

Hubungan Antara *Self Regulated Learning* Dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Di Surabaya Yang Menempuh Program Skripsi Dalam Situasi Pandemi Covid-19

Tejananto Kurniawan¹, Niken Titi Pratitis², Mamang Efendy³
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
tejananto@gmail.com

Abstract

The study is aimed to determine the correlation between self-regulated learning with problem focused coping on students in Surabaya who are writing their thesis in the Covid-19 pandemic situation. The type of research used is correlational quantitative research. The subjects in this study were 106 students in the Faculty of Psychology even semester 2019/2020 University August 17, 1945 Surabaya. Measuring instruments in this study use 2 scales namely problem focused coping scale and self regulated learning. Data analysis in this study uses the product moment analysis method. The results of the product moment analysis show very significant results. That is, the variable of self regulated learning correlates significantly with the variable problem focused coping so that the hypothesis that there is a significant correlation between the variable self regulated learning with problem focused coping is accepted. The self regulated learning variable contributes effectively to the problem focused coping variable of 61.1% and 38.9% are from other variables.

Keywords: problem focused coping, self regulated learning, Covid-19

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-regulated learning dengan problem focused coping pada mahasiswa di Surabaya yang memprogram skripsi dalam situasi pandemi Covid-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Subyek dalam penelitian ini yaitu 106 mahasiswa di Fakultas Psikologi semester genap tahun 2019/2020 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu skala problem focused coping dan self regulated learning. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis product moment. Hasil analisis product moment menunjukkan hasil yang sangat signifikan. Artinya, variabel self regulated learning berkorelasi secara signifikan dengan variabel problem focused coping sehingga hipotesa yang menyebutkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara variabel self regulated learning dengan problem focused coping diterima. Variabel self regulated learning memberi sumbangan efektif pada variabel problem focused coping sebesar 61,1% dan 38,9% adalah dari variabel lain.

Kata Kunci : problem focused coping, self regulated learning, Covid-19

Pendahuluan

Pandemi virus Covid-19 yang melanda hampir ke seluruh Negara di dunia saat ini, menjadi momok menakutkan di awal tahun 2020 karena jumlah yang terjangkit virus tersebut dan meninggal terus meningkat dari waktu ke waktu. Tercatat hingga 29 April 2020 di 113 negara sebanyak 2.995.758 orang terjangkit Covid-19 dan sebanyak 204.987 orang meninggal dunia. Sebuah situs berita *online* cnnindonesia.com mengungkapkan bahwa virus Covid-19 muncul pertama kalinya di kota Wuhan, China pada Desember 2019 dan menyebar ke berbagai negara termasuk Indonesia (Pratiwi, 2020). Menilik perkembangannya yang sangat pesat hingga menyebabkan pandemi, maka sesuai anjuran WHO, meluasnya virus Covid-19 membuat pemerintah menetapkan kebijakan *Physical Distancing*, yaitu melakukan jaga jarak fisik antar manusia dalam arti sederhana tidak berdekatan secara fisik dengan orang lain. Jarak yang direkomendasikan WHO tersebut adalah berkisar 1 meter sehingga tentu saja berkonsekuensi pada berbagai proses interaksi yang terjadi selama ini. Diantaranya adalah penutupan tempat umum (misalnya tempat wisata dan perpustakaan, *mall* serta tempat-tempat lain yang berpotensi menjadi area berkumpul banyak orang, hingga perubahan jam operasional beberapa perkantoran dan fasilitas umum bagi masyarakat (Aditya, 2020).

Physical distancing pada akhirnya juga berdampak pada dunia pendidikan di Indonesia. Proses kegiatan belajar mengajar yang semula dilakukan dengan tatap muka langsung kini harus dilakukan melalui *virtual* menggunakan media komunikasi *online*. Bahkan secara khusus, pemerintah menginstruksikan sekolah-sekolah dan universitas melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) selama satu semester seperti yang diatur dalam Surat Edaran Mendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Covid-19 pada Satuan Pendidikan, dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (Covid- 19), serta Surat Edaran dan petunjuk dari Kepala Daerah, dan Rektor masing-masing Universitas (Kemdikbud, 2020). Konsekuensinya, di tingkat universitas seluruh kegiatan yang berhubungan dengan pengumpulan massa ditunda atau dikompensasikan dengan bentuk kegiatan lain yang relevan dengan capaian pembelajaran, termasuk proses pembimbingan skripsi yang juga dilakukan secara *online*.

