*comprehensibility*), bermakna (*meaningfulness*), dan dapat diatasi dengan sumber yang ada (*manageability*) (Antonovsky & Sourani, 1988, dalam Prihandini, 2021). Antonovsky dan Sourani mengatakan bahwa SOC merupakan hal yang mampu meningkatkan kemungkinan seseorang menggunakan pendekatan positif dalam melakukan coping ketika dihadapkan dengan peristiwa-peristiwa yang dapat menimbulkan *stress*. Semakin tinggi SOC semakin sedikit gejala munculnya gangguan kesehatan mental.

2.2 Komponen *Sense of Coherence* (SOC)

SOC memiliki 3 komponen yang saling berhubungan secara dinamis (Holmefur et al, 2014), yaitu:

- a. *Comprehensibility* (kemampuan memahami), mengacu pada bagaimana pandangan individu bahwa kejadian di dunia ini sebagai suatu informasi yang dapat dipahami, terstruktur, konsisten, dan dapat diprediksi. *Comprehensibility* merupakan komponen kognitif dari SOC.
- b. *Manageability* (kemampuan mengelola), mengacu pada bagaimana individu memiliki sumber daya yang dapat digunakan untuk memenuhi tuntutan yang berasal dari kebutuhan internal dan eksternal. *Manageability* adalah komponen instrumental atau perilaku dari SOC.

- c. *Meaningfulness* (penuh makna), mengacu pada sejauh mana individu merasa bahwa hidup itu menantang dan memiliki makna emosional, dan layak dengan melibatkan diri secara emosional (*emotional engagement*). Melihat masalah sebagai tantangan bukan hanya sebagai beban. *Meaningfulness* adalah komponen motivasi dari SOC.

BAB III

TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

3.1 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan *sense of coherence* pada mahasiswa di DKI Jakarta.

3.2 Manfaat Penelitian

3.2.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan terhadap keilmuan di bidang psikologi, khususnya psikologi klinis, terkait *sense of coherence* di kalangan mahasiswa.

3.2.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada civitas akademika, termasuk mahasiswa, dosen, terkait pentingnya *sense of coherence* pada mahasiswa untuk menunjang kegiatan pembelajaran di universitas, serta menjadi pertimbangan bagi pihak universitas dalam mengoptimalkan layanan psikologis yang telah ada di lingkungan universitas.

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1. Metode Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan *mixed method*, menurut Creswell dan Plano Clark (2011) metode penelitian *mixed method* adalah suatu desain penelitian dengan asumsi filosofis dan metode pengambilan data. Asumsi filosofis akan menjadi pemandu dalam pengambilan data, analisis serta memadukan antara pendekatan kuantitatif dan kualitatif dalam suatu penelitian tunggal ataupun jamak. Tujuan yang ingin dicapai dengan menggabungkan dua pendekatan ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai permasalahan penelitian dibandingkan menggunakan hanya satu pendekatan saja.

Penelitian tahap pertama akan menggunakan desain penelitian dengan tipe kuantitatif. Menurut Creswell (2009), penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji obyektivitas teori dengan meneliti hubungan antara variable. Lebih lanjut dijelaskan bahwa variable penelitian diukur dengan menggunakan alat ukur sehingga data yang akan dianalisa adalah data berupa angka. Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *penelitian cross sectional survey*. Menurut Bowling (2002) *cross sectional survey* bertujuan untuk menanyakan responden mengenai perilaku, sikap dan peristiwa yang dulu dan sekarang sedang terjadi. Penelitian cross sectional akan melakukan pengambilan data pada satu titik waktu.

Penelitian tahap kedua akan menggunakan desain penelitian dengan tipe kualitatif dengan fokus pada pendekatan studi kasus. Menurut Creswell (2007), studi kasus bermanfaat dalam melakukan pengelompokan data melalui kategori-kategori deskriptif spesifik sehingga tergambar pola atau kecenderungan yang sesuai dengan topik permasalahan penelitian. Penggunaan studi kasus dalam penelitian kualitatif memungkinkan penggunaan beberapa sumber data sekaligus untuk menampilkan gambaran yang lebih utuh dan bertahap dalam suatu periode waktu dalam rangkaian penelitian, dimana nanti dalam menampilkan data bisa berupa sintesis silang antar kasus dari beberapa fakta yang terdapat di lapangan (Yin dalam Creswell, 2007).

4.2. Penelitian Tahap Pertama

4.2.1. Prosedur Penelitian

Pada tahap ini, peneliti menentukan terlebih dahulu tema besar dan topik dari penelitian yang akan dilakukan. Setelah menemukan tema besar dan topik penelitian, selanjutnya peneliti mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan tema penelitian dan berdiskusi dengan tim peneliti untuk menyusun proposal penelitian. Peneliti kemudian menyerahkan proposal penelitian yang telah selesai kepada divisi LPPM Universitas Paramadina. Proposal penelitian ini pun akan dikaji oleh tim divisi LPPM beserta *reviewer*, yaitu Ibu Dr. lin Mayasari, M.Si. Peneliti kemudian diperkenankan menindaklanjuti proposal penelitian tersebut.

Peneliti kemudian melakukan pilot study dengan menyebarkan kuesioner menggunakan *google form* kepada mahasiswa sesuai karakteristik responden penelitian. Dari hasil penyebaran kuesioner, diperoleh data 40 responden dan diolah untuk melihat nilai uji reliabilitas dan validitas. Setelah memperbaiki item yang nilai validitasnya kurang sesuai, peneliti kemudian membuat kuesioner untuk *field study*. Selanjutnya, kuesioner dalam bentuk *google form* tersebut disebarakan kepada calon responden yang sesuai kriteria.

