

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

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 0.000 ($p < 0.01$), 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

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 atas penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui korelasi antara coping stress dengan regulasi diri pada anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Pelaksanaan penelitian yang telah diimplementasikan dengan penerapan metode penelitian pendekatan 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. Maknanya yakni bahwa semakin meningkatnya nilai *coping stress* maka semakin tinggi pula tingkatan 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

Pendahuluan

Di dalam perguruan tinggi 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). Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah bagi mahasiswa luar kelas dengan tujuan kedepannya dapat memberikan pengembangan terhadap minat keahlian serta bakat tertentu mahasiswa-mahasiswa tersebut. Organisasi atau lembaga tersebut juga merupakan salah satu wadah kemahasiswaan internal kampus lainnya sebagai contoh dewan perwakilan mahasiswa serta badan eksekutif mahasiswa yang tingkatannya meliputi yakni tingkat program studi jurusan hingga universitas. Adapun sifat dari unit kegiatan mahasiswa tersebut yakni bersifat otonomi dan bukan merupakan cabang dari suatu senat maupun badan eksekutif mahasiswa.

Universitas, kampus serta perguruan tinggi juga mendorong mahasiswa untuk dapat belajar secara mandiri serta membebaskan mahasiswa dalam memutuskan terhadap pilihan yang diambil dalam studinya. Faktor-faktor tersebutlah yang kemudian memberikan dorongan kepada para mahasiswa sehingga mereka mampu melakukan peyesuaian diri terhadap perubahan yang ada serta membutuhkan regulasi diri sehingga dapat membantu mahasiswa dalam melaksanakan proses perkuliahan. Dengan adanya berbagai tanggungjawab tersebut mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dari tugas perkuliahan dan juga organisasi. Mereka akan mendapatkan banyak tuntutan dan terjadinya perubahan cepat yang membuat mereka mengalami fase yang penuh tekanan. Mahasiswa khususnya anggota UKM dihadapkan pada tugas kelas yang banyak, batasan penyelesaian tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan akan fokus ke perkuliahan atau aktif di UKM, membagi waktu untuk mengerjakan tugas kelas, tugas UKM, kerja (bagi yang bekerja), olahraga, hobi, dan kehidupan sosial. Tidak bisa anggota UKM menghindari setiap permasalahan yang ada dalam tugas kelas dengan tugas UKM, akan tetapi anggota UKM harus mampu menghadapi setiap permasalahan yang akan terjadi sebagai bentuk penyelesaian tanggung jawab diri sendiri.

Di dalam suatu pemaparannya Stoltz di tahun 2005 mengemukakan menurutnya yakni kesuksesan suatu individu tidak lain dan tidak bukan mayoritas dipengaruhi oleh keinginan serta kemampuan mereka di dalam pengendalian atau penguasaan atas kehidupannya. Kelebihan kemampuan tersebut yakni meliputi kelebihanannya untuk dapat

melakukan pengendalian serta kontrol terhadap perilaku yang disebut juga menurutnya sebagai regulasi diri. Makna dari suatu regulasi diri sendiri merupakan kelebihan atau kapasitas yang dimiliki setiap individu sehingga dapat memberikan arah terhadap perilaku atensi serta afeksinya yang kedepannya dapat menumbuhkan suatu timbal balik yang diharapkan dengan dorongan yang berasal dari diri sendiri dan juga lingkungan di sekitar tempat tinggalnya. Implementasi atas berbagai strategi di dalam tujuan untuk menggapai rencana-rencana yang diinginkan seseorang juga memiliki dorongan yang kuat agar dapat mencapai tujuan tersebut. Didalam kegiatan serta usahanya di dalam pengaturan diri setiap individu mempercayai bahwa motivasi yang ada besar fungsinya di dalam membantu mereka mencapai tujuan tersebut. Dengan kemampuan atas pengendalian diri yang baik setiap individu anggota UKM di masa depan akan mempunyai kemampuan terhadap pengendalian atas fase-fase yang dihadapinya kelak maka hal tersebut nantinya tidak akan memberikan dampak negatif terhadap dirinya. Individu justru lebih dapat menentukan sikap serta perilaku mana yang kiranya sesuai serta memiliki relevansi yang baik dan memberikan benefit yang besar terhadap keputusan yang mereka tetapkan. Adanya terhadap regulasi diri yang baik seorang anggota UKM nantinya akan dapat memandang segala hal secara netral dan ke arah yang positif sehingga segala sesuatu yang dihadapinya dapat memberikan dampak yang positif pula dan berjalan lancar.