Sebenarnya hal ini tidaklah sulit, karena disatu sisi, jauh sebelum pandemi Covid-19 ini muncul, beberapa dosen pembimbing skripsi seringkali juga melakukan bimbingan skripsi tanpa bertatap muka langsung tetapi melalui *email*. Hal tersebut tentu memudahkan bagi mahasiswa yang tidak berasal dari daerah yang sama dengan universitasnya, tetap dapat mendapat bimbingan dari dosen meskipun minim tatap muka langsung. Mahasiswa tetap dapat memperoleh *review* atau arahan dari skripsi yang ditulisnya melalui *email* balasan yang diberikan dosen pada mahasiswa tersebut. Meskipun pada satu sisi ada hal positif yang tetap dapat diperoleh manakala harus menyelesaikan skripsi di situasi pandemi Covid-19, kenyataannya tidaklah demikian. Sudut pandang mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di tengah situasi pandemi Covid-19 tidaklah sama. Khususnya mahasiswa psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Bahkan melalui wawancara yang dilakukan peneliti secara *online* terhadap 20 mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, sebagian besar mengindikasikan keraguan terhadap kualitas skripsi karena keterbatasan sumber daya dalam memperoleh akses sumber referensi, keterbatasan waktu berdiskusi dengan dosen pembimbing secara langsung saat mengalami kebingungan tentang materi skripsi mereka, keterbatasan dalam proses pencarian data yang harus dilakukan dengan observasi, serta kesulitan dalam pengajuan ijin penelitian pada instansi atau dinas terkait. Hasil wawancara tersebut, pada intinya mendukung hasil survei yang dilakukan oleh Prodjo (2020), editor artikel Edukasi di sebuah media berita *online*

kompas.com, bahwa dibalik semua nilai positif pembelajaran jarak jauh, dalam pengerjaan skripsi sebagian mahasiswa tetap merasakan adanya kesulitan atau hambatan.

Secara umum, sebenarnya pandemi Covid-19 adalah satu diantara banyak permasalahan yang dapat dialami individu termasuk mahasiswa dalam kehidupan. Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup untuk mengembangkan strategi tertentu yang membuatnya mampu melewati situasi-situasi sulit dan penuh permasalahan dalam hidupnya, namun beberapa individu lainnya tidak mampu mengembangkan strategi tersebut dengan baik. Lazarus & Folkman (dalam Smet, 1994) menyebutkan bahwa kemampuan individu dalam menerapkan berbagai strategi untuk menyelesaikan masalah-masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak, serta menciptakan strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah, merupakan kemampuan menerapkan strategi *coping*. Strategi *Coping*, Farlex (dalam *medical dictionary*, 2019) disebutkan sebagai *coping skill*, yaitu suatu pola karakter atau perilaku yang dapat meningkatkan kemampuan adaptasi seseorang. Fajar (2017) menyebutkan kemampuan *coping* melibatkan pula kemampuan individu dalam memegang teguh nilai atau kepercayaan, kemampuan mengatasi masalah, bersosialisasi, menjaga kesehatan, dan juga kemampuan dalam menjaga komitmen. Dinyatakan lebih lanjut oleh Fajar bahwa *coping skill* juga dapat dipandang sebagai suatu kemampuan individu untuk menghadapi stres sehingga mendorong individu agar tetap terus maju mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Stuart & Sundeen (dalam Maryam, 2017) menyatakan terdapat dua jenis mekanisme *coping* yang dilakukan individu yaitu *coping* yang berpusat pada masalah atau *problem focused coping mechanism* atau *direct action* dan *coping* yang berpusat pada emosi atau *emotion focused coping* atau *palliatif form*. Maryam (2017) mengutip pendapat Lazarus & Folkman, menjelaskan bahwa strategi *coping* berfokus pada masalah atau *problem focused coping* merupakan suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah, dimana individu cenderung menggunakannya saat dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan atau manakala individu merasa bahwa sesuatu yang kontruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut yaitu ketika individu yakin bahwa sumberdaya yang dimilikinya dapat mengubah situasi. Maryam (2017) masih mengutip sumber yang sama juga menguraikan bahwa strategi *coping* berfokus emosi atau *emotional focused coping* merupakan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. *Emotional focused coping* menurut Maryam, cenderung dilakukan saat individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut.

