

## **STRATEGI KOPING TERHADAP STRES DENGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA**

**Avena Arreola Rodameria, Annastasia Ediaty**

*Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

aveenaarreola@gmail.com

### **Abstrak**

Mahasiswa tingkat pertama dituntut untuk dapat beradaptasi dengan perubahan sistem pendidikan, serta meningkatnya tugas dan tanggung jawab belajar di perguruan tinggi. Tuntutan untuk mampu menyesuaikan diri di perguruan tinggi seringkali menyebabkan mahasiswa tahun pertama merasa tertekan (*stress*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang berjumlah 230 orang. Sampel penelitian berjumlah 139 mahasiswa yang diperoleh dengan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala, yaitu Skala Regulasi Diri dalam Belajar (20 aitem;  $\alpha = 0,836$ ) dan Skala Strategi Koping terhadap Stres (19 aitem;  $\alpha = 0,881$ ). Uji korelasi *Spearman Brown* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara strategi koping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar ( $r_{xy} = 0,493$  ;  $p < 0,001$ ). Semakin baik strategi koping terhadap stres, maka semakin baik pula regulasi diri mahasiswa dalam belajar. Untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar, mahasiswa sebaiknya meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi tekanan.

**Kata kunci:** regulasi diri dalam belajar, strategi koping terhadap stres, mahasiswa tingkat pertama

### **Abstract**

Freshmen student was forced to adapt to changes in educational system and improved duties and responsibilities in college. The requirement to be able to adapt in college often causes freshman student feel depressed (*stress*). This study aims to investigate the correlation between stress coping strategies and self-regulated learning on freshmen in the Faculty of Psychology Diponegoro University. The study population comprised 230 students of batch 2017. The study sample comprised 139 students determined using convenience sampling technique. Two measures were used to collect data: the Self-regulated Learning Scale (20 items;  $\alpha = .836$ ) and the Stress Coping Strategy Scale (19 items;  $\alpha = .881$ ). The Spearman Brown correlation test analysis revealed a significantly positive correlation between stress coping strategies and self-regulated learning ( $r_{xy} = .493$ ;  $p < .001$ ). The better stress coping strategy, the better the self-regulated learning is. In order to improve students' ability to regulate themselves in self-regulated learning, students need to improve their ability to cope with stress.

**Keywords:** self-regulated learning, stress coping strategy, freshmen students

### **PENDAHULUAN**

Banyak perubahan yang dialami oleh mahasiswa ketika menjalani masa pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) dulu dengan masa proses perkuliahan. Perubahan tersebut terdiri dari perbedaan sistem pendidikan, tugas dan tanggung jawab yang semakin bertambah seiring dengan berjalannya perkuliahan. Selain itu, perguruan tinggi mendorong mahasiswa untuk belajar secara mandiri dan memberikan mahasiswa kebebasan dalam menentukan

pilihan yang diambil dalam studinya. Beragam hal tersebut mendorong mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada dan membutuhkan regulasi diri dalam belajar yang dapat membantu mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan.

Mahasiswa dapat dikatakan memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik ketika dapat menyusun upaya untuk mencapai target selama menjalani perkuliahan (Hoyle, 2010). Hal tersebut terdiri dari membagi waktu dan menentukan skala prioritas antara mengikuti kelas mata kuliah di kampus, mengerjakan tugas mata kuliah.

Menurut Zimmerman (dalam Schunk 2012), regulasi diri dalam belajar merupakan derajat metakognisi, motivasi dan perilaku individu dalam proses belajar dan terdiri dari dua bagian, yakni strategi regulasi diri dalam belajar, dan komitmen dalam mencapai tujuan belajar. Selain itu, Pintrich (dalam Schunk, 2012) mengemukakan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah pengendalian kognisi, motivasi dan perilaku yang aktif yang memiliki orientasi pada tujuan dan tugas akademik siswa.

Regulasi diri dalam belajar juga memiliki makna sebagai suatu kemampuan mahasiswa secara individu dalam merencanakan sendiri strategi belajar untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar serta mengondisikan sekitarnya untuk belajar dengan kondusif (Slavin, 2011). Menurut Ormrod (2009), regulasi diri dalam belajar merupakan pengaturan pembelajaran pada setiap proses kognitif yang termasuk pada proses metakognitif yang diatur diri sendiri agar individu dapat berhasil dalam belajar.

