



**HUBUNGAN *SELF REGULATION* DENGAN *COPING*
STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
PROGRAM STUDI SISTEM INFORMASI UIN RADEN
FATAH PALEMBANG**

SKRIPSI

**Eca Dwi Ananda
2020901059**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS
PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2024**



**HUBUNGAN *SELF REGULATION* DENGAN *COPPING*
STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
PROGRAM STUDI SISTEM INFORMASI UIN RADEN
FATAH PALEMBANG**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Islam Negeri Raden Fatah**

**Eca Dwi Ananda
2020901059**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS
PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2024**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya,

Nama : Eca Dwi Ananda

NIM : 2020901059

Judul Skripsi : Hubungan *Self Regulation* dengan *Coping Stress*
pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sistem
Informasi UIN Raden Fatah Palembang

Menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya rela gelar sarjana saya dicabut.

Palembang, 22 Maret 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular postage stamp. The stamp is purple and white, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA' and '2000'. Below the stamp, the text 'METERAI TEMPEL' and the number '235AKX823479678' are visible.

Eca Dwi Ananda

NIM. 2020901059

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Eca Dwi Ananda
Nim : 2020901059
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Self Regulation* dengan *Coping Stress*
pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sistem
Informasi Uin Raden Fatah Palembang

Telah berhasil dipertahankan dihadapkan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

DEWAN PENGUJI

Ketua : Sarah Afifah, M.A ()
Sekertaris : Eko Oktapiya Hadinata, MA.Si ()
Pembimbing : Budiman, P.hD., Psy ()
Penguji I : Iredho Fani Reza, MA.Si ()
Penguji II : Fajar Tri Utami, M.Si ()

Ditetapkan di : Palembang
Tanggal : 28 Juni 2024
Dekan,

Prof. Dr. Zuhdiyah, M. Ag
NIP. 197208242005012001

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eca Dwi Ananda
NIM : 2020901059
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Kepada Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalti-Freeight*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "**Hubungan *Self Regulation* dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang**". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas *Royalti Non Eksklusif* ini, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang berhak menyimpan media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih Hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di :Palembang

Tanggal :

Yang menyetujui,

Eca Dwi Ananda
NIM. 2020901059



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Kepada Yth,
Ibu Dekan Fakultas
Psikologi
UIN Raden Fatah Palembang
Di Palembang

Assalamualaikum, wr wb

Setelah melalui proses bimbingan, arahan, dan koreksian baik dari segi isi maupun teknik penulisan skripsi saudara :

Nama : Eca Dwi Ananda
NIM : 2020901059
Jurusan : Psikologi Islam
Judul Skripsi : "**Hubungan *Self Regulation* dengan *Coping stress* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang**"

Maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara tersebut telah dapat diajukan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Dengan demikian harapan kami dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum, Wr.Wb.

Palembang, 10 Mei 2024
Pembimbing

Budiman, S.Psi. M.Psi. P.hD., Psy
NIP. 198004242008011009

INTISARI

Nama : Eca Dwi Ananda
Program Studi/ Fakultas : Psikologi Islam/ Psikologi
Judul : Hubungan *Self Regulation* dengan *Coping Stress*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulation* dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang. Metode penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang yang berjumlah 160 orang sedangkan ssampelnya 110 orang. Teknik penentuan sampel menggunakan *simple random sampling*. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara *self regulation* dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu Skala *self regulation* dan skala *coping stress* yang dimodifikasi dari penelitian sebelumnya. Hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *self regulation* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang. Pada penelitian ini didapatkan hasil dengan nilai $r = 0,777$ dengan signifikansi $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$.

Kata kunci : *Self Regulation, coping stress*

ABSTRAK

Name : Eca Dwi Ananda
Study Program/Faculty : *Islamic Psychology/Psychology*
Title : *The Relationship between Self
Regulation and Coping with Stress*

This research aims to determine the relationship between self-regulation and stress coping in final year students at the Information Systems Study Program at UIN Raden Fatah Palembang. The research method used uses a quantitative approach with correlational methods. The population in this study were final year students of the Information Systems Study Program at UIN Raden Fatah Palembang, totaling 160 people, while the sample was 110 people. The sampling technique uses simple random sampling. The hypothesis in this research is that there is a relationship between self-regulation and coping with stress in final year students of the Information Systems Study Program at UIN Raden Fatah Palembang. The measuring instrument used in this research consists of two scales, namely the self-regulation scale and the stress coping scale which were modified from previous research. The results of statistical calculations that have been carried out show that self-regulation has a significant positive relationship with stress coping in final year students of the Information Systems study program at UIN Raden Fatah Palembang. In this study, results were obtained with an r value of 0.777 with a significance of p 0.000 where $p < 0.05$.

Keywords: Self Regulation, coping with stress

LEMBARAN MOTTO

"kita bisa karena terbiasa"

"Hiduplah seakan kamu mati besok, belajarlh seakan kamu hidup selamanya"

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur saya haturkan kepada Allah SWT sebagai Sang Pencipta. Alhamdulillah saya haturkan karena akhirnya skripsi ini telah selesai, saya jadikan skripsi ini sebagai hadiah kecil yang saya persembahkan untuk:

1. Kepada dua orang hebat dalam hidup saya, Ayahanda dan Ibunda. Babak Hartono terima kasih atas pengorbanan, nasihat dan doa baik yang tidak pernah berhenti diberikan kepadaku. Terima kasih kepada Almh. Mamak Suzarwati terima kasih atas doa dan pengorbanan yang telah diberikan semasa hidupmu. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan pengorbanan kalian. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan sebagai anakmu.
2. Kepada diriku sendiri yang sudah kuat dan bertahan sejauh ini, semoga ini menjadi hadiah kecil dan bisa membanggakan kedua orangtuaku.
3. Saudari kandungku yang bernama Ade Amilia Alkiki, S.A.P yang sudah memotivasi, dan memberikan dorongan disetiap perjalananku. Dan keponakan tersayang Nizam Alfarizi terima kasih telah menjadi penyemangat dan penghibur saya. Terima kasih atas kehadiran kalian dihidupku.
4. Bapak Budiman, S.Psi.,M.Psi., P.hD., Psy selaku dosen pembimbing terima kasih atas semua bimbingan, ajaran, dan ilmu yang telah Bapak berikan selama penyusunan skripsi.
5. Seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang yang telah memberikan fasilitas dan pelayanan kepada penulis dalam memperoleh data dan literatur dalam penyelesaian skripsi.
6. Seluruh civitas akademika Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian dan terima kasih atas pelayanan kepada penulis untuk memperoleh data dan literatur dalam penyelesaian penelitian.
7. Beruks (Liza, Auliya, Melssy, Iffah, Nova) yang saling mengingatkan dan saling mendukung dan sama-sama berjuang dalam menyusun skripsi.

8. Teman setipe (Devira, Sania) selalu memberikan motivasi, suport, dan saling menguatkan setiap kegundahan.
9. Teman-temanku yang telah berpartisipasi dalam proses penyelesaian skripsi. Terima kasih atas dukungan, motivasi, fasilitas, dan meluangkan waktu untuk memberikan dukungan kepada saya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, atas berkat dan karunia-Nya, serta sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW, beserta keluarga dan para sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan *Self Regulation* Dengan *Copping Stress* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang". Skripsi ini diajukan guna memenuhi persyaratan skripsi.

Penelitian ini berdasarkan pada isu mengenal *Self Regulation* dengan coping stress. Skripsi ini merupakan karya ilmiah yang disusun dalam upaya menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) pada Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi Islam Universitas Negeri Raden Fatah Palembang.

Penulis sangat berterima kasih kepada Bapak Budiman, S.Psi., M.Si., P.hD., Psy selaku pembimbing atas segala perhatian dan bimbingannya serta arahan-arahan yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada Ibu Prof.Dr. Zuhdiyah, M.A selaku Dekan Fakultas Psikologi, atas kesediaannya penulis belajar di Fakultas Psikologi. Bapak Iredho Fani Reza, MA.Si selaku ketua program studi Psikologi Islam fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Tidak lupa juga terima kasih juga kepada dosen dan staf fakultas psikologi yang telah banyak membantu penulis dalam mengurus administrasi.

Penulis sangat berterima kasih kepada pihak akademik program studi Sistem Informasi yang telah memberikan bantuan data dan informasi selama pelaksanaan penelitian, terima kasih pula penulis ucapkan kepada seluruh responden penelitian yang telah memberikan bantuan yang sangat luar biasa dalam pengisian skala penelitian online. Rasa hormat dan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan baik moril maupun material, semoga Allah SWT sennatiasa membalas kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua atas dukungan baik materi dan moril sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa juga ucapan terima kasih kepada

teman seperjuangan yang telah mendukung peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.

Harapan penulis semoga laporan hasil penelitian ini bisa bermanfaat bagi pembaca dan berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya psikologi yang berorientasi pada ilmu sosial. Semoga semua amal mulia yang diberikan bernilai ibadah dan Allah SWT selalu meridhoi kita semua. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengucapkan maaf dan mengharapkan saran yang membangun dari seluruh pihak. Akhir kata, terima kasih dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi seluruh pihak yang membaca.

Palembang, 22 Maret 2024

Eca Dwi Ananda
2020901059

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penentuan jumlah sampel Issac dan Michael.....	33
Tabel 3. 2 Skor Skala Likert	35
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Self Regulation</i>	35
Tabel 3. 4 Skor Skala Likert	36
Tabel 3. 5 <i>Blueprint Coping Stress</i>	36
Tabel 3. 6 Anova kriteria uji.....	39
Tabel 4. 1 <i>Blueprint Self Regulation</i>	44
Tabel 4. 2 <i>Blueprint Coping Stress</i>	45
Tabel 4. 3 <i>Blueprint Self Regulation (Try Out)</i>	47
Tabel 4. 4 <i>Blueprint Self Regulation</i>	48
Tabel 4. 5 Hasil uji reliabilitas skala <i>sefl regulation</i>	50
Tabel 4. 6 <i>Blueprint Coping Stress (Try Out)</i>	50
Tabel 4. 7 <i>Blueprint Coping Stress</i>	51
Tabel 4. 8 Hasil uji Reliabilitas Skala <i>Coping Stress</i>	52
Tabel 4. 9 Jenis Kelamin Responden	53
Tabel 4. 10 Deskripsi Data Penelitian.....	53
Tabel 4. 11 Rumus Kategorisasi.....	54
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self Regulation</i>	54
Tabel 4. 13 Kategorisasi Skala <i>Coping Stress</i>	55
Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4. 15 Hasil Uji Linearitas	57
Tabel 4. 16 Hasil Uji Hipotesis.....	57

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka konseptual	29
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi	72
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	73
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian	74
Lampiran 4 Lembar Konsultasi Pembimbing	75
Lampiran 5 Bukti turnitin	79
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Expert Judgement Skala Penelitian	80
Lampiran 7 Skala Penelitian	82
Lampiran 8 Dokumentasi	86
Lampiran 9 Daftar riwayat hidup	88

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
INTISARI	v
ABSTRAK	vi
LEMBARAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan	8
1.4 Manfaat	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 <i>Coping Stress</i>	12
2.1.1 Definisi <i>Coping Stress</i>	12
2.2.1 Aspek-aspek <i>coping stress</i>	13
2.2.2 Faktor yang mempengaruhi <i>coping stress</i>	15
2.2.3 <i>Coping Stress</i> dalam Perspektif Islam	16
2.2 <i>Self Regulation</i>	19
2.2.4 Definisi <i>Self Regulation</i>	19
2.1.2 Aspek-aspek <i>self regulation</i>	20
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi <i>self regulation</i>	22
2.1.4 <i>Self Regulation</i> dalam perspektif Islam.....	24
2.3 Hubungan <i>Self Regulation</i> Dengan <i>Coping Stress</i>	25

2.4	Kerangka Konseptual	29
2.6	Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....		31
3.1	Jenis/Pendekatan Penelitian.....	31
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
3.4.1	Populasi Penelitian.....	33
3.4.2	Sampel Penelitian	33
3.5	Metode Pengumpulan Data.....	34
3.5.1	Skala <i>Self Regulation</i>	34
3.5.2	Skala <i>Coping Stress</i>	36
3.6	Validitas dan Reliabilitas	37
3.6.1	Validitas.....	37
3.6.2	Reliabilitas.....	37
3.7	Analisis Data.....	38
3.7.1	Uji Asumsi	38
3.7.2	Uji Normalitas.....	38
3.7.3	Uji Linearitas.....	39
3.8	Uji Hipotesis.....	39
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN		41
4.1	Orientasi Kancah.....	41
4.1.1	Sejarah Program Studi Sistem Informasi	41
4.1.2	Visi dan Misi Program Studi Sistem Informasi.....	42
4.2	Persiapan Penelitian	43
4.2.1	Persiapan administrasi	43
4.2.2	Persiapan Alat Ukur	44
4.3	Pelaksanaan Penelitian	46
4.3.1	Uji Coba alat ukur.....	46
4.3.2	Hasil uji coba alat ukur	46

4.3.3	Validitas dan reliabilitas skala <i>Self Regulation</i>	47
4.3.4	Validitas dan reliabilitas skala coping stress.....	50
4.4	Hasil penelitian.....	53
4.4.1	Kategorisasi variabel penelitian	53
4.4.2	Uji asumsi	56
4.4.3	Uji Hipotesis.....	57
4.5	Pembahasan	58
4.6	Keterbatasan Penelitian	64
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		65
5.1	Simpulan	65
5.2	Saran	65
5.2.1	Bagi Subjek Penelitian.....	65
5.2.2	Peneliti Selanjutnya	66
LAMPIRAN		71

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi dan masa globalisasi menjadi salah satu faktor kemajuan di berbagai sektor termasuk pada sektor pendidikan. Kemajuan di sektor pendidikan merupakan pilar utama bagi kemajuan generasi bangsa yang harus menyesuaikan dengan perkembangan zaman agar teknologi pendidikan dan kurikulum pembelajaran tidak tertinggal oleh negara maju (Dito & Pujiastuti, 2021). Peningkatan dan perbaikan dalam bidang pendidikan terus dilakukan oleh berbagai negara agar kemajuan di dunia pendidikan terus berkembang lebih pesat. Di Indonesia peningkatan dalam bidang pendidikan harus terus diperbaiki guna mewujudkan pendidikan yang berkualitas dan untuk menyongsong generasi penerus bangsa yang cerdas, dan berkarakter budi pekerti. Berbagai tuntutan harus dipenuhi guna menjadikan kualitas pendidikan di Indonesia sejajar dengan negara lain yang sudah berkembang dan maju dalam hal pendidikan.

Jenjang pendidikan formal di Indonesia memiliki tahapan berdasarkan perkembangan, tujuan, dan kemampuan peserta didik. Dalam Undang-Undang Dasar nomor 20 Tahun 2003 tentang sisdiknas bahwa pendidikan formal merupakan alur pendidikan yang sistematis dan berjenjang yang terdiri dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan dasar berbentuk Sekolah Dasar (SD), Madrasah Ibtidaiyah (MI), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Madrasah Tsanawiyah (MTs). Pendidikan menengah berbentuk Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK), atau bentuk lain sederajat. Dan pendidikan tinggi mencakup program pendidikan diploma, sarjana, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. Sebutan siswa dipakai dalam pendidikan konvensional, sedangkan mahasiswa merupakan sebutan untuk peserta didik di perguruan tinggi (Agustina, 2018).

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menimba ilmu dan menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi, universitas, sekolah tinggi, akademi, dan politeknik baik swasta maupun negeri yang menjadi salah satu aspek dalam bidang pendidikan. Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah orang yang sedang berkonsentrasi pada pendidikan lanjutan. Mahasiswa adalah status untuk seseorang sebagai

calon intelektual yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang perguruan tinggi, mahasiswa merupakan peserta didik yang mengenyam pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. Dalam tahap perkembangan dewasa awal, mahasiswa diklasifikasikan berusia 18-25 tahun, pada masa ini dianggap sebagai masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa yang dapat melakukan proses pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Masa dewasa awal merupakan fase mahasiswa dalam mencapai kematangan dalam banyak aspek terutama aspek perkembangan kognitif (Nur dkk., 2023). Masa dewasa awal memiliki perkembangan kognitif yang bergerak ke fase berpikir postformal yang berarti kemampuan memecahkan masalah kompleks dengan kemampuan berpikir abstrak, logis, dan rasional. Perkembangan kognitif remaja tidak terlepas dari proses lingkungan sosial. Perkembangan kognitif menurut Kohlberg memiliki peran dalam memahami berbagai fase perkembangan sosial, moral, dan gejala sosial. Dalam memahami berbagai fase tersebut harus bisa memahami perkembangan emosional. Sementara, perkembangan emosi dewasa awal ditandai dengan keinginan untuk menyendiri, bebas dari pengaruh orang tua, baik secara emosional maupun finansial (Santrock, 2003). Pada masa dewasa awal perkembangan kognitif setiap individu berbeda-beda, tergantung individu dalam menggunakan otaknya dalam proses berpikir. Pada perkembangan ini mahasiswa harus memiliki kemampuan dalam memahami emosional, sosial, dan lingkungan agar mahasiswa dapat berinteraksi dan mencapai tujuan yang diinginkan. Namun dalam menjadi mahasiswa terdapat hambatan atau kesulitan yang harus dihadapi. Kesulitan bagi mahasiswa adalah satu tahun terakhir yakni menyelesaikan tugas akhir atau skripsi yang menjadi syarat mutlak untuk mahasiswa agar dapat lulus dan menyelesaikan pendidikannya (Pratiwi & Roosyanti, 2019).

Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam mengembangkan pendidikan. Mahasiswa juga diberikan tuntutan dalam menyelesaikan masa studinya dalam waktu yang telah ditentukan. Tuntutan mahasiswa didapatkan dari berbagai pihak baik akademik, universitas, keluarga, dan dari lingkungan sosialnya sendiri. Dalam menempuh pendidikan mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir atau skripsi merupakan syarat seorang mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana pada tingkat Strata 1 (S1), skripsi atau tugas akhir diberikan pada mahasiswa tingkat akhir. Skripsi ialah laporan

riset atau penelitian yang berupa karya ilmiah yang ditulis sebagai hasil kegiatan akademik dalam bentuk penelitian ilmiah baik penelitian eksperimental, teoritis, analisis komputasi, penelitian pustaka dan sebagainya (Derry, 2006). Tugas akhir atau skripsi merupakan syarat seorang mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana pada tingkat Strata 1 (S1), skripsi atau tugas akhir diberikan pada mahasiswa tingkat akhir.