Berpijak pada kedua pengertian diatas, dan menyimak situasi yang dihadapi mahasiswa yang sedang memprogram skripsi saat pandemi Covid-19 saat ini, maka menurut Santrock (dalam Sumitro, 2012) dimilikinya strategi *problem focused coping* akan membuat mahasiswa mengembangkan berbagai cara kognitif untuk memahami sumber penyebab hambatan dalam menyesuaikan diri dengan situasi dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung. Maknanya, ketika menghadapi kesulitan dan hambatan dalam mengerjakan skripsinya, seharusnya mahasiswa mampu mengembangkan strategi *coping* yang tepat yaitu *problem focused coping*. Hal ini sejalan dengan pendapat Andrews (dalam Amartiwi, 2008) yang mengemukakan bahwa *problem focused coping* merupakan perilaku *coping* yang tepat dan efektif karena individu memilih untuk mengatasi secara langsung masalah-masalah yang muncul dan tidak menghindari masalah tersebut. Bagaimanapun, berbagai permasalahan yang dihadapi saat pengerjaan skripsi, tidaklah mungkin dihindari, bahkan harus tetap dihadapi agar segera dapat menyelesaikan skripsi dan maju sidang atau ujian skripsi, sehingga mahasiswa perlu memahami

sumber penyebab hambatan tersebut lebih pada dirinya sendiri yang mampu mereka kendalikan atau hal-hal diluar dirinya yang tidak mampu mereka kendalikan.

Harapannya, tentu dengan dimilikinya kemampuan *problem focused coping strategy*, mahasiswa yang menempuh program skripsi menurut Maryam (2017) dapat melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah, mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil, serta mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Sayangnya, banyak diantara mahasiswa-mahasiswa yang memprogram skripsi tersebut tidak memiliki kemampuan tersebut sehingga tidak segera dapat menyelesaikan skripsinya dengan baik. Hal ini terungkap pada wawancara yang dilakukan Tarwiyati (2013) dalam penelitiannya yang menyebutkan bahwa sebenarnya problem internal yang dihadapi mahasiswa yang menempuh skripsi adalah masih banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam menulis karya ilmiah, kemampuan akademis yang kurang memadai serta kurangnya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian. Peneliti sendiri terkait dengan situasi pandemi Covid-19, merangkum dari hasil wawancara *online* yang dilakukan pada 27 Maret 2020 dari 20 mahasiswa menemukan fakta bahwa banyak mahasiswa yang memiliki keterbatasan akses bimbingan *online* manakala pulsa internet mahasiswa kuotanya minim atau fasilitas *wifi* di tempat tinggal mereka terbatas. Selain itu keterbatasan pengetahuan mahasiswa terkait dengan situs-situs jurnal yang dapat diakses gratis, serta keterbatasan penguasaan teknologi hingga keterbatasan pengetahuan media bimbingan selain *email* juga menjadi kendala atau permasalahan umum yang dihadapi mahasiswa yang menempuh skripsi.

Salah satu faktor yang dikatakan Firdaus & Suharnan (2018) mempengaruhi kemampuan *problem focused coping* pada mahasiswa yang menempuh program skripsi, adalah *self regulated learning*. Hal ini mendukung pendapat Saraswati (2017) dan Zimmerman (1989) yang menyebutkan bahwa regulasi diri dalam belajar selain berdampak pada prestasi akademik, juga dapat menurunkan tingkat prokastinasi akademik, meningkatkan kecerdasan emosi, keyakinan diri (*self-efficacy*), kontrol diri, motivasi, keahlian dan strategi penyelesaian masalah atau strategi *coping*.

Diyakini oleh Hoyle (2010) bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik dalam belajar, akan menyusun upaya mencapai target selama menjalani perkuliahan sehingga mereka dapat membagi waktu dan menentukan skala prioritas antara mendahulukan mengerjakan skripsi dibandingkan dengan mengerjakan atau melakukan berbagai hal diluar pengerjaan skripsi.

Ditegaskan pula oleh Friedman & Schustack (2006) bahwa *self regulated learning* mendorong seseorang agar dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri sendiri, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan.