Field study dilakukan dari tanggal 10 Juli 2023 hingga 29 Juli 2023, peneliti mendapatkan responden sebanyak 211 responden. Kemudian dilakukan proses pengecekan terhadap kesesuaian data responden dengan karakteristik responden. Terdapat 183 responden yang kemudian data-datanya dapat diolah dan dianalisis lebih lanjut menggunakan perangkat lunak *Statistic Package for Social Science (SPSS) for Windows*. Hasil dari pengujian-pengujian tersebut kemudian disusun menjadi BAB V, dan dibuat kesimpulannya beserta saran-saran penelitian pada BAB VI dan VII.

4.2.2. Responden Penelitian

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah: a) mahasiswa jenjang sarjana, b) usia di bawah 30 tahun, dan c) area universitas berada di DKI Jakarta. Menurut Martono (2011) karakteristik sampel yang baik untuk digunakan dalam penelitian yaitu sampel yang dapat mewakili populasi yang diambil, sesuai dengan sifat-sifatnya dan jumlah sampel berjumlah dalam kisaran 30 sampai 500. Sedangkan untuk penelitian mengenai perilaku jumlah sampel yang dibutuhkan minimal 100 orang (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2000, dalam Mahendra, 2009). Creswell (2015)

menyatakan bahwa jumlah sampel minimal yang memenuhi syarat perhitungan statistik dan penyebaran skor yang mendekati kurva normal yaitu sebanyak 30 responden. Berdasarkan pernyataan tersebut, penelitian ini mengambil sampel untuk kelompok uji coba alat ukur (*pilot study*) sebanyak 30 responden. Ketika hasil validitas dan reliabilitas dari hasil *pilot study* sudah teruji, maka peneliti akan melanjutkan dengan penyebaran *field study* (kelompok untuk pengambilan data yang sebenarnya) kepada responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian yang telah ditentukan. Adapun jumlah responden yang dilibatkan pada *field study* sebanyak 211 responden, namun yang lolos sesuai kriteria hanya 183 responden.

4.2.3. Teknik Sampling

Menurut Martono (2011) sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti, maka anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi. Dalam penelitian metode kuantitatif, terdapat beberapa teknik sampling untuk menentukan sampel dan besar sampel. Terdapat dua teknik pengambilan sampel, yaitu teknik *probability sampling* dan *non probability sampling*. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *convenience sampling* yang dimana cara pengambilan sampelnya berdasarkan atas ketersediaan maupun kesediaan sampel untuk menjadi responden penelitian. Peneliti memilih sampel yang dianggap cocok dengan kriteria dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian (Creswell, 2015). Peneliti menentukan responden yang sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian ini dan meminta persetujuan responden untuk menjawab pernyataan yang terdapat di dalam kuesioner. Peneliti melakukan pengambilan sampel dengan menyebarkan kuesioner kepada responden dengan cara membuat tautan *google forms* kemudian menyebarkan melalui email, media sosial, maupun membuat eflyer. Peneliti akan mengusahakan sebanyak mungkin sampel untuk mendekati populasi dan mengurangi terjadinya kesalahan (error) yang mungkin terjadi dalam penelitian. Kerlinger & Lee (dalam Mahendra, 2009) mengungkapkan bahwa dalam sebuah penelitian sebaiknya sampel yang digunakan berjumlah besar karena semakin besar sampel semakin kecil error atau penyimpangan dari populasi.

4.2.4. Definisi Operasional

Menurut Creswell (2012), definisi operasional adalah deskripsi terperinci tentang bagaimana individu akan mendefinisikan dan mengukur variabel yang ada dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Variabel dalam penelitian ini adalah SOC, definisi operasionalnya yaitu: SOC adalah pandangan yang mendasari pemikiran mahasiswa terhadap kemampuannya untuk menghadapi *stress* yang didalamnya memuat kemampuan mahasiswa dalam memahami informasi, kemampuan mengelola sumber daya yang dimiliki, dan pemaknaan/motivasi dari peristiwa yang dialami tersebut. Berdasarkan penjabaran definisi operasional SOC tersebut, semakin tinggi skor SOC yang diperoleh mahasiswa, maka semakin kuat SOC-nya yang diyakini lebih tangguh dan lebih efisien dalam menghadapi pengalaman yang menegangkan daripada mahasiswa dengan memiliki skor SOC rendah.

4.2.5. Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, alat ukur yang akan digunakan adalah *Sense Of Coherence* (SOC) *Scale-13* yang diadaptasi dari Antonovsky (1987) dan sudah pernah digunakan dalam penelitian Putri, N.A (2022) yang berjudul Hubungan *Sense Of Coherence* dengan *Stress Akademik* pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Alat ukur SOC yang dibuat oleh Antonovsky menekankan bahwa SOC bersifat unidimensional. SOC-13 yang merupakan alat ukur *short version* dari SOC-29 telah digunakan dalam banyak penelitian populasi umum dan telah diterjemahkan ke dalam 33 bahasa dan telah digunakan di 32 negara. Hal ini juga didukung dengan hasil faktor analisis yang dilakukan oleh Hittner (2007, dalam Prihandini, 2021) maka diketahui bahwa SOC merupakan suatu konstruk yang bersifat unidimensional yang menggunakan skala Likert. Pada masing-masing item, responden diminta untuk memberikan respon berupa skala diferensial yang terdiri dari 7 poin dimana poin 1 dan 7 merupakan perasaan ekstrem mengenai pertanyaan dan pernyataan terkait hidup seseorang. 13 item tersebut terbagi ke dalam 5 item yang mengukur *comprehensibility*, 4 item yang mengukur *manageability* dan 4 item yang mengukur *meaningfulness*. Skor total dapat berkisar mulai dari 13-91, dan skor yang lebih tinggi menunjukkan SOC yang tinggi pula (Holmefur, et al, 2014). Skor rata-rata alpha dari skala SOC-13 adalah 0,82 (kisaran = 0,74 - 0,81). Antonovsky (1993) menyimpulkan bahwa isi, konstruk dan validitas kriteria memadai. Eriksson dan Lindstrom (2005, dalam Saravia et al, 2014) menemukan bahwa skala SOC-13

memiliki *Alpha Cronbach* yang berkisar antara 0,70 hingga 0,92. Artinya bahwa konsistensi internal dari skor reliabilitas tersebut dapat diandalkan.