Skripsi ialah laporan riset atau penelitian yang berupa karya ilmiah yang ditulis sebagai hasil kegiatan akademik dalam bentuk penelitian ilmiah baik penelitian eksperimental, teoritis, analisis komputasi, penelitian pustaka dan sebagainya. Skripsi di Indonesia diatur dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam pasal 21 ayat 1 dinyatakan bahwa "perguruan tinggi yang memenuhi persyaratan pendirian dan dinyatakan berhak menyelenggarakan program pendidikan tertentu dapat memberikan gelar akademik, profesi, atau vokasi sesuai dengan program pendidikan yang diselenggarakan" (Indonesia, 2003). Undang-undang tersebut mengatakan perguruan tinggi berhak memberikan gelar akademik jika telah memenuhi persyaratan. Skripsi merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi mahasiswa untuk mendapatkan gelar oleh karena itu mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Sehingga untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar akademik maka harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, meskipun terdapat kendala yang menyebabkan stres. Pada tingkat akhir biasanya mahasiswa memiliki perilaku negatif yakni cepat menyerah atas masalah yang dihadapinya (Papalia dkk., 2009).

Stres merupakan bentuk reaksi tubuh mengenai perubahan yang membutuhkan respons, regulasi, penyesuaian fisik, psikologis, dan emosional, stres bisa muncul dari keadaan, pikiran, kemarahan, kepanikan, dan kecemasan (Silverman dkk., 2010). Dampak stres menurut Seyle dibagi menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan respon positif yang ditimbulkan dari stres sedangkan *distress* merupakan respon negatif terhadap stres (dalam Ridner, 2004). Dampak stress terdiri dari empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Menurut Bressert, dampak stres bagi fisik yakni gangguan tidur, meningkatnya detak jantung, ketegangan otot, pusing, demam, kurangnya nafsu makan dan mudah lelah. Dengan adanya dampak stres secara fisik sehingga menimbulkan efek pada kognitif yaitu khawatir, bingung, dan panik. Pada aspek emosi ditandai dengan mudah marah, dan sensitif. Pada aspek perilaku stres membuat individu menarik diri dari lingkungan, hilangnya

keinginan untuk bersosialisasi, menghindari orang lain (Bressert, 2016). Mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami stres akibat tekanan dari lingkungan baik akademik, maupun non akademik. Tekanan yang timbul dari akademik sering kali karena tugas akhir yang tidak terselesaikan. Dikutip dari data tingkat depresi antarnegara Tahun 2023, Indonesia ditemukan 9.162.886 depresi dengan prevalensi 3,7 persen, dan jumlah populasi Indonesia 278.564.807 jiwa. Kemungkinan jumlah penduduk depresi akan jauh lebih besar lagi. Salah satu penyebabnya dikarenakan masalah akademik.

Kegagalan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi disebabkan karena kesulitan dalam mencari judul yang tepat, informasi, dana, proses menulis, dan bimbingan dosen (Rewanti, 2010). Kesulitan – kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir dapat menyebabkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi diri, menunda penulisan skripsi atau bahkan tidak menyelesaikan skripsinya (Januarti, 2009). Sehingga dengan adanya kesulitan-kesulitan tersebut membuat mahasiswa mencoba istirahat akibat dari tekanan yang dialaminya. (Nuraini, 2014).

Bagi sebagian mahasiswa mengerjakan skripsi merupakan beban yang dapat membuat mereka stres. Pengerjaan skripsi dilakukan secara individual sehingga setiap mahasiswa memiliki fenomena, judul, dan jenis skripsi atau tugas akhir yang berbeda-beda. Dalam proses pengerjaan skripsi memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda setiap individunya. Kesulitan yang dihadapi diantaranya menentukan judul, mencari referensi yang relevan, menentukan tema penelitian, melakukan bimbingan, pengumpulan data, sampel yang tidak sesuai dengan kriteria, kurangnya fasilitas, dan tuntutan dari lingkungan sekitar. Penyebab mahasiswa mengalami stres dalam pengerjaan skripsi yakni karena kesulitan dalam menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan (Zakaria, 2017). Penyebab lainnya mahasiswa mempunyai kendala mencari judul skripsi, takut menemui dosen pembimbing, dan kesulitan mengumpulkan referensi dan data-data (Mutadin, 2002). Individu yang sering menunda-nunda suatu pekerjaan memiliki kesulitan dalam mengatur diri sendiri sehingga menimbulkan dampak yang tidak baik untuk kehidupannya (Ferrari, 2001). Mahasiswa yang merasa diberikan beban yang berat akan mengalami kesulitan sehingga membuat individu stres, hilang semangat dan menunda-nunda untuk mengerjakan skripsinya. Dengan demikian untuk mengatasi stres yang muncul maka dibutuhkan *coping stress* yang baik pada individu.

Coping stress adalah upaya yang dilakukan untuk mengelola dan menyelesaikan permasalahan dengan cara mengurangi stres (King, 2010). Papalia mendefinisikan bahwa *coping stress* merupakan perilaku yang adaptif untuk tujuan mengurangi stres yang ditimbulkan dari keadaan yang membahayakan, mengancam, dan menantang (Papalia dkk., 2009). Menyikapi masalah dengan cara *coping stress* maka akan lebih mengarahkan diri mahasiswa untuk mengatasi tuntutan dari luar yang menyebabkan emosi. Setiap orang memiliki *coping stress* yang berbeda-beda. *Coping stress* merupakan kemampuan individu untuk mengatasi keadaan stres yang menimbulkan dampak yang negatif pada psikologis (Lazarus, 1966). *Coping stress* sendiri ada dua tipe utama yakni *problem focused coping* atau coping yang fokus pada masalah, menurut Lazarus *problem focused coping* memiliki tiga aspek yaitu konfrontasi, pencarian dukungan sosial, dan perencanaan penyelesaian masalah, dan *emotion focused coping* atau coping yang fokus pada emosi memiliki lima aspek yaitu kontrol diri, menjauh, penilaian kembali secara positif, menghindar, dan penerimaan tanggung jawab (Lazarus & Bernice, 2006). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Azahra tahun 2017 menunjukkan bahwa hubungan antara variabel stres akademik dengan aspek *emotional focused coping* bersifat positif. Mahasiswa yang memiliki *coping stress* yang tinggi akan mengerahkan kemampuannya untuk menyelesaikan permasalahan dengan baik, sementara mahasiswa yang memiliki *coping stress* yang rendah akan melakukan sedikit usaha untuk menyelesaikan permasalahannya (Ningrum, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Trisnawati (2016) menunjukkan bahwa *problem focused coping* lebih banyak digunakan dengan dimensi *planning* yakni merancang strategi untuk mengatasi stres yang muncul ketika menghadapi kesulitan menyelesaikan skripsi. Sementara pada *emotional focused coping* individu cenderung mencari dukungan sosial. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Lakyntiew, dkk (2014) tentang yang menunjukkan hasil yakni stres akademik mempunyai korelasi positif dengan strategi coping seperti meditasi, berdoa, dan tidur untuk mengatasi stres (Pariat dkk., 2014). Regulasi diri diyakini memiliki kontribusi nyata dalam mengatasi stres akademik (Santoso, 2015).

Kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah akan berpengaruh pada kemampuan *self regulation* nya. Mahasiswa memiliki kemampuan mengatur diri (*self regulation*) yang berbeda-beda. Sebagaimana dijelaskan oleh Zimmerman yakni regulasi diri (*self*

regulation) adalah usaha yang dilakukan oleh individu dengan cara berpikir, memahami, merasakan, dan melakukan suatu tindakan untuk mencapai tujuan sesuai keinginan (Duckworth, 2009). *Self regulation* merupakan dasar untuk mencapai keberhasilan dalam penyelesaian perkembangan adaptif untuk perubahan kehidupan (Halfon dkk., 2018). Dengan adanya *self regulation* maka individu mempunyai kemampuan dalam mengatur diri untuk dapat menjaga fokus dan usaha dari berbagai permasalahan yang terjadi. Salah satu cara untuk mengatur diri yaitu dengan melakukan konseling realitas yang dapat meningkatkan kesadaran akan ketidakefektifan perilakunya sehingga merubahnya untuk meningkatkan regulasi diri atau *self regulation* (Susanti, 2015). Individu yang memiliki *self regulation* akan mampu mengatasi kecemasan yang timbul akibat dari stimulasi-stimulasi yang ada. Meningkatkan *self regulation* sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir untuk menghadapi persoalan yang muncul pada saat mengerjakan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Muntazhim (2022) menunjukkan bahwa apabila mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi *meningkatkan self regulation* nya maka mahasiswa tersebut akan lebih fokus pada skripsinya dan menurunkan prokrastinasi akademiknya.

Kemampuan *self regulation* berkaitan dengan *coping stress* hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewall, dkk (2007) bahwa *self regulation* memiliki peran penting bagi individu dalam mengatasi situasi yang mengancam atau membuat ketidaknyamanan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh DeWall menunjukkan bahwa *self regulation* yang kurang efektif akan menimbulkan perilaku yang agresif, sedangkan *self regulation* yang efektif akan mampu mengendalikan dirinya. Berdasarkan hal tersebut, *self regulation* diindikasikan mampu mempengaruhi keberhasilan individu untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan dengan mengontrol perilaku yang muncul. Dalam penelitian ini situasi yang membuat ketidaknyamanan difokuskan pada stres yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsinya. Studi mengenai hubungan *self regulation* dengan *coping stres* pada mahasiswa tingkat akhir dapat membantu mengetahui bagaimana peranan individu dalam mengatur diri akan berpengaruh pada kemampuan dalam menyikapi suatu permasalahan yang mengakibatkan stres.

Berdasarkan pra-penelitian yang telah dilakukan kepada enam mahasiswa tingkat akhir pada tanggal 26 September 2023 mendapatkan hasil bahwa penyebab tertundanya pengerjaan skripsi disebabkan karena

pergantian judul yang tidak sesuai dengan variabel, rasa malas, bosan, dan takut untuk bertanya kepada dosen, dosen pembimbing yang sulit ditemui karena jadwalnya sibuk, kesulitan mendapatkan referensi yang relevan, kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan, tekanan dari orang tua, dan hubungan dengan lingkungan. Untuk mengatasi fenomena tersebut kebanyakan mahasiswa melakukan kegiatan seperti healing bersama teman, olahraga, istirahat yang cukup, bermain game online, membuat jadwal dalam bimbingan, menyelesaikan revisi dan melakukan kegiatan yang bisa menyenangkan individu (wawancara tanggal 26 September 2023).

Peneliti telah melakukan wawancara pada salah satu mahasiswa Prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah yaitu DA pada tanggal 5 Desember 2023, hambatan yang dialaminya disebabkan karena banyak faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal yang dialaminya karena dia tinggal bersama orangtua dan kedua ortunya sama-sama bekerja sehingga tidak ada yang mengurus rumah. Maka kegiatan mengurus rumah diambil alih olehnya, sehingga itu mengurangi waktunya untuk menyelesaikan skripsi, dan jarak antara rumah dan perguruan tinggi cukup memakan waktu, tapi ia tidak menyalahkan keadaan, baginya semua dapat dilakukan dengan manajemen waktu. Selanjutnya faktor eksternal yang muncul dari lingkungan kuliah mulai dari dosen pembimbing yang tidak benar-benar membimbing, sehingga tidak tahu apakah ada perbaikan atau tidak, dan tidak ada motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi, (Wawancara tanggal 5 Desember 2023) .

Wawancara selanjutnya dengan saudara ML pada tanggal 10 Desember 2023 yakni fasilitas yang kurang memadai sering terjadi kendala seperti laptop mati secara tiba-tiba, dan lemot sehingga menghambat dalam penyelesaian skripsi. Tidak hanya fasilitas yang kurang motivasi dari orang lain, diri sendiri juga kurang sehingga menyebabkan rasa malas muncul (Wawancara tanggal 10 Desember 2023). Wawancara yang telah dilakukan terhadap 30 mahasiswa sistem informasi didapatkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam menentukan fokus yang spesifik dan dapat diteliti, kesulitan dalam menentukan sumber informasi yang valid atau memperoleh data yang cukup untuk mendukung argumentasi, kesulitan dalam manajemen waktu mereka antara riset, penulisan, dan revisi sehingga dapat menimbulkan stres jika tidak diatur dengan baik, mahasiswa juga kesulitan dalam pemilihan metode penelitian yang sesuai dengan teknis dan pemrograman tertentu yang diperlukan

untuk proyek mereka, kesulitan lain yang mereka hadapi yaitu kompleksitas dan kerumitan tugas akhir karena proyek yang kompleks dengan berbagai elemen harus digabungkan, yang termasuk sintesis literatur, analisis data, pengembangan sistem atau aplikasi yang terkadang integrasi dengan teknologi terbaru. Selain kesulitan eksternal mahasiswa juga mengalami kesulitan internal seperti tingkat stres yang tinggi dan perasaan tertekan karena tekanan menyelesaikan skripsi yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan motivasi mahasiswa, sehingga dukungan dari dosen pembimbing, orang tua, dan teman penting untuk membantu mereka melewati masa sulit dengan baik.

Berdasarkan paparan di atas, bila dirujuk kembali tentang *self regulation* yang kurang efektif akan menimbulkan perilaku yang agresif, sedangkan *self regulation* yang efektif akan mampu mengendalikan dirinya. Namun, setiap mahasiswa memiliki *self regulation* dan *coping stress* yang berbeda-beda. Kemudian setelah melakukan pra-penelitian kepada sejumlah mahasiswa, banyak mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang yang mengalami stres karena kesulitan dan hambatan yang dihadapi sehingga membuat untuk menunda penyelesaian skripsi. Berdasarkan penjelasan fenomena-fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah ada hubungan *self regulation* dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir di Prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada paparan latar belakang di atas, maka penelitian ini memiliki fokus untuk memahami : "Apakah ada hubungan antara *self regulation* dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang"

1.3 Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui hubungan antara *self regulation* dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang

1.4 Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk menambah hasil penelitian mengenai hubungan antara *self regulation* terhadap *coping stress* dan mampu mengembangkan teori hubungan antara *self regulation* terhadap *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir. Dan diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran dan memperkaya penelitian yang telah ada bagi ilmu psikologi serta sebaga bahan referensi untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih baik.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada :

- a. Bagi mahasiswa penelitian ini memberikan informasi mengenai hubungan antara *self regulation* dengan *coping stress*. Sehingga dapat mengontrol diri dalam menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir agar tidak mengalami stres dan tekanan.
- b. Bagi pihak program studi dapat memberikan informasi dalam memahami *coping stress* pada mahasiswa untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya dapat memiliki informasi regulasi diri dan *coping stress* dalam menghadapi permasalahan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berhubungan dengan *self regulation* dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir.

1.5 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian merupakan bagian yang membahas mengenai hasil dari penelitian terdahulu baik yang dilakukan oleh mahasiswa ataupun masyarakat yang bertujuan untuk mengetahui bahwasanya ada penelitian terdahulu dengan tema yang sama dengan penelitian ini. Penelitian pertama, yang dilakukan oleh Muntazhim (2022) tentang "Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi" menunjukkan bahwa apabila mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi *meningkatkan self regulation* nya maka mahasiswa tersebut akan lebih fokus pada skripsinya dan menurunkan prokrastinasi akademiknya. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil dari skala regulasi diri dengan kategori rendah sebanyak < 63 orang (1,5%),

kategori sedang sebanyak 99 orang mahasiswa dan 137 orang (51,9%) mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi. Dan hasil dari skala prokrastinasi dengan kategori rendah sebanyak 84 orang (22 %), kategori sedang sebanyak 174 orang (65,9%), dan kategori tinggi sebanyak 132 orang (12,1%). Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi akan bisa mengatur diri dan menurunkan tingkat prokrastinasinya.

Penelitian kedua, yang dilakukan oleh Pranyata (2022) tentang hubungan *coping stress* dengan regulasi diri pada anggota UKM Universitas Agustus 1945 Surabaya bahwa terdapat korelasi antara *coping stress* dengan *self regulation* sejumlah 0,576 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang artinya semakin meningkatnya variabel X (*coping stress*) maka akan meningkatkan pula variabel Y (*self regulation*) begitu juga sebaliknya.

Selanjutnya, penelitian ketiga, yang dilakukan oleh Santoso (2015) tentang "Hubungan regulasi diri dengan coping stress berfokus pada masalah pada mahasiswa pengurus Ormawa FIP UNY" menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan coping stres berfokus pada masalah. Penelitian keempat, yang dilakukan oleh Permata Sari, dkk tahun 2020 yang berjudul "*Effects of Stress Coping and Emotion Regulation on Student Academic Stress*" sampel dalam penelitian ini menggunakan 150 mahasiswa di program studi bimbingan dan konseling islam. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa coping stres dan regulasi emosi berpengaruh signifikan dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian kelima, yang dilakukan oleh Jan Hein tahun 2021 yang berjudul "*Self Regulation strategies in blended learning environments in higher education: A systematic review*" menunjukkan bahwa siswa yang mampu menggunakan regulasi diri yang efektif akan berdampak positif terhadap nilai yang lebih tinggi tapi sangat bergantung pada tindakan guru pada proses *blended learning* dan lebih sedikit penundaan penyelesaian mata kuliah.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Laya, dkk (2022) tentang "Regulasi diri dan coping stress pada siswa" menunjukkan hasil bahwa regulasi diri mempunyai hubungan positif dengan *coping stress* artinya semakin tinggi skor *coping stress* maka semakin tinggi skor regulasi diri.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas bahwasanya penelitian ini memiliki perbedaan yakni judul penelitian yang peneliti ambil berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini berjudul "hubungan *Self*

Regulation dengan *Coping Stress* pada mahasiswa tingkat akhir di Prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang". Lokasi penelitian juga berbeda dengan penelitian sebelumnya, sebagaimana yang sudah tertera pada judul, penelitian ini dilakukan di Program Studi sistem informasi UIN Raden Fatah Palembang dengan menggunakan penelitian kuantitatif dengan subjek mahasiswa sistem informasi angkatan 2020 sebanyak 110 orang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Coping Stress*

2.1.1 Definisi *Coping Stress*

Coping adalah usaha baik pikiran, perilaku yang berubah secara terus menerus untuk mengatasi konflik yang melebihi kemampuan individu (Lazarus & Bernice, 2006). Kemudian sejalan dengan hal tersebut Cohen dan Lazarus merincikan coping sebagai upaya untuk mengelola, menguasai, mengurangi, dan meminimalkan tuntutan dari lingkungan maupun dari internal yang membebani individu. *Coping* merupakan unsur dari karakteristik individu dalam mengelola penyesuaian psikologis yang dibutuhkan terhadap motivasi dalam hidup. *Coping* itu dapat terjadi sebelum konfrontasi yang penuh tekanan atau disebut dengan coping antisipatif, dan sebagai reaksi terhadap konfrontasi yang membahayakan. Dan *stress* merupakan reaksi tubuh terhadap perubahan yang memerlukan respon regulasi, adapif secara fisik, emosional, dan psikologis. *Stress* dapat berasal dari situasi, kondisi, persepsi, kemarahan, dan kecemasan (Silverman dkk., 2010).

