

**PENGARUH *SELF-REGULATION* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING*
TERHADAP STRESS AKADEMIK DALAM MENYUSUN SKRIPSI
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG**

SKRIPSI



Oleh

NUR MAULIDINA

NIM. 200401110168

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *SELF-REGULATION* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING*
TERHADAP STRESS AKADEMIK DALAM MENYUSUN SKRIPSI
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Nur Maulidina

NIM. 200401110168

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024



LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH *SELF-REGULATION* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING*
TERHADAP STRESS AKADEMIK DALAM MENYUSUN SKRIPSI
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG

SKRIPSI

Oleh

Nur Maulidina
NIM. 200401110168

Telah Disetujui Oleh :


Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Dra. Siti Mahmudah, M. Si</u> NIP. 196710291994032001		10 / 10 2024
Dosen Pembimbing 2 <u>Ainindita Aghniacakti, M.Psi</u> NIP. 199408182023212048		10 / 10 2024

Malang, 27 September 2024

Mengetahui,

Kepala Program Studi




Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH *SELF-REGULATION* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING*
TERHADAP STRESS AKADEMIK DALAM MENYUSUN SKRIPSI
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG




SKRIPSI

Oleh


Nur Maulidina
NIM. 200401110168

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada tanggal 27 September 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Ainindita Aghniacakti, M.Psi</u> NIP. 199408182023212048		10/10 2024
Ketua Penguji <u>Dra. Siti Mahmudah, M. Si</u> NIP. 196710291994032001		10/10 2024
Penguji Utama <u>Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si</u> NIP. 197008132001121001		10/10 2024

Dinyatakan oleh, 16 Oktober 2024


Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH *SELF-REGULATION* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING*
TERHADAP STRESS AKADEMIK DALAM MENYUSUN SKRIPSI
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Nur Maulidina
NIM : 200401110168
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, 11 September 2024

Dosen Pembimbing



Dra. Siti Mahmudah, M. Si

NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH *SELF-REGULATION* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING*
TERHADAP STRESS AKADEMIK DALAM MENYUSUN SKRIPSI
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Nur Maulidina

NIM : 200401110168

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, // September 2024

Dosen Pembimbing 2,



Ainindita Aghniacakti, M.Psi

NIP. 199408182023212048

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Maulidina

NIM : 200401110168

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH *SELF-REGULATION* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN STRESS AKADEMIK DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 12 September 2024

Penulis



Nur Maulidina

NIM. 200401110168

MOTTO

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

“Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan)

Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami.

Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan”

(QS. Al- Ankabut 29:69)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan mengucapkan syukur atas rahmat Allah SWT dan sebagai ucapan terimakasih, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kepada diri penulis sendiri, Nur Maulidina. Terima kasih telah menyelesaikan proses perkuliahan ini dengan baik.
2. Ibu penulis, Ibu Puji Lestari. Beliau adalah sosok ibu yang sangat hebat. Terima kasih telah melahirkan, merawat, dan membesarkan penulis dengan penuh kasih dan sayang. Terima kasih karena tidak pernah lelah memberi semangat dan motivasi selama ini. Terima kasih karena selalu mengusakan yang terbaik dan berjuang untuk penulis, karena beliau penulis bisa menjalankan pendidikan dengan baik. Terima kasih untuk keikhlasan ibu yang selalu mendoakan dan mendukung selama ini, semoga Ibu selalu diberi kesehatan dan selalu dalam lindungan Allah SWT.
3. Bapak penulis, Bapak (Alm) Sudiyono. Walaupun beliau sudah berpulang sejak lama dan tidak bisa menemani saya saat ini, tetapi berkat beliau penulis bisa menjadi sosok yang lebih kuat. Terima kasih, karena telah menjadi motivasi penulis untuk selalu melakukan yang terbaik dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Alhamdulillah kini penulis sudah sampai dititik ini. Semoga bapak penulis dilapangkan kuburnya dan semoga Allah menempatkan bapak ditempat yang paling mulia disisi-Nya.
4. Kakak penulis, Isnaeini Fitriyah. Terima kasih karena telah mendukung proses perkuliahan penulis selama ini. Semoga kakak penulis selalu diberi kesehatan dan senantiasa dalam lindungan Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M,Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Ibu Dra. Siti Mahmudah, M.Si selaku dosen pembimbing I (satu) atas segala bimbingan, arahan, dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini
5. Ibu Ainindita Aghniacakti, M.Psi selaku dosen pembimbing II (dua) atas segala bimbingan, arahan, dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini

6. Bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku dosen penguji atas arahan dan bimbingan dalam proses penyelesaian skripsi ini
7. Bapak, Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membantu, membimbing, memberi arahan dan memberikan ilmunya kepada penulis
8. Sahabat-sahabat penulis, Muna Adzkiyaul Husna, Lathifatul Baroroh, dan Yasmin Raudlatul Jannah. Terima kasih telah menjadi sahabat yang baik mulai awal perkuliahan, dan terima kasih banyak telah membantu, menemani dan mendengarkan keluh kesah penulis selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi.
9. Sahabat-sahabat penulis Rima Suhaimah Prarezky, Firda Suci Chanifatul Ilfina, dan Elsa Alfina Mulya Putri. Terima kasih telah menjadi sahabat yang baik. Terima kasih telah membantu dan mendengarkan keluh kesah penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Mohon maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan dalam penyusunan skripsi ini.

Malang, 12 September 2024

Penulis



Nur Maulidina

NIM 200401110168

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS.....	v
NOTA DINAS.....	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
2.1. Bagi Mahasiswa.....	7
2.2. Bagi Institusi Perguruan Tinggi.....	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. <i>Self-Regulation</i>	8
1. Pengertian <i>Self-Regulation</i>	8
2. Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Regulation</i>	9
3. Aspek-aspek <i>Self Regulation</i>	11
4. <i>Self-Regulation</i> dalam Perspektif Islam	13
B. <i>Problem Focused Coping</i>	15

1.	Pengertian <i>Problem Focused Coping</i>	15
2.	Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Problem Focused Coping</i>	16
3.	Aspek-aspek <i>Problem Focused Coping</i>	18
4.	<i>Problem Focused Coping</i> dalam Perspektif Islam.....	20
C.	Stress Akademik	21
1.	Pengertian Stress Akademik	21
2.	Faktor Penyebab Stress Akademik	22
3.	Dimensi Stress Akademik.....	23
4.	Stress Akademik dalam Perspektif Islam.....	25
D.	Hipotesis Penelitian	26
	BAB III.....	27
	METODE PENELITIAN.....	27
A.	Jenis Penelitian	27
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	27
C.	Definisi Operasional	28
1.	<i>Self Regulation</i>	28
2.	<i>Problem Focused Coping</i>	28
3.	Stress Akademik	28
D.	Populasi dan Sampel.....	29
1.	Populasi.....	29
2.	Sampel.....	29
E.	Teknik Pengambilan Sampel	30
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	30
G.	Instrumen Penelitian	31
1.	Instrumen <i>Self-Regulation</i>	31
2.	Instrumen <i>Problem Focused Coping</i>	32
3.	Instrumen Stress Akademik Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa	34
H.	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	35
1.	Uji Validitas	35
2.	Uji Reliabilitas	38
I.	Teknik Analisis Data	39
1.	Analisis Statistik Deskriptif	40

2. Uji Asumsi	40
a. Uji Normalitas.....	40
b. Uji Linearitas	40
c. Uji Multikolinearitas.....	40
3. Analisis Regresi Linear Berganda.....	41
4. Uji F	42
BAB IV	43
HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Pelaksanaan Penelitian.....	43
1. Gambaran Subjek Penelitian	43
2. Prosedur Pengambilan Data	43
3. Hambatan-Hambatan.....	44
4. Analisis Deskriptif	44
a. Skor.....	44
b. Deskripsi Kategori Data.....	45
B. Hasil Penelitian	45
1. Tingkat <i>self-regulation</i> mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi.....	45
2. Tingkat <i>problem focused coping</i> mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi	46
3. Tingkat stress akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi.....	47
4. Hasil Uji Asumsi	48
a) Hasil Uji Normalitas	48
b) Hasil Uji Linearitas	48
c) Hasil Uji Multikolinearitas	49
5. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda	50
6. Hasil Uji F.....	51
C. Pembahasan	51
1. Tingkat <i>self-regulation</i> mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi.....	51
2. Tingkat <i>problem focused coping</i> mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi	52

3. Tingkat stress akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi.....	53
4. Pengaruh <i>self-regulation</i> dan <i>problem focused coping</i> terhadap stress akademik	54
BAB V.....	56
PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)</i>	31
Tabel 3. 2 Skor Skala <i>Self-Regulation</i>	32
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Skala Problem Focused Coping</i>	33
Tabel 3. 4 Skor Skala <i>Problem Focused Coping</i>	33
Tabel 3. 5 <i>Blueprint Skala Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa</i>	34
Tabel 3. 6 Skor Skala <i>Stress Akademik Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa</i> ...	35
Tabel 3. 7 <i>Blueprint Hasil Uji Coba Skala Self-Regulation</i>	36
Tabel 3. 8 <i>Blueprint Hasil Uji Coba Skala Problem Focused Coping</i>	37
Tabel 3. 9 <i>Blueprint Hasil Uji Coba Skala Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa</i>	38
Tabel 3. 10 Hasil Reliabilitas Skala <i>Self-Regulation, Problem Focused Coping</i> dan <i>Stress Akademik Mengerjakan Skripsi</i>	39
Tabel 4. 1 Descriptive Statistics	44
Tabel 4. 2 Norma Kategorisasi.....	45
Tabel 4. 3 Kategorisasi <i>Self-Regulation</i>	45
Tabel 4. 4 Persentase Aspek <i>Self-Regulation</i>	46
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Problem Focused Coping</i>	46
Tabel 4. 6 Persentase Aspek <i>Problem Focused Coping</i>	47
Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Stress Akademik</i>	47
Tabel 4. 8 Persentase Aspek <i>Stress Akademik</i>	47
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas	49
Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas.....	50
Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Berganda	50
Tabel 4. 13 Hasil Uji F	51

ABSTRAK

Maulidina, N. 2024. Pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Problem Focused Coping* Menghadapi Stress Akademik dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Dra. Siti Mahmudah, M. Si

Ainindita Aghniacakti, M. Psi

Kata Kunci: *Self-regulation*, *Problem focused coping*, Stress akademik

Penyusunan skripsi merupakan salah satu tantangan akademik yang kerap kali menimbulkan stres pada mahasiswa. Stres akademik yang dihadapi dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menggunakan strategi coping yang tepat, seperti *problem focused coping*, yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah secara langsung. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-regulation* terhadap penggunaan *problem focused coping* dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi, dengan total sampel sebanyak 165 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari Skala *Self-Regulation*, Skala *Problem Focused Coping*, dan Skala Stres Akademik. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear berganda untuk menguji pengaruh *self-regulation* terhadap *problem focused coping* dalam menghadapi stres akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap penggunaan *problem focused coping* dalam menghadapi stres akademik ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kemampuan *self-regulation* yang lebih baik cenderung lebih mampu menggunakan strategi coping yang berfokus pada pemecahan masalah secara efektif. Dengan demikian, pengembangan kemampuan *self-regulation* pada mahasiswa dapat menjadi salah satu intervensi penting dalam membantu mereka menghadapi stres akademik selama proses penyusunan skripsi.