Tabel 3.1. Blue Print Skala *Sense of Coherence*

Komponen	Nomor Item	Jumlah Item
<i>Comprehensibility</i>	2 (UF), 6, 8, 9, 11	5
<i>Manageability</i>	3 (UF), 5, 10 (UF), 13	4
<i>Meaningfulness</i>	1 (UF), 4, 7 (UF), 12	4
Total		13

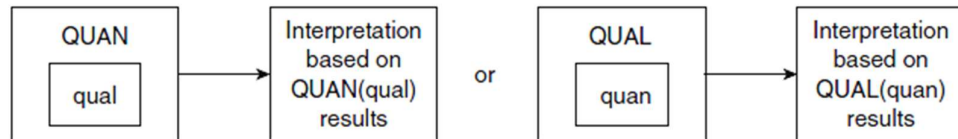
4.2.6. Metode Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dimulai dari pengolahan data yang diperoleh dari kuesioner variabel penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian. Selanjutnya melakukan skoring terhadap setiap kuesioner sesuai dengan jawaban yang dipilih dari hasil *pilot study* dan *field study* sehingga diperoleh nilai validitas dan reliabilitas alat ukur. Tahap berikutnya dilanjutkan dengan melakukan analisa data menggunakan program SPSS dengan teknik a) perhitungan statistik deskriptif, b) perbandingan tingkat variabel berdasarkan variabel kontrol yang ada, dan c) kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2010) tujuan dari kategorisasi ini adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

4.3. Penelitian Tahap Dua

Setelah tahapan prosedur dan analisis data penelitian kuantitatif selesai, akan dilanjutkan dengan penelitian kualitatif secara studi kasus sebagai bagian dari rangkaian penelitian secara *mix method*. Menurut Creswell dan Clark (2007), ada kebutuhan untuk melengkapi data dengan kemungkinan tidak cukup untuk penggalian secara lengkap (*insufficient*), sehingga diperlukan pendalaman melalui pendekatan lain agar hasil data dapat semakin kaya akan informasi. Pada penelitian ini, desain

mix method yang dipakai berupa *embedded design* (Creswell dan Clark, 2007), dimana kombinasi data dimungkinkan dilakukan secara bertahap sesuai kebutuhan peneliti dengan sifat salah satu pendekatan (baik kualitatif maupun kuantitatif) berperan sebagai suplemen. Pada penelitian tahap dua ini, data secara kualitatif menjadi suplemen setelah data secara kuantitatif telah diperoleh dan dianalisis pada penelitian tahap pertama.



Gambar 1. *Embedded Design*

Sumber: Creswell dan Clark (2007)

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Analisis Alat Ukur

5.1.1 Pilot Study

Pada tahap ujicoba alat ukur, peneliti menyebar kuesioner secara online menggunakan *google form* dan mendapatkan 40 responden. Pada saat melakukan perhitungan data, terdapat 4 responden yang gugur sehingga responden tersebut harus dieleminasi. Alat ukur *Sense Of Coherence (SOC) Scale-13* memiliki 13 item dengan koefisien reliabilitas 0.751. Menurut Ghozali (2011), suatu skala dapat dikatakan reliabel jika memiliki nilai *Alpha Cronbach* lebih dari 0,60 ($\geq 0,60$). Peneliti juga melakukan uji signifikansi untuk mengetahui korelasi antar item. Menurut Nisfiannor (2009), korelasi total item yang dapat digunakan adalah sama dengan lebih besar dari 0,20 ($\geq 0,20$), Hasil korelasi total item dan reliabilitas untuk alat ukur *Sense Of Coherence (SOC) Scale-13* dapat dilihat pada tabel 5.1 berikut.

Tabel 5.1. Hasil Reliabilitas dan Analisis Aitem Alat *Sense of Coherence* pada *Pilot Study*

No	Variabel	Item Total Correlation	Jumlah Item	Cronbach's Alpha
1	<i>Sense of Coherence</i>	0.080-0.622	13	0.751

Berdasarkan tabel **5.1** diketahui bahwa pada pengukuran *pilot study* variabel *sense of coherence* memiliki nilai *corrected item total* berada pada rentang nilai 0.080 hingga 0.622. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat item yang tidak valid yaitu item SOC 1. Kemudian peneliti memperbaiki kalimat dari item SOC 1 tersebut agar dapat digunakan pada saat pengukuran *field study*.

5.1.2. Field Study

Pada *field study* peneliti menyebar kuesioner secara *online* dengan menggunakan *google form* dan memperoleh 211 responden. Pada saat pengecekan data responden, terdapat 18 responden yang gugur sehingga responden tersebut harus dieleminasi, sehingga hanya 183 data responden yang dapat diolah. Data yang

diperoleh dari *field study* kemudian diolah untuk mengetahui koefisien reliabilitas dan analisis butir item pada alat ukur *Sense Of Coherence (SOC) Scale-13*. Koefisien reliabilitas alat ukur ini adalah 0.705. Peneliti juga melakukan uji signifikansi untuk mengetahui korelasi antar item. Standar korelasi total item yang peneliti gunakan adalah $\geq 0,20$ (Nisfiannor, 2009). Hasil korelasi total item dan reliabilitas untuk alat ukur *Sense Of Coherence (SOC) Scale-13* dapat dilihat pada tabel 5.2 berikut:

Tabel 5.2. Hasil Reliabilitas dan Analisis Aitem Alat *Sense of Coherence* pada *Field Study* ke 1

No	Variabel	Item Total Correlation	Jumlah Item	Cronbach's Alpha
1	<i>Sense of Coherence</i>	0.186-0.522	13	0.705