Jumlah dari pekerjaan yang ada tuntutan serta tantangan yang harus diimplementasikan dengan baik oleh setiap mahasiswa datang silih berganti setiap. Adapun tuntutan serta tantangan tersebut antara lain yakni pemberian berbagai macam tugas pada setiap mata kuliah laporan makalah ataupun penelitian serta ujian yang merupakan suatu kesatuan dalam bentuk evaluasi terhadap mahasiswa yang haruslah dikerjakan secara rutin. Zulkarnain dan Ferry di dalam argumentasinya pada tahun 2009 menyebutkan bahwa tantangan tersebut merupakan suatu hal yang nantinya dapat melahirkan suatu stressor terhadap mahasiswa serta di dalam argumentasi yang lain yakni moscaritolo pada tahun 2009 mengungkapkan bahwa sendiri merupakan suatu hal yang dihasilkan oleh mahasiswa serta memberikan sebab berupa kecemasan dan nantinya akan berakibat pada gangguan terhadap kegiatan akademik dengan indikasi yakni menurunnya kemampuan koping.

Selain itu Eggen dan Kauchak tahun 2013 di dalam suatu argumentasinya juga menjelaskan dan menerangkan secara rinci bahwa adapun sekian banyak faktor yang menjadikan salah satu aspek atau regulasi tersebut memiliki relevansi yang erat terhadap suatu strategi coping yang berkenaan pada stres yakni perilaku. Mereka memberikan artian mengenai perilaku sendiri yakni kapasitas yang dimiliki oleh individu dalam melakukan pengaturan terhadap suatu usaha yang memiliki korelasi yang jelas terhadap strategi yang telah ditetapkan di awal serta dengan tujuan dapat melakukan kegiatan yang mereka perlukan di dalam mencapai suatu tujuan tersebut. Mahasiswa yang memiliki kemampuan di dalam penyelesaian masalah dengan baik dan maksimal nantinya dapat mengikutsertakan emosi pola pikir serta perilaku mereka secara sadar dan nantinya dapat

mengatasi berbagai macam tuntutan dan memberikan penyelesaian suatu masalah yang baik dan bijak.

Lazarus bukunya yang berjudul *nuzulia* tahun 2005 memaparkan mengenai arti dari coping stress tersendiri sebagai sesuatu usaha serta upaya yang dilaksanakan oleh suatu individu apabila mereka berhadapan terhadap suatu tuntutan yang berasal dari internal maupun tuntutan eksternal memiliki tujuan dapat melakukan pengaturan terhadap keadaan yang penuh dengan tekanan serta stress dengan tujuan agar dapat mengurangi distress tersebut. Pemaparan dan argumentasi lain juga dikemukakan oleh sarason pada tahun 1999 ia mengartikan bahwa suatu *chapping stress* merupakan suatu cara di dalam menanggulangi stres yang ada serta dapat memberikan pengaruh terhadap bagaimana seseorang tersebut dapat melakukan identifikasi serta melakukan upaya untuk dapat menyelesaikan masalah mereka