Self Regulated Learning yang merupakan proses aktif dimana mahasiswa mampu mengatur, mengawasi, dan mengontrol diri sendiri, baik secara kognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses pencapaian tujuan belajar (Schunk, 2005). Mahasiswa mampu mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam belajar akan mentransformasikan kemampuan-kemampuan mentalnya menjadi keterampilan-keterampilan dan strategi akademik (Zimmerman, 2002). Maknanya, *self regulated learning* yang dimiliki individu dapat mengambil tanggung jawab terhadap kegiatan belajar mereka, mengambil alih otonomi untuk mengatur dirinya, mendefinisikan tujuan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapinya dalam mencapai tujuan-tujuannya, mengembangkan tingkat standard belajar, dan mengevaluasi cara yang paling baik untuk mencapai tujuannya. Mahasiswa yang mampu melaksanakan *self regulated learning* juga mampu untuk membentuk dan mengelola perubahan (McCombs & Morzano, 1990). Menurut Zimmerman (dalam Eric, 2011) *self regulated*

learning pada diri individu akan mendorong individu berpartisipasi secara aktif pada pembelajaran secara luas, termasuk dalam hal metakognitif, motivasi, dan perilaku. Hal ini dimungkinkan karena dalam *self regulated learning*, individu cenderung berpikir tentang bagaimana dirinya sendiri berpikir, mengembangkan aksi strategis (perencanaan, monitoring, dan mengevaluasi kemajuan pribadi terhadap standar), serta memotivasi dirinya sendiri untuk belajar.

Metode

Subyek penelitian yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Psikologi yang menempuh skripsi pada semester genap tahun ajaran 2019/2020. Teknik pengambilan sampel untuk penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dimana sampel menggunakan metode acak secara sistematis sehingga sampel yang dihasilkan akan cenderung mewakili seluruh populasi. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 106 orang berdasarkan rumus Slovin untuk menghitung sampel.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yaitu penelitian yang menjelaskan hubungan antara variabel x dan y, dimana bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini variabel independent (x) yaitu *self regulated learning* dan variabel dependent (y) *problem focused coping*.

Problem focused coping dalam penelitian ini didefinisikan sebagai strategi untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditunjukkan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stress. Definisi *problem focused coping* diatas, didasarkan pada definisi teoritis yang dikemukakan Lazarus & Folkman (dalam Aldwin & Revenson, 1987). Alat yang digunakan untuk mengukur *problem focused coping* dalam skripsi ini adalah skala *problem focused coping* yang disusun sendiri oleh peneliti dengan didasarkan pada aspek dan indikator yang dikemukakan Aldwin & Revenson (1987) yaitu *Cautioness* (kehati-hatian) indikatornya adalah mampu memikirkan serta mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah dan mampu bersikap hati-hati saat menyelesaikan masalah, *Instrumental action* (tindakan instrumental). Hal ini diukur melalui indikator tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung dan mampu menyusun langkah-langkah apa yang harus dilakukan, *Negotiation* (negoisasi). Hal ini diukur melalui indikator usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat untuk ikut serta memikirkan atau menyelesaikan masalah.

Self-regulated learning dalam penelitian ini adalah usaha yang diterapkan untuk menganalisa kegiatan belajar, menentukan tujuan, membuat rencana kegiatan belajar, mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku.serta membuat keputusan tentang bagaimana kegiatan belajar akan dilaksanakan. Definisi operasional tersebut diambil dari definisi teori yang dikemukakan Zimmerman (1989). Alat yang digunakan untuk mengukur variabel *self-regulated learning* dalam penelitian ini adalah skala *self-regulated learning* yang disusun sendiri oleh peneliti, terdiri dari 36 aitem. Skala *self-regulated learning* disusun berdasarkan aspek dan indikator menurut Zimmerman (1989) yaitu aspek metakognisi. Indikatornya kemampuan membuat rencana untuk diri, mampu mengorganisasikan diri sendiri, mampu menginstruksi diri sendiri, dan mampu mengevaluasi diri sendiri dalam proses belajar, aspek motivasi. Indikatornya adalah kemampuan untuk memulai dan mempertahankan kesadaran diri, mampu mempersiapkan tugas selanjutnya, dan mampu menyelesaikan tugas sesuai tujuannya, aspek perilaku. Diukur melalui indikator usaha individu untuk mengatur dan mengontrol perilaku dan mampu mengatur lingkungan dan memanfaatkan kondisi lingkungan.