ABSTRACT

Maulidina, N. 2024. The Effect of Self-Regulation on Problem Focused Coping in Facing Academic Stress in Preparing Thesis in Students of the Faculty of Psychology UIN Malang. Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor : Dra. Siti Mahmudah, M. Si

Ainindita Aghniacakti, M. Psi

Keywords: *Self-regulation, Problem focused coping, Academic stress*

Thesis preparation is one of the academic challenges that often causes stress in students. The academic stress faced can affect students' ability to use appropriate coping strategies, such as problem focused coping, which aims to solve problems directly. This study aims to examine the influence of self-regulation on the use of problem focused coping in dealing with academic stress in students of the Faculty of Psychology UIN Malang.

This research method uses quantitative method. The subjects in this study were psychology students class of 2020 who were preparing a thesis, with a total sample of 165 respondents selected through purposive sampling technique. The data collection instrument used a questionnaire consisting of the Self-Regulation Scale, Problem Focused Coping Scale, and Academic Stress Scale. Data analysis was conducted using multiple linear regression techniques to examine the effect of self-regulation on problem focused coping in dealing with academic stress.

The results showed that self-regulation has a significant negative influence on the use of problem focused coping in dealing with academic stress ($p < 0.05$). These results indicate that students with better self-regulation skills tend to be more able to use coping strategies that focus on problem solving effectively. Thus, the development of self-regulation skills in students can be one of the important interventions in helping them deal with academic stress during the thesis preparation process.

الملخص

مولدينا، ن.2024 . أثر التنظيم الذاتي على التكيف مع المشكلات المركزة في مواجهة الضغوط الأكاديمية في إعداد الأطروحة لدى طلاب كلية علم النفس بجامعة مالانج. الأطروحة. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية.

المشرف: د. سيتي محموده، م. سي

عينينديتا أغنياكتي، م. بسي

الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي، التأقلم الذي يركز على حل المشكلات، الإجهاد الأكاديمي

يعد إعداد الأطروحة أحد التحديات الأكاديمية التي غالبًا ما تسبب للضغوط لدى الطلاب. يمكن للضغوط الأكاديمية التي يواجهها الطلاب أن تؤثر على قدرتهم على استخدام استراتيجيات التكيف المناسبة، مثل التكيف الذي يركز على حل المشكلات مباشرة. تهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير التنظيم الذاتي على استخدام التأقلم الذي يركز على حل المشكلات في التعامل مع الضغوط الأكاديمية لدى طلاب كلية علم النفس بجامعة مالانج.

يستخدم هذا البحث الأسلوب الكمي. كان المشاركون في هذا البحث من طلاب علم النفس دفعة 2020 الذين كانوا يعدون أطروحة علم النفس، حيث تم اختيار عينة إجمالية من 165 مبحوثًا من خلال تقنية أخذ العينات الانتقائية. واستخدمت أداة جمع البيانات استنباطًا يتكون من مقياس التنظيم الذاتي، ومقياس التكيف مع المشكلات المركزة على المشكلات، ومقياس الإجهاد الأكاديمي. وأجري تحليل البيانات باستخدام تقنيات الانحدار الخطي المتعدد لاختبار تأثير التنظيم الذاتي على التكيف مع الضغوط الأكاديمية.

أظهرت النتائج أن التنظيم الذاتي له تأثير كبير على استخدام التكيف المرکز على حل المشكلات في التعامل مع الضغوط الأكاديمية. تشير هذه النتائج إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمهارات تنظيم ذاتي أفضل يميلون إلى أن يكونوا أكثر قدرة على استخدام استراتيجيات التكيف التي تركز على حل المشكلات بفعالية. وبالتالي، فإن تطوير مهارات التنظيم الذاتي لدى الطلاب يمكن أن يكون أحد التدخلات المهمة في مساعدتهم على التعامل مع الضغوط الأكاديمية خلال عملية إعداد الأطروحة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan di perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang paling tinggi, pada masa ini beberapa orang menempuhnya dalam waktu yang lebih cepat dan ada pula yang menempuhnya dalam waktu yang cukup lama. Masa perkuliahan adalah saat dimana individu mengalami banyak perubahan pada kehidupannya, misalnya seperti beradaptasi dengan lingkungan baru. Mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar kota tentunya harus bisa beradaptasi dengan lingkungan barunya, lingkungan tersebut meliputi lingkungan tempat tinggal, lingkungan pergaulan. Disamping itu, mahasiswa juga akan beradaptasi dengan lingkungan kampus yang tentunya berbeda dengan masa sekolah. Mahasiswa harus bisa beradaptasi dengan kegiatan-kegiatan yang ada di kampus.

Dalam kehidupan sehari-hari seorang individu pasti mengalami banyak hal, beberapa hal yang dialami oleh seseorang bisa mengakibatkan stress. Stress bisa dialami oleh siapa saja, termasuk oleh mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Pada saat menempuh pendidikan di perguruan tinggi, seorang mahasiswa memiliki tanggung jawab yang tentunya berbeda dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Di masa perkuliahan, banyak mahasiswa yang biasanya mengalami stress, penyebabnya mungkin bisa karena tugas kuliah ataupun tuntutan yang lainnya. Stress tersebut biasanya berasal dari suatu peristiwa yang menekan secara terus-menerus.

Sarafino (1994) mendefinisikan stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungan, yang kemudian menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres merupakan tekanan internal maupun eksternal dan kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Menurut Handoko (1997), stress adalah suatu ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan

kondisi seseorang. Stres yang terlalu berat bisa mengganggu kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol.

Menurut Lazarus, dan Folkman (1984), stres bisa disebabkan oleh tuntutan yang tidak terpenuhi dan akan menimbulkan kondisi yang tidak menyenangkan bagi individu. Penyebab dari keadaan stress disebut sebagai stressor. Menurut Olejnik dan Holschuh (2016), terdapat beberapa stressor yang dihadapi oleh mahasiswa seperti tuntutan sosial, tekanan akademik, kemampuan finansial, dan juga kecemasan karir. Stressor pada mahasiswa disebabkan dari tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Salah satu stressor yang sering terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi yaitu academic stressor atau bisa disebut stress akademik.

Stres akademik merupakan keadaan di mana adanya tekanan-tekanan selama proses belajarnya yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas akademik dan juga beradaptasi dalam lingkungan. Stress yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak positif atau negatif. Tingkat stress akademik yang tinggi akan berakibat pada menurunnya kemampuan akademik yang akan berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan jika stress tersebut semakin berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. Beban stress yang berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Stres juga memiliki dampak positif, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan pemicu pengembangan diri seseorang, selama stress yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Mahasiswa di Indonesia rata-rata berusia 18-24 tahun.

Menurut tahapan perkembangan, mahasiswa berada pada tahapan perkembangan dewasa awal (Santrock, 2011). Menurut Hurlock (1980) ada tahap perkembangan dewasa awal, individu akan mengeksplorasi diri untuk

menemukan identitas diri yang sesungguhnya, berusaha untuk bergaul dengan lingkungan dan mengemban tanggung jawab sosial. Selain tahapan perkembangan tersebut, terdapat beban akademik dan kegiatan lainnya sebagai salah satu tanggung jawab sebagai mahasiswa yang harus dilaksanakan. Pada tahap perkembangan, tentunya akan ada masalah yang mungkin akan menimbulkan stress. Dampak negatif dari stress tersebut berbagai macam, misalnya seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, hingga bunuh diri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zakaria (2017), faktor penyebab mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres akademik yaitu kesulitan dalam menulis karya ilmiah, menunda menyelesaikan skripsi, dan adanya dorongan menyelesaikan skripsi tepat waktu. Ketika menghadapi stressor, individu akan berusaha untuk mengatasinya. Usaha atau upaya yang dilakukan individu untuk mengendalikan, mengurangi, atau mentoleransi tuntutan-tuntutan yang timbul akibat stres disebut dengan coping.

Strategi coping merupakan suatu strategi yang dimiliki oleh individu sebagai usaha untuk mengatasi masalah. Strategi coping adalah sebuah upaya kognitif atau perilaku yang bertujuan untuk mengelola tuntutan lingkungan dan internal, serta mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani, dan melebihi sumberdaya yang dimiliki. Individu yang mengalami keadaan stress akan berinisiasi dalam memecahkan masalah, dan meregulasi emosinya untuk mengurangi stres di masa yang akan datang. Kemampuan seseorang dalam mengelola stress atau coping stress berbeda-beda tergantung dari masalah yang dihadapi. Lazarus & Folkman (1984) mengkategorikan coping stress menjadi dua bentuk yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Problem focused coping merupakan upaya mengatasi stres dengan cara mengubah masalah yang dihadapi yang menyebabkan terjadinya tekanan pada individu tersebut, dan *emotion focused coping* adalah usaha untuk mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional yang bertujuan untuk menyesuaikan diri pada situasi yang dianggap penuh

tekanan (Sentani, 2016). Penggunaan kedua strategi coping bergantung pada situasi stres yang dialami individu. *Problem focused coping* merupakan proses analitis yang berfokus pada lingkungan yang ada terkait dengan stres yang dialami individu (Lazarus, R. S., & Folkman, 1984). Dengan menggunakan *problem focused coping*, memungkinkan mahasiswa dapat menganalisis bagaimana cara yang tepat untuk digunakan dalam menghadapi masalah yang mereka hadapi.

Mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* lebih yakin dapat mengatasi masalah stres akademik yang dihadapi dibandingkan dengan menggunakan *emotion focused coping*. Hal tersebut disebabkan mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* yakin dapat mengatasi masalah dengan membuat, dan menetapkan rencana serta mencari dukungan sosial untuk mengatasi stres akademik yang dihadapi. Sedangkan mahasiswa yang menggunakan *emotion focused coping* cenderung pesimis akan menghadapi masalah yang dihadapi dan menggunakan emosi dalam mengatasi masalah karena ia menyangkal kalau mengalami stres akademik (Listiana, 2017). Untuk mengurangi stres akademik, mahasiswa bisa mengembangkan kemampuan dalam diri, menghadapi prokrastinasi, dan memperkuat jaringan sosial. Selain itu, mahasiswa juga perlu memahami materi perkuliahan dan menghadapi berbagai masalah yang mungkin dihadapi. Salah satu faktor yang dapat mengurangi terjadinya stres akademik adalah regulasi diri (*self-regulation*) dalam belajar. Menurut Karos et al., (2021), mahasiswa yang dengan kemampuan regulasi diri yang baik ditandai dengan kemampuan mengatur dan mengarahkan kognitif dengan baik, mampu memotivasi diri sendiri dengan baik, dan mampu mengontrol perilaku dalam kegiatan belajar.