Senada dengan pendapat di atas seorang tokoh yang bernama Anita pada tahun 2015 juga menyatakan bahwa seorang mahasiswa yang memiliki strategi coping terhadap bentuk tekanan dan juga stres yang baik maka nantinya akan dapat menanggulangi tekanan tersebut atau stres yang ada melalui pengendalian pengurangan serta penguasaan dan juga peringatan terhadap pengaruh sekitar. Tidak hanya itu juga terhadap tuntutan berasal dari diri sendiri serta beberapa konflik dan juga masalah yang melampaui kemampuan mereka. Hal tersebut didorong juga dengan adanya penelitian yang telah dilakukan oleh soliman pada tahun 2013 ia menegaskan bahwa seorang mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk dapat membagi waktu atau melakukan manajemen waktu dengan baik maka mahasiswa tersebut akan lebih dapat menyelesaikan masalah serta tanggung jawab perkuliahan dengan baik dan juga maksimal. Berdasarkan peristiwa dan penjelasan perihal tersebut di atas, kemudian peneliti merasa tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai hubungan *stress coping* dengan regulasi diri pada anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Metodologi

Penelitian yang telah dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif beserta jenis deskriptif korelasional. Dengan penentuan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sebanyak 1.600 orang mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini berdasarkan perhitungan rumus slovin sebanyak 94,1 mahasiswa dan dibulatkan menjadi 95 mahasiswa. Penarikan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling Non Random Sampling. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa Skala Likert 1 - 5. Analisis data dan kebenarannya dibuktikan dengan implementasi program SPSS 16 IBM For Windows. Hasil uji reliabilitas instrumen coping stress sebesar 0,768 dan regulasi diri sebesar 0,933. Data penelitian dianalisis menggunakan uji pra-syarat uji normalitas dan uji linieritas yang memanfaatkan program SPSS 16 IBM For Windows.

Hasil Penelitian

Acuan yang menjadi skala terdiri atas 14 item yang valid dengan menggunakan acuan berupa skala likert yang terdiri atas rentang skor dari satu hingga lima. Kemudian apabila data tersebut telah diolah kembali yang kemudian memperoleh hasil mean berupa hipotesis yakni skor yang memiliki skala tertinggi pada regulasi diri berjumlah 220 sedangkan yang memiliki nilai paling rendah adalah 50 dengan hasil mean hipotetik sejumlah 121,23. Hasil dari penelitian tersebut maka didapatkan skor empirik yang telah diperoleh yakni skor tertinggi subjek adalah sebesar 205 dengan minimal 47 serta mean empirik sebesar 112,94. Maka dari hal tersebut apabila kita bandingkan antara mean hipotetik dengan empirik maka didapati mean empiric $112,94 < 121,23$. Dalam artian bahwa Regulasi Diri anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya memiliki tingkat Regulasi Diri yang rendah.

Kemudian, skala atas *Coping Stress* yang dipergunakan pada penelitian ini merupakan skala buatan peneliti sendiri berdasarkan pada aspek dan indikator *Coping Stress* Lazarus dan Folkman (1984). Acuan hal tersebut atau rasio terdiri pada 9 item yang valid dengan mempergunakan skala likert yang memiliki rentang atau jangkauan skor sebesar 1 hingga 5. Apabila data tersebut telah selesai diolah kemudian diperoleh hasil suatu mean hipotetik yakni skor yang memiliki skala paling tinggi terhadap shopping stress yakni 52 dengan nilai yang terendah yakni 12 dengan mean hipotetik sebesar 32,60. Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan maka didapati hasil bahwa skor empirik yang telah didapatkan yakni merupakan skor paling tinggi atau maksimal suatu subjek dengan jumlah nilai 40 dan minimal nilai 9 dengan hasil mean empirik sebesar 23,67. Maka apabila dilakukan perbandingan antara mean hipotetik dengan mean empirik maka didapati hasil bahwa $23,67 < 32,60$. Dalam artian bahwa *Coping Stress* anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya memiliki tingkat *Coping Stress* yang rendah.