Teknik korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *problem focused coping* dengan *self regulated learning* dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian dihitung dengan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20.0 for Windows. Penelitian dilakukan pada tanggal 17 sampai 20 Juni 2020 yang bertempat di rumah masing-masing subyek dengan cara mengisi kuisisioner melalui *link google form* yang dikirimkan peneliti. Jumlah subyek sebanyak 106 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang menempuh skripsi pada semester genap 2019/2020.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 2 variabel sehingga kedua variabel yang diteliti korelasinya tersebut dianalisis datanya menggunakan metode *product moment*. Sebelum analisa data dilakukan, terdapat beberapa uji prasyarat yang harus dilakukan terlebih dahulu, yaitu uji normalitas sebaran dan linieritas hubungan. Uji tersebut menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20.0 for Windows.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu uji data yang telah disajikan untuk dianalisis lebih lanjut apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan *SPSS 20 for Windows*. Untuk mengetahui apakah data yang telah diuji berdistribusi normal atau tidak normal yaitu dengan menentukan nilai signifikannya. Jika signifikan atau nilai $p > 0,05$ maka variabel tersebut berdistribusi normal dan sebaliknya jika signifikan atau nilai $p < 0,05$ maka variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data variabel *problem focused coping* dan *self regulated learning* dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas Variabel *Problem Focused Coping* dan *Self Regulated Learning*

Variabel	Koefisien Z <i>Kolmogorov Smirnov</i>	p	Keterangan
<i>Problem Focused Coping</i>	0,736	0,651	$p > 0,05$ Normal
<i>Self Regulated Learning</i>	0,777	0,582	$p > 0,05$ Normal

Sumber : *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20.0 for Windows

2. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang dilakukan untuk melihat apakah variabel dalam penelitian yang dilakukan mempunyai hubungan yang linier signifikan atau tidak signifikan. Aturan yang digunakan dalam uji linieritas hubungan menggunakan koefisien F dan p dimana apabila $p > 0,01$ maka hubungannya tidak linier, sebaliknya apabila $p < 0,01$ maka hubungannya linier. Uji linieritas variabel dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	p	Keterangan
SRL dengan PFC	163,640	0,000	$p < 0,01$ Linier

Sumber : *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20.0 for Windows

3. *Product Moment*

Teknik korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *problem focused coping* dengan *self regulated learning* dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment*.

Hasil penelitian dihitung dengan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20.0 for *Windows* yang dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

r_{xy}	P	Keterangan
0,782	0,000	Sangat signifikan ($p < 0,01$)

Sumber : *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 20.0 for Windows*

Berdasarkan kaidah dan tabel hasil uji korelasi di atas, diperoleh $r_{xy} = 0,782$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga sangat signifikan. Artinya, variabel *self regulated learning* berkorelasi secara signifikan dengan variabel *problem focused coping* maka hipotesa penelitian yang menyebutkan bahwa “Ada korelasi yang signifikan antara variabel *self regulated learning* dengan *problem focused coping*”, diterima.

Sumbangan efektif yang dilihat dari tabel Summary R square sebesar $0,611 = 61,1\%$. Variabel *self regulated learning* memberi sumbangan efektif pada variabel *problem focused coping* sebesar $61,1\%$ dan $38,9\%$ adalah dari variabel lain.

Pembahasan

Diterimanya hipotesis penelitian, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *problem focused coping*, dimana hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan Rodameria dan Edianti (2018) bahwa semakin baik strategi coping terhadap stress, maka semakin baik pula regulasi diri mahasiswa dalam belajar. Untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar, mahasiswa sebaiknya meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi tekanan.

Lazarus & Folkman (dalam Aldwin & Revenson, 1987) menyatakan bahwa *Problem focused coping* pada hakikatnya adalah sebagai strategi untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditunjukkan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stress. Oleh karenanya, dalam *problem focused coping*, terdapat keterlibatan tindakan yang dilakukan individu.

Zimmerman (1989) juga dinyatakan bahwa individu mempunyai kemampuan bertindak untuk membuat rencana, mengorganisasikan, menginstruksi, dan mengevaluasi diri sendiri, mampu memulai serta mempertahankan kesadaran diri, mampu mempersiapkan tugas selanjutnya, dan mampu menyelesaikan tugas sesuai tujuannya. Apabila hal-hal tersebut sudah dilakukan dengan baik, maka individu terutama mahasiswa seperti subyek dalam penelitian ini, maka dapat dikatakan merupakan mahasiswa yang mempunyai kemampuan untuk melakukan tindakan untuk dirinya sendiri.