Dari penjelasan diatas disimpulkan bahwa *coping stress* adalah usaha individu untuk mengelola (mengatasi, mentoleransi, mengurangi, meminimalkan) reaksi tubuh yang melebihi batas kemampuan yang dimiliki oleh mereka. *Coping stress* adalah upaya yang dilakukan untuk mengelola dan menyelesaikan permasalahan dengan cara mengurangi stres (King, 2010). Papalia mendefinisikan bahwa *coping stress* merupakan perilaku yang adaptif untuk tujuan mengurangi stres yang ditimbulkan dari keadaan yang membahayakan, mengancam, dan menantang (Papalia dkk., 2009). Menurut Taylor dk. 2009 *coping stress* merupakan cara individu untuk mengelola tuntutan yang melebihi kemampuan individu. Menurut Lazarus *coping stress* adalah strategi untuk mengontrol perilaku untuk memecahkan masalah dalam kehidupan yang realistis (Lazarus, 1966). Pendapat Sarafido coping stress adalah proses individu berusaha untuk mengatur situasi yang dianggap mempunyai kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab timbulnya stres.

Coping stress dibedakan menjadi dua yaitu *problem focused* dan *emotion focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). *Problem focused coping* merupakan strategi pemecahan masalah dengan cara mengurangi tuntutan dari kondisi dan meningkatkan usaha individu dalam menghadapi keadaan. Sedangkan *emotion focused coping* ialah strategi penanganan stres dengan memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional. Biasanya *coping stress* pada fokus emosi ini digunakan untuk menolak fakta dan akan melakukan seolah-olah tidak terjadi permasalahan (Lazarus, 1966).

Dari uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa *coping stress* adalah usaha yang dilakukan dalam bentuk pemikiran dan perilaku untuk mengelola, mengurangi hingga menghilangkan stres pada diri seseorang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu.

2.2.1 Aspek-aspek *coping stress*

Faktor yang mendominasi aspek *problem focused coping* untuk mengembangkan *ways of coping* (Lazarus & Bernice, 2006) sebagai berikut:

1. Confrontative (konfrontasi)

Dengan usaha yang agresif individu mengubah keadaan yang menekan dan berani mengambil resiko akibat kemarahan yang cukup tinggi.

2. Seeking social support (pencarian dukungan sosial)

Individu berusaha untuk mendapatkan dukungan dari orang lain yang diharapkan dapat memecahkan masalah.

3. Planful problem solving (perencanaan penyelesaian masalah)

Individu menganalisa situasi agar mendapatkan solusi dan langsung bertindak untuk menyelesaikan masalah.

Selanjutnya aspek dari *emotion focused coping* yakni sebagai berikut:

1. Self control (kontrol diri)

Individu berusaha untuk menyesuaikan diri dengan perasaan mengenai tindakan masalah.

2. *Distancing* (menjauh)

Individu berusaha agar tidak terlibat dalam permasalahan, dan menganggap permasalahan itu tidak pernah terjadi.

3. *Positive reappraisal* (penilaian kembali secara positif)

Individu menciptakan arti positif dari sebuah permasalahan.

4. *Escape atau Avoidance* (Melarikan diri atau menghindar)

Individu mengatasi situasi dengan lari dan menghindar.

5. *Accepting responsibility* (penerimaan tanggung jawab)

Individu menyadari tanggung jawab dalam permasalahan dan menerima situasi agar semua menjadi terlihat baik.

Aspek *coping stress* menurut Carver, Scheier, dan Weintraub terdapat tujuh aspek yaitu keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial secara emosional, mencari dukungan sosial secara instrumental, penerimaan, dan religiusitas (Carver dkk., 1989). Religiusitas merupakan sikap individu dalam menenangkan atau menyelesaikan masalah secara spiritual atau keagamaan.

Aspek *emotion focused coping* terdiri dari emosi dan kognitif yaitu menggunakan perasaan dan pikiran untuk mengatasi stres dan tekanan yang muncul dalam diri. Individu mencari solusi untuk mengatasi masalah dengan cara mengendalikan dan mengelola emosi untuk meredakan tekanan yang dihadapi. Aspek *problem focused coping* terdiri dari *Exercised Caution* seperti meminta pendapat orang lain, dan berhati-hati dalam memecahkan masalah. *Instrumental action* yaitu menyusun cara-cara untuk memecahkan masalah, dan *Negotiation* artinya usaha-usaha yang dilakukan individu dalam menyelesaikan suatu masalah (Lukito & Nuraeni, 2018).

Dari beberapa aspek *coping stress* yang disampaikan oleh beberapa ahli di atas maka peneliti menjadikan aspek-aspek *coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus. Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek yang mendasari *coping stress* yakni aspek perencanaan pemecahan masalah, kontrol diri, dan dukungan sosial. *Coping stress* merupakan cara individu untuk menyelesaikan suatu tekanan atau permasalahan yang ada di dalam kehidupannya sehingga sangat diperlukan pengontrolan diri, perencanaan penyelesaian masalah, dan dukungan dari orang lain untuk memotivasi diri individu.

2.2.2 Faktor yang mempengaruhi *coping stress*

Faktor yang mempengaruhi *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (Lazarus & Folkman, 1984) yaitu:

1. Keyakinan atau pandangan positif, akan menjadi penunjuk saat *helplessness* atau ketidakberdayaan akan menurunkan kemampuan *problem solving focused coping*.
2. Kesehatan fisik, mempunyai peran penting dalam mengatasi sebuah stres karena individu dituntut untuk menggunakan tenaga yang cukup besar.
3. Keterampilan sosial, keterampilan yang dimaksud yakni kemampuan berkomunikasi dan bertingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat.
4. Keterampilan memecahkan masalah, kemampuan untuk mencari solusi, menganalisa keadaan, dan mengidentifikasi permasalahan untuk mempertimbangkan alternatif tindakan yang tepat.
5. Materi, sumber daya berupa materi dapat mendukung untuk menyelesaikan permasalahan
6. Dukungan sosial, dukungan yang diberikan oleh orangtua, keluarga, teman, dan juga lingkungan sekitar akan memberikan motivasi emosional pada diri individu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* menurut (Taylor, 2012) ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal yaitu:

1. Faktor internal
 - a. *Positive emotional state* atau keadaan emosi yang positif. Keadaan emosional yang baik akan mempengaruhi kesehatan mental dan fisik yang baik pula.
 - b. *Optimism* atau optimis, mengarahkan individu untuk menghadapi masalah secara afektif.
 - c. *Psychological control* atau kontrol psikologi. Pengontrolan psikologis merupakan kemampuan individu menentukan perilakunya untuk mempengaruhi lingkungannya untuk mencapai yang diinginkannya.
 - d. *Self esteem* atau harga diri harga diri dapat membantu individu dalam meningkatkan *coping* pada seseorang.

2. Faktor eksternal

a. Dukungan sosial, dukungan yang diberikan oleh orang lain dapat memberikan motivasi individu untuk *coping* seseorang. Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* menurut (Winta & Syafitri, 2019) yaitu:

1. Faktor internal terdiri dari kepribadian, optimisme, keyakinan pada diri sendiri, persepsi individu terhadap suatu masalah
2. Faktor eksternal meliputi dukungan keluarga baik dari orang tua, keluarga terdekat, dan juga masyarakat.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Myers bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi *coping stress* (Myers, 2011) yaitu:

1. *Perceived control* yaitu kontrol yang dirasakan oleh individu dalam mengatasi suatu masalah.
2. *Optimism and helath* atau optimisme dan kesehatan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi suatu keadaan dalam hidupnya. Rasa optimis yang tinggi akan meningkatkan rasa percaya diri dan kesehatan yang baik dapat membantu individu untuk menghadapi kehidupan yang lebih baik.
3. *Social support* atau dukungan sosial mampu memberikan motivasi kepada individu.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *coping stress* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari individu itu sendiri, seperti optimisme, kepribadian individu, keyakinan individu, kemampuan individu dalam mencari solusi, dan kesehatan fisik. Selanjutnya faktor eksternal yakni yang berasal dari luar individu, seperti dukungan sosial, keadaan lingkungan, dan keadaan ekonomi individu.

2.2.3 *Coping Stress* dalam Perspektif Islam

Stres dalam al-Quran merupakan cobaan atau ujian dari Allah SWT. Sebagaimana firman Allah dan surah Al-Baqarah ayat 155 yaitu:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Dan sesungguhnya kami akan memberi ujian kepadamu dengan berbagai ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan

buah-buahan (bahan makanan). Beritakanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar."

Dari ayat tersebut dapat ditafsirkan bahwa Allah bersumpah kepada orang-orang yang beriman bahwa Dia akan menguji mereka dengan berbagai jenis cobaan, seperti rasa takut, kelaparan, kemiskinan, kehilangan harta benda, kehilangan orang-orang yang dicintai, kehilangan ketenangan jiwa, dan kehilangan buah-buahan. Hai rasulullah berilah kabar gembira bagi orang-orang yang bersabar atas cobaannya dengan surga. Orang-orang yang sabar saat mereka mendapatkan musibah maka mereka akan mengingat Allah dengan mengingatkan: "Kami adalah hamba-hamba Allah, Dia berbuat atas kami sesuai kehendak-Nya, dan kami akan dibangkitkan pada hari pembalasan. (tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah)

Dengan ujian yang diberikan maka kaum muslimin menjadi kuat mentalnya, kukuh keyakinannya, tabah jiwanya, dan tahan dalam menghadapi ujian dan cobaan. Orang-orang yang sabar merekalah yang mendapatkan kabar gembira dari Allah. Munculnya stres akan mendorong individu melakukan coping. Coping yang efektif akan mempengaruhi perkembangan stres yang dialami oleh individu. Coping stress dituntun dalam al-quran yakni

1. Ikhlas

Al-quran mengajarkan untuk ikhlas hanya karena Allah semata. Ketika mendapatkan cobaan sesungguhnya itu ketetapan dari Allah, sehingga kita harus menerimanya dengan ikhlas. Allah berfirman dalam surah At-Taubah ayat 91 yaitu:

لَيْسَ عَلَى الضُّعَفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَىٰ وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ
حَرْجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ ۗ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِن سَبِيلٍ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ
رَّحِيمٌ

Artinya: "Tiada dosa (lantaran tidak pergi berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. Tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik. Dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".

2. Sabar

Al-quran mengajarkan kaum muslimin untuk bersabar karena kesabaran dapat membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menghadapi cobaan, dan menenangkan kehidupan. Allah berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 45 yakni:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۖ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: *"Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.*

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 yakni:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.*

Manusia yang sabar tidak akan berkeluh kesah dengan kesulitan yang menimpanya serta tidak menjadi lemah dengan musibah yang datang, karena Allah mengajarkan untuk selalu sabar.

3. Zikir

Zikir dilakukan dengan bertasbih, bertakbir, beristighfar, bertahlil, berdoa, dan membaca al-Quran. Berzikir kepada Allah dapat memberikan ketentraman hati. Sebagaimana firman Allah dalam surah Ar-Ra'd ayat 28 yaitu:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenang.*

4. Shalat

Al-quran mengajarkan umat muslim untuk menjadikan shalat sebagai penolong ketika mengalami kesulitan atau cobaan. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Baqarah ayat 45 yaitu:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۖ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: "Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu"

Allah juga berfirman dalam QS Al-Baqarah ayat 153 yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar".

Ketika shalat seseorang berdiri secara khusyuk dan merendahkan diri dihadapan Allah SWT, maka Allah akan memberikan pertolongan, ketenangan dan kesabaran dalam menghadapi kesulitan.

2.2 *Self Regulation*

2.2.4 Definisi *Self Regulation*

Teori regulasi diri (*self regulation*) didasari pada teori sosial kognitif dari Albert Bandura (1986). Teori sosial kognitif Bandura mengemukakan bahwa kognitif, perilaku, dan lingkungan membentuk kepribadian seseorang. Teori regulasi (*self regulation*) merupakan strategi proses dalam mengontrol diri dan memantau diri (Zimmerman, 2000). Secara etimologi *self regulation* (regulasi diri) diambil dari bahasa Inggris yaitu *Self* yang berarti "diri" dan *regulation* yang berarti "pengaturan". Secara istilah diungkapkan oleh Bandura bahwa *self regulation* adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dalam mengatur lingkungan, mengembangkan kognitif, memberikan *reward* atau hukuman terhadap diri sendiri atas perilakunya. *Self regulation* menurut Bern mengungkapkan bahwa pengaturan diri melibatkan kemampuan untuk mengontrol dorongan, perilaku, dan emosi yang sesuai waktu, tempat, atau objek yang ada (Berns, 2010). Zimmerman (1990) menjelaskan

bahwa *self regulation* merupakan proses belajar karena adanya pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi, dan perilaku untuk mencapai tujuan (Zimmerman, 1990).

Regulasi diri dalam akademik diperlukan pada saat belajar, regulasi diri bukanlah suatu kemampuan akademik, melainkan upaya individu mengelola proses belajar untuk mencapai tujuan (Zimmerman, 2002). Menurut (Ghufron & Risnawati, 2010) regulasi diri ialah upaya mengatur diri dalam mengelola kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku ke suatu bentuk aktivitas. Sejalan dengan hal tersebut (Suryani, 2004) mengatakan bahwa regulasi diri bukan merupakan kemampuan akademik melainkan upaya individu mengubah kemampuan akademik menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara akademik, sosial, dan eksistensial (Husna dkk., 2014).

Self Regulation dapat digambarkan sebagai penilaian atas perilaku sebelumnya untuk melakukan penyesuaian dengan keadaan saat ini (Susanto, 2008). Penyesuaian diperlukan untuk menetapkan tahapan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Ismail, busa. 2018). *Self regulation* juga merupakan motivasi dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu tindakan.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *self regulation* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk melakukan penyesuaian, mengontrol perilaku, mengembangkan kognitif, dan mengatur lingkungannya untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan.

2.1.2 Aspek-aspek *self regulation*

Aspek-aspek yang ada dalam *self regulation* Zimmerman dan Williamson (2015) meliputi sebagai berikut, yaitu:

1. Metakognitif

Metakognitif ialah kemampuan individu dalam menggunakan pikiran untuk merancang tindakan yang akan dilakukan. Metakognisi sangat berperan penting dalam pembentukan regulasi diri individu.

2. Motivasi

Motivasi ialah suatu dorongan baik dari individu sendiri maupun dari orang lain dan juga lingkungan sekitar untuk mencapai tujuan kepuasan individu (Handoko, 2009).

3. Perilaku

Perilaku ialah tindakan yang dilakukan seseorang ketika telah menyelesaikan dan menghasilkan tindakan yang bisa diterima oleh lingkungan atau tujuan yang ingin dicapai.

Aspek-aspek *self regulation* yang diungkapkan oleh Tri dan Anita (2007) terdiri dari tiga aspek yaitu sebagai berikut :

1. *Self observation*

Individu melakukan analisis terhadap perilaku yang telah dilakukannya agar dapat membantu dalam perubahan perilakunya.

2. *Self evaluation*

Perilaku yang telah diobservasi melalui *self observation* selanjutnya dibandingkan dengan kriteria-kriteria yang spesifik.

3. *Self reinforcement*

Penguatan pada diri sendiri untuk menyesuaikan perilaku dengan tujuan.

Serupa dengan hal tersebut menurut Zimmerman (Ormrod, 2014) regulasi diri (*self regulation*) terdiri dari lima aspek yaitu:

1. Mengatur standar dan tujuan (*setting standards and goals*)

Mengatur standar dan tujuan adalah menetapkan kriteria mengenai perilaku yang ingin didapatkan. Standar dan tujuan seseorang tergantung pada standar dan tujuan orang lain yang mereka lihat atau perilaku model.

2. Observasi diri (*self observation*)

Observasi diri yakni seseorang harus mengetahui kelebihan dan kekurangan tingkah lakunya sehingga dapat diperbaiki

3. Evaluasi diri (*self evaluation*)

Mengevaluasi atau menilai perilaku individu itu sendiri berdasarkan standar yang telah mereka tetapkan.

4. Reaksi diri (*self reaction*)

Individu yang meningkatkan regulasi diri akan memperkuat diri dengan perasaan bangga jika berhasil dan perasaan menyesal dan bersalah jika tidak memenuhi standar yang telah ditetapkan. Atau dengan kata lain memberikan penguatan

(*reinforcement*) atas keberhasilan atas sebuah tujuan dan memberikan koreksi atas kekeliruan yang dilakukan.

5. Refleksi diri (*self reflection*)

Seseorang yang telah mengatur diri dengan baik akan merenungkan (merefleksikan) secara detail mengenai tujuan mereka.

Berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh beberapa ahli diatas dapat dipahami bahwa *self regulation* evaluasi dan observasi adalah aspek yang mendasari dari *self regulation*. *Self regulation* merupakan cara individu untuk dapat mengontrol diri dalam mencapai suatu tujuan maka sangat diperlukan evaluasi dan observasi diri agar *self regulation* lebih efektifitas.

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi *self regulation*

Faktor yang mempengaruhi *self regulation* menurut Zimmerman (2000) ada tiga atau dikenal dengan istilah *triadic reciprocal environment* yaitu:

1. Individu

Faktor individu terbagi menjadi tiga antara lain:

- a. Pengetahuan individu yakni semakin beragam pengetahuan yang dimiliki seseorang maka akan membuat individu bisa melakukan regulasi diri.
- b. Kemampuan metakognisi yakni semakin tinggi kemampuan metakognisi individu maka akan bisa membantu individu melakukan regulasi diri.
- c. Tujuan yang akan dicapai yakni semakin kompleks tujuan yang diinginkan maka akan semakin besar kemungkinan individu dalam melakukan regulasi diri.

2. Perilaku

Perilaku yakni kemampuan individu dalam bersosialisasi agar dapat melaksanakan regulasi diri. Individu yang berusaha mengorganisasikan kegiatan maka regulasi dirinya akan meningkat.

3. Lingkungan

Lingkungan yaitu bagaimana suatu lingkungan dapat mendukung atau tidak mendukung individu dalam melaksanakan regulasi diri.

Self regulation terbentuk dari gabungan antara faktor eksternal dan internal. Tingkah laku manusia dalam *self regulation* merupakan hasil pengaruh timbal balik faktor eksternal dan faktor internal (Alwilson, 2009). Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut:

1. faktor eksternal

Faktor eksternal *self regulation* dipengaruhi oleh dua cara.

a. Standar

Memberikan standar pada diri dalam mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh individu dan membentuk standar evaluasi diri individu. Dengan pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, individu dapat mengembangkan standar yang digunakan untuk menilai prestasi diri.

b. *reinforcement* (penguatan)

Faktor eksternal memberikan pengaruh regulasi diri dalam bentuk penguatan. Ketika seseorang mencapai standar tingkah laku tertentu, maka penguatan perlu dilakukan agar tingkah laku yang sama dapat dilakukan kembali.

2. Faktor internal

Pengaruh internal *self regulation* memiliki tiga bentuk (Alwilson, 2009) antara lain:

a. Observasi diri (*self observation*)

Observasi diri dilakukan sesuai faktor kualitas tingkah laku. Individu harus mampu mengamati perilakunya sendiri.

b. Proses penilaian dari tingkah laku (*judgmental process*)

Judgmental process merupakan membandingkan tingkah laku dengan standar pribadi, norma standar atau tingkah laku orang lain.

c. Reaksi diri afeksi (*self respon*)

Setelah melakukan observasi dan penilaian, individu akan mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, kemudian memberikan hadiah atau menghukum diri sendiri. Namun, reaksi afektif bisa jadi tidak muncul, karena fungsi kognitif mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *self regulation* dipengaruhi oleh faktor internal atau tingkah laku individu itu terbentuk karena kognitif, kemampuan dalam mengamati dan menilai tingkah laku orang lain untuk membandingkan dengan standar pribadi. Dan faktor eksternal atau tingkah laku individu dipengaruhi oleh lingkungan, dan orang lain dalam mencapai standar tingkah laku tertentu.