Kemampuan regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu mahasiswa untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif seperti kemampuan merencanakan kegiatan belajar, kemampuan mengatur waktu dengan baik agar jadwal belajar teratur, mengetahui cara menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, kemampuan disiplin dalam

belajar, mampu memanfaatkan fasilitas yang ada, serta berusaha tidak melakukan penundaan pengerjaan tugas. Kemampuan-kemampuan tersebut dapat membantu mahasiswa untuk mengurangi stres akademik dan memungkinkan untuk berkembang secara optimal dalam hal akademik (Karos et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa *self-regulation* dalam pembelajaran memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh de la Fuente, et, al (2020) juga menyatakan bahwa tingkat *self-regulation* dan pengendalian yang diinginkan dalam pengajaran mempengaruhi jenis strategi yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres akademik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Siring et, al (2022) juga menunjukkan bahwa *self-regulation* dan kapital psikologis mempengaruhi strategi pengendalian akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Ramli et, al (2018) menemukan bahwa stres akademik yang lebih tinggi berhubungan dengan ketiga variabel, yaitu *self-regulation* yang lebih rendah, kepemimpinan diri yang lebih rendah, dan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Terdapat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah (Bayantari et al., 2022). Oleh karena itu, peningkatan kemampuan regulasi diri dalam belajar bisa membantu mahasiswa untuk mengurangi stress akademik (Nurfitriani & Setyandari, 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat *self-regulation* mahasiswa berpengaruh terhadap *strategy coping* dalam menghadapi stres akademik, selain itu tingkat *self-regulation* yang lebih tinggi dikaitkan dengan penggunaan *strategy coping* yang lebih adaptif. Berdasarkan hasil survei awal peneliti yang dilakukan melalui FGD (*Forum Group Discussion*) dengan melampirkan pertanyaan yang berhubungan dengan stres dengan jumlah 5 subjek, mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stress akademik seperti adanya

gangguan tidur karena terlalu memikirkan skripsi, kemudian perasaan cemas dan khawatir yang berlebihan, kesulitan berkonsentrasi pada tugas akademik yang berakibat sulit menyelesaikan tugas akademik . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* memiliki peran penting dalam membentuk strategi coping mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, dengan tingkat *self-regulation* yang lebih tinggi bisa dikaitkan dengan penggunaan strategi coping yang lebih adaptif.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self-regulation* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi?
2. Bagaimana tingkat *problem focused coping* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi?
3. Bagaimana tingkat stress akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi?
4. Apakah terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap *problem focused coping* mengatasi stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *self-regulation* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi.
2. Mengetahui tingkat *problem focused coping* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi.
3. Mengetahui tingkat stress akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi.
4. Mengetahui pengaruh *self-regulation* terhadap *problem focused coping* mengatasi stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan bagi penelitian diberbagai bidang khususnya bidang sosial mengenai topik yaitu Pengaruh *Self-Regulation* Terhadap *Problem Focused Coping* Menghadapi Stress Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang.

2. Manfaat Praktis

2.1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi, dan pengetahuan untuk para mahasiswa mengenai pengaruh *self-regulation* terhadap kemampuan *problem focused coping* dalam menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi.

2.2. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, dan pengetahuan mengenai *self-regulation*, *problem focused coping*, dan stress akademik. Selain itu dapat menjadi bahan kajian bagi pihak terkait mengenai coping yang digunakan pada mahasiswa ketika mengalami stres akademik saat menyusun skripsi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Self-Regulation*

1. Pengertian *Self-Regulation*

Menurut Neal dan Carey (2005) *self-regulation* merupakan suatu kemampuan mengendalikan perasaan, pikiram, keinginan, dan tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Kemampuan tersebut melibatkan proses pengendalian diri yang memungkinkan individu untuk mengarahkan perilaku mereka menuju pencapaian. Kemudian menurut Brown (1998), *self-regulation* adalah kemampuan untuk merencanakan, mengembangkan, mengimplementasikan. *Self-regulation* adalah suatu usaha individu dalam melaksanakan aktivitas - aktivitasnya yang melibatkan proses kognitif, perilaku, dan metakognisi yang mencakup perencanaan, pengaturan dan pemantauan serta afeksi yang dimilikinya.

Selain itu, Zimmerman (1990) mendefinisikan regulasi diri sebagai proses perencanaan dan penyesuaian yang melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakan individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Ia menekankan pentingnya aspek emosional dan kognitif dalam regulasi diri. Menurut Bandura (1997) *self-regulation* adalah bagaimana manusia mampu mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. *Self-regulation* merupakan kemampuan untuk mengatur perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Untuk mencapai suatu tujuan yang optimal, seseorang harus mampu untuk mengatur perilakunya sendiri, mengarahkan perilaku tersebut agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Self-regulation adalah dasar dari proses sosialisasi karena berhubungan dengan seluruh domain yang ada dalam perkembangan

fisik, kognitif, sosial, dan emosional. *Self-regulation* merupakan kemampuan mental serta pengendalian emosi. Perkembangan kognitif, fisik, serta pengendalian emosi dan kemampuan sosialisasi yang baik, akan membantu seseorang untuk mengatur dirinya dengan baik (Papalia & Olds, 2000). Menurut Friedman & Schustack (2008) *self-regulation* adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku, pikiran, dan emosi mereka sendiri dalam mencapai tujuan tertentu. Ini mencakup proses penetapan tujuan, pemantauan kemajuan, dan pemberian penghargaan pada diri sendiri atas keberhasilan yang dicapai.

Kemudian definisi *self-regulation* menurut Hendri (2008) yaitu suatu kemampuan individu untuk mengontrol dan mengarahkan diri mereka sendiri dalam mencapai tujuan. Ini mencakup pengendalian dorongan, penetapan tujuan, dan pengelolaan emosi. *Self-regulation* pada individu dilakukan dengan mengamati, mempertimbangkan, memberi ganjaran atau hukuman terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan pengertian tersebut peneliti menggunakan pengertian *self-regulation* menurut Neal dan Carey (2005) yang mendefinisikan *self-regulation* sebagai kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran, keinginan, dan tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Dengan memahami dan mengembangkan kemampuan *self-regulation*, individu dapat menghadapi tantangan dan mencapai keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan.

2. Faktor yang mempengaruhi *Self-Regulation*

Menurut Bandura (1994) bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi proses dari *Self regulation*. Kedua faktor tersebut yaitu:

1. Faktor eksternal

Menurut Bandura bahwa faktor eksternal memengaruhi *self regulation* melalui dua cara yaitu:

a) *Standard*

Faktor eksternal menciptakan sebuah standar untuk

mengevaluasi dari perilaku yang dimiliki oleh individu. Standar yang digunakan untuk evaluasi tersebut berasal dari faktor lingkungan, yaitu dengan cara berinteraksi sosial dari lingkungan sekitarnya. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi yang kemudian membentuk standar evaluasi diri seseorang.

b) Reinforcement

Faktor eksternal juga memengaruhi *self-regulation* melalui *reinforcement*. Seseorang membutuhkan insentif atau penghargaan yang berasal dari lingkungan eksternal. Hal ini dikarenakan hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan. Dengan adanya *reinforcement*, maka individu akan melakukan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.

2. Faktor internal

Bandura mengemukakan tiga faktor internal. Tiga faktor internal tersebut yaitu:

a) Self-observation

Proses ini individu melakukan pemantauan terhadap performa dirinya. Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas dan kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Hal-hal yang diobservasi bergantung pada minat dan konsep diri individu.

b) Judgmental process

Proses ini dapat membantu individu dalam meregulasi perilaku melalui proses kognitif. Secara spesifik, proses ini berdasarkan standar personal, acuan kinerja, nilai aktivitas, dan penyempurnaan kinerja.

c) Self-reaction

Individu merespon secara positif atau negatif dari perilaku mereka berdasarkan bagaimana mereka mengukur perilaku

mereka berdasar standar pribadi. Standar pribadi merupakan bentukan dari hasil pengalaman pengamatan model di sekitarnya

Berdasarkan penjelasan tersebut, faktor yang memengaruhi *self-regulation* berdasarkan teori Bandura yaitu faktor internal yang terdiri dari *standard*, dan *reinforcement*. Kemudian terdapat juga faktor eksternal yang terdiri dari *self-observation*, *judgmental process*, dan *self-reaction*.

3. Aspek-aspek *Self Regulation*

Menurut Zimmerman (1989), *self-regulation* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.

a. Metakognitif

Metakognitif berfokus pada pemahaman dan kesadaran individu tentang proses kognitif mereka, termasuk kemampuan untuk merencanakan, menginstruksikan diri, mengukur diri, memantau, dan mengevaluasi proses berpikir. Seseorang yang memiliki keterampilan metakognitif yang baik dapat mengatur peristiwa yang akan dihadapi, serta memilih strategi yang sesuai untuk meningkatkan kinerja kognitif mereka.

b. Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan internal yang mendorong individu untuk mencapai tujuan. Ini mencakup motivasi intrinsik (dorongan dari dalam) dan ekstrinsik (dorongan dari luar). Individu yang memiliki motivasi tinggi menilai tantangan yang dihadapi akan membuat individu semakin matang. Motivasi memiliki peran penting dalam *self-regulation*, karena individu yang termotivasi cenderung lebih aktif dalam mengatur perilaku dan emosi mereka.

c. Perilaku

Perilaku merupakan tindakan nyata yang diambil individu untuk mencapai tujuan. Ini melibatkan pengaturan diri, pemilihan, dan penciptaan lingkungan yang mendukung aktivitas. Individu dapat memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan. Perilaku yang terencana dan terarah sangat penting dalam proses *self-regulation*.

Berdasarkan penjelasan tersebut, aspek *self-regulation* terdiri dari metakognitif, motivasi, dan perilaku.

Kemudian Neal dan Carey (2005) menyebutkan bahwa terdapat dua aspek yang membentuk *self-regulation*.

a. Pengendalian Dorongan (*Impulse Control*)

Pengendalian dorongan merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan impuls dan keinginan yang dapat mengganggu pencapaian tujuan. Pengendalian dorongan membuat individu untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang meskipun ada dorongan untuk melakukan tindakan yang lebih impulsif atau tidak terencana.

b. Penetapan Tujuan (*Goal Setting*)

Penetapan tujuan adalah suatu proses individu menentukan tujuan yang jelas bagi dirinya sendiri sebagai pedoman untuk tindakan yang diambil. Aspek penetapan tujuan memungkinkan individu untuk merencanakan langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan, kemudian memfasilitasi perilaku yang mengarah pada pencapaian tujuan tersebut. Berdasarkan penjelasan tersebut mengenai aspek-aspek *self-regulation*, diketahui terdapat 2 aspek dari *self-regulation* yaitu Pengendalian Dorongan (*Impulse Control*) dan Penetapan Tujuan (*Goal Setting*). Individu yang mampu mengelola kedua aspek ini dengan baik akan lebih efektif dalam mencapai tujuan dan menghadapi tantangan yang muncul.

