

**HUBUNGAN ANTARA COPING STRESS DENGAN
REGULASI DIRI PADA ANGGOTA UKM UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

ODI PRAMAZA PRANYATA
NPM : 1511800066

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2022

**HUBUNGAN ANTARA *COPING STRESS* DENGAN
REGULASI DIRI PADA ANGGOTA UKM UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat – Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

ODIPRAMAZA PRANYATA
NBI : 1511800066

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA
2022**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Odi Pramaza Pranyata

NBI : 1511800066

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Coping Stress* Dengan Regulasi
Diri Pada Anggota UKM Universitas 17 Agustus
1945 Surabaya

Saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 1 Juli 2022



Odi Pramaza Pranyata

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Odi Pramaza Pranyata

NBI 1511800066

JUDUL : Hubungan Antara *Coping Stress* Dengan Regulasi Diri Pada
Anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Surabaya, Juli 2022

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Andik Matulesy, M.Si

NPP: 20510.92.0253



Nindia Pratitis, M.Psi, Psikolog

NPP: 20150.16.56

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 14 Juli 2022

Dewan Penguji :

1. Isrida Yul Arifiana S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Dr. Andik Matulessy, M.Si
3. Nindia Pratitis, M.Psi, Psikolog



Mengesahkan,

FAKULTAS PSIKOLOGI
Fakultas Psikologi
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



~~Dr. Rr. Amanda Pasca Rinji, M.Si, Psikolog~~

~~NPP.20510.02.0552~~



**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Odi Pramaza Pranyata
 NBI/ NPM : 1511800066
 Fakultas : Psikologi
 Program Studi : Psikologi
 Jenis Karya : Skripsi/ ~~Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/ Praktek*~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul:

Hubungan Antara Coping Stress Dengan Regulasi Diri Pada Anggota
UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
 Pada tanggal : 18 July 2022

Yang Menyatakan,



(.....
 Odi Pramaza Pranyata

*Coret yang tidak perlu

MOTTO

Kembangkan Dirimu

Lampauilah Batasanmu

Dan Jadilah Nomor SATU

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini

Untuk Ayah, Alm dan Mama yang selalu memberikan dukungan semangat dan motivasi dalam hidupku.

Untuk diri saya sendiri yang selalu mencoba dan berani menghadapi resiko apapun demi kebaikan kedepannya.

Serta sahabat, teman dan saudara yang sudah membantu dan mensupport saya agar mampu menyelesaikan skripsi dan pendidikan sarjana psikologi.

CURRICULUM VITAE

A. BIODATA MAHASISWA

Nama : Odi Pramaza Pranyata
NBI : 1511800066
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 14 July 2000
Agama : Islam
Urutan Kelahiran : 2
Alamat Rumah : Jl. Dinoyo Buntu No,8 Surabaya
Email : odipranyata1420@gmail.com

B. BIODATA ORANG TUA

Nama Ayah : Heru Pranyata, Alm.
Nama Ibu : Ismawati
Alamat Rumah : Jl. Dinoyo Buntu No,8 Surabaya
Pekerjaan Ayah : Pensiunan Bank Indonesia
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga

C. RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : SD Negeri Keputran 1, Surabaya
SMP : SMP Negeri 8, Surabaya
SMA : SMA Negeri 7, Surabaya
Perguruan Tinggi : Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus
1945 Surabaya

Surabaya, 14 Juli 2022



Odi Pramaza Pranyata

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas kehendak, perlindungan, bimbingan serta pertolongan, rahmat dan kehendakNya yang telah memberikan nikmat dan karunia yang luar biasa, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Baginda Nabi besar Muhammad SAW beserta para sahabatnya.

Penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Coping Stress* Dengan Regulasi Diri Pada Anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya” ini diajukan untuk melengkapi syarat guna mencapai gelar Sarjana Psikologi Strata Satu Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Peneliti menyadari bahwa tugas akhir ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti mengharapkan bimbingan, arahan, kritik serta saran yang bersifat membangun demi perbaikan penelitian karya tulis ini kedepannya. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari beberapa pihak, untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Mama saya Ismawati, beserta semua keluarga saya yang mendoakan dan menyemangati saya setiap waktu.
2. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog selaku wakil dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog selaku kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan juga selaku wali

dosen akademik Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya..

6. Dr. Andik Matulesy, M.Si selaku dosen pembimbing pertama yang senantiasa sabar dalam membimbing kami.
7. Nindia Pratitis, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing kedua yang memberikan dukungan dan semangat dalam membimbing kami.
8. Isrida Yul Arifiana S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dan memberikan banyak pelajaran berharga untuk peneliti, serta staff Tata Usaha yang membantu dalam pengurusan Administrasi peneliti sebagai mahasiswa.
- 10.Daddy (Prof. Dr. Soetanto Soepiadhy, SH., MH), beserta seluruh anggota Rumah Dedikasi yang telah menemani, memberikan panggung untuk mengekspresikan diri dan memberikan ilmu yang bermanfaat bagi kami.
- 11.Teman-teman UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan respon baik dalam pengumpulan data penelitian ini.
- 12.Semua teman saya, khususnya mas Handy, Ady, Mbak Fina, dan Anisa yang senantiasa membantu mengerjakan skripsi serta memberi semangat agar skripsi ini cepat selesai dan semangat juga untuk kalian yang masih belum skripsi semester ini.
- 13.DPM Fakultas Psikologi 2020 yang telah memberikan kepercayaan penuh pada penulis untuk menjadi anggota komisi 1 Legislasi DPM selama satu setengah tahun kepengurusan dan kebersamaan-nya

Demikian atas perhatiannya semoga skripsi yang telah saya susun ini dapat memberikan manfaat bagi semua yang membacanya dan menjadikan tambahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

Surabaya, 12 Juni 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Fauzi', written on a light gray rectangular background.

