

**PENERIMAAN DIRI DAN *STRATEGI COPING*
STRESS TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING*
(KESEJATERAAN SUBJEKTIF) PADA SISWA
KELAS X DI SMA NEGERI 1 CIBITUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Bidang Psikologi



Oleh:

DYAH KUSUMA CAHYA MAHARANI

41183507190026

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Penerimaan Diri dan *Strategi Coping Stress* terhadap
Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) pada Siswa
Kelas X di SMA Negeri 1 Cibitung

Penyusun : Dyah Kusuma Cahya Maharani

NPM : 41183507190026

Bekasi, 10 Februari 2026

Menyetujui:

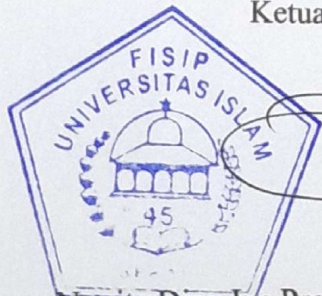
Pembimbing,



Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Penerimaan Diri dan *Strategi Coping Stress* terhadap *Subjective Well-Being*
(Kesejahteraan Subjektif) pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Cibitung

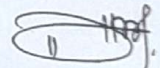
Dipersiapkan dan disusun oleh:
Dyah Kusuma Cahya Maharani
41183507190026



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji
Pada tanggal: 10 Februari 2026
dan telah dinyatakan lulus/disahkan
di Universitas Islam 45 Bekasi
Pada tanggal: 13 Februari 2026

Dewan Penguji:

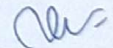
Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

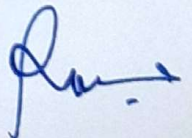
Sekretaris : Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog

()

Anggota : 1. Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

2. Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si.

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dyah Kusuma Cahya Maharani

NPM : 41183507190026

Judul Skripsi : Penerimaan Diri dan *Strategi Coping Stress* terhadap *Subjective Well-Being* (Kesejahteraan Subjektif) pada Siswa Kelas X di SMA Negeri

1 Cibitung

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 10 Februari 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Dyah Kusuma Cahya Maharani
41183507190026

CURRICULUM VITAE

A. Data Diri

1. Nama : Dyah Kusuma Cahya Maharani
2. Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 19 Maret 2001
3. Alamat : Perum Griya Yasa Blok C1 no 03 RT 06/RW 09, Kel. Wanasari, Kec. Cibitung, Kab. Bekasi
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Agama : Islam
6. No *Handphone* : 0851-7336-1931
7. Nama Orang Tua
Nama Ayah : Sriyanto (Alm)
Nama Ibu : Lekat Jauhari
8. Email : ranniii1931@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Institusi	Kota	Tahun
TK Islam Al-Fattah	Bekasi	2006 - 2007
SD Negeri 12 Cibitung	Bekasi	2007 - 2013
SMP IT Ulil Albab	Bekasi	2013 - 2016
SMA Negeri 1 Cibitung	Bekasi	2016 - 2019
Universitas Islam 45 Bekasi (Psikologi)	Bekasi	2019 – 2025

C. Riwayat / Pengalaman Pekerjaan

Jabatan dan Institusi	Kota	Tahun
Tata Usaha SDIT Kautsar Al-Muslim	Bekasi	2023 - 2024
HRD Intern PT Dcika Group	Bekasi	2024 - 2025
Staff HRD PT Dcika Group	Bekasi	2025 - sekarang

D. Riwayat Organisasi

Jabatan dan Institusi	Kota	Tahun
Anggota Biro Kesekretariatan Himpunan Mahasiswa Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi	Bekasi	2021 – 2022

MOTTO

Ikatan yang tak selalu bisa diungkapkan dengan kata.
Keluarga, selalu hadir sebagai cinta yang nyata.

Saat terjatuh dan merasa sendirian di dunia, Mereka menetap, menjaga tanpa drama.