Dari tabel 5.2 diketahui bahwa alat ukur tersebut dapat dikatakan reliabel. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa item pada alat ukur *Sense Of Coherence (SOC) Scale-13* berada pada rentang 0.186 hingga 0.522. berdasarkan hasil uji validitas tersebut, terdapat 1 item yang berada dibawah standar $\geq 0,20$, yaitu item 2. Peneliti pun melakukan uji validitas kembali dengan membuang item 2 dan hasilnya dapat dilihat pada tabel 5.3 berikut:

Tabel 5.3. Hasil Reliabilitas dan Analisis Aitem Alat *Sense of Coherence* pada *Field Study* ke 1

No	Variabel	Item Total Correlation	Jumlah Item	Cronbach's Alpha
1	<i>Sense of Coherence</i>	0.229-0.511	13	0.705

Berdasarkan tabel 5.3, diketahui bahwa skor uji validitas berada pada rentang 0.229 – 0.511 dengan hasil uji reliabilitas 0.705. Selanjutnya, merujuk pada tabel tersebut, diperoleh 12 item yang lolos pada variabel *sense of coherence* karena memiliki nilai *corrected item total correlation* $\geq 0,20$.

5.2 Gambaran Responden Penelitian

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 yang tersebar di wilayah DKI Jakarta. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan *link* menggunakan

Google form. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 211, namun terdapat sejumlah responden yang tidak sesuai dengan karakteristik responden. Terdapat 183 mahasiswa yang sesuai dengan karakteristik responden penelitian. Gambaran umum responden penelitian ini terdiri dari data distribusi frekuensi yang dibagi berdasarkan jenis kelamin, usia, wilayah kota madya, status pernikahan, status pekerjaan, semester, program studi, dan rentang IPK. Berdasarkan dari hasil data penelitian, gambaran responden pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5.4. Gambaran Responden Penelitian

No	Demografi Responden	Frekuensi	Persentase	Mean	SD
1	Jenis Kelamin				
	Laki-Laki	53	29%	1.71	0.455
	Perempuan	130	71%		
	TOTAL	183	100%		
2	Usia				
	18-20 Tahun	29	15.8%	2	0.565
	21-25 Tahun	125	68.3%		
	26-30 Tahun	29	15.8%		
	TOTAL	183	100%		
3	Wilayah Kota Madya				
	Jakarta Pusat	7	3.8%	4.71	0.931
	Jakarta Barat	6	3.3%		
	Jakarta Utara	-	-		
	Jakarta Timur	7	3.8%		
	Jakarta Selatan	163	89.1%		
	TOTAL	183	100%		
4	Status Pernikahan				
	Belum Menikah	168	91.8%	1.09	0.327
	Menikah	13	7.1%		
	Berceraai	2	1.1%		
	TOTAL	183	100%		
5	Status Pekerjaan				
	Bekerja	102	55.7%	1.44	0.498
	Tidak Bekerja	81	44.3%		
	TOTAL	183	100%		
6	Semester				
	1-4	71	38.8%	1.64	0.544
	5-8	106	57.9%		
	>8	6	3.3%		
	TOTAL	183	100%		
7	Program Studi				
	SOSHUM	159	86.9%	1.13	3.38

	SAINTEK	24	13.1%		
	TOTAL	183	100%		
8	Rentang IPK				
	Tidak Mengisi	20	4.9%		
	2,50-3,09	9	42.6%	2.58	0.750
	3,10-3,59	78	41.5%		
	3,60-4,00	76	10.9%		
	TOTAL	183	100%		

Berdasarkan tabel 5.4, dapat diketahui frekuensi dan persentase dari setiap responden pada penelitian ini. Berdasarkan data frekuensi dan persentase, maka didapatkan simpulan sebagai berikut:

- a. Dilihat dari jenis kelamin, responden pada penelitian ini didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah responden perempuan sebanyak 130 orang (71%) dan laki-laki sebanyak 53 orang (29 %), selain itu demografi jenis kelamin *sense of coherence* (SOC) memiliki nilai rata-rata sebesar 1.71 dengan nilai standar deviasi sebesar 0.455.
- b. Berdasarkan kelompok usia, responden pada penelitian ini berada pada kategori usia 18-20 tahun, 21-25 tahun dan 26-30 tahun yang mana pada usia 21-25 tahun menempati peringkat tertinggi dengan jumlah respondennya sebanyak 125 orang (68.3%), diikuti dengan kategori usia 18-20 dan 26-30 tahun sebanyak 29 orang (15.8%) sedangkan nilai rata-ratanya adalah 2 dan standar deviasinya 0.565.
- c. Ditinjau dari wilayah per kota madya, responden pada penelitian ini mayoritas berasal dari wilayah Jakarta Selatan sebanyak 163 orang (89.1%), selanjutnya Jakarta Pusat dan Jakarta Timur sebanyak 7 orang (3.8 %) dan sisanya Jakarta Barat sebanyak 6 orang (3.3%) serta tidak terdapat responden yang berasal dari Jakarta Utara pada penelitian ini. Nilai rata-rata pada wilayah kota madya bernilai 4.71 dan standar deviasi sebesar 0.931.
- d. Pada aspek status pernikahan, sebanyak 168 orang (91.8 %) belum menikah, 13 orang (7.1 %) sudah menikah dan sisanya 2 orang (1.1 %) dari responden telah bercerai. Pada aspek status ini nilai rata-ratanya sebesar 1.09 dan standar deviasinya 0.327.