Peneliti

HUBUNGAN ANTARA *COPING STRESS* DENGAN REGULASI DIRI PADA ANGGOTA UKM UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

ODI PRAMAZA PRANYATA

Fakultas Psikologi, University 17 Agustus 1945 Surabaya
odipranyata1420@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tidak hanya berfokus pada matakuliahnya saja banyak kegiatan luar perkuliahan yang dapat menambah pengetahuan dan skill mahasiswa tersebut seperti berorganisasi di unit kegiatan mahasiswa (UKM). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *coping stress* dengan regulasi diri pada anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Pelaksanaan penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala pengukuran psikologi yang terdiri dari 2 skala, yaitu skala *coping stress* dan skala Regulasi Diri. Berdasarkan output program SPSS 16 IBM for windows diatas menunjukkan bahwa hasil penelitian menyatakan bahwa adanya hubungan *coping stress* dengan regulasi diri. Hal ini terbukti dari hasil uji korelasi yang menyatakan signifikansi korelasi antara *coping stress* dengan regulasi diri sebesar 0,576 dengan taraf signifikansi 0,000 (p 0,01) yang artinya terdapat hubungan positif antara *coping stress* dengan regulasi diri anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dalam artian bahwa semakin tinggi tingkat *coping stress* maka semakin tinggi pula tingkat regulasi diri anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *coping stress* maka semakin rendah pula regulasi diri anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Kata Kunci : *Coping Stress*, Regulasi Diri, Anggota UKM

**RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRESS AND SELF-
REGULATION IN MEMBERS OF UKM UNIVERSITY 17 AUGUST
1945 SURABAYA**

ODI PRAMAZA PRANYATA

Faculty of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya
odipranyata1420@gmail.com

Abstract

Students do not only focus on their subjects, there are many extracurricular activities that can increase students' knowledge and skills, such as organizing in student activity units (UKM). The purpose of this study was to determine the relationship between coping with stress and self-regulation on members of UKM Universitas 17 August 1945 Surabaya. The research was carried out using a quantitative research approach. The data collection method used is using a psychological measurement scale consisting of 2 scales, namely the stress coping scale and the self-regulation scale. This is evident from the results of the correlation test which states the significance of the correlation between coping stress and self-regulation of 0.576 with a significance level of 0.00 ($p < 0.01$), which means that there is a positive relationship between coping stress and self-regulation of members of UKM Universitas 17 August 1945 Surabaya. that the higher the level of coping with stress, the higher the level of self-regulation of members of UKM Universitas 17 August 1945 Surabaya, and vice versa, the lower the level of stress coping, the lower the self-regulation of members of UKM Universitas 17 August 1945 Surabaya.

Keywords : *Coping Stress, Self Regulation, UKM Member*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN. . .	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK.....	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR TABLE	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah	10
3. Tujuan Penelitian.....	10
B. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis.....	11
C. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Regulasi Diri	15
1. Pengertian Regulasi Diri.....	15
2. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	16
3. Indikator Regulasi Diri.....	17
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	18

B. Coping Stress	20
1. Pengertian <i>Coping Stress</i>	20
2. Aspek-Aspek <i>Coping Stress</i>	21
3. Indikator <i>Coping Stress</i>	22
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i>	23
C. Kerangka Berpikir	24
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Populasi dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel	30
3. Jumlah Sampel.....	30
B. Desain Penelitian	31
C. Instrumen Pengumpulan Data	32
1. Skala Regulasi Diri	32
a. Definisi Oprasional	32
b. Pengembangan Alat Ukur	32
c. Validitas Alat Ukur	34
d. Reliabilitas Alat Ukur	36
2. Skala <i>Coping Stress</i>	37
a. Definisi Oprasional	37
b. Pengembangan Alat Ukur	37
c. Validitas Alat Ukur	39
d. Reliabilitas Alat Ukur	40
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	41
1. Uji Prasyarat	41

a. Uji Normalitas.....	42
b. Uji Linieritas	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian	45
1. Hasil Analisis Korelasi	45
2. Analisis Deskriptif	46
B. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
1. Saran Untuk Anggota UKM	53
2. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian.....	27
---	----

DAFTAR TABLE

Tabel 1 <i>Blue Print</i> Penyebaran Aitem Skala Regulasi Diri (Y).....	34
Tabel 2 Validitas Skala Regulasi Diri (Y).....	35
Tabel 3 Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri (Y)	37
Tabel 4 <i>Blue Print</i> Penyebaran Aitem skala <i>Coping Stress</i> (X).....	39
Tabel 5 Validitas Skala <i>Coping Stress</i> (X).....	40
Tabel 6 Uji Reliabilitas Skala <i>Coping Stress</i> (X).....	41
Tabel 7 Uji Normalitas	43
Tabel 8 Uji Linieritas.....	43
Tabel 9 Uji Korelasi.....	45
Tabel 10 <i>Mean Hipotetik dan Empirik</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Kuesioner Awal Google Form	59
Lampiran 1.2 Tabulasi Data <i> coping stress</i>	65
Lampiran 1.3 Tabulasi Data Regulasi Diri	69
Lampiran 1.4 Uji Validitas Skala Regulasi Diri (Putaran 1)	77
Lampiran 1.5 Uji Validitas Skala Regulasi Diri (Putaran 2)	79
Lampiran 1.6 Uji Validitas Skala <i>Coping Stress</i> (Putaran 1)	81
Lampiran 1.7 Uji Validitas Skala <i>Coping Stress</i> (Putaran 2)	82