



ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY

<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>

DOI: // [dx.doi.org/10.24042/ajp.v4i2.13442](https://doi.org/10.24042/ajp.v4i2.13442)

Volume 4, Nomor 2, Oktober 2021

Pengembangan Alat Ukur *Sense Of Coherence* Untuk Mahasiswa Di Indonesia

Grin Rayi Prihandini

Universitas Esa Unggul

grin.rayi@esaunggul.ac.id

Article Information:

Received: 9 July 2021

Revised: 13 August 2021

Accepted: 4 September 2021

Abstract

College students are faced with various challenges in carrying out their role in society. In carrying out these roles, students are vulnerable to stress caused by various sources such as academic obligations, non-academic, interpersonal relationships, and the environment. These various sources of stress can affect mental health conditions related to the ability to deal with stress and stay physically and mentally healthy. This condition is referred to as a sense of coherence which is a person's view of his life. The purpose of this study is to design a sense of coherence instrument that is reliable, valid, and in accordance with the theory used. This study was conducted on 158 students to fill out a 33 item questionnaire. In the end, this measuring instrument resulted in 23 selected items that were reliable and valid to measure the sense of coherence construct ($\alpha=0.890$; $r= -0.143$; $p<0.05$; one tailed). This shows that this instrument can be used to measure the sense of coherence in college students in Indonesia. It is hoped that by developing a sense of coherence measurement tool for students, it can be used as an instrument to determine sense of coherence and become the basis for intervening on students' mental conditions. For the development of a better instrument, further research can be carried out on a wider population of

all universities in order to better describe the college student population in Indonesia.

Key words: *Mental Health, Sense of Coherence, Undergraduate Students*

Abstrak

Mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tantangan dalam menjalani perannya di masyarakat. Dalam menjalani perannya tersebut, mahasiswa rentan terhadap stres yang diakibatkan oleh berbagai sumber seperti kewajiban akademis, non akademis, hubungan interpersonal, dan lingkungan. Berbagai sumber stres tersebut bisa memengaruhi kondisi kesehatan mental yang berkaitan dengan kemampuan untuk menghadapi stres dan tetap sehat secara fisik dan mental. Kondisi tersebut disebut sebagai *sense of coherence* yang merupakan pandangan seseorang terhadap hidupnya. Tujuan dari penelitian ini adalah merancang alat ukur *sense of coherence* yang reliabel, valid, dan sesuai dengan teori yang digunakan. Penelitian ini dilakukan pada 158 mahasiswa untuk mengisi kuesioner sejumlah 33 aitem. Pada akhirnya alat ukur ini menghasilkan 23 aitem terpilih yang reliabel dan valid untuk mengukur konstruk *sense of coherence* ($\alpha=0,890$; $r=-0,143$; $p<0,05$; *one tailed*). Hal ini menunjukkan bahwa instrumen dapat digunakan untuk mengukur *sense of coherence* pada mahasiswa di Indonesia.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa, *Sense of Coherence*

Pendahuluan

Selama menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa seringkali dihadapkan dengan berbagai kewajiban. Salah satu kewajiban tersebut adalah kewajiban akademis, yakni menuntut ilmu. Selain kewajiban akademis, mahasiswa juga diharapkan untuk mengembangkan bakat, minat, dan kemampuan dirinya melalui kegiatan non akademis seperti yang tertera dalam Pasal 14 Ayat 1 UU Nomor 12 Tahun 2012 tentang Perguruan Tinggi. Baik kegiatan akademis maupun kegiatan non akademis merupakan hal yang penting dalam kehidupan mahasiswa. Namun demikian, kegiatan akademis maupun nonakademis tersebut dapat menjadi beban bagi keseharian mahasiswa yang dapat menjadi sumber stres (Civitci, 2015).