- e. Perihal status pekerjaan, mayoritas mahasiswa pada responden ini berstatus bekerja dengan total responden 102 orang (55.7%) dan yang tidak bekerja sebanyak 81 orang (44.3%), nilai rata-rata pada status pekerjaan sebesar 1.44 dan standar deviasi nya 0.498.
- f. Di lihat dari semester yang sedang dijalankan mahasiswa, pada penelitian ini mahasiswa pada kategori semester 5-8 menduduki urutan pertama dengan responden sebanyak 106 mahasiswa (57.9%) , selanjutnya urutan kedua berada pada kategori semester 1-4 sebanyak 71 (38.8%) mahasiswa dan urutan ketiga berada pada kategori >8 dengan 6 mahasiswa (3.3%). Jika ditelisik dari semester yang sedang dijalankan, mahasiswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 1.64 dengan standar deviasi 0.544.
- g. Dalam kategori program studi, responden pada penelitian ini mayoritas berada pada kategori program studi rumpun ilmu sosial dan humaniora (SOSHUM) sebanyak 159 mahasiswa (86.9 %) dan dilanjutkan pada kategori program studi sains dan teknologi (SAINTEK) sebanyak 24 mahasiswa (13.1 %). Pada kategori ini mendapatkan nilai rata-rata 1.13 dan nilai pada standar deviasinya sebesar 0.338.
- h. Ditinjau dari rentang IPK, sebanyak 78 mahasiswa (42.6%) memperoleh IPK pada kategori 3.10 sampai 3.59 menduduki urutan pertama, diikuti dengan 76 mahasiswa (41.5%) pada kategori 3.60 sampai 4.00 dan 9 mahasiswa (4.9 %) memperoleh IPK sebesar 2.50 sampai 3.09 serta terdapat 20 mahasiswa (10.9%) tidak mengisi nilai IPKnya. Nilai *mean* pada rentang IPK adalah 2.58 dengan standar deviasinya sebesar 0.75.

5.3 Analisis Statistik Deskriptif

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Sense Of Coherence* (SOC) merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang dibuat Antonovsky (1987) dan sudah pernah digunakan dalam penelitian Putri (2022). Berdasarkan hasil *field study*, diperoleh 183 data responden pada analisis data deskriptif pada alat ukur ini. Berikut ini merupakan hasil data deskriptif variabel *Sense Of Coherence* (SOC) berupa tabel:

Tabel 5.5. Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TOTAL SOC	183	27	85	50.68	9.247
<i>Comprehensibility</i>	183	8	32	17.97	4.275
<i>Manageability</i>	183	4	25	13.59	3.675
<i>Meaningfulness</i>	183	7	28	19.11	4.044

Berdasarkan pada tabel – diketahui bahwa mean dari variabel SOC mendapatkan nilai mean sebesar 50.68 dengan nilai minimum sebesar 27 dan maksimum 85 serta memperoleh nilai standar deviasi sebesar 9.247. Pada tabel tersebut dapat menggambarkan nilai mean, minimum, dan maksimum serta standar deviasi dari setiap dimensi variabel *sense of coherence* diantaranya:

a. *Comprehensibility*

Berdasarkan dari hasil analisis statistik deskriptif di atas, nilai mean pada dimensi *comprehensibility* adalah 17.97, dengan nilai minimum sebesar 8 dan maksimum 32 serta standar deviasi sebesar 4.275.

b. *Manageability*

Ditinjau dari dimensi *manageability* memperoleh nilai mean sebesar 13.59 diikuti dengan nilai minimum sebesar 4 dan maksimum 25, selain itu pada dimensi ini memperoleh standar deviasi sebesar 3.675

c. *Meaningfulness*

Ditelisik dari dimensi *meaningfulness* mendapatkan nilai pada mean sebesar 19.11 dengan nilai minimum sebesar 7 dan maksimum 28 serta memperoleh nilai standar deviasi sebesar 4.044.

Tabel 5.6. Kategori *Sense of Coherence* Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
RENDAH	49	26.8
SEDANG	88	48.1
TINGGI	46	25.1
Total	183	100.0

Berdasarkan data pada tabel 5.6, dapat diketahui bahwa sebanyak 49 responden memiliki *sense of coherence* yang rendah dengan persentase (26.8%). Kemudian, sebanyak 88 responden memiliki *sense of coherence* sedang dengan persentase (48.1%). Sementara itu, sebanyak 46 responden memiliki *sense of coherence* yang tinggi dengan persentase (25.1%). Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan

bahwa mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat *Sense Of Coherence* (SOC) yang sedang.

5.4. Analisis Kualitatif

Wawancara dilakukan pada subyek yang memiliki tingkat *Sense of Coherence* (SOC) tinggi dan rendah untuk melihat gambaran dari masing-masing komponen SOC yang berhubungan secara dinamis yaitu *Comprehensibility*, *Manageability*, dan *Meaningfulness*. Subyek 1 (MWC) merupakan responden dengan tingkat SOC tinggi yaitu 77.00, sedangkan Subyek 2 (FYN) merupakan responden dengan tingkat SOC rendah yaitu 28.00.

A. *Comprehensibility* (Kemampuan memahami)

Subyek 1 menjelaskan bahwa di awal perkuliahan merasakan hambatan teknis perkuliahan dikarenakan permasalahan peralatan dan kapasitas kelas, kemudian dari sisi substansi perkuliahan tergambar bahwa tugas cukup banyak namun ada pemahaman bahwa hal tersebut dalam rangkaian bagaimana dalam waktu singkat dapat memahami pembelajaran dan menuangkan pemahaman tersebut dalam mengerjakan tugas baik individu maupun kelompok.

Subyek 2 menjelaskan bahwa di awal perkuliahan mengalami perkuliahan daring dan pengerjaan tugas individu maupun kelompok melalui media sosial sehingga dirasakan kurang efisien, kemudian interaksi dengan dosen terbatas melalui media daring. Ketika terjadi transisi perkuliahan daring ke luring, interaksi yang awalnya melalui media sosial secara berkelompok mulai berubah menjadi pertemuan secara fisik, namun dirasakan soliditas justru merenggang.

B. *Manageability* (Kemampuan mengelola)

Subyek 1 menjelaskan bahwa sebagai mahasiswa kelas karyawan reguler malam, interaksi dengan sesama mahasiswa dan kepada dosen cenderung dilakukan secara profesional dalam kebutuhan akademik. Pada kebutuhan pengerjaan tugas kelompok, ada dinamika yang digambarkan dengan minimnya inisiatif tentang teknis pengerjaan tugas atau kehadiran dari masing-masing individu dengan justifikasi kesibukan sesama mahasiswa pekerja, namun perilaku menilai secara negatif atau sinis hanya terjadi ketika proses interaksi sedang berlangsung sebagai sesama anggota kelompok, jika sudah di luar kelompok yaitu dalam konteks pertemanan maka interaksi akan menjadi normal kembali.