Zimmerman (dalam Hoyle, 2010) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan individu untuk berperan aktif pada proses internalisasi informasi secara sistematis dari lingkungan. Regulasi diri dalam belajar juga merupakan tahapan individu dalam belajar untuk membedakan antara hal baik dan buruk dengan mempelajari perilaku selama menjalani perkuliahan.

Strategi koping terhadap stres merupakan beberapa reaksi individu dalam menanggulangi tekanan atau stres (Siswanto, 2007). Menurut Rasmun (2009) koping merupakan proses yang dilakukan individu ketika menyelesaikan keadaan *stressful* atau koping adalah tanggapan individu pada situasi yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikis.

Baron dan Bryne (2005) mengemukakan bahwa strategi koping terhadap stres mengacu pada upaya individu dalam menghadapi berbagai ancaman dan konsekuensi emosional dari ancaman itu. Strategi koping terhadap stres juga merupakan usaha individu melalui tindakan serta intrapsikis dalam mengendalikan, mengurangi, menguasai, dan meringankan pengaruh sekitar, tuntutan dari dalam diri, dan beberapa konflik yang telah melebihi kemampuan individu tersebut (Aldwin, 2007). Strategi koping terhadap stres bukan hanya menjadi suatu peristiwa, karena proses *coping* mengikutsertakan pola pikiran maupun perilaku yang secara sadar dilakukan untuk mengatasi berbagai ancaman dan tuntutan pada keadaan yang menekan sehingga menjadi proses yang dinamis (Lazarus, 2006).

Proses strategi koping terhadap stres terdiri dari beberapa tahap, yakni individu mempersiapkan kemungkinan masalah yang ada, membuat penilaian tentang kemungkinan positif dalam mengatasi masalah, dan ketika individu telah melakukan penilaian maka tahap akhirnya adalah tindakan atau perilaku untuk menghadapinya (Lazarus, 2006). Ketika

individu merasa tertekan, maka *coping* akan muncul dengan sendirinya sesuai dengan cara penyesuaian individu. *Coping* tidak banyak yang langsung mengatasi masalah, tetapi dapat berupa usaha-usaha mengurangi emosi negatif yang timbul (Aldwin, 2007).

Hasil dari penelitian Anitei (2015) ditemukan bahwa mahasiswa dengan strategi koping terhadap stres yang baik mampu menanggulangi tekanan atau stres dengan mengendalikan, mengurangi, menguasai dan meringankan pengaruh sekitar, tuntutan dari dalam diri dan beberapa konflik yang telah melebihi kemampuan tersebut. Hal ini didukung dengan oleh penelitian yang dilakukan Soliman (2013) bahwa mahasiswa yang mampu membagi waktu dengan baik cenderung mampu menyelesaikan masalah atau tanggung jawab perkuliahan dengan baik juga.

Mahasiswa tingkat pertama berada pada masa dimana mahasiswa harus mampu mencapai prestasi dengan baik serta mampu menyikapi masalah perkuliahan dengan baik. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulya (2016), yang menunjukkan bahwa adanya tuntutan dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh mahasiswa tingkat pertama membuat mahasiswa harus membagi waktu antara waktu untuk belajar, mengerjakan tugas kuliah serta melakukan kegiatan kampus yang diikutinya. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti merasa perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara strategi koping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”.