Kroshus, dkk (2021) mengatakan bahwa mahasiswa rentan mengalami stres yang tinggi karena adanya perubahan kehidupan selama masa perkuliahan. Mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri tidak hanya untuk mempertahankan pencapaian akademis, tetapi juga untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Selain itu, mahasiswa juga seringkali berhadapan dengan tekanan yang

berhubungan dengan kegiatan pencarian pekerjaan dan pasangan hidup yang potensial (Ross dkk., 1999) Mahasiswa juga memiliki berbagai macam sumber stres yang bersumber dari hubungan interpersonal dan intrapersonal, kegiatan akademis, serta lingkungan (Hurst dkk., 2013). Berdasarkan penelitian mengenai sumber stres tersebut, diperoleh hasil bahwa masalah sehari-hari dilaporkan sebagai sumber stres yang sering dirasakan oleh mahasiswa. Lima sumber stres dari masalah sehari-hari tersebut yang paling sering dirasakan adalah perubahan kebiasaan tidur, kurangnya liburan atau istirahat, perubahan pola makan, dan peningkatan beban tugas serta tanggung jawab baru yang diemban (Ross dkk., 1999).

Uraian di atas menunjukkan bahwa mahasiswa dihadapkan pada stres yang berasal dari beragam sumber. Stres tersebut terus terjadi selama mahasiswa menjalani kehidupan perkuliahan. Misra dan Castillo (2004) menyebutkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa dapat terakumulasi sehingga melemahkan dan menguras sumber-sumber fisik dan psikologis. Keadaan ini kemudian dapat menaikkan kemungkinan munculnya penyakit fisik dan masalah kesehatan mental (Yikealo dkk., 2018)

Masalah kesehatan mental yang dapat dialami oleh mahasiswa yaitu depresi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, dkk (2020) terhadap 147 mahasiswa, didapatkan data mengenai prevalensi depresi di kalangan mahasiswa tersebut. Hasil penelitian tersebut menunjukkan dari 126 mahasiswa, terdapat 21,1% mahasiswa mengalami depresi ringan. Sebanyak 17% mahasiswa mengalami depresi sedang, dan 3,4% mahasiswa mengalami depresi berat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui meskipun dihadapkan oleh *stressor* yang serupa, ternyata mahasiswa memiliki kondisi kesehatan mental yang berbeda-beda. Menurut Antonovsky, salah satu penyebab hal tersebut terjadi karena dipengaruhi oleh pandangan seseorang terhadap hidupnya (Lindström & Eriksson, 2005). Pandangan yang dimaksud oleh Antonovsky tersebut disebut dengan *sence of coherence* (SoC).

Sense of coherence (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). 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 stres. Semakin tinggi SoC,

semakin sedikit gejala munculnya gangguan kesehatan mental. SoC juga melindungi seseorang dari kecemasan, depresi, *burn out*, dan keputusan. Collingwood (2016) mengatakan bahwa skor SoC berguna untuk mengidentifikasi orang-orang 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 stres yang dimilikinya (Darling dkk., 2007). Penelitian lebih lanjut menemukan bahwa SoC memiliki peran sebagai mediator antara kepribadian terhadap simptom depresi pada mahasiswa (Kövi dkk., 2017). Berdasarkan penelitian tersebut, diketahui bahwa mahasiswa dengan SoC tinggi memiliki simptom depresi yang lebih rendah. Penelitian lain menemukan bahwa mahasiswa dengan SoC tinggi akan menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (Cohen dkk., 2008). Sebaliknya, mahasiswa dengan SoC rendah menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi dan strategi penolakan (*avoidance*). Pada penelitian lain ditemukan bahwa *sense of coherence* merupakan prediktor yang paling kuat dari strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-oriented style*) dan penolakan (*avoidance-oriented style*). Mahasiswa yang memiliki SoC rendah, cenderung menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi. Sementara, untuk strategi *coping* yang berfokus pada penghindaran, mahasiswa dengan SoC rendah akan mencari aktivitas lain sebagai cara untuk menghindari stresnya. Namun, mahasiswa dengan SoC yang tinggi akan cenderung mencari bantuan dari orang lain (Konaszewski dkk., 2021).

Sebagai mahasiswa yang sering dihadapkan dengan berbagai sumber stres, penting bagi untuk mengetahui bagaimana cara menghadapi stres dan tetap menjaga kesehatan mentalnya. Untuk menghadapi stres tersebut, mahasiswa diharap mampu melakukan *coping stress*. Jika mahasiswa memiliki SoC yang tinggi, memungkinkan memiliki kemampuan *coping stress* yang baik. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kondisi SoC pada mahasiswa untuk mendapatkan *coping* ketika dihadapkan dengan stres.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan kalangan yang memiliki tingkat *stressor* tinggi dan beragam. Untuk menghadapi kondisi tersebut, SoC sangat penting dimiliki mahasiswa. Mengetahui tinggi atau rendahnya SoC