Subyek 1 juga menjelaskan bahwa sebagai mahasiswa kelas karyawan reguler malam belum bergabung dengan kegiatan atau komunitas di dalam kampus karena bekerja sampai sore dan malam, tapi ketika akhir pekan subyek menyampaikan bahwa dia memiliki kegiatan di bidang pendidikan yaitu mengajar kepada anak-anak sekitar tempat tinggal tentang mata pelajaran namun disampaikan dengan komunikasi yang lebih menyenangkan, dengan tujuan agar mereka tidak hanya menyerap materi pendidikan secara formal namun juga bisa menyerap materi pendidikan secara menyenangkan dan berkualitas. Kegiatan tersebut dirasakan memberikan energi kepada subyek 1 untuk menjalani kegiatan formal di esok harinya baik itu bekerja maupun untuk berkuliah.

Subyek 2 menjelaskan bahwa sebagai mahasiswa kelas karyawan reguler malam, interaksi dengan sesama mahasiswa dan kepada dosen cenderung dilakukan dirasa kurang efisien ketika masih menjalani proses akademik secara daring, dan justru merenggang ketika sudah berlangsung secara luring. Hal tersebut disebabkan karena ada perbedaan visi misi sehingga ada kelompok yang pro kontra, tapi jika dalam kondisi tertentu harus masuk di antara kelompok tersebut maka akan berperilaku secara profesional dan seperlunya saja.

Subyek 2 menjelaskan bahwa sebagai mahasiswa kelas karyawan reguler malam tidak bergabung dengan kegiatan atau komunitas di dalam kampus karena memang sibuk bekerja dan kurang bersosialisasi, sehingga fokus hanya pada berkuliah. Interaksi yang terjadi dengan teman sekelas juga sebatas pengerjaan tugas, setelah selesai kebutuhan tugas kelompok maka kembali ke kebutuhan masing-masing individu, cenderung tidak ada interaksi dalam ruang lingkup pertemanan yang disebutkan untuk meminimalkan situasi dramatis. Subyek juga menjelaskan bahwa kantor tempat dia bekerja juga sangat mendukung proses akademik baik berkuliah maupun mengerjakan tugas, sehingga fleksibilitas dalam pengelolaan interaksi lebih terlihat kepada atasan subyek 2.

C. *Meaningfulness* (Kemampuan memaknai)

Subyek 1 menjelaskan bahwa proses berkuliah melalui rangkaian yang panjang serta diawali tahapan yang terperinci untuk menentukan program studi pilihan yang dirasa tepat sehingga cenderung memiliki kemampuan pemaknaan yang komprehensif, sebagai contoh melihat dinamika pengerjaan tugas baik individu maupun kelompok sebagai proses untuk meningkatkan kapasitas secara

keilmuan, serta esensi/ substansi pembelajaran merupakan hal yang harus dicapai serta tidak semata mengejar nilai atau mengejar kelulusan. Dinamika yang terjadi dibatasi hanya dalam topik terkait, sehingga tidak berdampak pada interaksi dalam ruang lingkup pertemanan.

Subyek 2 menjelaskan bahwa interaksi antar mahasiswa hanya terjadi ketika di kelas atau mengerjakan tugas baik individu maupun kelompok karena terdapat *mindset* (pola pikir) yang kadang berbeda dan itu menjadi pemicu terjadinya dinamika secara teknis, dimana hal tersebut menyebabkan kecenderungan untuk menjalani perkuliahan atau pengerjaan tugas secara secukupnya dan meminimalkan interaksi pertemanan di luar ruang lingkup akademik.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki nilai *sense of coherence* yang sedang, diikuti tingkat rendah dan tinggi. Hasil penelitian kualitatif kemudian menjelaskan adanya beberapa faktor yang memengaruhi *sense of coherence* adalah dukungan dan kesatuan dari rekan kuliah dan sekitar, kemampuan menjalin dan menjaga relasi dengan rekan kuliah, serta fleksibilitas dalam menghadapi perubahan situasi perkuliahan.

6.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan adalah:

1. Mahasiswa sebaiknya meningkatkan *sense of coherence* dengan cara menjalin relasi yang baik dengan dosen dan rekan mahasiswa agar dapat memperoleh informasi yang tepat mengenai perkuliahan.
2. Universitas dapat melakukan pemindaian *sense of coherence* mahasiswa baru agar dapat diantisipasi dengan menyelenggarakan pelatihan ataupun pembimbingan perkuliahan.
3. Selain itu Universitas juga dapat menyelenggarakan program *peer mentoring* kepada mahasiswa baru agar mahasiswa mendapatkan pengarahan mengenai cara belajar dan menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada di perguruan tinggi.
4. Penelitian yang akan datang dapat dilakukan dengan menghubungkan *sense of coherence* dengan prediktor-prediktor sehingga kemudian dapat dirancang program intervensi untuk meningkatkan *sense of coherence* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S., dan Astuti, R.T. (2017). Gambaran tingkat *stress* mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40- 47.
- Ayu, B., Soegiarto, I., Mahendika, D., Winei, A., dan Shofiah, S. (2023). Investigasi pengaruh *stress* akademik dan perhatian terhadap distress psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di jakarta. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(2), 53~63
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brennan, D. (2021). *What to know about stresss and how it affects your mental health*. Dalam <https://www.webmd.com/balance/stresss-management/stresss-and-how-it-affects-your-mental-health>, 29 April 2023.
- Broderick, T. (2022). *The student's guide to managing stresss in college*. Dalam <https://www.bestcolleges.com/resources/balancing-stresss/>, 29 April 2023.
- Chu, J. J., Khan, M. H., Jahn, H. J., & Kraemer, A. (2016). Sense of coherence and asSOCiated factors among university students in China: cross-sectional evidence. *BMC Public Health* volume 16, Article number: 336.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson.
- Creswell, J.W., & Clark, V.L.P. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. SAGE Publications Inc.
- Creswell, J.W. (2007). *Qualitative inquiry & research design. Choosing among five approaches. Second Edition*. SAGE Publications Inc.
- Creswell, J. W. (2015). *Educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. Fifth Ed*. New York: Pearson.
- Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N., & Olmstead, S. B. (2007). College student *stresss*: The influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stresss and Health: Journal of the International SOCIety for the Investigation of Stresss*, 23(4), 215–229. <https://doi.org/10.1002/smi.1139>.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Eriksson, M. & Lindstrom, B. (2005). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *J Epidemiology Community Health* 60:376–381. doi: 10.1136/jech.2005.041616.
- Hales, D. (2009). *An Invitation to Health, 13th*. Ed. Belmont, CA: Wadsworth/Cengage Learning.
- Higgins, K. (2019). *Stresss in College Students: Worse Than the "Freshman 15"? Steeplechase: An ORCA Student Journal*: Vol. 3: Iss. 1, Article 5.
- Hjorth, C. F., Bilgrav, L., Frandsen, L. S. *et al.* (2016). Mental health and school dropout across educational levels and genders: a 4.8-year follow-up study. *BMC Public Health* 16, 976. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3622-8>.
- Holmefur, M., Sundberg, K., Wettergren, L., and Langius-Eklof, A. (2014). Measurement properties of the 13-item sense of coherence scale using Rasch analysis. *Springer International Publishing Switzerland*. DOI 10.1007/s11136-014-0866-6.

- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2023) diakses melalui aplikasi KBBI, diakses 5 Mei 2023.
- Li M., Xu Z., He X., Zhang J, Song R., Duan W., Liu T., & Yang H. (2021). Sense of Coherence and Mental Health in College Students After Returning to School During COVID-19: The Moderating Role of Media Exposure. *Front. Psychol.* 12:687928. doi: 10.3389/fpsyg.2021.687928.
- Mahendra, A. (2009). Gambaran preferensi kepribadian MBTI pada pengguna kartu kredit. *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Marken, S. (2022). *A third of U.S. college students consider withdrawing*. Diakses https://news.gallup.com/opinion/gallup/391823/third-college-students-consider-withdrawing.aspx?utm_source=alert&utm_medium=email&utm_content=morelink&utm_campaign=syndication, 29 April 2023.
- Martono, N. (2011). *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Miru, C.N., dan Ambarwati, K.D. (2020). Illness perception dan sense of coherence (SOC) pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Psikovidya Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang*, 24(1), 56-68
- Musabiq, S. A. & Karimah, I. (2018). Gambaran stresss dan dampaknya pada mahasiswa. *InSight*, Vol. 20 No. 2.
- Paika, V., Ntountoulaki, E., Papaioannou, D., and Hyphantis, T. (2017). The greek version of the sense of coherence scale (SOC-29): psychometric properties and asSOCiations with mental illness, suicidal risk and quality of life. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 7(4), 1-9.
- Prasetio, C.E., dan Triwahyuni, A. (2022). Prevalensi dan sumber gangguan psikologis pada mahasiswa jenjang sarjana. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, 6(2), 98-108.
- Prihandini, G.R. (2021). Pengembangan alat ukur sense of coherence untuk mahasiswa di indonesia. *Anfusina*, 4(2), 165-180.
- Putri, N.A (2022). Hubungan Sense of Coherence Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Skripsi*. Universitas Andalas Padang
- Rismalinda. (2017). *Buku Ajar Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Ross, S.E., Niebling, B.C., & Heckert, T.M. (1999). Sources of stresss among college students. *College student journal*, 33, 312-317.
- Santrock, J. W. (2021). *Lifespan development*, 17th. Ed. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Saravia, J.C., Iberico, C., and Yearwood, K. (2014). Validation of sense of coherence (SOC) 13-item scale in a peruvian sample. *Journal of Behavior, Health & SOCial Issues*, 6(2), 35-44.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distresss in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257. DOI:10.1080/00050067.2010.482109
- Super, S., Wagemakers, M. A. E., Picavet, H. S. J., Verkooijen, K. T., & Koelen., M. A. (2016). Strengthening sense of coherence: opportunities for theory building in health promotion. *Health Promotion International*;31: 869–878.

- Uswatunnisa, A., Brebahama, A., dan Kinanthi, M.R. (2019). Peran family sense of coherence terhadap resiliensi keluarga yang memiliki anak tunanetra ditinjau dari perspektif ibu. *Jurnal Psikogenesis*, 7(2), 201-214.
- Verger, P., Combes, JB., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Peretti-Wattel, P. 2009. Psychological distress in first year university students: Socioeconomic and academic stressors, mastery and Social support in young men and women. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(8), 643-650. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0486-y>.
- Zuckerman, A. 2020. 61 stress statistics: 2020/2021 facts, causes & effects. Dalam <https://comparecamp.com/stress-statistics/>, pada 29 April 2023.