Berikut merupakan skor atau hasil yang didapati dari mean hipotetik serta skor terhadap nian empirik di dalam penelitian yang telah dilaksanakan yakni di dalam tabel perolehan sebagai berikut :

Tabel 1 Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Max	Min	Mean	Max	Min	Mean
Regulasi Diri	220	50	121,23	205	47	112,94
Coping Stress	52	12	32,60	40	9	23,67

Penelitian yang telah diimplementasikan menerapkan penggunaan atas uji normalitas dengan tujuan agar dapat mengetahui tingkat kenormalan dan tidaknya suatu distribusi atas data terhadap Penelitian pada setiap variabel yang ada dengan penggunaan uji linearitas. Adapun hasil dari uji normalitas sendiri dengan mempergunakan teknik analisis one sample kolmogorove smirnov test yang diperoleh suatu jangkauan yang

memiliki tingkatan signifikan terhadap variabel shopping stress serta variabel regulasi diri sebesar 0,109 ($p > 0.05$). Dengan hasil terhadap uji linearitas yang menyebutkan bahwa antara kedua variabel tersebut yakni variabel coping stress serta variabel regulasi diri memiliki perbedaan sebesar 0,63 dengan tingkatan signifikansi sebesar 0,895 ($p > 0.05$).

Tabel 2 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		95
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	23.49524451
Most Extreme Differences	Absolute	.124
	Positive	.124
	Negative	-.070
Kolmogorov-Smirnov Z		1.205
Asymp. Sig. (2-tailed)		.109

Dari hasil yang diperoleh atas uji asumsi diketahui bahwa data yang didapatkan tersebut memiliki distribusi normal serta adanya variabel penelitian linear, maka di dalam penelitian tersebut mempergunakan uji korelasi statistik parametrik. Uji korelasi yang dipakai pada penelitian tersebut adalah korelasi Product Moment Pearson.

Hipotesis pada penelitian tersebut yaitu adanya relevansi atau korelasi positif antara *coping stress* dengan regulasi diri pada anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil yang diperoleh atas uji korelasi tersebut yaitu diperoleh nilai korelasi sebesar $r_{xy} = 0,576$, dengan taraf signifikansi 0,00 ($p < 0,00$) yaitu terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara kedua variabel tersebut yang artinya korelasi yang terjadi adalah cukup kuat. Korelasi positif merupakan hubungan antara 2 variabel dimana kenaikan satu variabel dapat menyebabkan kenaikan pada variabel lainnya begitu juga sebaliknya.

Korelasi antara *Coping Stress* dengan Regulasi Diri sejumlah 0,576 dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0,01$). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis *coping stress* berhubungan positif dengan regulasi diri diterima. Dapat disimpulkan bahwa hubungan tersebut merupakan hubungan positif dalam artian bahwa makin meningkatnya variabel X (*coping stress*) maka semakin meningkat juga Variabel Y (regulasi diri), begitupun sebaliknya. Adapun hasil uji korelasi dalam penelitian yang telah dilakukan dengan pemaparan hasil pada tabel berikut:

Tabel 3 Uji Korelasi

		Regulasi Diri	Coping Stress
Regulasi Diri	Pearson	1	0,576
	Correlation		0,000
	Sig. (2 – tailed)		
	N	95	95
Coping Stress	Pearson	0,576	1
	Correlation	0,000	
	Sig. (2 – tailed)		
	N	95	95

Pembahasan

Berdasarkan hasil atas output program SPSS 16 IBM *for windows* diatas menunjukkan bahwa hasil penelitian didapati hasil bahwa adanya korelasi *coping stress* dengan regulasi diri. Hal ini terbukti dari hasil atas uji korelasi yang menyatakan signifikansi korelasi antara *coping stress* dengan regulasi diri sejumlah 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. Hubungan positif yang dimaksud ialah jika *coping stress* meningkat maka regulasi diri juga akan meningkat. Namun sebaliknya, apabila *coping stress* rendah, maka regulasi diri juga rendah. Dengan demikian, pada anggota UKM yang dapat meningkatkan regulasi diri-nya dengan menyelesaikan persoalan dengan baik akan mampu menghadapi kesulitan selama proses pembelajaran dikelas dan kegiatan UKM.