pada mahasiswa dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melihat kemungkinan posisi kesehatan mental mahasiswa. Pengetahuan mengenai kesehatan mental bermanfaat bagi layanan khusus kesehatan mental di universitas maupun bagi mahasiswa itu sendiri. Kedua pihak dapat saling mengantisipasi dengan intervensi psikologis terdekat dan paling efisien yang dapat diberikan untuk mengatasi kerentanan terhadap stres pada mahasiswa dengan SoC rendah, sehingga terhindar dari kondisi kesehatan mental yang buruk. Melalui upaya tersebut maka dapat membantu dalam mempromosikan kesehatan mental pada mahasiswa. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk membuat alat ukur guna mengetahui SoC pada mahasiswa.

Sense of Coherence

Dalam menyusun alat ukur ini, definisi *Sense of Coherence* yang digunakan adalah definisi dari Antonovsky (1987) yaitu cara seseorang mempersepsikan dan memandang dunia. Lebih lanjut, Antonovsky menjelaskan bahwa SoC merupakan keyakinan seseorang bahwa kejadian di dunia ini dapat dipahami (*comprehensibility*), bermakna (*meaningfulness*), dan dapat diatasi dengan sumber yang ada (*manageability*).

Berdasarkan konsep tersebut, Antonovsky kemudian mengembangkan sebuah alat ukur SoC. Ia membuat sebuah alat ukur yang kemudian disebut *sence of coherence* (SoC) *scale*. Alat ukur SoC yang dibuat oleh Antonovsky terdiri dari 29 *item*. Antonovsky menekankan bahwa SoC bersifat unidimensional. Hal ini juga didukung dengan hasil faktor analisis yang dilakukan oleh Hittner (2007) maka diketahui bahwa *sense of coherence* merupakan suatu konstruk yang bersifat unidimensional. Pada masing-masing *item*, responden diminta untuk memberikan respon berupa skala diferensial yang terdiri dari tujuh poin dengan frase di kedua ujung poin (skala likert). Dua puluh sembilan *item* tersebut terbagi ke dalam 11 *item* yang mengukur *comprehensibility*, 10 *item* yang mengukur *manageability* dan 8 *item* yang mengukur *meaningfulness*. 13 *item* dilakukan *scoring* secara terbalik (*reverse*) sehingga skor yang tinggi menggambarkan SoC yang kuat. Terdapat juga SoC *scale* dengan versi yang lebih pendek yaitu sekitar 13 *item* dari 29 *item* namun SoC-13 *scale* tetap menggunakan SoC-29 sebagai referensi pembuatannya. Hingga saat ini alat ukur SoC telah digunakan oleh kurang lebih 33 bahasa dan 32 negara (Lindström & Eriksson, 2005).

Alat ukur yang telah dikembangkan oleh Antonovsky tersebut bersifat umum dan belum ditemukan alat ukur SoC untuk mahasiswa dengan stimulus yang spesifik mengukur pandangan mahasiswa terhadap kehidupannya di perkuliahan. Sementara sumber stres yang dirasakan oleh mahasiswa bersifat khas. Oleh karena itu peneliti berencana membuat alat ukur SoC untuk mahasiswa.

Metode Penelitian

Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa dari perguruan tinggi yang ada di Indonesia. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan dua cara yaitu *offline* dan *online*. Teknik pengambilan sampel secara *offline* menggunakan teknik *accidental sampling*, sedangkan teknik pengambilan sampel secara *online* menggunakan teknik *snowball sampling* melalui *google form* agar lebih menjangkau partisipan yang berada di berbagai daerah di Indonesia. Total partisipan yang mengikuti penelitian alat ukur ini sebanyak 158 partisipan dengan rentang usia 18-21 tahun. Partisipan terdiri dari 83 perempuan (52,5%) dan 75 laki-laki (47,5%) dengan rata-rata usia 19,68 tahun ($SD=1,053$). Prosedur penelitian untuk mengembangkan instrument *sense of coherence* dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti menentukan konstruk yang akan diukur yaitu *sense of coherence*. Dalam menyusun alat ukur ini, definisi *sense of coherence* yang digunakan adalah definisi dari Antonovsky (1987) yaitu cara seseorang mempersepsikan dan memandang dunia. Lebih lanjut, Antonovsky menjelaskan bahwa *sense of coherence* bisa dilihat dari tiga komponen yaitu keyakinan seseorang bahwa kejadian di dunia ini dapat dipahami (*comprehensibility*), bermakna (*meaningfulness*), dan dapat diatasi dengan sumber yang ada (*manageability*). Berdasarkan definisi dan komponen tersebut, peneliti kemudian melakukan operasionalisasi komponen *sense of coherence* menjadi beberapa indikator. Operasionalisasi konstruk dari komponen hingga ke indikator bisa dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Operasionalisasi Konstruk