4. *Self-Regulation* dalam Perspektif Islam

Manusia memiliki keunggulan dibandingkan dengan makhluk Allah SWT yang lain, salah satu contohnya yaitu manusia memiliki *self-regulation*. Manusia memiliki kendali atas dirinya sendiri dan melakukan pilihan yang sesuai dengan tujuan hidupnya, selain itu sebagai makhluk Allah kita harus menyerahkan semua hasil yang ada di kehidupan ini kepada Allah. Salah satu komponen penting dari *self-regulation* dalam islam adalah pengendalian diri. Dalam konsep ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dorongan yang bertentangan dengan ajaran agama dan menahan diri dari perilaku yang tidak baik. Sebagai muslim sudah sepatutnya memiliki tujuan yang jelas, yaitu beribadah kepada Allah dan mengikuti jalan yang benar. Individu yang memiliki tujuan hidup akan mengendalikan tindakan dan perilaku agar bisa mencapai tujuan tersebut tentunya dengan cara yang sesuai dengan prinsip-prinsip agama slam. Lebih lanjut di dalam Al-Qur'an surat Al Hasyr 59 : ayat 18 menjelaskan tentang regulasi diri atau *self-regulation*

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

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS Al Hasyr: ayat 18)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa manusia harus membuat perencanaan dalam hidupnya untuk mendapatkan keselamatan di akhirat. Manusia harus memperbaiki diri, introspeksi, dan menggunakan pengalaman sebagai teman terbaik untuk mengatasi kesulitan, dan hanya mengandalkan Allah SWT sebagai tujuan hidup mereka. Selain itu, terdapat beberapa poin penting yang dalam Surat Al-

Hasyr. Yaitu perencanaan akan membantu seseorang menentukan tindakan apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan, kemudian dengan memiliki perencanaan seseorang bisa mengetahui apa yang dibutuhkan untuk meraih tujuan tersebut.

Kemudian terdapat surat Ar-Ra'd ayat 11 yang juga menjelaskan mengenai *self-regulation*

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ
حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ
وَالٍ

“Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (QS. Ar-Ra'd: ayat 11)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa manusia pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, menimbang, memilih, dan mengendalikan diri mereka sendiri. Selain mengetahui apa yang tersembunyi di siang hari dan apa yang terlihat di malam hari, Allah, melalui malaikat-Nya, juga mengawasinya dengan teliti. . Baginya, yakni manusia, ada malaikat yang selalu mengawasinya, baik dari depan maupun dari belakang. Atas perintah Allah, mereka menjaga dan mengawasinya. Sesungguhnya Allah Yang Mahakuasa tidak akan mengubah keadaan suatu kaum dari suatu kondisi ke kondisi yang lain, sebelum mereka mengubah keadaan diri menyangkut sikap mental dan pemikiran mereka sendiri.

B. *Problem Focused Coping*

1. *Pengertian Problem Focused Coping*

Lazarus dan Folkman (1984) juga menyebutkan bahwa coping adalah upaya perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tekanan eksternal dan internal yang dianggap melebihi batas kemampuan individu. Adapun fungsi coping tersebut adalah menjelaskan perbedaan kepercayaan antara *coping* secara langsung melalui tindakan dan *coping* yang meregulasi respon emosi pada individu. Salah satu strategi coping menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah *problem focused coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *problem focused coping* merupakan strategi coping yang digunakan individu sebagai bentuk pemecahan masalah yang berasal dari tuntutan-tuntutan yang ada. Didalam *problem focused coping* terdapat proses analisis yang difokuskan kepada lingkungan yang ada terkait stres yang dialami oleh individu tersebut (Sarafino & Smith, 2010). Pendekatan ini melibatkan strategi aktif seperti perencanaan, pencarian solusi, dan pengambilan tindakan konkrit untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dengan demikian, *problem focused coping* memungkinkan individu membuat strategi yang efektif untuk secara langsung menangani penyebab stress.

Kemudian menurut Smet (1994) menyatakan bahwa *problem focused coping* adalah usaha individu untuk mengurangi stressor dengan mempelajari keterampilan atau cara-cara yang baru. Pada *problem focused coping*, individu berusaha menjaga jarak antara diri mereka dengan dengan stres melalui penyangkalan atau penghindaran yang mana *coping* yang berfokus pada masalah membantu individu menghadapi sumber stres (Nevid, Rathus & Greene, 2003). Dari pernyataan tersebut bisa diambil kesimpulan bahwa *problem focused coping* adalah upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi suatu masalah yang dihadapi secara langsung.

Problem Focused Coping adalah sebuah *coping* yang menyerupai

dengan strategi pemecahan masalah. Strategi pemecahan masalah yang dilakukan adalah seperti mendefinisikan masalah, menghasilkan solusi, mencari alternatif, dan melakukan tindakan. Selain itu, pemecahan masalah yang dilakukan tidak hanya berupa solusi, alternatif, dan melakukan tindakan. Hal tersebut juga terdapat proses analisis yang dilakukan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang dihadapi. Berdasarkan pengertian diatas, peneliti menggunakan teori *problem focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) pada penelitian ini.

Problem focused coping menurut Lazarus dan Folkman (1984) merupakan strategi *coping* yang digunakan individu sebagai bentuk pemecahan masalah yang berasal dari tuntutan-tuntutan yang ada. Pemecahan masalah tersebut mencakup analisis dan pencarian solusi dari masalah yang dihadapi sesuai dengan kemampuan. *Problem focused coping* merupakan suatu usaha sadar, dan individu menganggap bahwa keadaan yang sedang hadapi dapat diubah.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Problem Focused Coping*

Menurut Lazarus & Folkman (1984), terdapat faktor-faktor yang memengaruhi *problem focused coping* yaitu sebagai berikut:

a. Health and energy

Saat mengatasi stres yang dihadapi oleh individu, tentunya akan mengerahkan tenaga yang cukup besar. Oleh karena itu health and energy merupakan hal yang penting. Kesehatan dan energi mempengaruhi berbagai macam bentuk strategi coping pada individu dan juga stres. Apabila individu dalam keadaan sakit, lelah, lemah, individu tidak dapat melakukan coping dengan baik. Oleh karena itu, kesehatan fisik menjadi faktor penting dalam menentukan strategi coping pada individu.

b. Positive beliefs

Individu yang menganggap positif dirinya akan menggunakan berbagai keterampilan yang ia miliki untuk

mengatasi permasalahan yang ia hadapi. Penilaian diri secara positif dianggap sebagai sumber psikologis yang mempengaruhi strategi coping pada individu. Setiap individu memiliki keyakinan tertentu yang menjadi harapan dan upaya dalam melakukan strategi coping pada kondisi apapun. Sehingga penilaian mengenai keyakinan yang positif merupakan sumber strategi coping.

c. *Problem solving skills*

Keterampilan memecahkan masalah atau *problem solving* merupakan keterampilan yang meliputi kemampuan mencari informasi, menganalisis situasi yang bertujuan mengidentifikasi masalah untuk menghasilkan alternatif yang akan digunakan pada individu, mempertimbangkan alternatif yang akan digunakan, mempertimbangkan alternatif dengan baik agar dapat mengantisipasi kemungkinan yang terburuk, memilih dan menerapkan sesuai dengan tujuan pada masing-masing individu. Hal ini sangatlah penting karena individu dituntut memiliki kemampuan memecahkan masalah dalam menggunakan strategi coping.

d. *Social skill*

Kemampuan berkomunikasi merupakan salah satu *social skill* yang seharusnya dimiliki oleh individu dalam menggunakan coping. Dengan adanya komunikasi yang efektif dapat memfasilitasi individu dalam mengatasi permasalahan dengan orang lain. Selain itu, individu dapat mencari dukungan dan bantuan terkait dengan masalah yang sedang dihadapi. Keterampilan sosial merupakan faktor yang penting dalam strategi coping karena pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial, sehingga individu membutuhkan untuk bersosialisasi. Dengan keterampilan sosial yang baik memungkinkan individu tersebut menjalin hubungan yang baik dan kerjasama dengan individu lainnya, dan secara umum memberikan kontrol perilaku kepada individu atas interaksi

sosialnya dengan individu lain.

e. *Social support*

Bentuk *social support*, seperti dukungan akan pemenuhan kebutuhan inti dan emosional pada individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, teman, dan masyarakat sekitar. Setiap individu memiliki teman yang dekat secara emosional, pengetahuan, dan dukungan perhatian yang merupakan faktor yang mempengaruhi strategi coping pada individu dalam mengatasi stres, terapi perilaku, epidemiologi sosial.

f. *Materials resources*

Materials resources merupakan keseluruhan bentuk material atau fisik yang memengaruhi penggunaan strategi *coping* oleh individu dalam menghadapi stres yang ia hadapi. *Materials resources* atau sumber material salah satunya adalah keuangan, keadaan keuangan yang baik dapat menjadi sumber strategi coping pada individu. Salah satu manfaat material bagi individu mempermudah individu dalam kepentingan hukum, medis, keuangan dan lain-lain. Hal ini menyebabkan individu yang memiliki materi dapat mengurangi resiko stres.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* adalah *health and energy, positive beliefs, problem solving skills, social skill, social support, dan material resources*.

3. Aspek-aspek *Problem Focused Coping*

Menurut Carver (1989) aspek-aspek *problem focused coping* antara lain:

- a. Keaktifan diri, merupakan suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b. Perencanaan, merupakan suatu usaha individu untuk menghilangkan sumber stress dengan cara memikirkan tentang

bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.

- c. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- d. Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.
- e. Dukungan sosial emosional, yaitu melalui simpati atau dukungan moral.
- f. Penerimaan, yaitu penerimaan sesuatu yang penuh dengan stress dan keadaan yang memaksa untuk mengatasi masalah.
- g. Religiusitas, yaitu sikap individu dalam menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Menurut Aldwin dan Revenson (1987), aspek-aspek *problem focused coping* terdiri dari tiga hal, yaitu:

- a. *Active coping* (koping aktif), merupakan proses pengambilan langkah aktif untuk mengatasi stress.
- b. *Suppression of Competing Activities* (mengurangi aktivitas bersaing), merupakan suatu upaya untuk membatasi atau menekan aktivitas yang tidak terkait dengan penyelesaian masalah.
- c. *Planning* (perencanaan), melibatkan usaha individu dalam merumuskan rencana tindakan untuk menghadapi masalah.

Kemudian menurut Lazarus dan Folkman (1984) terdapat tiga aspek *problem focused coping* yaitu

- a. *seeking informational support* (mencari dukungan informasi), yaitu individu perlu memperoleh informasi mengenai masalah yang sedang dihadapi dari orang lain
- b. *confrontive coping* (konfrontasi), yaitu mengubah keadaan untuk menyelesaikan masalah dengan berani untuk mengambil resiko

- c. *planful problem solving* (merencanakan pemecahan masalah), yaitu usaha individu menganalisis keadaan atau situasi untuk memecahkan masalah dan mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai aspek-aspek *problem focused coping*, mengacu pada teori Lazarus dan Folkman, diketahui terdapat 3 aspek dari *problem focused coping* yaitu *seeking informational support*, *confrontive coping*, dan *planful problem solving*. Ketiga aspek tersebut akan digunakan pada penelitian ini.