## **METODE**

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (angkatan 2017) yang berjumlah 230 orang. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 139 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *convenience sampling*.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dua skala psikologi, yaitu 1) Skala Regulasi diri dalam belajar (20 aitem;  $\alpha = 0,836$ ) yang bertujuan untuk mengukur kemampuan mahasiswa dalam merencanakan dan menyusun tindakan yang berorientasi pada pencapaian tujuan untuk mempengaruhi belajar dan motivasinya dalam menjalani perkuliahan, organisasi dan kegiatan sehari-hari. Skala Regulasi diri dalam belajar terdiri dari aitem-aitem yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (dalam Schunk, 2012) yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku; 2) Skala Strategi Koping terhadap Stres (19 aitem;  $\alpha = 0,881$ ) yang bertujuan untuk mengukur kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan-tuntutan perkuliahan, organisasi dan kegiatan sehari-harinya. Skala Strategi Koping terhadap Stres terdiri dari aitem-aitem yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Lazarus, 2006) yaitu konfrontasi, membuat jarak, kontrol diri, mencari dukungan sosial, menerima tanggung jawab, lari atau menghindar, merencanakan pemecahan masalah, dan penilaian kembali secara positif. Kedua skala tersebut telah disusun dan diujicobakan khusus untuk penelitian ini. Uji coba penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 November 2017 dan penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2017. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi Spearman Brown dengan menggunakan SPSS 21.0. Peneliti menggunakan uji korelasi Spearman Brown pada penelitian ini karena pada hasil uji normalitas, variabel strategi koping terhadap stres menghasilkan distribusi data yang tidak normal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Subjek penelitian terdiri dari 29 mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki dan 110 perempuan. Subjek penelitian yang berasal dari Semarang sebanyak 26 mahasiswa dan yang berasal dari luar Semarang sebanyak 113 mahasiswa. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Brown dapat disimpulkan adanya hubungan positif yang signifikan antara strategi koping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar pada subjek penelitian ( $r_{xy} = 0,493$ ;  $p < 0,001$ ). Semakin baik strategi koping terhadap stres, maka semakin baik pula regulasi dirinya dalam belajar, dan sebaliknya semakin buruknya strategi koping terhadap stres mahasiswa, semakin buruk pula regulasi diri dalam belajarnya.

Data deskriptif pada penelitian ini menunjukkan adanya 92 mahasiswa (66,2%) dengan kategori regulasi diri dalam belajar tinggi. Terdapat 25 mahasiswa (18%) dengan kategori regulasi diri dalam belajar sangat tinggi. Regulasi diri dalam belajar merupakan keterampilan yang diterapkan oleh individu untuk menganalisis tugas belajar, menetapkan tujuan dan merencanakan cara yang efektif untuk melakukan tugas (Zimmerman dalam Bjork, 2013). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki regulasi diri dalam belajar yang tinggi. Mayoritas mahasiswa tingkat pertama berasal dari luar Semarang yaitu sejumlah 190 mahasiswa dari total mahasiswa tingkat pertama yaitu 230 mahasiswa. Bertempat tinggal di kosan membuat mahasiswa belajar mengatur semua kebutuhan dan aktivitas secara mandiri. Hal tersebut membuat mahasiswa mulai terbiasa belajar dan mengerjakan tugas dari setiap mata kuliah yang diambilnya.

Regulasi diri dalam belajar dapat dipengaruhi oleh strategi koping terhadap stres. Strategi koping terhadap stres merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk mencoba mengelola stres yang ada dengan cara tertentu, dengan yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri ataupun meminta bantuan orang lain (Sarafino, 2011). Pada penelitian ini diperoleh bahwa 84 mahasiswa (62,6%) dengan kategori strategi koping terhadap stres tinggi serta 43 mahasiswa (30,9%) dengan kategori strategi koping terhadap stres sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki strategi koping terhadap stres yang tinggi, yaitu mahasiswa mampu mengatur stres dengan sesuai dengan pengalamannya sebelumnya.

Eggen dan Kauchak (2013) menjelaskan bahwa salah satu aspek dari regulasi diri dalam belajar yang berkaitan dengan strategi koping terhadap stres yaitu perilaku. Perilaku merupakan kemampuan individu dalam mengatur usaha sesuai strategi yang telah ditetapkan untuk melakukan aktivitas yang diperlukan dalam mencapai tujuan. Mahasiswa dengan kemampuan menyelesaikan masalah dengan baik mampu mengikutsertakan pola pikir, emosi dan perilaku secara sadar untuk mengatasi berbagai macam tuntutan. (Adams & Berzonsky, 2003).

Schunk, Pintrich, dan Meece (2012) menjelaskan bahwa siswa yang menerapkan regulasi diri dalam belajar tidak hanya memiliki tujuan dan motivasi untuk mencapai tujuan. Mereka juga perlu mengatur kognisi, afek, dan perilaku terkait prestasi yang telah dicapai. Capaian yang baik akan membuat mempertahankan usaha dan meningkatkan prestasi (Sladek, 2016)

Mulyadi (2016) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan individu dalam mengidentifikasi, memproses dan menerapkan informasi-informasi yang mereka miliki untuk diterapkan dalam proses perkuliahannya. Meningkatnya kemampuan kognitif membuat mahasiswa mampu mengatasi permasalahan yang kompleks dan mengambil keputusan berdasarkan informasi-informasi yang telah diperoleh (Santrock, 2012). Hal tersebut membuat mahasiswa mampu memperbaiki strategi pembelajaran sesuai dengan kemampuan yang mereka ukur sendiri (Winne, 2017).