Komponen	Definisi/Deskripsi Komponen	Indikator
<i>Comprehensibility</i>	Kondisi dimana seseorang merasa bahwa mereka memiliki sumber daya (<i>resources</i>) yang sesuai dengan permintaan (<i>stressor</i>), sehingga ketika dihadapkan dengan <i>stressor</i> , ia mengetahui kemana harus mencari bantuan	1. Mahasiswa melihat stimuli sebagai sesuatu yang masuk akal
		2. Mahasiswa melihat stimuli sebagai sesuatu yang konsisten
		3. Mahasiswa melihat stimuli sebagai sesuatu yang terstruktur
		4. Mahasiswa melihat stimuli sebagai sesuatu yang jelas
<i>Manageability</i>	Kondisi dimana seseorang dapat menggunakan sumber daya (<i>resources</i>) yang ia miliki ketika dihadapi dengan <i>stressor</i>	1. Mahasiswa mempersepsikan ketersediaan sumber daya yang berasal dari dalam dirinya sendiri dalam konteks perkuliahan
		2. Mahasiswa mempersepsikan ketersediaan sumber daya yang berasal dari luar dirinya pada konteks perkuliahan
<i>Meaningfulness</i>	Kondisi seseorang menganggap	1. Mahasiswa mampu

<p>dunianya bermakna dengan mengartikan pengalaman tidak menyenangkan sebagai tantangan, mencari makna pada pengalaman tersebut, dan melakukan hal yang terbaik untuk mengatasinya.</p>	<p>memahami kehidupan perkuliahan secara emosional</p>
	<p>2. Mahasiswa memandang tuntutan kehidupan perkuliahan sebagai sesuatu yang berharga</p>
	<p>3. Mahasiswa terbuka terhadap tantangan kehidupan perkuliahan</p>

Indikator tersebut kemudian dioperasionalisasikan menjadi beberapa aitem. Aitem-aitem tersebut kemudian dianalisis validitasnya secara isi melalui pendapat dari *expert judgement* dan uji keterbacaan pada partisipan. *Expert judgement* berasal dari dosen yang ahli di bidang psikometri dan dosen yang banyak melakukan penelitian dengan menggunakan konstruk *sense of coherence*.

Tahap Uji Keterbacaan

Tahap ini dimulai dengan meminta pendapat dan masukan kepada partisipan sejumlah 20 orang. Pada tahap ini, peneliti memberikan beberapa pertanyaan dengan maksud untuk melihat apakah aitem-aitem pada alat ukur mudah dipahami. Hasil uji keterbacaan menunjukkan bahwa masih terdapat banyak aitem yang perlu diperbaiki karena beberapa hal seperti ada beberapa aitem yang sulit dimengerti dan konteks aitem yang terlalu umum sehingga membuat partisipan merasa kebingungan. Berdasarkan uji keterbacaan tersebut, peneliti melakukan perbaikan pada alat ukur dengan merevisi kalimat yang dirasa membingungkan dan menambahkan konteks yang spesifik pada aitem. Setelah melakukan perbaikan, peneliti meminta masukan dan saran mengenai pembuatan alat ukur melalui *expert judgement*. Masukan dan saran dari para ahli digunakan peneliti untuk merevisi kembali aitem-aitem sejumlah 16

aitem. Setelah disetujui oleh para ahli, peneliti melakukan tahap selanjutnya yaitu uji coba.

Tahap Uji Coba

Setelah dilakukan uji keterbacaan, alat ukur dengan jumlah 33 aitem dilakukan uji coba kepada 30 mahasiswa. Hasil uji coba menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,932 dan validitas berkisar antara 0,303-0,741. Hasil ini menunjukkan bahwa alat ukur ini valid dan reliabel sehingga siap untuk diberikan kepada partisipan untuk pengambilan data.