4. *Problem Focused Coping* dalam Perspektif Islam

Islam menekankan pentingnya ilmu untuk menyelesaikan masalah. Dalam perspektif Islam, *problem focused coping* dapat dipahami melalui pendekatan yang menekankan pada tindakan dan ikhtiar yang sejalan dengan ajaran Islam untuk mengatasi masalah atau tantangan. Dalam Al-qur'an banyak disebutkan pentingnya untuk sabar dalam menghadapi ujian yang ada dalam hidup. Seorang muslim dianjurkan untuk tetap kuat, tidak menyerah, dan terus mencari solusi dengan penuh keyakinan bahwa setiap masalah memiliki solusi. Sebagai muslim kita diperintahkan untuk mencari pengetahuan dan hikmah dari Al-qur'an, hadits, dan sumber-sumber lain yang dapat membantu untuk menghadapi dan mengatasi tantangan.

Dalam Al-qur'an juga dijelaskan agar manusia selalu optimis. Salah satu firman Allah dalam Al-qur'an agar manusia senantiasa optimis dan berusaha karena setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya, yaitu terdapat pada Al-qur'an surat Al- Insyirah ayat 5-6 berikut ini

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan (5) Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan (6)” (QS. Al-Insyirah: ayat 5-6)

Dalam ayat tersebut Allah menunjukkan bahwa di dalam setiap kesulitan, terdapat kemudahan, dan di setiap ketidakmampuan untuk mencapai tujuan terdapat jalan keluar. Namun, untuk mendapatkan sesuatu harus tetap sabar dan bertawakal kepada Allah. Ketika dalam keadaan yang sangat sulit, kita akan berusaha keluar dari kesulitan dengan menggunakan segala cara yang tersedia, sambil bertawakal kepada Allah. Dengan demikian, tujuan dapat dicapai meskipun menghadapi banyak tantangan dan kesulitan. Apabila kesulitan tersebut dihadapi dengan usaha yang sungguh-sungguh, sabar dan tidak mengeluh, pasti kemudahan tersebut akan datang. Allah ingin hambanya tetap optimis dan berharap pada pertolongannya karena sesungguhnya didalam kesulitan pasti ada kemudahan yang menyertainya.

C. Stress Akademik

1. Pengertian Stress Akademik

Kohn dan Frazer (1986) mendefinisikan stres akademik sebagai reaksi emosional terhadap ketidakmampuan untuk mengatasi tekanan atau tuntutan yang terkait dengan pendidikan, seperti ujian, tugas, atau evaluasi orang lain. Selanjutnya, Lee dan Larson menyatakan bahwa stres akademik adalah hasil dari hubungan antara faktor stres lingkungan, penilaian siswa, dan reaksi mereka terhadap faktor-faktor tersebut (Reddy et al., 2018). Kemudian Alvin (2007) menjelaskan stres akademik sebagai tekanan untuk menunjukkan kualitas dan keunggulan dalam lingkungan kompetisi akademik yang terus meningkat. Pada akhirnya, berbagai tuntutan dan tekanan yang ada di lingkungan akademis membuat mereka merasa berat.

Menurut Busari (2012), stress akademik didefinisikan sebagai tekanan yang disebabkan oleh keinginan siswa untuk tampil dengan baik dan mencapai hasil terbaik dalam ujian atau tes. Ini terjadi karena siswa memiliki batasan waktu, yang menyebabkan stres dalam lingkungan akademik mereka. Ketika siswa merasa tidak mampu

memenuhi tuntutan atau harapan akademik, seperti ujian ataupun tugas-tugas, mereka mengalami perasaan tidak nyaman atau tekanan. Stress ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres akademik terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan akademik yang mereka hadapi melebihi sumber daya atau kemampuan mereka untuk mengatasinya. Ini dapat terjadi dalam berbagai situasi, termasuk ujian, tugas, presentasi, atau tekanan untuk mencapai prestasi tinggi. Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan stres yang muncul sebagai reaksi mahasiswa dari situasi akademik yang dihadapi.

Menurut Gadzella (2005), stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap tekanan akademik dan bagaimana mereka menanggapinya, yang mencakup reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Stress akademik adalah reaksi emosional dan fisik yang dialami siswa sebagai respons terhadap kewajiban akademik mereka. Stress akademik muncul ketika siswa menghadapi berbagai masalah, seperti mengerjakan tugas yang sulit, ujian, presentasi, dan berinteraksi dengan guru atau teman sekelas. Stress akademik dapat disebabkan oleh tuntutan akademik, tekanan pembelajaran, dan sistem pendukung. Stress akademik juga dipengaruhi oleh penggunaan coping yang tidak efektif dan masalah menghadapi perubahan. Berdasarkan pengertian tersebut peneliti menggunakan pengertian stress akademik menurut Gadzella (2005) yang mengemukakan bahwa stress akademik merupakan suatu persepsi seseorang terhadap tekanan akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

2. Faktor Penyebab Stress Akademik

Menurut Agolla dan Ongori (2009), terlalu banyak tugas, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, masalah finansial, hubungan

yang buruk dengan teman atau guru, dan masalah di rumah atau keluarga adalah beberapa penyebab stres akademik. Faktor-faktor yang berkaitan dengan pendidikan jelas merupakan penyebab stres akademik yang dialami siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Buckinghamshire Health Authority (2002, dalam Behere et al 2011), bahwa stressor akademik disebabkan oleh batas waktu pengumpulan tugas, hubungan dengan staff kampus, menargetkan nilai bagus, perkuliahan yang kurang baik, tidak memahami akan kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, menerima kritikan, dan berjuang untuk kesempurnaan. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyebab stres akademik pada mahasiswa adalah tugas yang banyak, waktu pengumpulan tugas yang sedikit, persaingan dengan mahasiswa lain, dan takut akan kegagalan.

3. Dimensi Stress Akademik

Gadzella (1991) mengemukakan dimensi dari stress akademik yaitu stressor akademik dan respon atau reaksi atas stressor akademik.

a. Stressor akademik

Stressor akademik adalah suatu peristiwa yang menuntut seseorang untuk melakukan sesuatu yang tidak biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. stressor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

- Frustrations (frustrasi), frustrasi adalah perasaan yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu mencapai tujuan atau harapan akademiknya. Hal ini bisa disebabkan oleh kegagalan dalam mencapai standar tertentu, kesulitan dalam memahami materi pelajaran, atau hambatan eksternal yang menghalangi pencapaian akademik.
- *Conflicts* (konflik), konflik terjadi ketika mahasiswa dihadapkan pada situasi di mana mereka harus memilih antara dua atau lebih tuntutan atau harapan yang saling bertentangan.
- *Pressures* (tekanan), tekanan merujuk pada perasaan tertekan akibat tuntutan akademik seperti tenggat waktu yang ketat,

beban tugas yang berlebihan, atau ekspektasi untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi.

- *Changes* (perubahan), perubahan mengacu pada stres yang muncul akibat perubahan dalam kehidupan akademik atau pribadi. Ini termasuk adaptasi terhadap jadwal baru, transisi ke lingkungan belajar yang baru, atau perubahan dalam rutinitas sehari-hari yang dapat mengganggu stabilitas psikologis dan emosional.
- *Self-imposed* (pemaksaan diri), stress yang ditimbulkan oleh diri sendiri adalah stres yang muncul dari standar yang terlalu tinggi atau perfeksionisme yang ditetapkan oleh mahasiswa itu sendiri. Ketika mahasiswa menetapkan harapan yang tidak realistis dan gagal mencapainya, mereka cenderung mengalami stres yang signifikan.

b. Reaksi Terhadap Stressor Akademik

Reaksi terhadap stress terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif

- *Physiological* (reaksi fisik), seperti berkeringat berlebihan, berbicara dengan gagap, gemetar, pergerakan yang cepat, kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, dan mengalami penurunan atau penambahan berat badan yang signifikan.
- *Emotional* (reaksi emosi) seperti rasa takut, marah, bersalah, dan sedih.
- *Behavioral* (reaksi perilaku) diantaranya menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan *defense mechanism*, dan memisahkan diri dari orang lain
- *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) terdiri dari bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan bagaimana dan menggunakan strategi untuk menghindarinya.

4. Stress Akademik dalam Perspektif Islam

Setiap makhluk akan menghadapi berbagai bentuk ujian, termasuk ujian pendidikan, yang dapat menyebabkan stres. Dalam agama Islam juga terdapat cara mengelola stress yaitu dengan meningkatkan spiritualitas dan ketahanan diri seseorang. Sebagai seorang muslim sudah seharusnya selalu berusaha sebaik mungkin (ikhtiar) dalam menghadapi masalah pendidikan, termasuk mengatur waktu belajar, mempersiapkan diri untuk ujian, dan menyelesaikan tugas-tugas. Seorang muslim diajarkan untuk berserah diri (tawakkal) kepada Allah setelah melakukan ikhtiar, menerima bahwa hasil akhir adalah takdir Allah, hal tersebut mengurangi beban mental karena fokusnya bukan hanya pada hasil tetapi juga pada proses dan niat yang baik.

Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara ibadah dan urusan duniawi. Seorang muslim harus tetap memperhatikan aspek spiritual, seperti sholat, membaca Al-qur'an, dan lain-lain meskipun mereka menghadapi tekanan akademik. Dengan menjaga keseimbangan kesehatan mental dan spiritual dapat membantu mengurangi stres. Stress dalam masalah pendidikan yang tidak perlu bisa disebabkan oleh perfeksionisme yang berlebihan atau ambisi yang tidak realistis. Dalam agama Islam, umatnya diminta untuk berusaha semaksimal mungkin sambil tetap realistis dan tawakal terhadap hasilnya. Sebagaimana yang dijelaskan di dalam surat At Taghobun ayat 11 :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۚ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ

عَلِيمٌ

“Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah. Siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu” (QS At-Taghobun : ayat 11)

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah tidak hanya

menciptakan makhluk, tetapi juga mengatur seluruh makhluk. Tidak ada musibah yang menimpa seseorang dalam kehidupan ini, kecuali atas izin Allah. Semua yang menimpa manusia, baik yang merupakan kenikmatan maupun yang berupa siksa adalah qadha' dan qadar, sesuai dengan kehendak Allah yang telah ditetapkan di muka bumi. Dalam berusaha keras, manusia hendaknya tidak menyesal dan kecewa jika menemui hal-hal yang tidak sesuai dengan usaha dan keinginannya. Al-qur'an memandang stress sebagai cobaan dan ujian dari Allah SWT. Menurut Al-qur'an musibah merupakan suatu ketetapan dari Allah SWT.