2.1.4 Self Regulation dalam perspektif Islam

Self Regulation merupakan salah satu aspek penting dalam menentukan perilaku individu. Dalam islam *self Regulation* disebut dengan *Mujahadah an nafs*. *Mujahadah an nafs* terdiri dari dua kata yakni *mujahadah* bersalah dari kata *jahada* yang berarti sungguh-sungguh, dan *an nafs* artinya ialah diri, nafsu, ego, jiwa atau perjuangan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh *mujahadah an nafs* merupakan usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk melawan hawa nafsu dan dari berbagai dorongan negatif atau perilaku maladaptif.

Self regulation dijelaskan dalam Al-quran sesuai dengan firman Allah surah Al-hasyr ayat 18 yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَقِظُوا نَفْسَكُمْ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ۙ ۱۸

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman. Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan."

Dalam tafsir Ibnu Katsir menjelaskan taqwa diaplikasikan dalam dua hal, yakni menepati aturan Allah dan menjauhkan diri dari larangan-Nya. Sehingga tidak bisa jika seorang individu mengatakan "saya telah menunaikan shalat", namun setelah itu melakukan maksiat kembali. Sejatinya makna taqwa itu saling bersinergi, tidak dapat dipisahkan dari keimanan. Sama halnya dengan penjelasan Al-Qurthubiy menyatakan bahwa bahwa perintah Allah SWT untuk bertaqwa pada ayat ini bermakna "bertakwalah pada semua perintah dan laranganNya, dengan cara

melaksanakan kewajibannya yang dibebankan oleh Allah kepada manusia yang beriman, manusia yang beriman akan menjauhi larangan Allah SWT dan melaksanakan perintah Allah SWT. Potongan ayat "*dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah dioerbuatnya untuk hari esok (akhirat)*".

Dalam kitab Tafsir Ibnu Katsir, ayat ini sama artinya dengan perkataan "*haasibuu anfusakum qabla an tuhaasabu*" hisablah atau intropeksi diri kalian sebelum nanti kalian dihisab. Potongan ayat selanjutnya Allah mengulang kembali kalimat bertaqwalah kepada Allah SWT. Dalam kaidah bahasa Arab kata yang diulang memiliki makna penekanan. Al- Qurthubiy memaparkan bahwa kalimat *wattaqullah* dapat dipahami sebagai perintah untuk segera bertaubat terhadap dosa yang telah dilakukan. Dan pengulangan pada kalimat *wattaqullah* memberi makna agar manusia senantiasa berhati-hati terhadap perbuatan maksiat yang bisa terjadi setelah bertaubat, karena sesungguhnya setan tidak akan pernah berhenti mengganggu manusia. Dan Allah maha mengetahui apa yang dikerjakan baik buruk maupun baik sesungguhnya Allah Maha Teliti (Ibnu Katsir).

Dalam surah Al-Hasyr ayat 18 Allah memerintahkan manusia untuk beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, mengerjakan apa yang diperintahkan, meninggalkan larangan-Nya, dan memperhatikan perbuatan untuk melakukan muhasabah dan mengintropeksi diri karena sesungguhnya tidak ada satu perbuatan yang tidak ada balasannya. Pada ayat ini perintah bertaqwa diulang sebanyak dua kali untuk mempertegas, memperkuat agar apa yang dikerjakan bermanfaat di akhirat. Berdasarkan firman Allah SWT dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa manusia harus intropeksi diri, mengontrol diri, dan memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk masa depan. Dengan demikian manusia harus memiliki rencana untuk menggapai tujuan sehingga kehidupan dapat terarah.

2.3 Hubungan *Self Regulation* Dengan *Coping Stress*

Tahap perkembangan pada dewasa awal, mahasiswa tingkat akhir tergolong dalam kelompok usia dewasa madya yang kisaran umurnya 18-25 tahun (Santrock, 2014). Tentunya juga terdapat perubahan perkembangan masa dewasa awal dibandingkan dengan

masa sebelumnya. Perkembangan kognitif pada masa dewasa awal bergerak ke fase berpikir postformal yang berarti kemampuan memecahkan masalah kompleks dengan kemampuan berpikir abstrak, logis, dan rasional (Papalia dkk., 2008). Perkembangan emosi dewasa awal ditandai dengan keinginan untuk menyendiri, bebas dari pengaruh orang tua, baik secara emosional maupun finansial (Monks dkk., 2002).

Diasumsikan bahwa siswa memiliki pengetahuan, pemikiran, organisasi dan penalaran yang lebih tinggi, yang jika ditindaklanjuti dengan tepat, tegas dan cepat. Namun ada kendala atau kesulitan untuk menjadi siswa yang harus dihadapi. Kesulitan bagi mahasiswa adalah tahun terakhir, yang merupakan syarat mutlak bagi mahasiswa untuk lulus dan menyelesaikan pendidikannya. mahasiswa tingkat akhir biasanya berperilaku negatif, cepat menyerah terhadap masalah yang dihadapi (Papalia dkk., 2008). Kegagalan mahasiswa menyelesaikan tugas akhir disebabkan kesulitan dalam menemukan judul, informasi, pendanaan, proses penulisan, dan bimbingan dosen (Rewanti, 2020). Kesulitan dalam menyelesaikan skripsi dapat menyebabkan stres, rasa percaya diri yang rendah, frustrasi, kehilangan motivasi diri, keterlambatan dalam penulisan skripsi, atau bahkan tidak menyelesaikan skripsi (Januarti, 2009).

Dalam mengatasi stres individu memiliki cara yang berbeda-beda. Stres yang timbul karena tekanan dari luar atau dalam individu dengan kondisi yang berbahaya, mengancam, dan tidak menyenangkan disebut dengan *coping stress* (Papalia dkk., 2008). *Coping stress* terbagi menjadi dua yaitu *coping stress* berfokus masalah dan *coping stress* berfokus emosi. *Coping stress* berfokus masalah adalah usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang tidak menyenangkan, mengancam, dan berbahaya. *Coping stress* berfokus emosi adalah strategi penanganan stres dengan memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional. Biasanya *coping stress* pada fokus emosi ini digunakan untuk menolak fakta dan akan melakukan seolah-olah tidak terjadi permasalahan.

Aktivitas individu dalam mengurangi stres ditunjukkan dengan adanya pengaturan diri yang disebut dengan *self regulation*. *Self regulation* merupakan usaha untuk mengendalikan

pikiran, perasaan, dorongan untuk mencapai tujuan. Menurut Bandura bahwa *self regulation* adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dalam mengatur lingkungan, mengembangkan kognitif, memberikan *reward* atau hukuman terhadap diri sendiri atas perilakunya. Zimmerman menjelaskan bahwa *self regulation* merupakan proses belajar karena adanya pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi, dan perilaku untuk mencapai tujuan.

Regulasi diri dapat membantu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam bidang akademik, tentunya hal tersebut penting karena selain berorganisasi, tugas pokok mahasiswa adalah menjalankan kewajiban-kewajiban akademik dalam perkuliahan. Didalam menjalankan kewajiban akademik di perkuliahan mahasiswa seringkali tantangan baik secara akademik maupun non akademik sehingga menyebabkan sebagian mahasiswa sulit mengatur emosi (Kitsantas, dkk 2008). Regulasi diri (*Self Regulation*) merupakan proses pengaturan diri, pikiran, perasaan, dan perilaku yang sesuai untuk mencapai tujuan (Zimmerman, 1990).

Coping stress adalah upaya yang dilakukan untuk mengelola dan menyelesaikan permasalahan dengan cara mengurangi stres (King, 2010). Papalia mendefinisikan bahwa *coping stress* merupakan perilaku yang adaptif untuk tujuan mengurangi stres yang ditimbulkan dari keadaan yang membahayakan, mengancam, dan menantang (Papalia dkk., 2009).

Self regulation dapat menjadikan individu mengendalikan perilaku maladaptifnya. Dengan begitu regulasi diri dapat mempengaruhi keberhasilan individu dalam mencapai tujuan melalui kemampuan dalam menyikapi masalah atau *coping stress* (Trentacosta dan shaw 2009). Hal ini dapat diartikan bahwa regulasi diri berhubungan dengan *coping stress* mahasiswa untuk menyikapi suatu permasalahan.

Beberapa penelitian yang mendukung hal ini ialah yang dilakukan oleh Santoso (2015) tentang hubungan regulasi diri dengan *coping stress* berfokus pada masalah pada mahasiswa pengurus Ormawa FIP UNY. menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan *coping stress* berfokus pada masalah.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Pranyata (2022) tentang hubungan *coping stress* dengan regulasi diri pada anggota UKM Universitas Agustus 1945 Surabaya terdapat hubungan positif yang artinya semakin meningkatnya variabel X (*coping stress*) maka akan meningkatkan pula variabel Y (*self regulation*) begitu juga sebaliknya.

Dari beberapa penelitian mengenai hubungan *self regulation* dengan *coping stress* tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self regulation* dengan *coping stress*. *Self regulation* sangat berpengaruh terhadap *coping stress* mahasiswa. Mahasiswa yang berusaha meningkatkan regulasi diri maka tingkat *coping stress* akan meningkat pula, begitu pula sebaliknya, apabila mahasiswa tidak meningkatkan regulasi dirinya maka *tingkat coping stressnya* akan menurun.

Peranan *self regulation* diperlukan untuk menyikapi situasi yang mengancam dan penuh tekanan sehingga membuat tidak nyaman. Dalam penelitian ini, situasi yang melibatkan ketidaknyamanan difokuskan pada stres. Penelitian yang dilakukan oleh DeWall bersama rekannya terhadap mahasiswa di Amerika menunjukkan hasil bahwa *self regulation* yang tidak efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan *self regulation* yang efektif dapat mengontrol dirinya dengan lebih baik (DeWall dkk., 2007). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Trentacosta dan Shaw menyatakan hal yang sama bahwa *self regulation* dapat mengarahkan seseorang untuk mengendalikan perilaku maladaptif (Trentacosta & Shaw, 2009).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self regulation* memiliki hubungan dengan *coping stress* seperti yang diungkapkan oleh Laya bahwa regulasi diri dapat memberikan pengaruh dalam melakukan *coping stress* (Laya dkk., 2022). Individu dapat melakukan upaya dalam pemikiran, perilaku untuk mencapai tujuannya yakni menghadapi stres.

2.4 Kerangka Konseptual



Bagan 2. 1 Kerangka konseptual

2.5 Hipotesis

Berdasarkan pembahasan pada kajian teori maka hipotesis penelitian ini adalah :

"Ada hubungan antara *self regulation* dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis/Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian jenis penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pengukuran data kuantitatif dengan perhitungan ilmiah dari sampel yang telah menjawab kuesioner yang telah diberikan untuk menentukan frekuensi dan persentase dari tanggapan sampel (Creswell, 2017). Pendekatan kuantitatif bersifat *predetermined*, analisis data statistik dan interpretasi data statistik. Pendekatan kuantitatif akan menguji sebuah teori dengan suatu hipotesis yang spesifik, selanjutnya mengumpulkan data-data untuk mendukung atau membantah hipotesis tersebut. penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan, menguji hubungan antar variabel, menentukan kualitas variabel, dan menguji teori serta meramalkan suatu gejala. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode korelasional. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, dan tidak memanipulasi data (Arikunto, 2006). Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini variabel bebas (*independent variable* yaitu *self regulation* dan variabel terikat (*dependent variabel*) *coping stress*. yaitu *self regulation* dan variabel terikat (*dependent variabel*) *coping stress*.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian menjadi objek suatu penelitian. Menurut Sugiyono variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari untuk memperoleh informasi kemudian membuat kesimpulan (Sugiyono, 2017). Variabel adalah konstruks (*construct*) yang akan dipelajari. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2017). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self regulation*.

2. Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *coping stress*.

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional yaitu mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik yang diamati. Penulis perlu menjelaskan langkah-langkah untuk mengukur variabel dengan tujuan untuk menghindari kesalahan penafsiran. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. *Self Regulation* merupakan pengaturan diri secara perilaku maupun pikiran pada mahasiswa prodi sistem informasi UIN Raden Fatah Palembang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang yang memiliki *self regulation* yang tinggi akan lebih mudah mengontrol perilaku, pikiran, dan emosi saat menghadapi suatu permasalahan. Individu yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi akan mudah dalam mengatur dirinya, begitu juga sebaliknya. *Self regulation* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *Self Regulation* yang disusun oleh (Santoso, 2015). Aspek yang dapat diukur dalam *self regulation* yakni terdiri dari mengatur standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri, dan refleksi diri.
2. *Coping stress* adalah mengatasi masalah dengan pikiran dan perilaku sesuai dengan kemampuan yang dimiliki individu. Individu yang mampu mengatasi masalah dengan efektif akan mudah bangkit dalam menghadapi stres yang muncul. Seperti yang dialami oleh mahasiswa sistem UIN Raden Fatah Palembang kurang mampu dalam mengatasi masalah yang muncul sehingga mengalami stres dan menunda penyelesaian tugas akhir. *Coping stress* dalam penelitian ini menggunakan skala pakai *coping stress* yang disusun oleh (Wardani, 2014). Aspek yang dapat diukur dalam *coping stress* yaitu konfrontasi, pencarian dukungan sosial, perencanaan penyelesaian masalah, kontrol diri, menjauh, penilaian kembali secara positif, melarikan diri atau menghindar, dan penerimaan tanggung jawab.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi merupakan kelompok generalisasi yang terdiri dari subjek/ objek yang mempunyai karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2017). Populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswa angkatan 2020 di Prodi Sistem Informasi UIN RF Palembang. Jumlah seluruh mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 Sistem Informasi UIN RF PLG adalah 160 mahasiswa.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi yang diteliti (Sugiyono, 2017). Penelitian ini termasuk dalam penelitian sampel, karena hanya mengambil sebagian dari populasi. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Maksudnya pemilihan sampel yang dilakukan secara acak atau random. *Simple sampling* digunakan jika populasi penelitian bersifat homogen dan tidak terlalu banyak jumlahnya. Total sampel yang didapatkan pada tabel *Issac* dan *Michael* (Sugiyono, 2017) dengan taraf kesalahan 5% dengan populasi 160 orang maka sampel yang diambil sebanyak 110 mahasiswa.

Tabel 3. 1 Penentuan jumlah sampel Issac dan Michael

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	663	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Sumber : Sugiyono, Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D), (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 87.

3. 5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan alat bantu dalam mengumpulkan data agar penelitian berjalan dengan sistematis. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *skala likert*. *Skala likert* yakni berisi pernyataan yang sistematis menunjukkan sikap responden terhadap pernyataan itu. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2017).

Pada skala yang digunakan ada empat alternatif jawaban dari setiap item, pernyataan yang diajukan dipisahkan menjadi pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pada item *favourable* nilai 4 diberikan untuk jawaban SS (Sangat Setuju) dan nilai 1 diberikan untuk jawaban STS (Sangat Tidak Setuju). Sedangkan untuk item *unfavourable* nilai 1 diberikan untuk jawaban SS (Sangat Setuju) dan nilai 4 diberikan untuk jawaban STS(Sangat Tidak Setuju).

3.5.1 Skala *Self Regulation*

Skala *self regulation* diukur dengan menggunakan jenis skala likert yaitu berdasarkan pada aspek-aspek *self regulation* dari Zimmerman yang diadaptasi oleh Santoso 2015. Skala ini terdiri dari 30 pernyataan yang disajikan dalam bentuk kalimat *favourable* dan *unfavourable* serta disediakan dengan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada item *favourable* nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju dan nilai 1 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Setuju. Sedangkan untuk item *unfavourable* nilai 1 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) dan nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun rincian penilaian skoringnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 2 Skor Skala Likert

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Tabel 3. 3 *Blueprint Self Regulation*

No	Aspek	Indikator	No Item		Total
			F	UF	
1	Mengatur standar dan tujuan	Menetapkan standar perilaku	1	7,14	3
		Mengidentifikasi tujuan	5, 25	19	3
2	Observasi diri	Mengamati diri dalam bertindak	2	9,20	3
		Mengetahui kelebihan dan kekurangan	21, 3	13	3
3	Evaluasi diri	Mengukur perilaku berdasarkan standar yang ditentukan	10, 15	8	3
		Menilai perilaku berdasarkan standar yang ditentukan	28	11, 17	3
4	Reaksi diri	Memberikan apresiasi keberhasilan dan kegagalan diri	16, 29	26, 24	4
5	Refleksi diri	Menginstropeksi diri	4, 12	30, 6	4

	Memeriksa keberhasilan dan kegagalan berdasarkan kemampuan diri	18, 23	22, 27	4
Jumlah		15	15	30

3.5.2 Skala *Coping Stress*

Skala coping stress diukur menggunakan skala Lazarus yang diadaptasi oleh (Wardani, 2014). Skala ini terdiri dari 50 pernyataan yang disajikan dalam bentuk kalimat *favourable* dan *unfavourable* serta disediakan dengan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada item *favourable* nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju dan nilai 1 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Setuju. Sedangkan untuk item *unfavourable* nilai 1 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) dan nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun rincian penilaian skoringnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 4 Skor Skala Likert

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Tabel 3. 5 Blueprint *Coping Stress*

No	Aspek	Indikator	No Item		Total
			F	UF	
1	<i>Confrontative</i>	mampu mengubah situasi	7, 19, 40	16, 39, 47	6
2	Distancing	Menjauhi	26,	27,	6

		permasalahan	31, 32	41, 44	
3	Self control	Mampu mengatur tindakan	1, 11, 20, 30	2, 13, 21	7
4	Seeking social support	Mampu mencari dukungan	3, 4, 17, 24, 33	38, 49	7
5	Accepting responsibility	Adanya penerimaan tanggung jawab	6, 10, 18, 45	22, 42, 50	7
6	Escape avoidance	Mampu menghindari dari masalah	9, 12, 34	5, 35	5
7	Planfull problem solving	Mampu memecahkan masalah	14, 23, 37, 43	36, 46	6
8	Reappraisal positive	Mampu menciptakan hal-hal positif	15, 28, 29, 48	8, 25	6
Jumlah			30	20	50

3. 6 Validatas dan Reliabilitas

3.6.1 Validitas

Validitas berasal kata *validity* yang berarti ketepatan atau kecermatan, validitas merupakan suatu skala psikologi yang digunakan untuk mengukur variabel yang hendak diukur (Azwar, 2019). Menurut Arikunto validitas merupakan ukuran yang menunjukkan kevalidan dan kesahihan instrumen(Arikunto, 2006). Koefisien validitas bermakna jika bergerak dari 0.00 sampai 1,00. batas minimum koefisien korelasi dianggap memuaskan jika $r \geq 0,30$. uji validitas penelitian menggunakan bantuan SPSS versi 22.0

3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas merupakan tingkat kepercayaan hasil pengukuran. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi yakni yang memberikan hasil ukur reliabel(Azwar, 2019). Koefisien reliabilitas dari rentang 0 sampai dengan 1,00. koefisien reliabilitas

yang semakin mendekati angka dari koefisien reliabilitas maka semakin tinggi tingkat reliabilitasnya, begitu pula sebaliknya semakin mendekati angka 0 maka tingkat reliabilitasnya semakin rendah. Pengukuran penelitian ini menggunakan *cronbach alfa* dengan bantuan program SPSS versi 22.