Tahap Pengambilan Data

Tahap pengambilan data dilakukan selama 2 minggu dengan menggunakan kuesioner secara *online* dan *offline*. Pengambilan data secara *offline* dilakukan di Jabodetabek dengan memberikan kuesioner secara langsung kepada individu yang sesuai dengan karakteristik partisipan. Sedangkan pengambilan data secara *online* dilakukan dengan menggunakan *google forms* sebagai kuesioner *online*. Dalam pengambilan data diperoleh sebanyak 160 partisipan, tetapi terdapat kuesioner yang tidak terisi dengan lengkap. Sehingga hanya 158 data yang dapat diolah yaitu 93 data didapatkan secara *online* dan 65 data didapatkan secara *offline*.

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang coba dikembangkan oleh peneliti adalah alat ukur *sense of coherence*. Alat ukur ini menggunakan skala likert yang menyediakan 6 pilihan respon mulai dari sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), agak tidak sesuai (ATS), agak sesuai (AS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Rentang skala 1-6 dipilih untuk menghindari kecenderungan partisipan menjawab netral dan memilih respon yang cenderung ke satu pilihan tertentu. Pada aitem *favorable*, respon dari partisipan diberikan skor yaitu 1 = sangat tidak sesuai, 2 = agak tidak sesuai, 3 = tidak sesuai, 4 = agak sesuai, 5 = sesuai, dan 6 = sangat sesuai. Sedangkan untuk aitem *unfavorable*, pemberian skor sebaliknya. Alat ukur ini terdiri dari 33 aitem yaitu 21 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*.

Alat ukur lainnya yang peneliti gunakan sebagai pembanding untuk uji validitas adalah *Beck's Depression Inventory* (BDI) . Pemilihan ini karena alat ukur BDI merupakan konstruk yang berbeda dan berkebalikan (negative) dengan *sense of coherence* (Kontinen dkk., 2008). Tes BDI merupakan kuesioner yang terdiri dari 21 aitem untuk mengukur konstruk depresi. Tes BDI yang digunakan oleh peneliti didapatkan dari bagian klinis Fakultas Psikologi UI.

Analisis Statistik

Teknik pengujian reliabilitas alat ukur *sense of coherence* menggunakan teknik konsistensi internal, yaitu dengan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Teknik ini dilakukan untuk melihat homogenitas atau konsistensi aitem satu sama lain. Melalui *Cronbach's Alpha*, dapat dilihat konsistensi respon subjek terhadap aitem-aitem yang diujikan (*inter-aitem consistency*). Validitas yang akan diujikan pada tes ini adalah *construct validity*. Peneliti memilih validitas konstruk untuk melihat apakah alat ukur SoC-CS secara tepat mengukur konstruk yang hendak diukur dari suatu teori atau *trait* (Anastasi & Urbina, 1997). Pengujian validitas konstruk dilakukan dengan cara mengkorelasikan alat ukur SoC-CS dengan tes lain (*correlation with other test*) yang mengukur konstruk berbeda (*discriminant evidence*).

Selain itu, peneliti melakukan analisis aitem dengan melihat *aitem discrimination* dengan menggunakan menggunakan metode *proportion of endorsement* (PoE), korelasi skor *aitem* dengan skor total (Cr_{TT}), dan korelasi skor *aitem* dengan kriteria (r_{IC}). *Proportion of endorsement* merupakan persentase orang yang menjawab 'iya', setuju, atau mendukung *aitem* dan digunakan peneliti untuk mengetahui apakah *aitem* memiliki kecenderungan *social desirability*. Untuk mengetahui apakah suatu *aitem* dapat mendiskriminasi mahasiswa dengan tingkat *sense of coherence* yang tinggi dan rendah, peneliti menggunakan *point-biserial method*, yaitu dengan melihat korelasi antara performa peserta tes pada *aitem* dengan performa pada seluruh tes atau disebut juga dengan *aitem-total corrected correlation* (Cr_{TT}) karena peneliti ingin mengetahui homogenitas *aitem* (*internal consistency*). Selain itu, peneliti menggunakan metode r_{IC} yaitu korelasi skor *aitem* dengan kriteria eksternal dan digunakan peneliti untuk mengetahui validitas *aitem*. Ketiga metode tersebut yang menjadi dasar secara kuantitatif bagi peneliti untuk mempertahankan, maupun mengeliminasi *aitem*.