D. Hipotesis Penelitian

- Hipotesis nol (H0): Tidak ada pengaruh yang signifikan antara *self-regulation* dan *problem focused coping* dalam menghadapi stress akademik pada mahasiswa.
- Hipotesis alternatif (H1): Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-regulation* dan *problem focused coping* dalam menghadapi stress akademik pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dalam usaha untuk menguji hipotesa yang telah dibuat. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan analisis pada data-data angka (Sugiyono, 2011). Jenis penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan data berupa angka dan menerapkan analisis statistik untuk menjawab pertanyaan penelitian. Metode ini umumnya digunakan dalam disiplin ilmu seperti psikologi, ekonomi, demografi, sosiologi, pemasaran, kesehatan, dan pengembangan manusia. Beberapa contoh jenis penelitian kuantitatif antara lain metode komparatif dan metode deskriptif.

Dengan demikian, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif karena ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap *problem focused coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011), bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut nilai dari seseorang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini yaitu:

a. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas (*Independent Variable*) merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahan atau munculnya variabel terikat (Sugiyono, 2011). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *self regulation* dan *problem focused coping*.

b. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat (*Dependent Variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat disebabkan oleh adanya variabel bebas

(Sugiyono, 2011). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stress akademik.

C. Definisi Operasional

1. *Self Regulation*

Self-regulation merupakan kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengarahkan perilaku yang dimiliki oleh individu tersebut pada situasi yang berubah. Selain itu *self-regulation* juga merupakan suatu kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan tindakan mereka agar tetap fokus dalam mencapai tujuan terutama pada situasi yang sulit. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)* yang dikembangkan oleh Neal dan Carey (2005) yang sudah diterjemahkan oleh Bernadetta Ratih Kusumawardhani (2022). Pada penelitian ini skor yang diperoleh dari skala digunakan untuk menentukan seberapa baik individu dalam mengatasi stress akademik pada saat menyusun skripsi.

2. *Problem Focused Coping*

Problem focused coping merupakan upaya pemecahan masalah dengan cara menghadapi sumber masalah secara langsung dan terencana. *Problem focused coping* digunakan individu untuk menghadapi situasi stress dengan secara langsung menangani masalah yang menyebabkan stress tersebut. *Problem focused coping* akan diukur dengan menggunakan skala yang diadaptasi dari Nur Dahlia Kadili (2018) dalam penelitiannya. Semakin tinggi skor skala *problem focused coping* menunjukkan semakin tinggi penggunaan strategi *problem focused coping*, demikian pula sebaliknya.

3. *Stress Akademik*

Stress akademik mengerjakan skripsi pada mahasiswa merupakan pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perubahan perilaku yang muncul sebagai suatu respon terhadap tuntutan dalam lingkungan akademik. Stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa ini diukur dengan

menggunakan Skala Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa yang diadaptasi dari Jehan Shahnaz Azahra (2017) dalam penelitiannya. Semakin tinggi skor stress akademik mengerjakan skripsi pada mahasiswa menunjukkan stress dalam mengerjakan skripsi yang tinggi, demikian pula sebaliknya.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang jumlah populasi yaitu 280 mahasiswa, jumlah tersebut diperoleh dari Bagian Administrasi Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2011), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila populasi besar kemudian peneliti tidak memungkinkan untuk mempelajari semua yang ada, misalnya dikarenakan keterbatasan waktu ataupun tenaga, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Untuk memenuhi persyaratan tersebut maka dalam menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus slovin berikut ini:

$$n = N / (1 + (N \times e^2))$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

E = batas toleransi kesalahan (error tolerance)

Dengan menggunakan rumus tersebut, maka perhitungan sampel pada penelitian ini adalah:

$$\begin{aligned}
 n &= N / (1 + (N \times e^2)) \\
 &= 280 / (1 + (280 \times 0,052)) \\
 &= 280 / (1 + (280 \times 0,0025)) \\
 &= 280 / (1 + 0,7) \\
 &= 280 / 1,7 \\
 &= 164,7 = 165
 \end{aligned}$$

Dengan demikian, jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 165 mahasiswa.

E. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah *non-probability sampling*. Kemudian, untuk teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pertimbangan yang telah peneliti tentukan adalah dengan menentukan karakteristik sampel. Karakteristik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi. *Purposive Sampling* dilakukan untuk menentukan sampel pada mahasiswa fakultas psikologi yang sedang menyusun skripsi yang berjumlah 280 mahasiswa kemudian diambil 165 mahasiswa sebagai sampel pada penelitian ini.

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian ini mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Tujuan untuk mengetahui haruslah dicapai dengan menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat (Azwar, 2012). Pendekatan kuantitatif, khususnya metode survei, biasanya memanfaatkan berbagai jenis kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data (Supratiknya, 2015). Kuesioner sendiri merupakan instrumen yang dirancang untuk menyajikan pertanyaan atau informasi spesifik kepada partisipan (Supratiknya, 2015). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *likert*

digunakan untuk mengukur sikap, dan pendapat dalam suatu penelitian (Sarwono, 2006). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala *self regulation*, skala *problem focused coping*, dan skala stress akademik.

Skala *likert* pada alat ukur *self regulation*, *problem focused coping*, dan stress akademik terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Pilihan jawaban tersebut akan menunjukkan seberapa sesuai partisipan penelitian dengan pernyataan yang ada pada setiap item kuesioner.

G. Instrumen Penelitian

1. Instrumen *Self-Regulation*

Pada penelitian ini, instrumen *self-regulation* yang akan digunakan oleh peneliti adalah adaptasi dari alat ukur *Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)*. Peneliti menggunakan alat ukur yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kusumawardhani (2022). Skala *SSRQ* mengukur aspek pengendalian dorongan dan penetapan tujuan yang berjumlah 21 item yaitu 12 item *favorable* dan 9 item *unfavorable*. Berikut adalah *blueprint* skala *self-regulation*.

Tabel 3. 1 *Blueprint Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)*

Aspek	F	UF	Jumlah item
Pengendalian dorongan	8, 15, 18, 19	2, 4, 5, 6, 7, 17, 21	11
Penetapan tujuan	1, 3, 9, 10, 12, 14, 16, 20	11, 13	10
Jumlah	12	9	21

Skala yang digunakan pada kuesioner *self-regulation* adalah skala likert. Skala likert pada kuesioner *self-regulation* menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Kuesioner *self-regulation* memuat item dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Untuk skor yang akan diberikan pada tiap item dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3. 2 Skor Skala *Self-Regulation*

	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

2. Instrumen *Problem Focused Coping*

Pada penelitian ini, instrumen *problem focused coping* yang akan digunakan oleh peneliti adalah skala yang diadaptasi dari Nur Dahlia Kadili (2018). Skala *problem focused coping* mengukur tiga aspek yaitu *Seeking Informational Support*, *Confrontive Coping*, dan *Planful Problem Solving* yang berjumlah 60 item. Berikut adalah *blueprint* skala *problem focused coping*.

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Problem Focused Coping

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah Item
<i>Seeking Informational Support</i>	Mencari bantuan berupa saran atau nasihat	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10	10
<i>Confrontive Coping</i>	Memulai tindakan secara langsung	11, 12, 13, 14, 15	16, 17, 18, 19, 20	20
	Meningkatkan usaha	21, 22, 23, 24, 25	26, 27, 28, 29, 30	
<i>Planful Problem Solving</i>	Memikirkan langkah yang harus diambil	31, 32, 33, 34, 35	36, 37, 38, 39, 40	30
	Memilih cara terbaik mengatasi masalah	41, 42, 43, 44, 45	46, 47, 48, 49, 50	
	Menghasilkan strategi tindakan	51, 52, 53, 54, 55	56, 57, 58, 59, 60	
Jumlah		30	30	60

Skala yang digunakan pada kuesioner *problem focused coping* adalah skala likert. Skala likert pada kuesioner *problem focused coping* menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Kuesioner *problem focused coping* memuat item dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Untuk skor yang akan diberikan pada tiap item dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 4 Skor Skala Problem Focused Coping

	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3. Instrumen Stress Akademik Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa

Pada penelitian ini, instrumen stress akademik yang akan digunakan oleh peneliti adalah skala Skala Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa yang diadaptasi dari Jehan Shahnaz Azahra (2017). Skala Skala Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa mengukur aspek *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* yang berjumlah 24 item. Berikut adalah *blueprint* skala Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa.

Tabel 3. 5 *Blueprint* Skala Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa

Dimensi	Indikator	F	UF	Jumlah item
<i>Stressor Akademik</i>	Keterlambatan dalam mencapai tujuan	1,2		2
	Kesulitan sehari hari	3	4	2
	Konflik antara dua pilihan	5	6	2
	Harapan dari keluarga atau orang lain	7	8	2
	Beban kuliah	9,10		2
	Perubahan hidup yang mengganggu	11,12		2
	Kecemasan	13	14	2
Reaksi terhadap <i>stressor</i>	Gangguan biologis	15,16,17		3
	Perasaan tidak menyenangkan	18,19		2
	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	21	20	2
	Penilaian masalah	22,23,24		3
Jumlah		19	5	24

Skala yang digunakan pada kuesioner stress akademik adalah skala likert. Skala likert pada kuesioner stress akademik menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Kuesioner stress akademik memuat item dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Untuk skor yang akan diberikan pada tiap item dapat dilihat pada tabel berikut:

Uji coba alat ukur dilakukan untuk memastikan validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Uji coba alat ukur dilakukan dengan membagikan skala penelitian pada 30 subjek yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian. Data yang diperoleh dari hasil uji coba kepada 30 orang responden, kemudian dihitung menggunakan perangkat lunak SPSS.

Tabel 3. 6 Skor Skala Stress Akademik Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa

	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

H. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Peneliti melakukan pengujian validitas dan reliabilitas pada instrumen yang peneliti gunakan sebelum melakukan analisis data. Menurut Sugiyono (2013), instrumen yang valid memiliki arti bahwa alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah valid. Menurut kriteria pengujian apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka alat ukur tersebut dinyatakan valid, kemudian apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka alat ukur tersebut tidak valid (Arikunto, 2009). Kriteria pengujian apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka alat ukur tersebut dinyatakan valid, dan

sebaliknya apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka alat ukur tersebut adalah tidak valid (Arikunto, 2009). Hasil perhitungan kemudian dicocokkan dengan tabel *r Product Moment* dengan $\alpha = 0,05$ adalah 0,361.

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan pada skala *self-regulation* dapat diketahui bahwa dari 21 item *self-regulation* terdapat 4 item yang tidak valid, yaitu item 2, 12, 13, dan 17. Dimana keempat item tersebut $< 0,361$ yang berarti $r_{hitung} < r_{tabel}$.