3.7 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan tahapan dalam uji hipotesis. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu uji parametris. Statistika yang digunakan untuk menguji ukuran populasi melalui data sampel (Sugiyono, 2017). Dalam pengujian ini digunakan analisis persamaan korelasi *Pearson's Product-Moment*. Teknik korelasi *Pearson's Product-Moment* dihitung dengan bantuan komputer dengan menggunakan program *Statistical Packages For Social Science (SPSS) version 22.0* dan hasilnya akan dibandingkan dengan analisis deskriptif.

3.7.1 Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan rangkaian pengujian analisis data dalam penelitian kuantitatif. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas yang merupakan syarat sebelum melakukan uji hipotesis.

3.7.2 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak normal. Teknik yang digunakan dalam penelitian uji normalitas data menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Dasar pengambilan keputusan menurut (Ghozali, 2016) dapat dilakukan berdasarkan probabilitas (*Asymtotic Significance*), yaitu:

- a) jika probabilitas $> 0,05$ maka populasi berdistribusi normal.
- b) jika probabilitas $< 0,05$ maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

3.7.3 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas biasanya digunakan sebagai prasyarat (asumsi). Dalam analisis korelasi atau regresi linear. Uji linearitas dilakukan pada kedua variabel dengan taraf signifikansi 0,05 menggunakan *test for linearity*. Apabila nilai signifikansi linearitas lebih kecil dari tingkat signifikansi, maka regresi linear dapat dipergunakan untuk menjelaskan pengaruh variabel-variabel yang ada. Sedangkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* menunjukkan se-linear apa data yang digunakan dalam penelitian. Apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* lebih besar dari tingkat signifikansi, maka regresi linear dapat dipergunakan untuk menjelaskan pengaruh variabel-variabel yang ada (Widhiarso, 2010). Adapun kriteria-kriteria hubungan linear yaitu, sebagai berikut :

Tabel 3. 6 Anova kriteria uji

	Kriteria	
Signifikansi <i>Linearity</i>	Nilai Probabilitas <0,05	Berhubungan Linear
	Nilai Probabilitas >0,05	Berhubungan tidak linear
Signifikansi <i>Deviation from Linearity</i>	Nilai Probabilitas >0,05	Berhubungan linear
	Nilai Probabilitas <0,05	Berhubungan tidak linear

3. 8 Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2017) menyatakan bahwa uji hipotesis pada penelitian merupakan dugaan atau pernyataan sementara ketika merumuskan hubungan antara variabel penelitian, kebenaran pernyataan yang dirumuskan sebelumnya harus diverifikasi menggunakan teori. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan hipotesis asosiatif dengan analisis korelasi *Product Moment* yaitu untuk mengetahui hubungan *self regulation*

dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang. Uji hipotesis menggunakan nilai taraf signifikansi 0,05. Ketentuannya bila r hitung lebih kecil dari r tabel, maka H_0 diterima H_a ditolak. Sebaliknya jika r hitung lebih besar dari tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima (Sugiyono, 2017). Dengan kata lain, jika nilai r lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak dianggap tidak signifikan, dan sebaliknya jika H_0 ditolak dan H_a diterima maka dianggap signifikan. Uji analisis korelasi *Pearson Product Moment* dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software Statistical Programme Packages For Social Science (SPSS) version 22.0 for windows*.

BAB IV

HASIL & PEMBAHASAN

4.1 Orientasi Kancan

4.1.1 Sejarah Program Studi Sistem Informasi

Perguruan Tinggi Islam mengalami perubahan transformasi khususnya di Sumatera Selatan. Perguruan Tinggi Keagamaan yang ada di Palembang awalnya berstatus Institut Islam Negeri (IAIN) Raden Fatah Palembang yang berdiri sejak 13 November 1964 yang meliputi program studi keagamaan. Dari tahun 1964 sampai 2014, IAIN hanya memiliki 6 Fakultas yaitu Fakultas Syariah dan Hukum, Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Ushuludin dan Pemikiran Islam, Adab dan Humaniora, Dakwah dan Komunikasi Islam serta Ekonomi dan Bisnis Islam. Dalam rangka mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas dan memenuhi tuntutan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dan proses integrasi ilmu agama dengan ilmu lain, maka perlu dibentuk suatu perguruan tinggi universal. Oleh karena itu IAIN Raden Fatah harus mencari solusi untuk menghadapi perubahan tersebut.

Perkembangan transformasi keilmuan dilakukan dengan menyatukan keilmuan umum dan agama dalam suatu universitas. Tantangan tersebut terjawab dengan dikeluarkannya peraturan presiden nomor 129 tahun 2014 tertanggal 17 Oktober 2014, tentang perubahan status dari IAIN menjadi Universitas Islam Negeri Raden Fatah. Maka berdasarkan peraturan tersebut dibentuklah organisasi tata kerja UIN Raden Fatah yang termaktub dalam status UIN Raden Fatah Palembang untuk menambah fakultas baru, salah satunya Fakultas Sains dan Teknologi. Fakultas Sains dan Teknologi merupakan fakultas yang cikal bakalnya berasal dari Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Berdasarkan surat peraturan menteri Agama RI Nomor 53 tahun 2015, pasal 10 tertanggal 2 September 2015 salah satu Fakultas yang ada di UIN Raden Fatah adalah Fakultas Sains dan Teknologi. Fakultas Sains dan Teknologi awal berdiri memiliki 2 program yaitu program studi Biologi dan Kimia, berdasarkan surat dari menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 273A/P/2014 tertanggal 9 Oktober 2014 tentang izin prodi-prodi di UIN Raden Fatah Palembang.

Dipilihlah kepengurusan Dekan dan Wakil Dekan untuk mengelola fakultas baru berdasarkan Keputusan Rektor. Fakultas Sains dan Teknologi pimpinan fakultas pada awal terpilih adalah sebagai Dekan Dr. Dian Erlina, S.Pd., M.Hum, sebagai Wadep Bidang Akademik dan Kelembagaan Dr. Irham Falahudin, M.Si, dan sebagai Wadep II Bidang Administrasi Keuangan dan Kepegawaian Gusmelia Testiana, M. Kom. Sejak tahun 2015 telah melakukan operasional yaitu menerima mahasiswa baru untuk program studi biologi dan kimia. Fakultas Sains dan Teknologi periode 2020-2024 dipimpin oleh Dekan Dr. Munir, M.Ag. sebagai Wadep I DR. Irham Falahudin. Sebagai Wadep II Dr. Delima Engga, M.Si., AIFO. Sebagai Wadep III Dr. Muhammad Isnaini, M.Pd.

Program studi sistem informasi UIN Raden Fatah Palembang berdiri pada tahun 2009 di bawah naungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, berdasarkan keputusan Direktur Jenderal pendidikan Islam Nomor : Dj. I/787/2009, dan keputusan Direktur Jendral Dikti No.2021/D/T.2009. berdasarkan keputusan tersebut pada tahun 2010 Prodi Sistem Informasi menerima mahasiswa baru angkatan pertama sebanyak 93 mahasiswa dibuat menjadi 3 kelas.

Kepemimpinan Prodi sistem informasi mengalami beberapa pergantian, yaitu sebagai berikut :

- a. Perode I : Tahun 2010 – 2013 dipimpin oleh Komarudin, M.Si dan sekretaris Fenny Purwani, M.Kom.
- b. Periode II : Tahun 2013 – 2016 dipimpin oleh Fenny Purwani, M.Kom dan Rudiansyah, M.Kom sebagai sekretarisnya.
- c. Periode III : Tahun 2017 – 2020 dipimpin oleh Rudiansyah, M.Kom dan sekretarisnya Rasmala Santi, M.Kom.
- d. Periode IV : Tahun 2020 – sekarang dipimpin oleh Dr. Fenny Purwani, M.Kom dan Irfan Dwi Jaya, M.Kom sebagai sekretarisnya.

4.1.2 Visi dan Misi Program Studi Sistem Informasi

1. Visi

Menjadi unggul dan profesional di Bidang Manajemen Data dan informasi, yang berkarakter Islami

2. Misi

- 1) menyelenggarakan dan mengelola prodi dengan menjunjung profesionalisme, akuntabilitas dan transparansi serta mampu bersaing di era globalisasi dalam perkembangan ilmu

pengetahuan infokom di bidang sistem informasi khususnya di bidang analisis data, analisis sistem dan pengembangan sistem informasi baik di tingkat nasional maupun di tingkat Asia Tenggara yang berkarakter islami.

- 2) melaksanakan pendidikan akademik dan pengajaran yang profesional dengan memberikan pengetahuan teoritis maupun praktis yang berkualitas untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi bidang sistem informasi, berjiwa *entrepreneur* yang berkarakter islami.
- 3) melaksanakan penelitian yang inovatif, kreatif, berkualitas dan kontributif dalam bidang sistem informasi, ber etika keilmuan berbasis kearifan lokal dan berkarakter islami.
- 4) melaksanakan pengabdian kepada masyarakat di bidang sistem informasi sebagai tanggung jawab sosial untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan melibatkan partisipasi aktif civitas akademika.

4.2 Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, penulis terlebih dahulu melakukan beberapa persiapan agar penelitian yang dilakukan berjalan dengan baik dan sesuai dengan kaidah-kaidah penelitian. Berikut ini persiapan-persiapan yang penulis lakukan sebelum melaksanakan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir Sistem Informasi UIN RF Palembang, sebagai berikut:

4.2.1 Persiapan administrasi

Persiapan administrasi pada penelitian ini adalah berupa surat izin penelitian sebelum melakukan penelitian. Langkah pertama yang dilakukan penulis sebelum melakukan penelitian adalah harus memiliki izin dan persetujuan oleh dosen pembimbing untuk melakukan penelitian. Kemudian penulis mengajukan permohonan izin penelitian yang dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang yaitu surat pengantar penelitian, penulis mendapatkan satu surat yaitu untuk Dekan Fakultas Sains & Teknologi Prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang Nomor: B-2305/Un.09/IX/PP.09/12/2023.

4.2.2 Persiapan Alat Ukur

Setelah melakukan persiapan administrasi, maka penulis mempersiapkan alat ukur berupa skala yang digunakan dalam pengambilan data penelitian. Adapun alat ukur yang digunakan oleh penulis adalah skala *self regulation* dan skala *coping stress* yang diadaptasi oleh peneliti sebelumnya berdasarkan bimbingan dari dosen pembimbing. Berikut adalah skala *self regulation* dan *coping stress*:

A. Skala *Self Regulation*

Skala regulasi diri dari teori Zimmerman yang diadaptasi oleh Santoso berdasarkan aspek-aspek menurut Zimmerman, Bandura & Shuck. Skala regulasi diri yang dikembangkan dari teori regulasi diri menurut Zimmerman skala ini terdiri dari 30 item dengan reliabilitas sebesar 0,833.

Tabel 4. 1 Blueprint *Self Regulation (Try Out)*

No	Aspek	Indikator	No Item		Total
			F	UF	
1	Mengatur standar dan tujuan	Menetapkan standar perilaku	1	7,14	3
		Mengidentifikasi tujuan	5, 25	19	3
2	Observasi diri	Mengamati diri dalam bertindak	2	9,20	3
		Mengetahui kelebihan dan kekurangan	21, 3	13	3
3	Evaluasi diri	Mengukur perilaku berdasarkan standar yang ditentukan	10, 15	8	3
		Menilai perilaku berdasarkan standar yang ditentukan	28	11, 17	3
4	Reaksi diri	Memberikan apresiasi	16, 29	26, 24	4

		keberhasilan dan kegagalan diri			
5	Refleksi diri	Menginstropeksi diri	4, 12	30, 6	4
		Memeriksa keberhasilan dan kegagalan berdasarkan kemampuan diri	18, 23	22, 27	4
Jumlah			15	15	30

B. Skala *coping stress*

Skala coping stress diukur menggunakan skala Lazarus yang diadaptasi oleh (Wardani, 2014). Skala ini terdiri dari 50 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,899.

Tabel 4. 2 *Blueprint Coping Stress (Try Out)*

No	Aspek	Indikator	No Item		Total
			F	UF	
1	<i>Confrontative</i>	mampu mengubah situasi	7, 19, 40	16, 39, 47	6
2	Distancing	Menjauhi permasalahan	26, 31, 32	27, 41, 44	6
3	Self control	Mampu mengatur tindakan	1, 11, 20, 30	2, 13, 21	7
4	Seeking social support	Mampu mencari dukungan	3, 4, 17, 24, 33	38, 49	7
5	Accepting responsibility	Adanya penerimaan tanggung jawab	6, 10, 18, 45	22, 42, 50	7

6	Escape avoidance	Mampu menghindari dari masalah	9, 12, 34	5, 35	5
7	Planfull problem solving	Mampu memecahkan masalah	14, 23, 37, 43	36, 46	6
8	Reappraisal positive	Mampu menciptakan hal-hal positif	15, 28, 29, 48	8, 25	6
Jumlah			30	20	50

4.3 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian atau pengambilan data dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang. Namun sebelum melakukan penelitian peneliti melakukan uji coba terlebih dahulu secara langsung ataupun online pada 11 Februari sampai 15 Februari 2024 kepada subjek penelitian mahasiswa tingkat akhir 2020 Prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang. Selanjutnya untuk pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 15 Maret 2024 sampai selesai. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala *self regulation* dengan skala *coping Stress* yang telah disiapkan oleh penulis. Skala tersebut terdiri dari 25 item untuk *self regulation* dan 37 item untuk *coping stress*. Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan angket skala penelitian melalui *google form*.

4.3.1 Uji Coba alat ukur

Sebelum melakukan penelitian, instrumen penelitian diuji terlebih dahulu dengan melakukan *try out*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan sehingga diperoleh item-item yang layak untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

4.3.2 Hasil uji coba alat ukur

Uji coba dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan. Item-item

pernyataan yang telah di uji coba akan dicatat dan ditabulasi oleh peneliti yang kemudian menghasilkan klasifikasi alat ukur menggunakan SPSS *Statistics* versi 22.00. Item pada skala *self regulation* dan *coping stress* divalidasi menggunakan Teknik korelasi *product moment*. Uji *Cronbach Alpha* dilakukan untuk menentukan konsistensi instrumen.

4.3.3 Validitas dan reliabilitas skala *Self Regulation*

1. Validitas skala *self regulation*

Uji validitas dilakukan terhadap skala *self regulation* yang berjumlah 30 item. Berdasarkan hasil perhitungan validasi terhadap skala ini diperoleh 25 aitem valid dan 5 aitem tidak valid (gugur). Seleksi pada item-item skala dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *corrected* item total yaitu dengan membandingkan nilai signifikansi korelasi satu item dengan item total. Dasar pengambilan keputusan menurut Arikunto apabila koefisien korelasi $>0,30$ maka item dinyatakan valid, sebaliknya jika koefisien korelasi $<0,30$ maka item dinyatakan tidak valid (Arikunto, 2006). Berikut ini tabel hasil uji coba yang telah diklasifikasikan menjadi item valid dan tidak valid.

Tabel 4. 3 *Blueprint Self Regulation (Try Out)*

No	Aspek	Indikator	No Item		Total
			F	UF	
1	Mengatur standar dan tujuan	Menetapkan standar perilaku	1	7,14*	3
		Mengidentifikasi tujuan	5, 25	19	3
2	Observasi diri	Mengamati diri dalam bertindak	2	9,20	3
		Mengetahui kelebihan dan kekurangan	*21, 3	13	3
3	Evaluasi diri	Mengukur perilaku berdasarkan standar yang	*10, 15	8	3

		ditentukan			
		Menilai perilaku berdasarkan standar yang ditentukan	28	11, 17*	3
4	Reaksi diri	Memberikan apresiasi keberhasilan dan kegagalan diri	*16, 29	26, 24	4
5	Refleksi diri	Menginstropeksi diri	4, 12	30, 6	4
		Memeriksa keberhasilan dan kegagalan berdasarkan kemampuan diri	18, 23	22, 27	4
Jumlah			15	15	30

Keterangan : item yang diberi tanda () merupakan item gugur*

Berdasarkan analisis data, maka item valid berjumlah 25 item. Item-item valid yaitu : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 29, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30. Sedangkan yang tidak valid (gugur) yaitu : 10, 14, 16, 17, 21. Item-item yang tidak valid tersebut dihilangkan dari penelitian. Selanjutnya, peneliti memberikan penomoran kembali secara berurutan. Berikut item skala *self regulation* yang telah diubah pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 4 *Blueprint Self Regulation* Penelitian

No	Aspek	Indikator	No Item		Total
			F	UF	
1	Mengatur standar dan tujuan	Menetapkan standar perilaku	1	7	2
		Mengidentifikasi tujuan	5, 20	15	3
2	Observasi diri	Mengamati diri dalam bertindak	2	9,16	3

		Mengetahui kelebihan dan kekurangan	3	12	2
3	Evaluasi diri	Mengukur perilaku berdasarkan standar yang ditentukan	13	8	2
		Menilai perilaku berdasarkan standar yang ditentukan	23	10	2
4	Reaksi diri	Memberikan apresiasi keberhasilan dan kegagalan diri	24	21, 19	3
5	Refleksi diri	Menginstropeksi diri	4, 11	25, 6	4
		Memeriksa keberhasilan dan kegagalan berdasarkan kemampuan diri	14, 18	17, 22	4
Jumlah			12	13	25

2. Reliabilitas skala *Self Regulation*

Penentuan reliabilitas alat ukur dapat dilihat dari nilai Koefisien reliabilitas dari rentang 0 sampai dengan 1,00. koefisien reliabilitas yang semakin mendekati angka 1 maka semakin tinggi tingkat reliabilitasnya, begitu pula sebaliknya semakin mendekati angka 0 maka tingkat reliabilitasnya semakin rendah (Azwar, 2015). Adapun hasil reliabilitas terhadap aitem-aitem valid yang didapatkan dari hasil uji coba skala *self regulation* menggunakan *corrected* item total *correlation* menghasilkan *Cronbach Alpha* sebesar 0,858. Maka dapat skala ini dapat dikatakan reliabel.

Tabel 4. 5 Hasil uji reliabilitas skala *sefl regulation*

Cronbach's Alpha	N of Items
0,858	25

4.3.4 Validitas dan reliabilitas skala *coping stress*1. Validitas skala *coping stress*

Uji validitas dilakukan terhadap skala *coping stress* yang berjumlah 50 item. Berdasarkan hasil perhitungan validasi terhadap skala ini diperoleh 37 item valid dan 13 item tidak valid (gugur). Seleksi pada item-item skala dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *corrected* item total yaitu dengan membandingkan nilai signifikansi korelasi satu item dengan item total. Dasar pengambilan keputusan menurut Arikunto apabila koefisien korelasi $>0,30$ maka aitem dinyatakan valid, sebaliknya jika koefisien korelasi $<0,30$ maka aitem dinyatakan tidak valid (Arikunto, 2006). Berikut ini tabel hasil uji coba yang telah diklasifikasikan menjadi item valid dan tidak valid.