Sesuai dengan penjelasan diatas peneliti menemukan mean *hipotetik* dan *empiric coping stress* $23,67 < 32,60$. Dalam artian bahwa *Coping Stress* anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya memiliki tingkat *Coping Stress* yang rendah. mean *hipotetik* dan *empiric* regulasi diri $112,94 < 121,23$. Dalam artian bahwa Regulasi Diri anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya memiliki tingkat Regulasi Diri yang rendah. Dengan demikian, anggota UKM yang memiliki *coping stress* yang rendah, maka regulasi diri anggota UKM juga akan rendah, oleh karena itu para anggota UKM harus berupaya untuk meningkatkan *coping stress*nya agar regulasi dirinya juga meningkat, demi dapat mencapai apa yang diharapkan.

Senada dengan penjelasan diatas, kondisi penuh tekanan yang dapat menyebabkan stress harus dilalui untuk mendapatkan hasil yang baik, anggota UKM dengan *coping stress* yang baik akan dapat melalui tekanan demi tekanan yang datang dengan cara mencari sumber permasalahan yang membuat stress lalu memikirkan solusi untuk menyelesaikan masalah kemudian menyelesaikan permasalahannya. *Coping stress* sendiri merupakan upaya dan usaha yang dilaksanakan oleh individu di dalam

mengatasi situasi mereka atau keadaan mereka yang dirasa menantang memberikan ancaman serta memberikan penekanan berupa tindakan maupun pikiran dengan mempergunakan sumber di dalam dirinya ataupun lingkungannya serta dilaksanakan secara sadar di dalam peningkatan pengembangan individu tersebut.

Penjelasan *coping stress* tersebut senada dengan Lazarus dan Folkman S (1984) menjelaskan bahwa menurutnya *coping stress* sendiri merupakan suatu usaha yang dilaksanakan oleh seseorang apabila mereka dihadapkan terhadap suatu tuntutan berurutan baik internal maupun eksternal yang ditujukan agar dapat melakukan pengaturan terhadap suatu keadaan yang penuh akan tekanan dan memiliki tujuan untuk dapat mengurangi distress. Hal tersebut sejalan dengan Lazarus dan Folkman (1984) salah satu aspek *coping stress* yaitu *Problem Focused Coping*, perilaku atau kebiasaan yang dilakukan di dalam mencari jalan keluar masalah dan berpusat terhadap suatu masalah tersebut. Individu akan cenderung dapat menyelesaikan dan merampungkan masalah melalui aktivitas yakni merampungkan secara langsung serta mempelajari dan juga memahami secara mendalam mengenai cara atau keterampilan yang baru, dengan indikatornya sebagai berikut: a) Instrumental action (Mencari permasalahan yang membuat stress kemudian berusaha menyelesaikannya), b) Cautiousness (Sebelum mengambil keputusan akan berfikir bekal-kali untuk merumuskan solusi terbaik dari masalah yang dihadapi), c) Negotiation (berusaha mencari teman bicara ketika dapat tugas berat agar menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi). Namun pada kenyataannya kondisi seperti ini tidak jarang terdapat anggota yang kebingungan dalam mengambil keputusan akan memprioritaskan tugas organisasi dulu atau tugas kelas dulu, yang mana hal ini menyebabkan mereka stress, sehingga hasil dari tugas organisasi dan tugas kelasnya menjadi kurang baik.

Indikator dan definisi *coping stress* yang sudah dijelaskan diatas tampak bahwa *coping stress* sangat berpengaruh dalam meningkatnya regulasi diri anggota UKM. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian dalam usaha pencapaian target yang diinginkan. Anggota UKM tidak hanya disarankan mempunyai *coping stress* yang baik, tetapi anggota UKM juga disarankan mempunyai regulasi diri yang baik agar anggota UKM berhasil dalam proses pembelajaran kelas dan tanggung jawab di UKM.