Pada alat ukur *sense of coherence*, norma yang digunakan adalah *within-group* dan ditunjukkan dengan menggunakan teknik *standard score*, yaitu *raw score* yang telah diubah dari satu skala ke skala lain, di mana skala yang telah diubah tersebut nantinya akan memiliki kumpulan *mean* dan standar deviasi yang dapat diubah-ubah (Cohen & Swerdlik, 2009). *Raw score* diubah ke dalam bentuk *standard score* dengan tujuan agar lebih mudah untuk diinterpretasikan. Dengan menggunakan *standard score*, posisi *test taker* secara relatif dengan *test taker* lainnya akan dengan mudah dapat segera muncul. Dalam alat ukur ini digunakan *mean* sebesar 50

dan *standar deviasi* sebesar 10. Nilai *mean* dan *standar deviasi* tersebut dipilih agar menghindari nilai minus pada *standar score*.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil Pengujian Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dengan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dilakukan dengan menggunakan SPSS 26 dan diperoleh koefisien reliabilitas tes secara keseluruhan sebesar 0,842. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa 84,2% dari varians *observed score* merupakan varians *true score* dan 15,8% merupakan varians *error* yang disebabkan oleh *content sampling error* dan *content heterogeneity*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa alat ukur *sense of coherence* adalah alat ukur yang reliabel karena memiliki konsistensi internal yang tinggi dengan *aitem-aitem* di dalamnya yang bersifat homogen, mengingat bahwa sebuah alat ukur yang baik adalah alat ukur yang memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,7-0,8 (Kaplan & Saccuzzo, 2009).

Hasil Pengujian Validitas

Berdasarkan hasil pengujian validitas konstruk dengan teknik *convergent validation* terhadap alat ukur Kuesioner SoC-CS yang dilakukan dengan mengorelasikan skor total subjek pada alat ukur Kuesioner SoC-CS dengan skor tes BDI, didapatkan hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,149$; $p < 0,05$; *one-tailed*). Hal ini menunjukkan bahwa 2,22% proporsi varians depresi dijelaskan oleh *sense of coherence*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa alat ukur SoC-CS valid untuk mengukur tingkat SOC pada mahasiswa jika menggunakan tes BDI sebagai *discriminant evidence*.

Hasil Analisis Aitem

Aitem Discrimination (Cr_{IT})

Menurut Nunnally (1978), *aitem* yang baik adalah *aitem* yang memiliki nilai *corrected aitem total correlation* (Cr_{IT}) lebih atau sama dengan 0,3. *Aitem-aitem* yang tidak memiliki korelasi yang baik dengan skor total keseluruhan yang menyebabkan indeks diskriminasi pada *aitem* tersebut menjadi rendah adalah *aitem* pada nomor 3, 10, 14, 15, 16, 18, 20, 25, 26, dan 32. Nunnally (1978) mengatakan bahwa *aitem* dengan nilai korelasi yang lebih kecil sebaiknya direvisi atau dieliminasi. Akhirnya peneliti memutuskan untuk mengeliminasi 10 *aitem* yang memiliki nilai Cr_{IT} dibawah 0,3, yaitu nomor 3, 10, 14, 15, 16, 18, 20, 25, 26, dan 32. Hal ini dikarenakan *aitem-aitem*

tersebut tidak memiliki daya diskriminasi yang baik sehingga perlu dilakukan pengeliminasian.

Proportion of Endorsement (PoE)

Teknik *proportion of endorsement* dilakukan untuk menentukan apakah suatu *aitem* memiliki kecenderungan mengarah pada suatu pilihan jawaban atau tidak. Menurut Friedenberg (1965), *aitem* yang baik memiliki indeks PoE berkisar sekitar 0,2 - 0,8. Jika *aitem-aitem* memiliki indeks PoE dibawah 0,2 dan diatas 0,8, *aitem* tersebut *social desirability* yang tinggi. Dalam alat ukur SOC-CS, *aitem-aitem* yang memiliki PoE dibawah 0,2 dan diatas 0,8 adalah nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 27, dan 33.