Tabel 4. 6 *Blueprint Coping Stress (Try Out)*

No	Aspek	Indikator	No Item		Total
			F	UF	
1	<i>Confrontative</i>	mampu mengubah situasi	7, 19, 40*	*16, 39, 47	6
2	<i>Distancing</i>	Menjauhi permasalahan	26, 31, 32*	27, 41, 44	6
3	<i>Self control</i>	Mampu mengatur tindakan	1, 11, 20, 30*	2, 13, 21	7
4	<i>Seeking social support</i>	Mampu mencari dukungan	*3, *4, 17, 24, 33*	38, 49	7
5	<i>Accepting</i>	Adanya	6, 10,	22,	7

	<i>responsibility</i>	penerimaan tanggung jawab	18, 45	*42, 50	
6	<i>Escape avoidance</i>	Mampu menghindari dari masalah	9, *12, 34	*5, 35	5
7	<i>Planfull problem solving</i>	Mampu memecahkan masalah	14, *23, 37, 43	36, 46	6
8	<i>Reappraisal positive</i>	Mampu menciptakan hal-hal positif	*15, 28, 29, *48	8, 25	6
Jumlah			30	20	50

Keterangan : Item yang diberi tanda (*) merupakan item gugur

Berdasarkan analisis data, maka item valid berjumlah 37 item. Item-item valid yaitu : 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50. Sedangkan item yang tidak valid (gugur) yaitu : 3, 4, 5, 12, 15, 16, 23, 30, 32, 33, 40, 42, 48. Item-item yang tidak valid tersebut di hilangkan dari penelitian. Selanjutnya peneliti memberikan nomor secara berurutan. Berikut skala *coping stress* yang telah diubah pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 7 Blueprint Coping Stress Penelitian

No	Aspek	Indikator	No Item		Total
			F	UF	
1	<i>Confrontative</i>	mampu mengubah situasi	4, 13	29, 35	4
2	<i>Distancing</i>	Menjauhi permasalahan	19, 23	20, 30, 32	5
3	<i>Self control</i>	Mampu mengatur	1, 8, 14	2, 9, 15	6

		tindakan			
4	<i>Seeking social support</i>	Mampu mencari dukungan	11, 17	28, 36	4
5	<i>Accepting responsibility</i>	Adanya penerimaan tanggung jawab	3, 7, 12, 33	16, 37	6
6	<i>Escape avoidance</i>	Mampu menghindari dari masalah	6, 24	25	3
7	<i>Planfull problem solving</i>	Mampu memecahkan masalah	10, 27, 31	26, 34	5
8	<i>Reappraisal positive</i>	Mampu menciptakan hal-hal positif	21, 22	5, 18	4
Jumlah			20	17	37

2. Reliabilitas skala *coping stress*

Penentuan reliabilitas alat ukur dapat dilihat dari nilai Koefisien reliabilitas dari rentang 0 sampai dengan 1,00. koefisien reliabilitas yang semakin mendekati angka 1 maka semakin tinggi tingkat reliabilitasnya, begitu pula sebaliknya semakin mendekati angka 0 maka tingkat reliabilitasnya semakin rendah (Azwar, 2015). Adapun hasil reliabilitas terhadap aitem-aitem valid yang didapatkan dari hasil uji coba skala self regulation menggunakan *corrected* item total *correlation* menghasilkan *Cronbach Alpha* sebesar 0, 852. Maka dapat skala ini dapat dikatakan reliabel.

Tabel 4. 8 Hasil uji Reliabilitas Skala *Coping Stress*

Cronbach's Alpha	N of Items
0,852	37

4.4 Hasil penelitian

Adapun deskripsi responden penelitian bertujuan untuk memberikana informasi tentang responden, berikut gambaran responden penelitian. Responden ini berjumlah 110 responden. Dengan karakteristik responden adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 Prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang.

Tabel 4. 9 Jenis Kelamin Responden

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	37	33,6%
Perempuan	73	66,4%
Total	110	100%

4.4.1 Kategorisasi variabel penelitian

Variabel penelitian dalam penelitian ini terdiri dari variabel *self regulation* dan variabel *coping stress*. Variabel ini dapat diuraikan setelah penyajian tabel deskripsi data penelitian. Dalam tabel deskripsi data penelitian tersebut akan diketahui skor X yang idperoleh melalui skor X maksimal X, minimal, mean, dan standar devisiasi. Skor X yang diperoleh empirik didapat dari tabel deskriptif statistik dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product for Service Solution*) versi 22.00 *for windows*, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. 10 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor X (Empirik)			
	X Min	X Max	Mean	Std. Deviation
<i>Self Regulation</i>	55	95	73.47	8.790
<i>Coping stress</i>	85	136	109.95	10.507

Pada tabel tersebut dapat skor empirik dari variabel *self regulation* dan *coping stress* yang menjadi pedoman untuk membuat kategorisasi dari kedua variabel tersebut. penulis telah

membuat kategorisasi beserta frekuensi dari kedua variabel dengan rumus kategorisasi yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 11 Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$X - 1SD \leq M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Selanjutnya hasil kategorisasi pada kedua variabel tersebut terlihat pada tael berikut ini :

Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Variabel *Self Regulation*

Skor	Kategorisasi	F	Persentase
$X < 64.683$	Rendah	22	20%
$64.683 \leq X < 82.263$	Sedang	76	69,1%
$X > 82.263$	Tinggi	12	10,9%
Total		110	100%

Berdasarkan perhitungan kategorisasi skor variabel *self regulation* disimpulkan bahwa terdapat 22 mahasiswa atau 20% memiliki tingkat *self regulation* yang rendah. Kemudian ada 76 mahasiswa atau 69,1% memiliki tingkat *self regulation* sedang dan 12 mahasiswa atau 10,9% memiliki tingkat *self regulation* dengan taraf tinggi di Prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang.

Tabel 4. 13 Kategorisasi Skala *Coping Stress*

Skor	Kategorisasi	F	Persentase
X < 99.448	Rendah	19	17,3%
99.448 ≤ X < 120.461	Sedang	71	64,5%
X > 120.461	Tinggi	20	18,2%
Total		110	100%

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi variabel *coping stress* diatas maka dapat dilihat bahwa 19 orang atau 17,3% memiliki tingkat *coping stress* yang rendah, 71 orang atau 64,5% memiliki tingkat *coping stress* yang sedang dan 20 orang atau 18,2% memiliki tingkat *coping stress* yang tinggi pada subjek mahasiswa tingkat akhir prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang.

Berdasarkan kedua tabel kategorisasi diatas, maka dapat dilihat bahwa jumlah responden yang memiliki kategorisasi sedang pada variabel *self regulation* lebih tinggi dibandingkan kategorisasi tingkat rendah ataupun tingkat tinggi, adapun kategorisasi dari variabel *coping stress* memiliki tingkat kategorisasi sedang lebih tinggi dibandingkan tingkat yang lainnya. Pada tingkat kategorisasi *self regulation* mendapatkan jumlah 76 orang dengan persentase 69,1% sama halnya dengan dengan variabel *coping stress* dalam kategori sedang sebanyak 71 orang atau 64,5%. Jika dilihat dari hasil persentase tersebut dapat diketahui *self regulation* pada mahasiswa tingkat akhir prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang termasuk dalam kategori sedang yakni sebanyak 69,1%, hal ini dikarenakan pada kategori tinggi dan rendah memiliki selisih yang jauh dengan kategori sedang. Kemudian dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa sudah mampu mengatur diri, mengelola pikiran dan perilaku. Selanjutnya jika dilihat dari persentase *coping stress* sebanyak 64,5% termasuk dalam kategori sedang, artinya sebagian mahasiswa mampu dalam mengatasi permasalahan.

Kesimpulannya adalah jika dilihat pada kedua tabel dan pemaparan diatas, persentase kategori sedang dari variabel *self regulation* memiliki nilai 69,1% dan kategori sedang dari variabel

coping stress memiliki nilai 64,5%. Jadi dapat dinyatakan adanya pengaruh yang besar antara satu variabel dengan variabel yang lainnya, selain itu dengan kategorisasi variabel yang sama dapat diketahui bahwa *self regulation* memang berkaitan dengan coping *stress* jika dilihat dari kategorisasinya. Selain itu dapat dikatakan bahwa *coping stress* dipengaruhi oleh *self regulation* pada mahasiswa tingkat akhir prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang.

4.4.2 Uji asumsi

Uji asumsi merupakan rangkaian pengujian analisis data dalam penelitian kuantitatif. uji analisis korelasi *Pearson Product Moment* bertujuan untuk menarik kesimpulan tidak adanya penyimpangan dari kebenaran yang sebenarnya. Adapun uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak normal. Teknik yang digunakan dalam penelitian uji normalitas data menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Dasar pengambilan keputusan menurut (Ghozali, 2016) dapat dilakukan berdasarkan probabilitas (*Asymtotic Significance*), yaitu:

- a) Jika probabilitas $> 0,05$ maka populasi berdistribusi normal.
- b) Jika probabilitas $< 0,05$ maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas

Signifikansi	Keterangan
0,200	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi adalah 0,200 yang artinya data tersebut berdistribusi normal karena nilai signifikansi dari kedua variabel tersebut $> 0,05$ sehingga memenuhi syarat uji normalitas.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear

atau tidak secara signifikan. Uji linearitas biasanya digunakan sebagai prasyarat (asumsi)

Dalam analisis korelasi atau regresi linear. Uji linearitas dilakukan pada kedua variabel dengan taraf signifikansi 0,05 menggunakan *test for linearity*. Apabila *Deviation from Linearity* >0,05 maka kedua variabel memiliki hubungan yang linear dan apabila nilai signifikansi <0,05 maka kedua variabel dianggap berhubungan tidak linear.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Linearitas

	F	Signifikansi	Keterangan
<i>Deviation from Linearity</i>	1,170	0,286	Linear

Berdasarkan tabel tersebut bahwa nilai signifikansi dari *Deviation from Linearity* data tersebut adalah 0,286 maka dapat diartikan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *self regulation* dan *coping stress* memiliki hubungan yang linear ($0,286 > 0,05$) dengan demikian uji linearitas terpenuhi.

4.4.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi Pearson's Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 22.0 *for windows*, dengan tujuan yaitu akan mengetahui hubungan antara variabel X (*self Regulation*) dan variabel Y (*coping stress*). Adapun uji hipotesis antara kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. 16 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	Signifikansi	Keterangan
Self regulation >< coping stress	0,777	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai korelasi antara variabel *self regulation* dan *coping stress* adalah 0,777

dengan taraf signifikansi 0,000 maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dikarenakan $0,000 < 0,05$ maka dinyatakan *self regulation* memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

4.5 Pembahasan

Penelitian ini menggunakan teknik statistik korelasi *Pearson Product Moment* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self Regulation* dan *Coping Stress*. Koefisien korelasi yang didapat yakni $r = 0,777$, $n = 110$ dengan signifikansi $p = 0,000$ dimana $p < 0,050$, menunjukkan bahwa *self regulation* dengan *coping stress* berhubungan secara signifikan dan termasuk dalam kategori interval 0,61 – 0,80 yang berada pada tingkat hubungan yang kuat.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2015) yang berjudul "Hubungan regulasi diri dengan coping stress berfokus pada masalah pada mahasiswa pengurus Ormawa FIP UNY" subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengurus Ormawa FIP UNY hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0,618 dengan signifikansi 0,000 dengan taraf signifikansi 1%, $0,000 < 0,01$, berarti ada hubungan yang positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan coping stress berfokus pada masalah. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Pranyata (2022) tentang hubungan *coping stress* dengan regulasi diri pada anggota UKM Universitas Agustus 1945 Surabaya bahwa terdapat korelasi antara *coping stress* dengan *self regulation* sejumlah 0,576 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang artinya semakin meningkatnya variabel X (*coping stress*) maka akan meningkatkan pula variabel Y (*self regulation*) begitu juga sebaliknya.

Hal ini sejalan dengan teori yang kemukakan oleh Zimmerman (2000) *self regulation* ialah upaya mengatur diri dalam mengelola kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku ke suatu bentuk aktivitas (Zimmerman, 2000). Dengan demikian *self regulation* tidak akan berguna jika individu tidak dapat memotivasi dirinya sendiri, dikarenakan yang mendasari pemikiran kedepan

dalam penetapan tujuan adalah keyakinan untuk memotivasi diri, dan efikasi diri (Zimmerman, 2000). *Self regulation* sendiri dapat memunculkan perilaku tertentu pada individu, perilaku tersebut bisa bersifat positif maupun negatif. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan *self regulation* yang diungkapkan oleh Zimmerman (2000) yaitu individu, perilaku, lingkungan. Berdasarkan faktor-faktor diatas yang dapat mempengaruhi *self regulation* dapat disimpulkan bahwa *self regulation* merupakan pengaturan diri, emosi, pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Ketidakkampuan individu dalam mengatur diri dapat menyebabkan individu itu tidak dapat menyikapi suatu permasalahan (Zimmerman, 2000). Dengan demikian regulasi diri pada mahasiswa sangat diperlukan untuk menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam menyikapi permasalahan dan stres yang muncul.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *self regulation* memiliki peranan penting dalam kehidupan masing-masing individu, dimana *self regulation* memiliki dampak yang signifikan terhadap seseorang dalam mengatur emosi, pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Pendapat ini diperkuat oleh Eggen & Kauchack bahwa dari sekian banyak faktor yang menjadi salah satu aspek *self regulation* memiliki hubungan dengan *coping stress* yaitu perilaku (Eggen & Kauchak, 2013). *Self regulation* dapat menjadikan individu mengendalikan perilaku maladaptifnya. Dengan begitu regulasi diri dapat mempengaruhi keberhasilan individu dalam mencapai tujuan melalui kemampuan dalam menyikapi masalah atau *coping stress* (Trentacosta dan shaw 2009).

Sementara itu pada hasil distribusi kategorisasi responden pada variabel regulasi diri (*Self Regulation*) dapat diketahui bahwa sebanyak 110 mahasiswa program studi sistem informasi UIN Raden Fatah Palembang yang menjadi sampel penelitian ini, sebanyak 12 atau 10,9% mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi dan mahasiswa dengan kategori ini dapat diartikan sudah mampu memiliki *self regulation* yang baik dan seringkali diterapkan dalam menghadapi situasi yang terasa menekan dirinya untuk mengatur emosi, dan mampu mengatur waktu, sebanyak 76 atau 69,1% yang memiliki tingkat regulasi diri yang sedang dan mahasiswa dengan kategori regulasi diri yang sedang dapat

diartikan cukup mampu untuk menerapkan regulasi diri dalam menghadapi situasi yang tak terduga, cukup mampu dalam mengatur diri, mempertahankan motivasi untuk meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi situasi yang menekan, dan terdapat 22 orang atau 20% mahasiswa memiliki regulasi diri yang rendah, mahasiswa yang berada dalam kategori ini dapat diartikan bahwa mereka kesulitan dalam mengatur emosi, belum mampu untuk menerapkan regulasi diri secara baik dalam kehidupannya. Dari ketiga kategorisasi tersebut disimpulkan bahwa kategorisasi dengan jumlah terbanyak adalah kategorisasi sedang dengan 76 mahasiswa atau sebanyak 69,1%.

Berdasarkan hasil korelasi tersebut sejalan dengan pernyataan Laya,dkk (2022) bahwa siswa yang memiliki regulasi diri yang baik maka akan mampu mengendalikan dirinya sendiri agar bisa mengelola *coping stress*nya dengan baik. Namun apabila regulasi dirinya kurang baik maka akan menimbulkan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan juga orang lain. Demikian juga hal ini sejalan dengan teori yang kemukakan oleh Zimmerman (2000) *self regulation* ialah upaya mengatur diri dalam mengelola kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku ke suatu bentuk aktivitas (Zimmerman, 2000). Dengan demikian *self regulation* tidak akan berguna jika individu tidak dapat memotivasi dirinya sendiri, dikarenakan yang mendasari pemikiran kedepan dalam penetapan tujuan adalah keyakinan untuk memotivasi diri, dan efikasi diri (Zimmerman, 2000).

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *self regulation* memiliki peranan penting dalam kehidupan masing-masing individu, dimana *self regulation* memiliki dampak yang signifikan terhadap seseorang dalam mengatur emosi, pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan

Sedangkan pada tabel kategorisasi variabel *coping stress* dengan jumlah sampel sebanyak 110 mahasiswa program studi sistem informasi UIN Raden Fatah Palembang terdapat 20 mahasiswa atau 18,2 % memiliki tingkat *coping stress* yang tinggi dan mahasiswa yang memiliki tingkat *coping stress* yang tinggi dapat diartikan bahwa mahasiswa tersebut sudah mampu mengatasi tekanan dan tantangan dengan efektif, dan memiliki ketahanan mental yang baik, 71 mahasiswa atau 64,5% memiliki

tingkat *coping stress* yang sedang, mahasiswa yang memiliki *coping stress* yang sedang dapat diartikan cukup mampu menghadapi tantangan dalam menangani stres dan mengelola keadaan dengan cukup baik, dan memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri untuk mengurangi stres, dan sebanyak 19 mahasiswa atau 17,3% memiliki tingkat *coping stress* yang rendah pada kategori ini mahasiswa yang memiliki kategori *coping stress* rendah dapat dinyatakan bahwa memiliki kesulitan yang signifikan dalam mengatasi tekanan dan tantangan, mereka cenderung cemas, stres berlebihan atau kesulitan menemukan strategi yang efektif untuk mengatasi stres. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir prodi SI UIN Raden Fatah Palembang berada pada taraf sedang dengan persentase 64,5% yaitu dengan frekuensi 71 orang mahasiswa dari 110 responden atau sampel. Hal tersebut dapat diartikan bahwa beberapa mahasiswa sudah mampu menyikapi masalah yang muncul dengan baik, sudah mampu mengatur emosi, perilaku dan tindakan yang muncul akibat stres.

Dari hasil kategorisasi yang sudah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki kategori tertinggi pada kategorisasi sedang yaitu *self regulation* 69,1% atau 76 mahasiswa berada pada tingkat sedang dan *coping stress* 64,5% atau 71 mahasiswa berada pada tingkat sedang. Jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang berada pada kategori ini sudah dapat menerapkan *self regulation* dengan cukup baik sehingga dapat mempengaruhi *coping stress* mahasiswa dalam mengatasi tekanan ataupun masalah yang dihadapi.