Menyimak yang sudah dijelaskan pada aspek *self regulated learning*, metakognisi adalah kemampuan individu untuk membuat rencana, mengorganisasi, dan menginstruksi diri sendiri serta mampu mengevaluasi diri dalam proses belajar yang kemudian menimbulkan sikap kehati-hatian (*cautiousness*) yang termasuk aspek *problem focused coping* dimana individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang akan dilakukan. Contohnya adalah ketika mahasiswa menginstruksi dirinya untuk mengerjakan skripsi, mahasiswa tersebut akan memikirkan dan mempertimbangkan secara matang dalam menyelesaikan skripsinya.

Aspek *self regulated learning* yang kedua yaitu regulasi perilaku yang melibatkan usaha individu untuk mengatur lingkungan serta memanfaatkan kondisi lingkungan menimbulkan salah satu aspek *problem focused coping* berupa tindakan instrumental yang meliputi tindakan individu yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun langkah-langkah

yang harus dilakukan. Contohnya adalah mahasiswa mengatur serta memanfaatkan kondisi lingkungan yang sedang menghadapi pandemi Covid-19 sehingga mahasiswa mampu menyusun langkah yang tepat untuk menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan aspek *self regulated learning* yang ketiga yaitu motivasi. Hakikatnya, motivasi yang dimiliki mahasiswa memiliki peran utama untuk mengerjakan skripsi. yang melibatkan aktivitas individu yang penuh tujuan dan mendorong individu secara sengaja memulai, mengatur, mempertahankan kesadaran diri, mempersiapkan tugas selanjutnya atau menyelesaikan suatu kegiatan sesuai dengan tujuannya menimbulkan perilaku negosiasi (*negotiation*) yang termasuk aspek *problem focused coping* yang merupakan usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau yang menjadi penyebab masalah yang dihadapinya untuk ikut serta memikirkan atau menyelesaikan masalah. Contohnya adalah mahasiswa mendorong dirinya untuk menyelesaikan skripsi sesuai tujuannya yaitu mampu menyelesaikan skripsi dalam satu semester. Kemudian berdiskusi dengan dosen pembimbing dan juga teman sesama bimbingan skripsi untuk turut serta dalam menyelesaikan skripsi.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2015) tentang adanya hubungan positif dan sangat signifikan antara regulasi diri dengan coping stres. Hal tersebut bahwa semakin tinggi regulasi diri akan semakin tinggi pula coping stres berfokus masalah, dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri akan semakin rendah pula coping stres berfokus masalahnya.

Variabel *self regulated learning* menyumbang sebesar 61,1% pengaruhnya dalam *problem focused coping* sehingga ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi individu dalam *problem focused coping*. Faktor-faktor tersebut kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber material.

Kesehatan merupakan hal yang utama, karena dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengarahkan tenaga yang cukup besar. Kondisi fisik yang sehat dan dalam keadaan stamina yang stabil akan sangat mempengaruhi individu dalam menghadapi dan mengatasi masalahnya. Tetapi ketika kondisi fisiknya lemah, maka kemampuan dan daya juangnya akan berkurang.

Keyakinan atau pandangan positif. Keyakinan ini merujuk pada konsep *self efficacy*. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, ia akan yakin mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Namun jika seseorang memiliki *self efficacy* yang rendah, ia akan kehilangan semangat untuk mencari jalan keluar dari tiap permasalahan atau hambatan yang ia temui dalam kehidupan sehari-hari.

Keterampilan memecahkan masalah. Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksana rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

Keterampilan sosial. Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat. Seseorang yang sedang menghadapi masalah mungkin harus bertanya pada orang lain yang pernah mengalami hal serupa; sehingga dia akan mampu mengidentifikasikannya dan diselesaikan dengan cara yang cepat dan tepat.

Dukungan sosial. Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya. Seseorang yang memperoleh dukungan dari lingkungannya maka akan merasakan dirinya masih diterima dan dibantu lingkungannya. Hal ini akan

berpengaruh bagi individu untuk memiliki sikap positif dalam menghadapi setiap masalah yang ada.

Sumber material. Sumber material salah satunya adalah keuangan, keadaan keuangan yang baik dapat menjadi sumber strategi *coping* pada individu. Secara umum masalah keuangan dapat memicu stres individu yang mengakibatkan meningkatnya pilihan dalam strategi *coping* untuk bertindak.