Hasil Pengujian Kembali Reliabilitas dan Validitas dari Aitem-Aitem Terpilih

Setelah melakukan analisis *aitem* dan eliminasi terhadap 10 *aitem* yang dianggap sebagai *aitem* yang kurang baik, peneliti melakukan pengujian reliabilitas dan validitas alat ukur dengan *aitem-aitem* yang dipertahankan sejumlah 23 *aitem*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien sebesar 0,890. Hasil ini menunjukkan bahwa alat ukur mengalami peningkatan koefisien reliabilitas setelah menghapus *aitem-aitem* yang kurang baik, meningkat sebesar 0,05 dari koefisien reliabilitas sebelumnya. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa alat ukur SoC-CS konsisten secara internal dimana 89% dari varians *obtained score* merupakan varians *true score* dan 11% merupakan varians *error*.

Peneliti juga melakukan uji validitas kembali setelah mengeliminasi 10 *aitem* yang kurang baik. Dari hasil uji validitas tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara total skor alat ukur SoC-CS dengan skor total BDI ($r = -0,143$; $p < 0,05$; *one tailed*). Walaupun koefisien validitas menurun setelah dilakukan uji validitas terhadap *aitem* yang dipertahankan, alat ukur ini masih valid. Dengan demikian alat ukur SoC-CS valid untuk mengukur tingkat *sense of coherence* mahasiswa dengan menggunakan *discriminant evidence* berupa alat ukur depresi (BDI).

Hasil Penyusunan Norma

Setelah melakukan revisi, alat ukur *sense of coherence* memiliki jumlah *aitem* sebanyak 23 buah. Masing-masing *aitem* memiliki kemungkinan nilai terendah sebesar "1" dan kemungkinan nilai tertinggi dari tiap *aitem* sebesar "6". Dengan demikian, alat ukur

sense of coherence memiliki kemungkinan nilai terendah 23 dan kemungkinan nilai tertinggi sebesar 138.

Setelah dilakukan perhitungan menggunakan analisis *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, didapat signifikansi 0,283 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa alat ukur *sense of coherence* memiliki distribusi normal. Kemudian peneliti menyusun norma menggunakan *standard score* terhadap 23 aitem terpilih dengan mean 50 dan standar deviasi 10.

Setelah melalui proses pembuatan alat ukur (pembuatan indikator, pembuatan aitem, uji keterbacaan, *try out*, uji reliabilitas, uji validitas, analisis aitem, dan pembuatan norma), alat ukur SoC-CS memiliki bentuk akhir berupa 23 aitem yang terdiri dari 6 aitem untuk mengukur komponen *comprehensibility*, 7 aitem untuk mengukur komponen *manageability*, dan 10 aitem untuk mengukur komponen *meaningfulness*.

Hasil uji reliabilitas alat ukur *sense of coherence*, baik sebelum maupun sesudah mengeliminasi 10 aitem tergolong tinggi. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa alat ukur ini memiliki indeks reliabilitas yang cukup reliabel dalam mengukur *sense of coherence* pada mahasiswa. Selain itu, pengujian validitas pada alat ukur *sense of coherence* menunjukkan bahwa alat ukur *sense of coherence* valid untuk mengukur konstruk *sense of coherence*. Hal ini bisa dilihat dari hasil korelasi dengan alat ukur depresi yang signifikan dan negative. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *sense of coherence* berbeda secara teoritis dengan depresi (Kontinen, Haukkala, & Uutela, 2008). Akan tetapi, nilai koefisien validitas yang didapat masih tergolong kecil. Hal ini kemungkinan terjadi karena *sample size* pada penelitian ini masih terlalu sedikit.

Dalam hal pengambilan sampel, sebagian besar partisipan dalam pembuatan alat ukur ini terkonsentrasi di Universitas di wilayah Jabodetabek. Hal ini menyebabkan partisipan masih belum cukup untuk merepresentasikan/mewakilki gambaran mahasiswa secara umum di Indonesia. Proporsi partisipan yang tidak merata tersebut disebabkan karena keterbatasan dan keterjangkauan peneliti terhadap partisipan penelitian.