- KAI

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Penerimaan Diri dan *Strategi Coping Stress* terhadap *Subjective Well-Being* (Kesejahteraan Subjektif) pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Cibitung”**. Dan tak lupa juga solawat serta salam diberikan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang membawa kita dari zaman jahiliah menjadi zaman terang – menerang. Penyusunan penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) program studi psikologi "Universitas Islam 45 Bekasi".

Penulis juga menyadari bahwa penulisan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu penulis meminta maaf sebesar-besarnya jika ada kalimat atau penulisan yang salah. Peneliti menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, bantuan, bimbingan, dan semangat yang diberikan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Penulisan skripsi ini terselesaikan bukan hanya dari kemampuan penulis saja, melainkan atas dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Utama atas segala bimbingan, arahan, masukan, dan semangat yang selalu diberikan kepada peneliti. Terimakasih untuk segala pembelajaran dan motivasi yang diberikan baik saat perkuliahan maupun selama bimbingan yang menjadi penyemangat dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Rasa hormat dan bangga, bisa berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan Ibu.
2. Tim Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukannya terhadap proposal skripsi peneliti.
3. Ibu Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing Akademik.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M. Si., selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Seluruh dosen program studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah

memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga selama peneliti berkuliah di Universitas Islam "45" Bekasi.

7. Terimakasih untuk Kepala Sekolah, Staf dan guru-guru di SMA Negeri 1 Cibitung yang bersedia membantu dan mempermudah proses penelitian ini

8. Terimakasih kepada keluarga saya Ibu, Mba Dewi, Aa Rei, Hasan dan juga Alm. Bapak saya, yang selalu ada setiap saat dari kecil hingga dewasa, memberikan kasih sayang dan dukungan doa selalu dalam menyusun proposal skripsi.

9. Terimakasih kepada teman seperjuangan saya ketika masa kuliah yaitu Sherina, Katya, Umik, Ardiah, Yayuk, Ridzmah, Caca, Ela, Devita yang menemani dan memberi dukungan kepada saya.

10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terimakasih atas segala dukungan dan bantuan yang telah diberikan untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Bekasi, 10 Februari 2026
Penulis



Dyah Kusuma Cahya Maharani

41183507190026

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
CURRICULUM VITAE.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Pustaka.....	9
1. <i>Subjective Well-Being</i>	9
2. Penerimaan Diri	15
3. <i>Strategi Coping Stress</i>	19
B. Kerangka Berpikir.....	23
C. Hipotesis.....	25
D. Orisinilitas Penelitian yang akan Dilakukan	27
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	34
C. Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisa Data.....	55