Mahboeh (2013) dalam penelitiannya juga menambahkan bahwa penerapan regulasi diri dalam belajar tidak hanya diterapkan pada proses pembelajaran akademik saja, namun juga dilihat dari kemampuan mahasiswa dalam mengolah emosi sehingga memiliki sikap positif dalam melakukan aktivitas guna mencapai target yang diinginkan. Keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimiliki memberikan pengaruh yang kuat terhadap motivasi dan usaha mereka (Steinberg, Vandell, & Bornstein, 2011).

Bimbingan Konseling Mahasiswa Fakultas (BKMF) Psikologi Universitas Diponegoro bekerja sama dengan dosen wali dari kedua mahasiswa yang memiliki skor regulasi diri dalam belajar rendah dan sangat rendah, diharapkan menyediakan waktu untuk konsultasi terkait upaya meningkatkan regulasi diri dalam belajar mahasiswa tersebut. Saran untuk kedua mahasiswa dengan skor rendah dan sangat rendah yaitu untuk menyusun skala prioritas yang dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan adanya hubungan positif yang signifikan antara strategi koping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro ( $r_{xy} = 0,493$  ;  $p < 0,001$ ). Semakin baik strategi koping terhadap stres, maka regulasi diri dalam belajar mahasiswa semakin baik pula. Untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar, mahasiswa sebaiknya meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi tekanan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adams, G., & Berzonsky, M. (2003). *Blackwell handbook of adolescence*. Oxford, UK: Blackwell Publishing.
- Aldwin, CM (2007). *Stress, coping and development: an integrative perspective*. 2<sup>nd</sup> Ed. New self-York: The Guilford Press.
- Anitei, M. (2015). Differences in academic specialization regarding stressor perception, coping, stress effect, self-regulated learning perception in young students. *Bucharest Journal*. 203, 433-437.
- Baron, R. A & Bryne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Edisi 10, Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Bjork, R., Dunlosky, J., & Kornell, N. (2013). Self-regulated learning : Beliefs, techniques, and illusions. *Annual Review of Psychology*. 64(1), 417-444.

- Eggen, P., & Kauchak, D. (2013). *Educational psychology: Windows on classrooms 9th edition*. Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Hoyle, R. H. (2010). *Handbook of personality and self-regulation*. United Kingdom: Blackwell.
- Mahbobeh, C. (2013). The multiple stress management, self-regulated learning and coping responses among iranian students. *Islamic Azad University Journal*. 86, 223-229.
- Mulyadi, S. (2016). Student's tutorial system perception, academic self-efficacy, and creativity effects on self-regulated learning. *Procedia-Social and Behavioral Sciences Journal*. 217, 598 – 602.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 5(2), 296-302.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. 7<sup>th</sup> Ed. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi pendidikan*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup, Edisi 13 Jilid 2*. Alih Bahasa: Benedictine Widiasinta. Jakarta: Erlangga.
- Siswanto (2007). *Kesehatan mental: Konsep, cakupan dan perkembangannya*. Jogjakarta: Andi.
- Schunk, D. H. (2012). *Teori Pembelajaran: Perspektif pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Schunk, D., Pintrich, P., & Meece, J. (2012). *Motivasi dalam pendidikan*. Jakarta: Indeks.
- Slavin, R. (2011). *Psikologi pendidikan: Teori dan praktik Jilid 2*. Jakarta: Indeks.
- Sladek, M. (2016) Perceived stress, coping, cortisol reactivity in daily like: A study of adolencents during first year of college. *Arizona Journal*. 117, 8-15.
- Soliman, M. (2014). Perception of stress and coping strategies by medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. 9(1), 30–35.
- Steinberg, L., Vandell, D., & Bornstein, M. (2011). *Development*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Winne, P. H. (2017). Theorizing and researching levels of processing in self-regulated learning. *British Journal of Educational Psychology*. 1-12.