Tabel 3. 7 Blueprint Hasil Uji Coba Skala *Self-Regulation*

Aspek	Item Gugur	Item Valid	Jumlah Item Valid
Pengendalian dorongan	2, 17	4, 5, 6, 7, 8, 15, 18, 19, 21	9
Penetapan tujuan	12, 13,	1, 3, 9, 10, 11, 14, 16, 20,	8
Jumlah	4	17	17

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan pada skala *problem focused coping* dapat diketahui bahwa dari 60 item *problem focused coping* terdapat 33 item yang tidak valid, yaitu item 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 26, 27, 30, 32, 36, 37, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 55, 57, 58, dan 60. Dimana item- item tersebut bernilai $< 0,361$ yang berarti $r_{hitung} < r_{table}$.

Tabel 3. 8 *Blueprint Hasil Uji Coba Skala Problem Focused Coping*

Aspek	Indikator	Item Gugur	Valid	Jumlah Item Valid
<i>Seeking Informational Support</i>	Mencari bantuan berupa saran atau nasihat	2, 3, 6, 7, 8, 9, 10	1, 4, 5	3
	Memulai tindakan secara langsung	12, 15, 16, 17, 18, 19,	11, 13, 14, 20	4
<i>Confrontive Coping</i>	Meningkatkan usaha	21, 22, 26, 27, 30	23, 24, 25, 28, 29,	5
	Memikirkan langkah-langkah yang harus diambil	32, 36, 37	31, 33, 34, 35, 38, 39, 40	7
<i>Planful Problem Solving</i>	Memilih cara terbaik untuk mengatasi masalah	45, 46, 47, 48, 49, 50	41, 42, 43, 44,	4
	Menghasilkan strategi-strategi tindakan	51, 53, 55, 57, 58, 60	52, 54, 56, 59,	4
	Jumlah	33	27	27

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan pada skala stress akademik dapat diketahui bahwa dari 24 item stress akademik menyusun skripsi terdapat 10 item yang tidak valid, yaitu item 3, 5, 6, 8, 11, 14, 15, 20, 21, dan 23. Dimana item- item tersebut bernilai $< 0,361$ yang berarti $r_{hitung} < r_{tabel}$.

**Tabel 3. 9 Blueprint Hasil Uji Coba Skala Stres
Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa**

Dimensi	Indikator	Item Gugur	Valid	Jumlah Item Valid
<i>Stressor Akademik</i>	Keterlambatan dalam mencapai tujuan		1,2	2
	Kesulitan sehari hari	3	4	1
	Konflik antara dua pilihan	5, 6		-
	Harapan dari keluarga atau orang lain	8	7	1
	Beban kuliah		9, 10	2
	Perubahan hidup yang mengganggu	11	12	1
	Kecemasan	14	13	1
	<i>Reaksi terhadap stressor</i>	Gangguan biologis	15	16, 17
Perasaan tidak menyenangkan			18, 19	2
Menyakiti diri sendiri dan orang lain		21, 20		-
Penilaian masalah		23	22, 24	2
Jumlah		10	14	14

2. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2012), reliabilitas mengacu pada keterpercayaan konsistensi instrumen, yaitu sejauh mana kecermatan pengukuran yang dimiliki oleh instrumen tersebut. Reliabilitas alat ukur diuji dengan

menghitung koefisien *cronbach's alpha*, untuk menilai konsistensi internal antar item dalam skala tersebut. Nilai *cronbach's alpha* yang lebih tinggi dari 0,70 dianggap memadai dan menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik. Kriteria uji reliabilitas dengan rumus alpha adalah apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka alat ukur tersebut reliabel dan juga sebaliknya, jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka alat ukur tidak reliabel. Jika instrumen itu valid, maka dilihat kriteria penafsiran mengenai indeks r_{11} sebagai berikut:

Antara 0,800 sampai dengan 1,000 : sangat tinggi

Antara 0,600 sampai dengan 0,799 : tinggi

Antara 0,400 sampai dengan 0,599 : cukup

Antara 0,200 sampai dengan 0,399 : kurang

Antara 0,000 sampai dengan 0,100 : sangat rendah (Arikunto, 2009).

Pada penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan software SPSS, skala dapat dikatakan reliable apabila nilai *cronbach's alpha* > dari 0,06. Berikut hasil uji reliabilitas pada skala *self-regulation, problem focused coping* dan stress akademik mengerjakan skripsi:

Tabel 3. 10 Hasil Reliabilitas Skala Self-Regulation, Problem Focused Coping dan Stress Akademik Mengerjakan Skripsi

Variabel	Alpha Cronbach	N item	Keterangan
SR	0,818	17	Reliabel
PFC	0,889	27	Reliabel
SA	0,861	14	Reliabel

I. Teknik Analisis Data

Data kuantitatif pada penelitian ini akan diolah secara statistic dengan uji asumsi dan uji hipotesis. Pengujian secara statistik dilakukan dengan menggunakan alat bantu program IBM SPSS *for Windows*.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah pengolahan data untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data (sampel populasi) yang telah dikumpulkan untuk membuat kesimpulan. Tahapan dalam statistik deskriptif adalah pengumpulan data, pencatatan, peringkasan, penyusunan dan penyajian data. Data yang diolah dapat berupa tabel, grafik dan diagram. Pengujian deskriptif terdapat pengujian nilai mean, median, modus, kuartil, varians, dan standar deviasi (Sugiyono, 2003).

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk menguji apakah variabel independen dan variabel dependen berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik seharusnya memiliki analisis grafik dan uji statistik, dengan ketentuan sebagai berikut:

- Apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ maka, hipotesis diterima karena data tersebut terdistribusi secara normal.
- Apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ maka, hipotesis ditolak karena data tidak terdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel *independent* dan variabel *dependent* memiliki hubungan yang linear. Jika nilai *Sig. Deviation from linearity* berada di atas 0,05 maka terdapat hubungan yang linier antara variabel *dependent* dan variabel *independent*.

c. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas merupakan metode statistik yang digunakan untuk mendeteksi adanya korelasi tinggi antara variabel *independent* dalam sebuah model regresi. Untuk mengetahui

Multikolinieritas menggunakan metode Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance. Variance Inflation Factor (VIF) mengukur seberapa besar varians dari estimasi koefisien sebuah variabel meningkat karena adanya korelasi linear dengan variabel lain. Berikut pedoman keputusan uji multikolinieritas:

Keputusan berdasarkan nilai Variance Inflation Factor (VIF):

- jika ilai $VIF < 10,00$ maka menunjukkan tidak terjadi multikolinieritas dalam model regresi
- jika ilai $VIF > 10,00$ maka menunjukkan adanya multikolinieritas dalam model regresi.

Keputusan berdasarkan nilai Tolerance:

- jika nilai *tolerance* $> 0,10$ maka menunjukkan tidak terjadi multikolinieritas dalam model regresi.
- jika nilai *tolerance* $< 0,10$ maka menunjukkan adanya multikolinieritas dalam model regresi.

3. Analisis Regresi Linear Berganda

Regresi Berganda adalah metode analisis yang terdiri lebih dari dua variabel yaitu dua atau lebih variabel *independent* dan satu variabel *dependent*. Menurut Sugiyono (2018) Regresi linear berganda digunakan untuk menegtahui bagaimana keadaan variabel *dependent* atau regresi linear berganda dilakukan apabila jumlah variabel independennya minimal dua. Penerapan metode regresi linear berganda jumlah variabel yang digunakan lebih dari satu yang mempunyai satu variabel terikat. Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh variabel *independent* yaitu Self-regulation (X_1) dan *Problem Focused Coping* (X_2) Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah stress akademik.

4. Uji F

Uji F digunakan untuk mengetahui terdapat tidaknya pengaruh dengan cara bersama-sama (simultan). Uji F pada dasarnya menunjukkan bahwa semua variabel *independent* atau variabel bebas yang termasuk dalam model mempunyai pengaruh yang sama terhadap variabel *dependent* atau variabel terikat. Kriteria pengujian uji F sebagai berikut:

- Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, dan probabilitas signifikan $> 0,05$, maka semua variabel independen tidak berpengaruh terhadap variabel dependen
- Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, dan probabilitas signifikan $< 0,05$, maka semua variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi, yang merupakan tahap akhir dari studi mereka di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini berada dalam fase penting dalam perjalanan akademik mereka, pada fase ini banyak tantangan yang akan dihadapi baik dari segi teknis maupun emosional. Penyusunan skripsi sering kali melibatkan tekanan atau akademik, seperti tuntutan untuk memenuhi tenggat waktu, mengumpulkan, menganalisis data, dan lainnya. Dalam situasi tersebut, mahasiswa perlu mengembangkan strategi coping yang efektif, seperti *problem focused coping*, serta mengelola diri dengan baik melalui *self-regulation* untuk mengatasi stress akademik.

2. Prosedur Pengambilan Data

Pengambilan data penelitian dengan penyebaran kuesioner menggunakan *Google Form*. Setelah kuesioner selesai disusun, kemudian *link google form* akan disebarakan kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui berbagai *platform digital* yaitu menyebarkan pesan di *whatsapp* dengan menyertakan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian dan instruksi pengisian kuisisioner. Responden diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Penyebaran kuisisioner dilakukan selama kurang lebih satu bulan yaitu mulai tanggal 29 Juli sampai 30 Agustus 2024. Setelah periode pengisian berakhir, data yang terkumpul akan diunduh dari *Google Form* dalam format *spreadsheet* untuk dianalisis lebih lanjut

menggunakan bantuan *software*.

3. Hambatan-Hambatan

Pengambilan data penelitian menggunakan kuesioner *Google Form* sering kali menghadapi berbagai hambatan. Salah satu hambatannya yaitu rendahnya tingkat respons dari responden, yang bisa disebabkan oleh kurangnya motivasi atau ketertarikan untuk mengisi kuesioner secara *online*. Hambatan lainnya dalam penyebaran *online*, peneliti tidak memiliki kontrol langsung terhadap situasi pengisian kuesioner oleh responden. Responden bisa saja mengisi kuesioner dengan cepat tanpa membaca pertanyaan dengan cermat dan teliti, dan juga apabila responden kebingungan terkait dengan pernyataan, mereka tidak bisa bertanya langsung kepada peneliti hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas data yang dikumpulkan.

4. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif variabel dilakukan untuk memberikan gambaran data umum seperti nilai rata-rata (Mean) dan standar deviasi (SD) dari masing-masing variabel yaitu *Self-Regulation* (X1), *Problem Focused Coping* (X2) dan *Stress Akademik* (Y) dengan menggunakan *software*. Hasil uji analisis deskriptif penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

a. Skor

Tabel 4. 1 Descriptive Statistics

Var	Min	Max	Mean	SD
<i>SR</i>	45	66	53,6727	4,21982
<i>PFC</i>	76	98	85,7576	5,03664
<i>SA</i>	33	54	44,6061	3,78008

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tersebut, dapat di deskripsikan sebagai berikut

1. Skala *Self-Regulation* yaitu variabel *independent* (X1) pada penelitian ini berjumlah 17 item, dengan rentang skor 1 sampai 4.

Hasil skor mean pada variabel *self-regulation* yaitu 53,6721 kemudian dengan standar deviasi 4,21982.