Simpulan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa di Surabaya yang memprogram skripsi dalam situasi pandemi Covid-19. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis *product moment*. Hasil analisis *product moment* menunjukkan variabel *self regulated learning* berkorelasi secara signifikan dengan variabel *problem focused coping*. Hipotesa yang menyebutkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara variabel *self regulated learning* dengan *problem focused coping* diterima.

Sumbangan efektif yang dilihat dari tabel Summary R square sebesar $0,611 = 61,1\%$. Variabel *self regulated learning* memberi sumbangan efektif pada variabel *problem focused coping* sebesar $61,1\%$ dan $38,9\%$ adalah dari variabel lain.

Saran yang dapat diberikan dari penelitian yang telah dilakukan bagi mahasiswa disarankan tetap mempertahankan *problem focused coping* dan *self regulated learning* karena sebagian besar mahasiswa memiliki *self regulated learning* yang tinggi. Usaha yang bisa dilakukan mahasiswa untuk mempertahankan diantaranya membuat jadwal tugas atau ujian, diusahakan tetap membaca materi sebelum mendekati ujian, meningkatkan pemahaman materi dengan cara menambahkan referensi lain dari buku maupun internet, bertanya kepada teman ataupun dosen jika mengalami kendala dalam pengerjaan skripsi yang belum dipahami. Bagi peneliti selanjutnya disarankan memperluas ruang lingkup atau populasi berdasarkan karakteristik subyek, misalnya dilihat dari latar belakang kampus atau menghubungkan variabel-variabel lain sebagai faktor yang dapat mempengaruhi seperti kreativitas, komunikasi interpersonal, dan gaya belajar.

Referensi

- Amartiwi, A. (2008). *Problem Focused Coping pada Perawat Ditinjau Dari Self Efficacy Dan Dukungan Sosial. Skripsi*. Unika Soegijapranata Semarang.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Firdaus, Suhaman. (2018). Hubungan antara Self Regulated Learning dan Komunikasi Interpersonal dengan Problem Focused Coping Mahasiswa. *Jurnal Happiness*. Fakultas Psikologi. IAIN Kediri.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Marvam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa*. Fakultas Kedokteran Universitas Malikussalleh.
- Schunk, D. H. (2005). *Self Regulated Learning: The Educational Legacy of Paul R. Pintrich. Educational Psychologist*, (40), 85-94.

- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedi.
- Sumitro. (2012). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused coping Mahasiswa di Ma'had Sunan Ampel Al'ali UIN Maliki Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Tarwiyati, Heruma (2013). Hubungan antara Tingkat Problem Focused Coping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik. Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Aditya. (2020). Cegah Virus Corona. Perpustakaan Nasional Tutup Selama 2 Minggu. *Artikel*. Diunduh dari <https://travel.kompas.com/read/2020/03/16/074326427/cegah-virus-corona-perpustakaan-nasional-tutup-selama-2-minggu>, 21 April 2020.
- Fajar. (2017). Pentingnya Punya Coping Skill yang Baik Sebagai Cara Mengatasi Masalah. *Artikel*. Diunduh dari <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/strategi-coping-skill-untuk-mengatasi-masalah/>, 26 April 2020.
- Farlex. (2009). Coping Skill. *Medical dictionary*. Diunduh dari (<https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/coping+skill>, 11 Mei 2020.
- Kemdikbud. (2020). Kemendikbud Imbau Pendidik Hadirkan Belajar Menyenangkan Bagi Daerah yang Terapkan Belajar di Rumah. *Artikel*. Diunduh dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/kemdikbud-imbau-pendidik-hadirkan-belajar-menyenangkan-bagi-daerah-yang-terapkan-belajar-di-rumah>, 20 April 2020.
- Pratiwi. (2020). Jokowi Umumkan Dua WNI Positif Corona di Indonesia. *Artikel*. Diunduh dari <https://m.cnnindonesia.com/nasional/20200302111534-20-479660/jokowi-umumkan-dua-wni-positif-corona-di-indonesia>, 20 April 2020.
- Prodjo. (2020). Kisah Suka Duka Mahasiswa Tingkat Akhir Selesaikan Skripsi di Tengah Corona. *Artikel*. Diunduh dari <https://www.kompas.com/%20edu/read/2020/04/03/073000571/kisah-suka-duka-mahasiswa-tingkat-akhir-selesaikan-skripsi-di-tengah-corona?page=all>, 20 April 2020.
- Who.int. (2020). Pertanyaan dan jawaban terkait Coronavirus. *Artikel*. Diunduh dari www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public, 20 April 2020.