Adapun Regulasi diri merupakan suatu proses di dalam diri untuk menghasilkan pikiran, melakukan tindakan yang direncanakan dan disusun sedemikian rupa oleh diri serta terjadi secara berkesinambungan selaras dengan upaya serta komitmennya dalam pencapaian tujuan. senada dengan argumentasi yang dikemukakan oleh Schunk dan Zimmerman pada tahun 1998 mereka menyatakan bahwa regulasi diri merupakan suatu implementasi atas rangkaian proses yang ada dengan mengoptimalkan pemikiran yang dimiliki perasaan serta perilaku secara kontinyu atau berkepanjangan pada usaha dan upaya untuk dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sehingga Hergenhann (1984) menyatakan regulasi diri merupakan

kemampuan mengatur dan mengendalikan perilaku manusia. Hal tersebut sejalan dengan Zimmerman dan Schunk (2004) terdapat tiga factor penunjang dalam regulasi diri, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku yang menunjukkan indikator sebagai berikut : a) mampu merencanakan (merancang apa yang akan dilakukan sebelum beraktivitas, b) mengorganisasi (membenahi diri sendiri sehingga tidak kesulitan dalam beraktivitas), c) menginstruksi diri (mengarahkan diri sendiri untuk bermanfaat bagi lingkungan sekitar), d) memonitor (meninjau semua pekerjaan untuk memastikan keberhasilannya), e) mengevaluasi diri (mempelajari kesalahan sebagai upaya menghindari kesalahan yang sama), f) Berkompeten/berkemampuan (mampu menyelesaikan masalah tanpa mendapatkan masalah baru), g) memiliki keyakinan diri (memiliki pendirian teguh untuk menjadi lebih baik), h) memiliki kemandirian (menyelesaikan sendiri permasalahan yang sedang dialami dengan baik), i) mampu menyeleksi (memilih keputusan terbaik dalam menghadapi permasalahan), j) Menyusun (merangkai kalimat sebelum berbicara agar tidak menimbulkan permasalahan dari ketersinggungan), k) menata lingkungan (menciptakan hubungan positive dengan orang lain agar nyaman dalam beraktivitas).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari perhitungan SPSS 16 IBM *for windows* menunjukkan hasil bahwa *coping stress* dan regulasi diri memperoleh nilai koefisien korelasi sejumlah ($r = 0,576$). Yang memiliki arti bahwa apabila semakin meingkatnya nilai *coping stress* maka semakin meningkatkan pula tingkat nilai regulasi diri anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, begitupun sebaliknya semakin menurunnya tingkat *coping stress* maka semakin turun pula regulasi diri anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Referensi

- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of personality and social psychology*, 53(2), 337.
- Arikunto. (2006.) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Bandura,A.(2005).The primacyofself-regulation in health promotion. *Applied Psychology: An InternationalReview*, 54(2), 245-254.
- Burhan Nurgiyantoro, Gunawan, Marzuki. (2009). *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. (Buku)
- Ciccarelli, S. K. 2015. *Psychology 3ed*.U