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Cohen dan Lazarus (Everly & Lating, 2002) merincikan coping sebagai upaya untuk mengelola, menguasai, mengurangi, dan meminimalkan tuntutan dari lingkungan maupun dari internal yang membebani individu. Coping itu dapat terjadi sebelum konfrontasi yang penuh tekanan atau disebut dengan coping antisipatif, dan sebagai reaksi terhadap konfrontasi yang membahayakan. *Coping stress* adalah upaya yang dilakukan untuk mengelola dan menyelesaikan permasalahan dengan cara mengurangi stres (King, 2010). Papalia mendefinisikan bahwa *coping stress* merupakan perilaku yang adaptif untuk tujuan mengurangi stres yang ditimbulkan dari

keadaan yang membahayakan, mengancam, dan menantang (Papalia dkk., 2009).

Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan *self regulation* yang rendah maka tingkat *coping stress* mahasiswa menurun dan sebaliknya apabila *self regulation* yang tinggi maka tingkat *coping stress* mahasiswa dapat meningkat pula. Maka mahasiswa yang mempunyai kemampuan mengontrol diri, emosi, pikiran, dan perilaku akan melaksanakan tujuan secara efektif akan mampu menyikapi suatu permasalahan dan dapat meminimalisir tekanan dan stres yang muncul.

Dalam islam stres merupakan cobaan atau ujian dari Allah SWT. Sebagaimana firman Allah dan surah Al-Baqarah ayat 155 yaitu:

وَلَيَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: "*Dan sesungguhnya kami akan memberi ujian kepadamu dengan berbagai ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (bahan makanan). Beritakanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.*"

Dari ayat tersebut dapat ditafsirkan bahwa Allah bersumpah kepada orang-orang yang beriman bahwa Dia akan menguji mereka dengan berbagai jenis cobaan, seperti rasa takut, kelaparan, kemiskinan, kehilangan harta benda, kehilangan orang-orang yang dicintai, kehilangan ketenangan jiwa, dan kehilangan buah-buahan. Hai rasulullah berilah kabar gembira bagi orang-orang yang bersabar atas cobaannya dengan surga. Orang-orang yang sabar saat mereka mendapatkan musibah maka mereka akan mengingat Allah dengan mengingatkan: "Kami adalah hamba-hamba Allah, Dia berbuat atas kami sesuai kehendak-Nya, dan kami akan dibangkitkan pada hari pembalasan. (Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah).

Dengan ujian yang diberikan maka kaum muslimin menjadi kuat mentalnya, kukuh keyakinannya, tabah jiwanya, dan tahan dalam menghadapi ujian dan cobaan. Orang-orang yang sabar merekalah yang mendapatkan kabar gembira dari Allah. Munculnya stres akan mendorong individu melakukan coping. Coping yang

efektif akan mempengaruhi perkembangan stres yang dialami oleh individu.

Dalam Islam *self regulation* disebut *mujahadah an nafs* merupakan usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk melawan hawa nafsu dan dari berbagai dorongan negatif atau perilaku maladaptif.

Self regulation dijelaskan dalam Al-Quran sesuai dengan firman Allah surah Al-Hasyr ayat 18 yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ
خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ١٨

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman. Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan."

Dalam surah Al-Hasyr ayat 18 Allah memerintahkan manusia untuk beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, mengerjakan apa yang diperintahkan, meninggalkan larangan-Nya, dan memperhatikan perbuatan untuk melakukan muhasabah dan mengintrospeksi diri karena sesungguhnya tidak ada satu perbuatan yang tidak ada balasannya. Pada ayat ini perintah bertaqwa diulang sebanyak dua kali untuk mempertegas, memperkuat agar apa yang dikerjakan bermanfaat di akhirat (Ibnu Katsir).

Berdasarkan firman Allah SWT dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa manusia harus introspeksi diri, mengontrol diri, dan memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk masa depan. Dengan demikian manusia harus memiliki rencana untuk menggapai tujuan sehingga kehidupan dapat terarah.

Berdasarkan kedua ayat di atas menjelaskan bahwa ayat yang berhubungan dengan *self regulation* dan *coping stress* digambarkan dengan bahwa setiap manusia akan diberikan cobaan atau stres maka hendaknya manusia menyikapi suatu masalah dengan mengontrol diri, jiwa, emosi, pikiran, dan perilaku agar apa yang diperbuat hendaknya bermanfaat untuk kehidupan dan hati menjadi tenang.

4.6 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang diharapkan adanya evaluasi dalam penelitian selanjutnya. Adapun keterbatasan penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi peneliti : peneliti memiliki batasan waktu yang ketat untuk menyelesaikan penelitian ini, keterbatasan anggaran, keterbatasan pengalaman dalam penelitian yang mempengaruhi cara pengumpulan data atau interpretasi hasil, dan peneliti tidak dapat mengamati secara langsung perilaku subjek karena pengambilan data dilakukan secara online.
2. Bagi subjek penelitian : keterbatasan jumlah subjek, subjek yang tidak mewakili populasi secara keseluruhan, dan subjek tidak memberikan respons yang akurat atau jujur yang dapat mempengaruhi validitas data.
3. Bagi proses penelitian : faktor lingkungan seperti kondisi cuaca, tempat tinggal peneliti yang jauh memberikan kesulitan dalam pengumpulan data, dan pengambilan data dilakukan secara online melalui *google form* sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mengumpulkan data penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini bahwasanya terdapat hubungan antara *self regulation* dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir yang signifikan yang dibuktikan dari nilai korelasi antara variabel *self regulation* dan *coping stress* yaitu 0,777 dengan taraf signifikansi 0,000 maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dikarenakan $0,000 < 0,05$ maka dinyatakan *self regulation* memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap *coping stress*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *self regulation* dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat akhir program studi sistem informasi UIN Raden Fatah Palembang. Karena semakin tinggi tingkat *self regulation* maka akan semakin mampu mahasiswa dalam *meng-coping stress* yang muncul akibat tekanan yang dihadapi.

5.2 Saran

Berikut ini terdapat beberapa saran yang dibuat oleh peneliti berdasarkan temuan penelitian ini:

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Peneliti menyarankan kepada mahasiswa khususnya mahasiswa Prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang untuk bisa melakukan strategi *coping* seperti meditasi, berdoa, dan tidur untuk mengatasi stres yang dihadapi dan menerapkan *self regulation* dengan cara melakukan kegiatan atau hobi yang dapat menyenangkan diri, jalan-jalan untuk menghibur diri, *healing* bersama teman-teman. Karena *self regulation* dapat memberikan dampak yang positif untuk mengatasi suatu permasalahan yang muncul akibat tekanan atau stres. Kemudian penulis menyarankan untuk meningkatkan *self regulation* untuk mengoptimalkan tujuan serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah yang muncul untuk meminimalisir tekanan yang akan timbul.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk mempersiapkan segala sesuatu keperluan mulai dari pra penelitian sampai persiapan penelitian yang lebih mendalam lagi. Kemudian membuat skala penelitian diharapkan peneliti selanjutnya dapat membuat item-item skala yang berkualitas dengan lebih memperhatikan kalimat pada item sehingga lebih ringkas, mudah dipahami dan tidak ambigu yang dapat mengakibatkan banyak item penelitian gugur. Selain itu perlu mempertimbangkan jumlah item, karena item yang terlalu banyak menyebabkan subjek mengalami kejenuhan saat mengisi atau bahkan subjek tidak berminat untuk mengisi skala penelitian sehingga membutuhkan usaha lebih untuk mengumpulkan data penelitian. Kemudian peneliti selanjutnya disarankan untuk mengambil data secara langsung, karena pengambilan data secara online tidak efektif dalam waktu yang singkat. Oleh karena itu peneliti selanjutnya lebih disarankan untuk pengambilan data secara langsung sehingga data yang diperoleh lebih cepat dan lebih efisien, dan peneliti dapat mengamati secara langsung perilaku subjek.

5.2.3 Bagi Dosen dan Program Studi

Bagi dosen atau program studi, dapat memfasilitasi mahasiswa dengan mengadakan *workshop* atau seminar konseling akademik untuk membantu mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan *self regulation* dan *coping stress*. Dapat juga memberikan dukungan dan pendidikan tentang kesehatan mental dan strategi coping *stress* kedalam kurikulum agar mahasiswa memahami pentingnya dan menerapkan kesehatan mental dalam kehidupan akademik. Dan pihak program studi juga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi mahasiswa untuk belajar dan tumbuh, baik secara akademik maupun emosional. Kemudian program studi melakukan evaluasi terus menerus tentang keterkaitan antara *self regulation* , *coping stress*, dan kinerja akademik mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. (2018). *Perkembangan peserta didik* (1 ed.). Deepublish.
- Alwilson. (2009). *Psikologi kepribadian edisi revisi*. UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas* (4 ed.). Pustaka Pelajar.
- Berns, R. (2010). *Child, family, school, community: Socialization and support* (8th ed). Wadsworth/Cengage Learning.
- Bressert, S. (2016). *The impact of stress*. <https://psychcentral.com/stress/the-impact-of-stress#cognitive-skills-affected>
- Carver, C. S., Weintraub, J. K., & Scheier, M. F. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *36*(2), 267–283.
- Creswell, J. W. (2017). *research desain pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Pustaka Pelajar.
- Derry, I. (2006). *Membuat skripsi dengan openoffice.org writer 2.0*.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, *43*(1), 62–76. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.12.005>
- Dewi, F. I. R. (2019). *Intervensi kemampuan regulasi diri*. Andi.
- Dito, S. B., & Pujiastuti, H. (2021). Dampak revolusi industri 4.0 pada sektor pendidikan: Kajian literatur mengenai digital learning pada pendidikan dasar dan menengah. *Jurnal Sains dan Edukasi Sains*, *4*(2), 59–65. <https://doi.org/10.24246/juses.v4i2p59-65>
- Duckworth, K. (2009). *Self-regulated learning a literature review*. Centre for research on the wider benefits of learning.
- Eggen, P. D., & Kauchak, D. P. (2013). *Educational psychology: windows on classrooms* (9 ed.). Pearson Education.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23* (8 ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori psikologi* (1 ed.). Ar-Ruzz Media.
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (Ed.). (2018). *Handbook of life course health development*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>

- Handoko, H. (2009). *Manajemen*. BPEE.
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Idrus, M. (2007). *Metode penelitian ilmu-ilmu sosial*. UII Press.
- Indonesia. (2003). *Undang-undang (UU) nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional*.
- King, L. (2010). *Psikologi umum: sebuah pandangan apresiatif*. Salemba Humanika.
<http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=39898&pRegionCode=JIUNMAL&pClientId=111>
- Laya, S., Baba, M.A., & Aisa, S. (2022). Regulasi diri dan coping stress pada siswa. *Journal of behavior and mental health*, 3(2), 122-132.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Bernice, L. (2006). *Coping with aging*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lukito, A., & Nuraeni. (2018). Stres dan strategi coping pada peserta didik kelas X program dan studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013. *Psycho Idea*, 2.
- Monks, K., Knoers, A. M. P., & Hadinoto, S. R. (2002). *Psikologi perkembangan*. Gajah Mada University Press.
- Myers, David. G. (2011). *Social psychology*. McGraw-Hill.
- Ningrum, D. W. (2011). *Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa ucu yang sedang menyusun skripsi*. 9.
- Nur, R., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Perkembangan kognitif mahasiswa pada masa dewasa awal. *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Dasar*, 3(3), 211–219. <https://doi.org/10.58578/arzusin.v3i3.1081>
- Ormrod, J. E. (2014). *Human learning* (6th ed). Pearson.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Sally, W. O. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)* (A. K. Anwar, Penerj.; 9 ed.). Kencana.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (Eleventh edition). McGraw-Hill.
- Pariat, Ms. L., Rynjah, M. A., Joplin, M., & Kharjana, M. G. (2014). Stress levels of college students: interrelationship between stressors and

- coping strategies. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 40–45. <https://doi.org/10.9790/0837-19834046>
- Pratiwi, D., & Roosyanti, A. (2019). Analisis faktor penghambat skripsi mahasiswa jurusan pendidikan guru sekolah dasar universitas wijaya kusuma surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 101–114. <https://doi.org/doi.org/10.21009/JPD.010.10>
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536–545. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>
- Santoso, S. (2015). *Hubungan regulasi diri dengan coping stress berfokus pada pengurus ormawa FIP UNY*. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Santrock. (2003). *Adolescence Perkembangan remaja* (Wisnu C. Kristiaji, Ed.; Shinto B. Adelar & Sherly Seragih, Penerj.; 6 ed.). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2014). *Psikologi pendidikan*. Salemba Humanika.
- Silverman, M. N., Heim, C. M., Nater, U. M., Marques, A. H., & Sternberg, E. M. (2010). Neuroendocrine and immune contributors to fatigue. *PM&R*, 2(5), 338–346. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2010.04.008>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Susanti, R. (2015). *Efektifitas konseling realitas untuk peningkatan regulasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi*. 11(2).
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology*. McGraw-Hill.
- Trentacosta, & Shaw. (2009). Emotional self regulation, peer rejection, and antisocial behavior: Development associations from early childhood to early adolescence. *Journal of Applied Development Psychology*, 30, 356–365.
- Wardani, T. (2014). *Pengaruh harapan dan coping stress terhadap resiliensi caregiver kanker*. Skripsi Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Widhiarso, W. (2010). *Catatan pada uji linearitas hubungan*. Fakultas Psikologi UGM.
- Winta, M. V. I., & Syafitri, A. K. (2019). Coping stress pada ibu yang mengalami kematian anak. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 3(1), 14–33. <https://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1513>
- Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.

- Zimmerman, B. (1989). *A Social cognitive view of self regulated academic learning*. *81*(3), 329–339. <https://doi.org/DOI:10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. (1990). *Self regulated learning and academic achievement*. *25*(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2
- Zimmerman, B. (2000). Attaining self-regulation. dalam *handbook of self-regulation* (hlm. 13–39). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>
- Zimmerman, B. (2002). Becoming a self-regulated learner: an overview. *Theory Into Practice*, *41*(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

LAMPIRAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Pangeran Ratu No. 475 Kel. Lima Ulu Kec. Jakabaring Palembang 30452
 Telepon: (0711) 354668 Faximile (0711) 356209
 Website: www.psikologi.radenfatah.ac.id



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN RADEN FATAH PALEMBANG
NOMOR : B.046 / Un.09 / IX / PP.1.2 / 01 / 2024

Tentang

PENUNJUKKAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR STRATA SATU (S1)

- MENIMBANG :**
- Bahwa untuk dapat menyusun Tugas Akhir yang baik, mahasiswa perlu dibimbing oleh tenaga ahli sebagai dosen pembimbing yang bertanggung jawab untuk membimbing mahasiswa dalam rangka penyelesaian penyusunan Tugas Akhir.
 - Bahwa untuk kelancaran tugas-tugas pokok tersebut perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan:
 - Bahwa dalam rangka mempercepat masa studi mahasiswa Fakultas Psikologi dalam proses pembimbingan;
 - Surat penunjukan Pembimbing *An. Eca Dwi Ananda* tanggal, 15 Januari 2024.
- MENINGAT :**
- Peraturan Menteri Agama No.53 Tahun 2015 tentang organisasi dan tata kerja UIN Raden Fatah Palembang.
 - Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomo 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Nomor 5 Tahun 2015 tentang Instrumen Akreditasi Program Studi;
 - Instruksi Menteri Agama RI No.B/152/1994 tentang Pelaksanaan SKS Program S1 UIN Raden Fatah;
 - Pedoman Akademik UIN Raden Fatah Raden Fatah Tahun 2021;
 - Pedoman Akademik Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Tahun 2021
 - Pedoman Tugas Akhir Fakultas Psikologi Tahun 2022

MEMUTUSKAN

MENETAPKAN:
 Pertama

: Menunjuk Saudara :

	N A M A	N I P
PEMBIMBING	Budiman, Ph.Dpsy	198004242008011009

Dosen Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang sebagai Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa Fakultas Psikologi atas nama Saudara :

N a m a : Eca Dwi Ananda
 Nim : 2020901059
 Program Studi : Psikologi Islam
 Judul Skripsi : Hubungan *Self Regulated Learning* dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang

- TMT bimbingan** : 15 Januari 2024 2023 s/d 15 Juli 2024 (Selama 6 Bulan)
- Kedua** : Kepada pembimbing tersebut diberi hak sepenuhnya untuk merevisi Judul/kerangka Tugas Akhir tersebut dengan sepengetahuan Fakultas.
- Ketiga** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah/dibetulkan sebagaimana mestinya apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapannya.

DITETAPKAN : DI PALEMBANG
 PADA TANGGAL : 15 Januari 2024



Tembusan :
 1. Rektor UIN Raden Fatah Palembang



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Pangeran Ratu No. 475 Kel. Lima Ulu Kec. Jakabaring Palembang 30452
Telepon: (0711) 354668 Faximile (0711) 356209
Website: www.psikologi.radenfatah.ac.id



Nomor : B-145 /Un.09/IX/PP.09/12/2023
Lamp : 1 (satu) Eks
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Palembang, 05 Desember 2023

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Sains dan Teknologi
Program Studi Sistem Informasi
UIN Raden Fatah Palembang
di-
Palembang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Sehubungan dengan proses penyelesaian studi berupa penelitian dan penulisan karya ilmiah skripsi mahasiswa kami:

Nama : Eca Dwi Ananda
NIM : 2020901059
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi Islam (PI)
Rencana Tema skripsi : Hubungan *Self Regulation* dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang

Maka dengan ini kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu untuk dapat mengizinkan mahasiswa tersebut melakukan Penelitian di instansi/perusahaan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Wakil Dekan I,

A. Erna Yudianti

Contact Person Fakultas Psikologi (081279032017)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI

Jl. Pangeran Ratu No. 475 Kel. Lima Ulu Kec. Jakabaring Palembang 30452
 Telepon: (0711) 354668 Faximile (0711) 356209
 Website: www.saintek.radenfatah.ac.id



Nomor : B-1672 /Un.09/PP.07/VIII.2/12/2023
 Sifat : Penting
 Lampiran : -
 Hal : Persetujuan Penelitian

Palembang, 11 Desember 2023

Kepada Yth.
 Wakil Dekan I Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang
 di
 Palembang

Sehubungan dengan surat Saudara Nomor : B-2305/Un.09/IX/PP.09/12/2023 tanggal 05 Desember 2023 perihal Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa Psikologi UIN Raden Fatah Palembang untuk proses penyelesaian studi berupa penelitian dan penulisan karya ilmiah skripsi mahasiswa atas nama :

Nama : Eca Dwi Ananda
 NIM : 2020901059
 Fakultas : Psikologi
 Program Studi : Psikologi Islam (PI)
 Rencana Tema Skripsi : Hubungan *Self Regulation* Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang

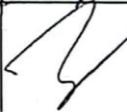
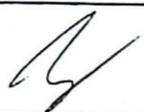
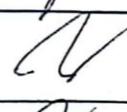
maka dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami dapat memberikan izin pra penelitian kepada mahasiswa dimaksud dengan ketentuan mematuhi aturan-aturan yang berlaku di Fakultas Sains dan Teknologi dan melaporkan hasilnya setelah selesai melaksanakan pra penelitian tersebut.

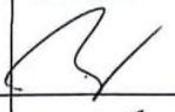
Demikian disampaikan untuk dilaksanakan sebaik-baiknya, terima kasih.



LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING

Nama : Eca Dwi Ananda
 Nim : 2020901059
 Fakultas : Psikologi
 Jurusan : Psikologi Islam
 Judul skripsi : Hubungan Self Regulation dengan Coping
 Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program
 Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah
 Palembang
 Dosen Pembimbing : Budiman, S.Psi. M.Psi. P.hD., Psy

No	Hari/Tanggal	Masalah yang dibicarakan	Tanda Tangan
1	6 Oktober 2023	Revisi latar belakang masalah, teori penghubung, Bab II, dan Bab III	
2	10 Oktober 2023	Acc Bab I latar belakang masalah	
3	12 Oktober 2023	Acc ujian seminar proposal	
4	18 Desember 2023	Revisi Proposal	
5	24 Desember 2023	Revisi mengenai lanjutan dari bimbingan sebelumnya	
5	11 Januari 2024	Bimbingan Alat ukur	
6	20 Februari 2024	Bimbingan hasil Tryout	
7	14 Maret 2024	Acc Alat ukur lanjutan penelitian	
8	21 Maret 2024	Bimbingan hasil penelitian	

9	3 Mei 2024	Acc untuk Ujian Komprehensif	
10	27 Mei 2024	Bimbingan secara keseluruhan	
11	10 Juni 2024	Bimbingan secara keseluruhan	
12.	14 Juni 2024	ACC Sidang munaqosyah	

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN
FATAH PALEMBANG

Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No. 1 KM. 3,5 Palembang, 30126
Telp. (0711)35276 website: www.radenfatah.ac.id



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : ECA DWI ANANDA
NIM : 2020901059
Judul : Hubungan Self Regulation dengan Copping Stress pada mahasiswa tingkat akhir di Prodi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang
Dosen Pembimbing : BUDIMAN Ph.D

No	Tanggal	Topik	Catatan Pembimbing
1	2023-12-18 11:38:06	Assalamualaikum Perkenalkan Saya Eca Dwi Ananda (2020901059) Mohon maaf Pak, Izin melampirkan revisian proposal, untuk pemeriksaan lanjutan. Terima Kasih Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh	coba cek kembali buku pedoman, tata tulis dan cara pengutipan disesuaikan. cacatan khusus Latar Belakang masalah perlu dipertajam dan dibuat secara induksi atau deduksi
2	2023-12-24 04:44:41	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, mohon maaf mengganggu waktunya Pak, izin melampirkan revisian, untuk pemeriksaan lanjutan. Terima Kasih Pak Wassalamualaikum Warahmatullahi Wavarakatuh.	Baik file telh saya terima nanti saya akan periksa dan setelah ini anda silakan perbaikan sesuai dengan komentar yang telah saya buat dapa file anda
3	2024-05-08 11:26:42	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh bapak. Mohon maaf mengganggu waktunya. Izin pak mengirimkan bimbingan mengenai uji validitas dan reliabilitas setelah try out bahwa didapatkan pada variabel X ada 5 item yang tidak valid dari 30 item. Dan untuk variabel Y ada 13 item yang tidak valid dari 50 item. Untuk itu apakah sudah bisa melakukan penelitian atau masih ada yang perlu diperbaiki. Terimakasih kasih sebelumnya bapak. Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh	diperbaiki sesuai arahan dan komen saya waktu bimbingan tatap muka sebelumnya
4	2024-05-27 03:54:54	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, mohon maaf Pak mengganggu waktunya. Izin untuk memeriksa skripsi saya dari Bab 1 sampai 5. Terimakasih kasih Pak sebelumnya. Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh	Secara keseluruhan sudah cukup baik, namun perlu dicek kembali tata tulis dan disinkronkan dengan buku pedoman penulisan skripsi. coba di cek kembali pada bagian laporan analisis serta disesuaikan dengan prosedur yang ada. tetap semangat semoga Allah senantiasa mempermudah urusan kita aamien

5	2024-06-13 14:11:44	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, mohon maaf mengganggu waktunya Bapak. Izin melampirkan revisian, mohon arahannya Pak. terimakasih wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh	Sdr. acar segera perbaiki sesuai dengan komen saya difile word tersebut dan cek kembali buku pedoman skripsi anda, good Job
---	------------------------	---	---

2024/06/20

Skripsi

By Eca Dwi Ananda

2020901059

**HUBUNGAN SELF REGULATION DENGAN COPPING STRESS PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI PROGRAM STUDI SISTEM
INFORMASI UIN RADEN FATAH PALEMBANG**

Curiginal

Document Information

Skripsi

Submission date : 20-Jun-2024 01:14PM (UTC+0700)
Submission ID : 2405651404
File name : SKRIPSI_ECA_DWI_ANANDA_1.pdf (1.12M)
Submitted by : Prodi Psikologi Islam
Submitter email : prodipsikologiislam_uin@radenfatah.ac.id
Similarity : 10%
Analysis address : prodipsikologiislam_uin.uinrfp@analysis.turnitin.com

Palembang, 20 Juni 2024

Verifikator



Bina Skripsi

Fakultas Psikologi

PERSETUJUAN *EXPERT JUDGMENT*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Dini Fakhriya, S.Psi., M.A
Pendidikan Terakhir : S2
Pekerjaan : Dosen

Dengan ini menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam memberikan penilaian pada skala penelitian (skripsi) mahasiswa :

Nama : Eca Dwi Ananda
NIM : 2020901059
Judul Skripsi : Hubungan *self Regulation* dan *Coping stress* pada Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang

Demikian persetujuan *expert judgment* ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 19 Januari 2024



Siti Dini Fakhriya, S.Psi., M.A

NIP: 199208222020122014

PERSETUJUAN *EXPERT JUDGMENT*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Budiman, S.Psi. M.Psi. P.hD., Psy
Pendidikan Terakhir : S3
Pekerjaan : Dosen

Dengan ini menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam memberikan penilaian pada skala penelitian (skripsi) mahasiswa :

Nama : Eca Dwi Ananda
NIM : 2020901059
Judul Skripsi : Hubungan *self Regulation* dan *Coping stress* pada Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sistem Informasi UIN Raden Fatah Palembang

Demikian persetujuan *expert judgment* ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 19 Januari 2024



Budiman, S.Psi. M.Psi. P.hD., Psy
NIP:198004242008011009

Skala *Self Regulation*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu menetapkan tujuan perilaku yang realistis dan dapat saya capai dalam jangka waktu tertentu				
2	Saya bisa melihat perubahan positif dalam perilaku saya seiring berjalannya waktu				
3	Saya mengetahui bahwa kelemahan adalah langkah awal untuk memperbaiki diri.				
4	Saya memikirkan bagaimana menyeimbangkan tujuan kuliah dan berorganisasi				
5	Saya memiliki tujuan yang jelas dalam perkuliahan yaitu menyelesaikan studi tepat waktu				
6	Saya tidak menerima jika di kritik orang lain untuk perubahan dalam diri saya				
7	Saya sering mengalami kesulitan dalam merencanakan tujuan perilaku yang dapat diukur dan dicapai.				
8	Saat mengevaluasi diri saya sering tidak memikirkan akibat jangka panjang dari perilaku yang tidak memenuhi standar				
9	Terkadang, saya kesulitan melihat perilaku negatif saya dan cenderung membenarkan tindakan saya sendiri.				
10	Saya tidak memikirkan tindakan yang saya lakukan sesuai atau tidak dengan standar yang telah ditetapkan				
11	Saya menerima kritikan dan saran dari orang lain untuk menjadi lebih baik				
12	Saya terlalu percaya diri dengan kelebihan saya dan kurang kritis terhadap kekurangan diri sendiri				
13	Saat saya mengevaluasi diri, saya membandingkannya dengan standar yang telah saya ditetapkan				
14	Saya memikirkan kekurangan apa yang				

	membuat saya gagal				
15	Kadang-kadang, saya merasa bingung dan kehilangan arah dalam menentukan tujuan hidup saya				
16	Saya enggan menerima kritik atau umpan balik yang mungkin mengarah pada perubahan perilaku				
17	Saya tidak memikirkan apapun tentang kegagalan saya yang tidak sesuai dengan harapan				
18	Saya bisa menghargai pencapaian kecil yang saya raih, untuk mencapai keberhasilan yang lebih besar				
19	Ketika menghadapi kegagalan, saya tidak termotivasi untuk bangkit kembali				
20	Saya memiliki pandangan yang jelas mengenai tujuan-tujuan hidup saya, dan saya merencanakan secara terstruktur				
21	Saat menghadapi kegagalan, saya cenderung menyalahkan diri sendiri				
22	Saya sering meremehkan kemampuan diri sendiri dan kurang mengakui pencapaian yang telah saya raih.				
23	Saya mampu mengidentifikasi perilaku saya sesuai atau tidak sesuai dengan standar yang telah ditetapkan				
24	Keberhasilan saya menjadi motivasi untuk meningkatkan kemampuan diri saya				
25	Saya cenderung menghindari melakukan introspeksi saat menghadapi tantangan akademis				

Skala Coping Stress

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memikirkan apa yang harus saya lakukan untuk mencapai tujuan yang jelas				
2	Terkadang, saya kesulitan merencanakan tindakan secara terstruktur dan lebih memilih berjalan tanpa rencana				
3	Saya memiliki peran dalam mengatasi masalah saya sendiri				
4	Ketika dihadapkan pada konflik, saya mampu merancang strategi untuk mengubah dinamika situasi.				
5	Saat merasa tertekan, saya merasa hanya saya yang memiliki nasib buruk sedangkan orang lain tidak				
6	Ketika merasa stres meningkat, saya cenderung mengambil tindakan cepat untuk menghindari situasi yang dapat memperburuk keadaan				
7	Saya mengakui setiap kesalahan yang saya lakukan				
8	Saya berbicara hati-hati untuk menjaga kebaikan saya sendiri				
9	Saat ada masalah, Saya segera mencari solusi sebelum masalah menjadi lebih besar				
10	Ketika dihadapkan pada masalah, saya mampu mengidentifikasi akar penyebabnya dengan cermat				
11	Saya bertanggung jawab atas kesalahan saya				
12	Kemampuan saya untuk mencari solusi membantu saya mengubah keadaan yang menekan.				
13	Saya membuat rencana untuk melakukan sesuatu secara sistematis berdasarkan tujuan yang jelas				
14	Saya tidak bisa mengatur emosi ketika marah				
15	Saya kurang menyadari bahwa setiap masalah mempunyai solusi				
16	Saya mampu merencanakan langkah-langkah konkret untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.				
17	Saya memilih menggunakan obat-obatan terlarang untuk membuat diri saya lebih baik				
18	Saya mencari solusi atas masalah tanpa membahayakan diri sendiri				
19	Saya selalu berpikir positif akan masalah yang terjadi agar menciptakan momen yang menyenangkan				
20	ketenangan pikiran dapat menciptakan hal yang positif dalam mengatasi masalah				
21	Saya akan melakukan sesuatu agar menjadi lebih baik sesuai dengan keinginan				
22	Saya tidak membiarkan hal buruk terjadi untuk				

	mengindari munculnya masalah				
23	Ketika ada masalah saya mencari bantuan untuk mengurangi kemungkinan munculnya masalah baru				
24	Saya mungkin enggan mengambil tindakan atau membuat keputusan yang diperlukan untuk mengatasi masalah				
25	Saya tidak mencari solusi atas masalah yang terjadi				
26	Saya menggunakan pengalaman masa lalu sebagai sumber pembelajaran untuk mengatasi masalah yang serupa.				
27	Saya melampiaskan kekesalan kepada orang lain untuk mengatasi stres				
28	Terkadang, saya menggunakan strategi yang tidak sehat, seperti menghindari masalah, untuk mengatasi tekanan				
29	Saya tidak percaya bahwa saya mempunyai masalah				
30	Saya mempunyai solusi yang berbeda untuk setiap masalah				
31	saya mengabaikan masalah yang muncul dan meremehkan risiko yang mungkin timbul.				
32	saya menyadari bahwa masalah muncul karena diri sendiri sehingga saya harus mengatasinya				
33	Saya tidak percaya bahwa situasi sulit akan berlalu, dan saya suka menghindar dari masalah				
34	Saya tidak memiliki keinginan untuk mengubah keadaan menjadi lebih baik				
35	Saya dapat menemukan arti dan makna positif dalam pengalaman sulit yang saya alami.				
36	Terkadang, saya merasa bahwa meminta dukungan akan membuat saya terlihat lemah				
37	Saya tidak menerima ketika masalah muncul dan saya enggan mengakui peran saya dalam masalah tersebut				

Dokumentasi

The image shows two side-by-side screenshots of a research scale document. The left screenshot is a PDF document titled "Skala Penelitian SI" with a blue border. The right screenshot is a digital form titled "Skala Penelitian SI" with a purple border, showing the same content in a structured, interactive layout.

Skala Penelitian SI

Pertanyaan Jawaban 110 Setelan

Skala Penelitian

Deskripsi (opsional)

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Saya Eca Dwi Ananda mahasiswa S1 Psikologi Islam angkatan 2020 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Saat ini sedang melakukan penelitian tugas akhir sebagai persyaratan kelulusan guna memperoleh gelar sarjana Psikologi.

Adapun kriteria responden yang dibutuhkan sebagai berikut :

1. Mahasiswa/i aktif Prodi sistem informasi angkatan 2020 UIN Raden Fatah Palembang
2. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian

Apabila saudara/i memenuhi kriteria di atas, saya mohon kesediaannya dan partisipasinya untuk mengisi kuisioner berikut ini. Pengisian berdurasi sekitar 10-15 menit. Jawaban saudara/i tidak bernilai salah/benar. Sehingga, isilah pernyataan yang telah tersedia dengan jujur sesuai dengan apa yang saudara/i rasakan.

Adapun data dan informasi yang Anda berikan, hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaannya dan kerjasamanya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat Kami,
Eca Dwi Ananda
Budiman, S.Psi., M.Si., Ph.D., Psy
(Pembimbing)

Skala Penelitian SI

Pertanyaan Jawaban 110 Setelan

Bagian 2 dari 5

Skala Penelitian

Deskripsi (opsional)

Lembar Persetujuan

Saya berkenan mengisi skala dengan sungguh-sungguh dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Saya juga dapat keluar dari penelitian ini kapan saja tanpa perlu memberikan alasan apapun untuk menutup jendela ini. Saya juga telah mengetahui tujuan dari penelitian ini dan apa yang akan dilakukan dengan informasi yang diperoleh melalui penelitian ini.

Dengan ini saya menyatakan * bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini dengan mengisi skala penelitian ini secara jujur dan terbuka tanpa melebihkan atau dikurangkan serta data yang saya berikan menjadi bahan penelitian

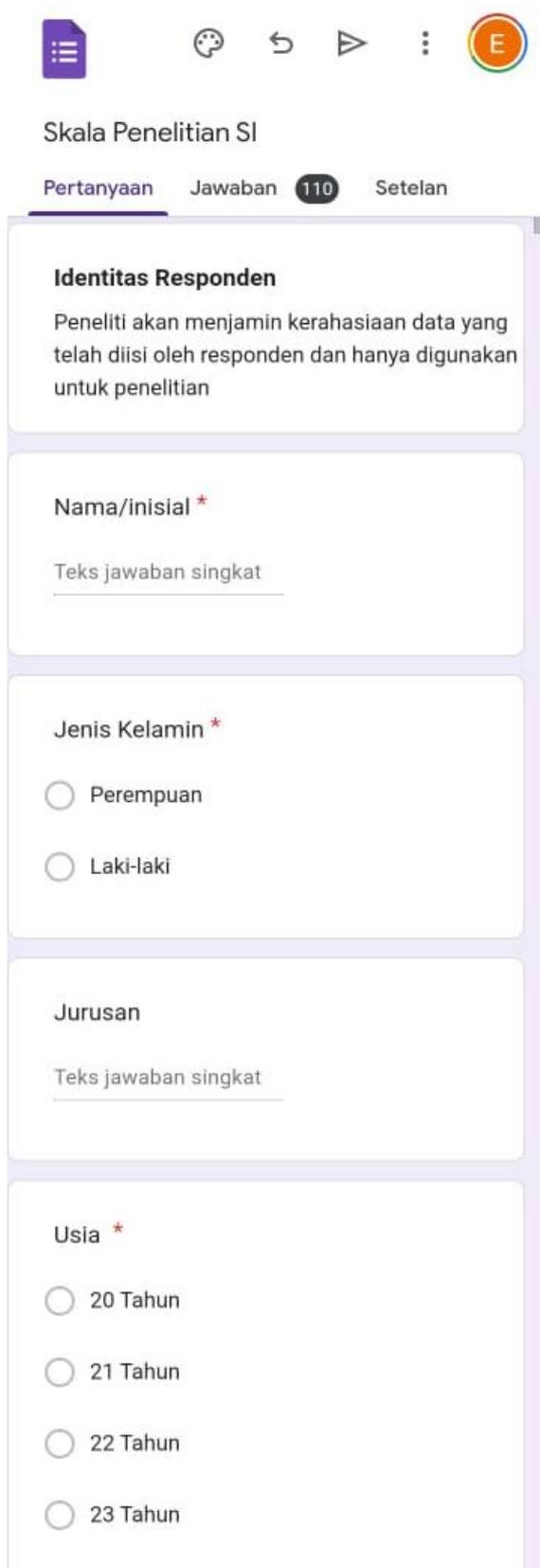
Pilihan ganda

Ya, saya bersedia

Tidak, saya tidak bersedia

Tambahkan opsi atau "Lainnya"

Wajib diisi



The image shows a Google Forms interface for a survey titled "Skala Penelitian SI". At the top, there are navigation icons: a purple document icon, a speech bubble, a back arrow, a play button, a vertical ellipsis, and a circular orange icon with the letter 'E'. Below the title, there are four tabs: "Pertanyaan", "Jawaban", "110" (indicating the number of responses), and "Setelan". The form is divided into five sections:

- Identitas Responden**: A text box containing the statement: "Peneliti akan menjamin kerahasiaan data yang telah diisi oleh responden dan hanya digunakan untuk penelitian".
- Nama/inisial ***: A text input field with the placeholder text "Teks jawaban singkat".
- Jenis Kelamin ***: Two radio button options: "Perempuan" and "Laki-laki".
- Jurusan**: A text input field with the placeholder text "Teks jawaban singkat".
- Usia ***: Four radio button options: "20 Tahun", "21 Tahun", "22 Tahun", and "23 Tahun".

Uji Normalitas

Daftar Riwayat Hidup

Data Pribadi

Nama : Eca Dwi Ananda
Alamat : Desa Alai Kecamatan Lembak Kabupaten
Muara Enim
Nim : 2020901059
Program Studi : Psikologi Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Alai, 06 April 2002
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Pekerjaan : -
Warga Negara : Indonesia
No. Telp/Hp : 0831-9334-6852
Email : ecadwiananda4609@gmail.com

Riwayat Sekolah

2008 – 2014 : SD Negeri 3 Lembak
2014 – 2017 : SMP Negeri 6 Prabumulih
2017 – 2020 : SMA Negeri 6 Prabumulih

Palembang, 24 Mei 2024

Eca Dwi Ananda
Nim. 2020901059