LAMPIRAN

DATA HASIL PENELITIAN

Tabel --.Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	183	1	3	2.00	.565
Jenis_Kelamin	183	1	2	1.71	.455
Wilayah	183	1	5	4.71	.931
Status_Pekerjaan	183	1	2	1.44	.498
Status_Pernikahan	183	1	3	1.09	.327
Semester	183	1	3	1.64	.544
Program_Studi	183	1	2	1.13	.338
Rentang_IPK	183	1	4	2.58	.750
Valid N (listwise)	183				

Tabel --. Usia Responden

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-20 tahun	29	15.8	15.8	15.8
	21-25 tahun	125	68.3	68.3	84.2
	26-30 tahun	29	15.8	15.8	100.0
	Total	183	100.0	100.0	

Tabel --. Jenis Kelamin Responden

Jenis_Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	53	29.0	29.0	29.0
	Perempuan	130	71.0	71.0	100.0
	Total	183	100.0	100.0	

Tabel --. Semester

Semester					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-4	71	38.8	38.8	38.8
	5-8	106	57.9	57.9	96.7
	>8	6	3.3	3.3	100.0
	Total	183	100.0	100.0	

Tabel --. Program Studi

Program_Studi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SOSHUM	159	86.9	86.9	86.9
	SAINTEK	24	13.1	13.1	100.0
	Total	183	100.0	100.0	

Tabel --. Rentang IPK

Rentang_IPK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.50-3.09	9	4.9	4.9	4.9
	3.10-3.59	78	42.6	42.6	47.5
	3.60-4.00	76	41.5	41.5	89.1
	Tidak Mengisi	20	10.9	10.9	100.0
	Total	183	100.0	100.0	

Tabel --. Pilot Study

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
<i>SENSE OF COHERENCE1</i>	46.22	90.635	.080	.768
<i>SENSE OF COHERENCE2</i>	47.56	82.883	.439	.729

<i>SENSE OF COHERENCE3</i>	47.97	84.085	.340	.739
<i>SENSE OF COHERENCE4</i>	45.11	87.187	.258	.747
<i>SENSE OF COHERENCE5</i>	46.50	84.600	.253	.751
<i>SENSE OF COHERENCE6</i>	46.86	77.894	.577	.712
<i>SENSE OF COHERENCE7</i>	45.92	82.250	.474	.726
<i>SENSE OF COHERENCE8</i>	47.92	77.164	.622	.707
<i>SENSE OF COHERENCE9</i>	47.14	80.066	.449	.727
<i>SENSE OF COHERENCE10</i>	47.75	81.221	.470	.725
<i>SENSE OF COHERENCE11</i>	45.31	87.075	.248	.748
<i>SENSE OF COHERENCE12</i>	46.56	82.597	.381	.735
<i>SENSE OF COHERENCE13</i>	47.86	83.380	.335	.740

Tabel --. Field Study 1

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
<i>SENSE OF COHERENCE1</i>	45.82	75.324	.287	.693
<i>SENSE OF COHERENCE2</i>	47.83	79.112	.186	.705
<i>SENSE OF COHERENCE3</i>	48.04	75.734	.335	.687
<i>SENSE OF COHERENCE4</i>	45.15	75.240	.306	.691
<i>SENSE OF COHERENCE5</i>	46.58	76.914	.221	.702
<i>SENSE OF COHERENCE6</i>	46.67	73.518	.352	.684
<i>SENSE OF COHERENCE7</i>	46.10	76.847	.238	.700
<i>SENSE OF COHERENCE8</i>	47.93	71.154	.447	.671
<i>SENSE OF COHERENCE9</i>	47.58	70.740	.473	.667
<i>SENSE OF COHERENCE10</i>	47.44	76.391	.238	.700
<i>SENSE OF COHERENCE11</i>	45.41	79.122	.210	.701
<i>SENSE OF COHERENCE12</i>	46.52	71.361	.425	.674
<i>SENSE OF COHERENCE13</i>	47.05	68.981	.522	.659

Tabel --. Field Study 2

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.705	12

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SENSE OF COHERENCE1	42.97	69.537	.276	.695
SENSE OF COHERENCE3	45.19	70.980	.274	.695
SENSE OF COHERENCE4	42.30	68.541	.332	.687
SENSE OF COHERENCE5	43.73	70.560	.229	.702
SENSE OF COHERENCE6	43.82	67.588	.349	.685
SENSE OF COHERENCE7	43.25	70.703	.239	.700
SENSE OF COHERENCE8	45.08	65.642	.431	.672
SENSE OF COHERENCE9	44.73	65.123	.462	.668
SENSE OF COHERENCE10	44.59	69.881	.254	.699
SENSE OF COHERENCE11	42.56	72.138	.247	.698
SENSE OF COHERENCE12	43.67	65.002	.444	.670
SENSE OF COHERENCE13	44.20	63.434	.511	.659

Tabel --. Analisis Deskriptif Statistik Dimensi *Sense of coherence*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TOTALSOC	183	27	85	50.68	9.247
Comprehensibility	183	8	32	17.97	4.275
Manageability	183	4	25	13.59	3.675
Meaningfulness	183	7	28	19.11	4.044
Valid N (listwise)	183				

Tabel --. Kategori *Sense of coherence* mahasiswa DKI Jakarta

KATEGORI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	49	26.8	26.8	26.8
	SEDANG	88	48.1	48.1	74.9
	TINGGI	46	25.1	25.1	100.0
	Total	183	100.0	100.0	

KUESIONER

Nomor	Kuesioner
1	Apakah Anda merasa sungguh-sungguh tidak peduli dengan hal-hal yang terjadi di sekitar Anda?
2	Apakah Anda pernah dikejutkan dengan perilaku seseorang yang Anda kenal cukup baik?
3	Pernahkah Anda dikecewakan oleh orang yang Anda andalkan?
4	Sampai saat ini kehidupan Anda:
5	Apakah Anda merasa bahwa Anda diperlakukan tidak adil?
6	Apakah Anda merasa berada dalam situasi yang asing dan tidak tahu apa yang harus dilakukan?
7	Melakukan hal-hal yang Anda lakukan setiap hari adalah
8	Apakah Anda mempunyai perasaan dan pikiran yang campur aduk?
9	Apakah Anda memiliki perasaan yang tidak diinginkan?
10	Banyak orang, bahkan mereka yang berkarakter kuat sekalipun, terkadang merasa seperti pecundang (orang yang gagal) dalam situasi tertentu. Apakah Anda pernah merasa hal tersebut?
11	Ketika terjadi sesuatu, bagaimana Anda menyikapinya:
12	Seberapa sering Anda merasa bahwa hanya sedikit makna dalam kegiatan yang Anda lakukan sehari-hari?
13	Seberapa sering Anda merasa tidak dapat mengendalikan perasaan Anda?