F. Etika Penelitian	63
BAB IV PEMBAHASAN	65
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	65
B. Deskripsi Subjek Penelitian	66
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	67
D. Hasil Penelitian	70
E. Diskusi	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinilitas Penelitian dan Perbedaan dengan Peneliti Sebelumnya	27
Tabel 2. Tempat & Waktu Penelitian	39
Tabel 3. Skala Jawaban Likert.....	41
Tabel 4. <i>Blueprint</i> skala <i>subjective well-being (SWLS)</i>	43
Tabel 5. <i>Blueprint</i> skala <i>subjective well-being (SPANE)</i>	44
Tabel 6. <i>Blueprint</i> Skala Penerimaan Diri.....	45
Tabel 7. Blue Print <i>Strategi Coping Stress</i>	46
Tabel 8. Kategori Validitas Isi.....	48
Tabel 9. Hasil diskriminasi aitem skala <i>Subjective Well-Being</i>	50
Tabel 10. Hasil diskriminasi aitem skala Penerimaan Diri.....	51
Tabel 11. Hasil diskriminasi aitem skala <i>Strategi Coping Stress</i>	52
Tabel 12. Uji Reliabilitas.....	55
Tabel 13. Rumus Kategorisasi Statistik.....	56
Tabel 14. Teknik Deskriptif.....	56
Tabel 15. Asumsi Normalitas	58
Tabel 16. Asumsi Linearitas.....	60
Tabel 17. Pedoman Koefisien Korelasi	63
Tabel 18. Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	66
Tabel 19. Deskripsi Usia Subjek Penelitian	67
Tabel 20. Deskripsi Variabel Penelitian	67
Tabel 21. Korelasi antara Penerimaan Diri terhadap <i>Subjective Well-Being</i>	70
Tabel 22. Korelasi antara <i>Strategi Coping Stress</i> terhadap <i>Subjective Well-Being</i>	70
Tabel 23. Analisis regresi linear Berganda.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berpikir	25
Gambar 2. Identifikasi variabel	35
Gambar 3. Rumus Slovin	38
Gambar 4. Rumus Aiken's V	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin.....	83
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	84
Lampiran 3. Surat Keputusan Dekan	85
Lampiran 4. Lembar bimbingan skripsi	86
Lampiran 5. Form matrix table revisi seminar hasil dan sidang skripsi.....	87
Lampiran 6. Hasil analisis expert judgement skala psikologi	88
Lampiran 7. Hasil Analisis Deskriptif Dengan SPSS.....	92
Lampiran 8. Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi Dengan SPSS.....	93
Lampiran 9. Hasil analisis uji validitas dan reliabilitas instrument penelitian (try out)..	94
Lampiran 10. Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis Dengan SPSS.....	98
Lampiran 11. Data hasil Pre-eliminary study	99
Lampiran 12. Lembar kartu kehadiran sidang draft	125
Lampiran 13. Surat Keputusan Dekan.....	126
Lampiran 14. Skala Psikologi	129

PENERIMAAN DIRI DAN *STRATEGI COPING STRESS* (KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF) TERHADAP SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 CIBITUNG

Dyah Kusuma Cahya Maharani (ranniii1931@gmail.com)
Ir. Magdalena Hanoum S.Psi., M.Psi., Psikolog (maryammagda66@gmail.com)
Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh penerimaan diri serta *strategi coping stres* terhadap *subjective well-being* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cibitung. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi siswa yang berada pada masa transisi dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan memengaruhi kesejahteraan subjektif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional.

Subjek penelitian berjumlah 207 siswa kelas X SMA Negeri 1 Cibitung. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala penerimaan diri, skala *strategi coping stres*, dan skala *subjective well-being*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman dan analisis regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara penerimaan diri dengan *subjective well-being* ($r = 0.232$; $p = 1$) serta hubungan positif dan signifikan antara *strategi coping stres* dengan *subjective well-being* (-0.433 , $p = 1$). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa penerimaan diri dan *strategi coping stres* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* dengan nilai koefisien determinasi sebesar 37,8% ($R^2 = 0,378$; $p = 0$). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program psikologis di sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa.

Kata kunci: penerimaan diri, strategi coping stres, kesejahteraan subjektif, siswa SMA

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship and the effect of self-acceptance and stress coping strategies on subjective well-being among tenth-grade students at SMA Negeri 1 Cibitung. This research is motivated by the transitional period experienced by students moving from junior high school to senior high school, which may cause psychological pressure and affect their subjective well-being. The study employed a quantitative approach with a correlational design.

The participants consisted of 207 tenth-grade students at SMA Negeri 1 Cibitung. Data were collected using self-acceptance scales, stress coping strategy scales, and subjective well-being scales. Data analysis was conducted using Spearman correlation and multiple linear regression analysis.

The results indicate a positive and significant relationship between self-acceptance and subjective well-being ($r = 0.232$; $p = 0.001$), as well as a positive and significant relationship between stress coping strategies and subjective well-being ($r = 0.433$; $p = 0.001$). Furthermore, self-acceptance and stress coping strategies simultaneously have a significant effect on subjective well-being, contributing 37.8% of the variance ($R^2 = 0.378$; $p < 0.000$). This study is expected to contribute to educational psychology and support the development of interventions to enhance students' subjective well-being.

Keywords: self-acceptance, stress coping strategies, subjective well-being, senior high school students