Secara kualitatif, pembuatan narasi aitem pada alat ukur ini hanya dilatarbelakangi oleh kegiatan akademis dan nonakademis yang ada di institusi pendidikan peneliti sehingga aitem-aitem dalam alat ukur masih belum cukup menggambarkan kehidupan mahasiswa yang ada di seluruh Indonesia. Peneliti masih kurang dapat merepresentasikan gambaran kehidupan perkuliahan secara umum

dalam masing-masing *item* sebab kurangnya pengetahuan peneliti mengenai kondisi kehidupan perkuliahan yang berlaku secara umum pada mahasiswa di seluruh Indonesia.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang alat ukur *sense of coherence*, dapat disimpulkan bahwa hasil uji reliabilitas dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha menunjukkan koefisien konsistensi internal yang tinggi sehingga dapat dikatakan alat ukur ini reliabel untuk digunakan. Berdasarkan uji validitas konstruk yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa konstruk *sense of coherence* berkorelasi negatif dan signifikan dengan konstruk depresi. Hal ini menunjukkan bahwa *item-item* yang ada pada alat ukur *sense of coherence* mampu mengukur konstruk *sense of coherence* dan berbeda dengan konstruk depresi. Maka, dapat disimpulkan bahwa alat ukur *sense of coherence* valid dalam mengukur konstruk *sense of coherence*.

Setelah melakukan analisis *item* baik secara kualitatif (dari uji keterbacaan dan *expert judgement*) dan secara kuantitatif (melalui daya diskriminasi *item* dan *proportion of endorsement*) didapatkan 10 *item* yang dieliminasi dan menyisakan 23 *item* terbaik. Hasil penyusunan norma terhadap *item* terpilih menunjukkan bahwa alat ukur ini memiliki norma yang baik. Norma alat ukur *sense of coherence* menggunakan *within group norms* berdasarkan dengan tujuan dibuatnya alat ukur yakni untuk membandingkan performa satu individu dengan individu lainnya. Norma ini diperoleh dengan menggunakan standard score yaitu $SD=10$ dan $mean = 50$.

Daftar Pustaka

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion 1. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
- Antonovsky, A., & Sourani, T. (1988). Family sense of coherence and family adaptation. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 79–92. <https://doi.org/10.1111/jnu.12045>
- Civitci, A. (2015). Perceived Stress and Life Satisfaction in College Students: Belonging and Extracurricular Participation as

- Moderators. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205(May), 271–281.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.077>
- Cohen, M., Ben-Zur, H., & Rosenfeld, M. J. (2008). Sense of Coherence, Coping Strategies, and Test Anxiety as Predictors of Test Performance Among College Students. *International Journal of Stress Management*, 15(3), 289–303.
<https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.3.289>
- Collingwood, J. (2016). *Your Sense of Coherence: Can your 'sense of coherence' influence your health?*
<https://psychcentral.com/lib/your-sense-of-coherence#1>
- Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N., & Olmstead, S. B. (2007). College student stress: The influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress and Health*, 23(4), 215–229. <https://doi.org/10.1002/smi.1139>
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, S., & PH, L. (2020). Depression Among College Students Due to the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421.
<https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.421-424>
- Hittner, J. B. (2007). Factorial invariance of the 13-item sense of coherence scale across gender. *Journal of Health Psychology*, 12(2), 273–280. <https://doi.org/10.1177/1359105307074256>
- Hurst, C. S., Baranik, L. E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health*, 29(4), 275–285. <https://doi.org/10.1002/smi.2465>
- Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiobędzka, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 40(8), 4052–4062. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>
- Konttinen, H., Haukkala, A., & Uutela, A. (2008). Comparing sense of coherence, depressive symptoms and anxiety, and their relationships with health in a population-based study. *Social Science and Medicine*, 66(12), 2401–2412.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.053>
- Kövi, Z., Odler, V., Gacsályi, S., Hittner, J. B., Hevesi, K., Hübner, A., & Aluja, A. (2017). Sense of coherence as a mediator between personality and depression. *Personality and Individual Differences*, 114, 119–124.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.064>
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-

- compassion, and well-being during the transition to college. *Social Science and Medicine*, 269(November 2020), 113514. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59(6), 440–442. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.034777>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Olsson, M., Hansson, K., Lundblad, A. M., & Cederblad, M. (2006). Sense of coherence: Definition and explanation. *International Journal of Social Welfare*, 15(3), 219–229. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2006.00410.x>
- Ross, S. E., Neibling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312–317.
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, 06(11), 40–57. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004>