- Coon, D., & John, O. M. (2012). *Introduction to Psychology* (12 ed.). United States: Wadsworth.
- Effendi, R. W., & Tjahjono, E. (1999). Hubungan Perilaku Coping dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Anak Pertama. *Jurnal: Anima*. Vol 14, No. 54, Hal 214-228
- Fajrinda, A., & Hartati, S. (2013). Hubungan antara Semangat Kerja dengan Regulasi Diri pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Dr Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Fakultas Psikologi*.
- Feist, J., & Feist, J. (2010). *Teori kepribadian* (7 ed.). Salemba Humanika
- Ghozali, Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS19*, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kusumawati, E. (2017). Pengaruh adversity quotient terhadap regulasi diri siswa kelas khusus olahraga (KKO) SMP Negeri 13 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Madrasah*, 2(1), 121-141.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Masril. (2011). *Konseling regulasi-diri berbasis teori pilihan*. Makalah disajikan dalam Seminar dan Workshop Internasional, UPI Bandung, 29-30 Oktober.
- Nugroho, Rega Wibiyakto. (2018). *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Ego Depletion Pada Mahasiswa*.
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2020). Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *PSIKOVIDYA*, 24(2), 94-101.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi pendidikan: Membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Jakarta: Erlangga.
- Pintrich, P. R., Roeser, R.W., & De Groot, E. V. (1994). Classroom and individual differences in early adolescents' motivational and self-regulated learning. *Journal of Early Adolescence*, 14(2), 139-161.
- Pitrich. (2000). *The Role Of Goal Orientation In Self Regulated Learning*. San Diego, CA: Academic Press.
- Pramadi, A., Lasmono, H, K. 2003. Koping Stres Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Jurnal: Anima*. Vol 18, No 4, hal 326-340
- Prasetyana, Z., & Mariyati, L. I. (2020). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Diri Pada Santri Madrasah Diniyah Di Sidoarjo. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(2), 76-86.
- Prayascitta, P. (2010). Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang orangtuanya bercerai.

- Putri, L. A. D., Yetti, E., & Hartati, S. (2020). Pengaruh Keterlibatan Orangtua dan Regulasi Diri terhadap Perilaku Bullying Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 715-732.
- Putrie, C. A. R. (2021). Pengaruh Regulasi Diri Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Viii Pada Mata Pelajaran Ips. *Research and Development Journal of Education*, 7(1), 136-145.
- Rodameria, A. A., & Ediati, A. (2020). Strategi koping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Empati*, 7(3), 886-891.
- Santoso, S. (2016). *Panduan Lengkap SPSS Versi 23*. Elekmedia Computindo.
- Saragih, S. A., Menanti, A., & Budiman, Z. (2020). Hubungan antara Self-Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Coping Stress pada Petani Hortikultura dalam Mengelola Usaha Tani di Saribudolok. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 56-62.
- Schunk, Dale H., (2012) . *Learning Theories: An. Educational Perspective*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Sinaga, Y. P. P., & Karyono, K. (2014). Hubungan Antara Optimisme Dengan Regulasi Diri Lansia Di Masa Pensiun Pada Pp Bri (Persatuan Pensiunan Bank Rakyat Indonesia) Semarang. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 650-660.
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). Pengaruh konsep diri terhadap coping stress pada mahasiswa FAI UMSU. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 68-83.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta. (Buku)
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Pustaka Baru Press
- Tanumidjojo, Y., Basoeki, L., Yudiarso, A. 2004. Stres dan Perilaku Koping Pada Remaja Penyandang Diabetes Millitus Tipe 1. *Jurnal Anima*. Vol 19, no 4, Hal 399-406
- Thania, I., Pritasari, S. P., Theresia, V., Suryaputra, A. F., & Yosua, I. (2021). Stres akibat Konflik Peran Ganda dan Coping Stress pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 1(01), 25-50.
- Widjaja, L. (2014). Hubungan lokus kontrol internal dengan regulasi diri pada mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Budha (STAB) Maha Prajna Jakarta. *Psiko Edukasi*, 12(2), 124-134.
- Widodo. (2006). Reliabilitas Dan Validitas Konstruk Skala Konsep Diri Untuk Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(1), 1-9-9.
<https://doi.org/10.14710/jpu.3.1.1>

Woolfolk, A. (2009). Educational psychology; active learning edition. Alih bahasa: Prajitno H, Mulyantini S, Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Zimmerman, B. J. & Schunk, D.H. (2004). Self regulating intellectual processes and outcomes: A social cognitive perspective. In D. Y. Dai & R. J. Sternberg (Eds.), Motivation, emotion, and cognition: Integrative perspective on intellectual functioning and development (pp. 523–549). Mahwah, NJ: Erlbaum Associate Publishers

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic press.