2. Skala *Problem Focused Coping* yaitu variabel *independent* (X2) pada penelitian ini berjumlah 27 item, dengan rentang skor 1 sampai 4. Hasil skor mean pada variabel *problem focused coping* yaitu 85,7576 kemudian standar deviasinya yaitu 5,03664.
3. Skala *Stress Akademik* yaitu variabel *dependent* (Y) pada penelitian ini yang berjumlah 14 item dengan rentang skor 1 sampai 4. Hasil skor mean variabel stress akademik yaitu 44,6061 dengan standar deviasi sebesar 3,78008.

b. Deskripsi Kategori Data

Pengkategorian data sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Norma Kategorisasi

No	Kategori	Skor
1	Rendah	$X < M - 1SD$
2	Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
3	Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Berdasarkan kategori tersebut, maka masing-masing variabel penelitian akan di kategorisasikan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi, penentuan dalam norma ini dapat dilakukan jika sudah mengetahui nilai mean dan standar deviasi (SD). Berikut penjelasan masing- masing kategori tiap variabel:

B. Hasil Penelitian

1. **Tingkat *self-regulation* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi**

Tabel 4. 3 Kategorisasi *Self-Regulation*

		Frekuensi	Persentase
Valid	Rendah	26	15,8%
	Sedang	109	66,1%
	Tinggi	30	18,2%
	Total	165	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh hasil kategorisasi variabel *self-*

regulation dari 165 responden. Terdapat 30 responden dalam kategori tinggi dengan persentase 18,2% kemudian ada 109 responden dalam kategori sedang dengan persentase 66,1% dan terdapat 26 responden dalam kategori rendah dengan persentase 15,8%.

Tabel 4. 4 Persentase Aspek *Self-Regulation*

Aspek	Persentase
Pengendalian Dorongan	47,72%
Penetapan Tujuan	52,28%

Variabel *self-regulation* memiliki dua aspek, yaitu pengendalian dorongan dan penetapan tujuan. Berdasarkan tabel tersebut aspek pengendalian dorongan memiliki persentase 47,72% dan aspek penetapan tujuan memiliki persentase sebesar 52,28%. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa subjek pada penelitian ini memiliki kemampuan dalam menetapkan tujuan yang lebih besar dibandingkan dengan kemampuan mengendalikan dorongan.

2. Tingkat *problem focused coping* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi

Tabel 4. 5 Kategorisasi *Problem Focused Coping*

	Frekuensi	Persentase
Valid	Rendah	20 12,1%
	Sedang	117 70,9%
	Tinggi	28 17%
	Total	165 100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil kategorisasi variabel *problem focused coping* dari 165 responden. Terdapat 28 responden dalam kategori tinggi dengan persentase 17% kemudian ada 117 responden dalam kategori sedang dengan persentase 70,9% dan terdapat 20 responden dalam kategori rendah dengan persentase 12,1%.

Tabel 4. 6 Persentase Aspek *Problem Focused Coping*

Aspek	Persentase
<i>Seeking Informational Support</i>	11,73%
<i>Confrontive Coping</i>	34,65%
<i>Planful Problem Solving</i>	53,62%

Variabel *problem focused coping* memiliki tiga aspek, yaitu *seeking informational support*, *confrontive coping* dan *planful problem solving*. Berdasarkan tabel tersebut aspek *seeking informational support* memiliki persentase 11,73%, kemudian aspek *confrontive coping* dengan persentase 34,65%, dan aspek *planful problem solving* dengan persentase 53,62%. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa aspek *planful problem solving* memiliki persentase paling tinggi, yang artinya subjek memiliki usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati yang baik.

3. Tingkat stress akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN

Malang yang sedang menyusun skripsi

Tabel 4. 7 Kategorisasi Stress Akademik

	Frekuensi	Persentase
Valid	Rendah	19 11,5%
	Sedang	120 72,7%
	Tinggi	26 15,8%
	Total	165 100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil kategorisasi variabel stress akademik dari 165 responden. Terdapat 26 responden dalam kategori tinggi dengan persentase 15,8% kemudian ada 120 responden dalam kategori sedang dengan persentase 72,7% dan terdapat 19 responden dalam kategori rendah dengan persentase 11,5%.

Tabel 4. 8 Persentase Aspek Stress Akademik

Dimensi	Persentase
Stressor Akademik	57,38%
Reaksi terhadap Stressor	42,62%

Variabel stress akademik memiliki dua dimensi, yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor. Berdasarkan tabel tersebut dimensi stressor akademik memiliki persentase sebesar 57,38% dan dimensi reaksi terhadap stressor dengan persentase sebesar 42,62% . Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa subjek pada penelitian ini memiliki reaksi terhadap stressor akademik yang tinggi.

4. Hasil Uji Asumsi

a) Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk menguji apakah variabel independen dan variabel dependen berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Test*. Model regresi yang baik seharusnya memiliki analisis grafik dan uji statistik, dengan ketentuan apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ maka, hipotesis diterima karena data tersebut terdistribusi secara normal, kemudian apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ maka, hipotesis ditolak karena data tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas

	<i>Unstandardized Residual</i>	
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,087	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas, dapat diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,087. Hasil tersebut menunjukkan nilai signifikansi atau nilai probabilitas $>$ dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

b) Hasil Uji Linearitas

Pengujian linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel *independent* dan variabel *dependent* memiliki hubungan yang

linear. Jika nilai *Sig. Deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 maka terdapat hubungan yang linier antara variabel *dependent* dan variabel *independent*.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas

	F	Sig.
<i>SA*SR</i>	0,617	0,889
<i>SA*PFC</i>	0,625	0,889

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas, dapat diketahui nilai Sig pada *Deviation from Linearity* pada variabel *Self-Regulation* dan *Stress Akademik* sebesar 0,889 yang artinya terdapat hubungan yang linear secara signifikan. Kemudian untuk variabel *Problem Focused Coping* dan *Stress Akademik* sebesar 0,889 yang artinya terdapat hubungan yang linear secara signifikan. Hasil tersebut menunjukkan pada data pada penelitian ini memiliki hubungan linear yang signifikan.

c) Hasil Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas merupakan metode statistik yang digunakan untuk mendeteksi adanya korelasi tinggi antara variabel *independent* dalam sebuah model regresi. Untuk mengetahui Multikolinieritas menggunakan metode *Variance Inflation Factor (VIF)* dan *Tolerance*. *Variance Inflation Factor (VIF)* mengukur seberapa besar varians dari estimasi koefisien sebuah variabel meningkat karena adanya korelasi linear dengan variabel lain. Berikut pedoman keputusan uji multikolinearitas:

Keputusan berdasarkan nilai *Variance Inflation Factor (VIF)*:

- jika ilai $VIF < 10,00$ maka menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi.
- jika ilai $VIF > 10,00$ maka menunjukkan adanya multikolinearitas dalam model regresi.

Keputusan berdasarkan nilai *Tolerance*:

- jika nilai *tolerance* $> 0,10$ maka menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi.
- jika nilai *tolerance* $< 0,10$ maka menunjukkan adanya multikolinearitas dalam model regresi.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Statistik Kolinearitas	
	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
<i>Self-Regulation</i>	0,969	1,032
<i>Problem Focused Coping</i>	0,969	1,032

Berdasarkan tabel hasil uji multikolinearitas diatas, nilai *VIF* pada variabel *self-regulation* dan *problem focused coping* sebesar 1,032 dan *tolerance* sebesar 0,969. Dari hasil tersebut sapat diketahui hasil *tolerance* lebih besar dari 0,10 dan nilai *VIF* $<$ dari 10,00 maka artinya tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi.

5. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda

Regresi Berganda adalah metode analisis yang terdiri lebih dari dua variabel yaitu dua atau lebih variabel *independent* dan satu variabel *dependent*.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Berganda

Variabel	Koefisien Regresi	Sig	Fhitung	<i>R-Square</i>
Konstanta	70.707	0,000	19,296	0,192
SR	-0,289	0,000		
PFC	-0,123	0,019		

Berdasarkan tabel hasil analisis linear berganda diatas diketahui *R-square* adalah 0,192 atau 19,2% yang berarti proporsi varians dari stress akademik yang dijelaskan oleh *self-regulation* dan *problem*

focused coping sebesar 19,2% , sedangkan 80,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian ini. Pada koefisien terdapat nilai negatif yang artinya terdapat hubungan negatif antara variabel bebas dan variabel terikat. Jadi, semakin tinggi tingkat *self-regulation* dan *problem focused coping* maka semakin rendah stress akademik yang dialami subjek. Sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat *self-regulation* dan *problem focused coping* maka semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami subjek.

6. Hasil Uji F

Uji F digunakan untuk mengetahui terdapat tidaknya pengaruh dengan cara bersama-sama (simultan) variabel bebas terhadap variabel terikat. Apabila terdapat pengaruh maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Tabel 4. 13 Hasil Uji F

Prediktor	Fhitung	Ftabel	Sig
SR	19,296	3,05	0,000
PFC			

Berdasarkan tabel hasil uji F diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yaitu 0,000 yang berarti nilai lebih kecil dari 0,05 dan nilai F_{hitung} yaitu sebesar 19,296 dan nilai F_{tabel} yaitu 3,05. Jadi, nilai 19,296 > 3,05 yang berarti $F_{hitung} > F_{tabel}$. Sesuai pengambilan keputusan apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan probabilitas signifikan < 0,05, maka semua variabel *independent* berpengaruh terhadap variabel *dependent* artinya Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis nol (H_0) ditolak. Dapat diambil kesimpulan bahwa *self-regulation* dan *problem focused coping* secara bersama-sama (simultan) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stress akademik.

C. Pembahasan

1. Tingkat *self-regulation* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi

Menurut Neal dan Carey (2005) *self-regulation* adalah kemampuan mengendalikan individu untuk perasaan, pikiram, keinginan, dan

tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Kemampuan tersebut melibatkan proses pengendalian diri yang memungkinkan individu untuk mengarahkan perilaku mereka menuju pencapaian. Kemudian menurut Brown (1998), *self-regulation* adalah kemampuan untuk merencanakan, mengembangkan, mengimplementasikan. *Self-regulation* adalah suatu usaha individu dalam melaksanakan aktivitas-aktivitasnya yang melibatkan proses kognitif, perilaku, dan metakognisi yang mencakup perencanaan, pengaturan dan pemantauan serta afeksi yang dimilikinya.

Berdasarkan penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa tingkat *self-regulation* mahasiswa psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi mayoritas berada dalam kategori sedang. Terdapat 109 mahasiswa yang memiliki *self-regulation* dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki *self-regulation* yang cukup baik. Kemudian variabel *self-regulation* pada penelitian ini memiliki dua aspek, yaitu pengendalian dorongan dan penetapan tujuan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa subjek memiliki persentase yang lebih besar pada aspek penetapan tujuan, sehingga subjek pada penelitian ini memiliki kemampuan dalam menetapkan tujuan yang lebih besar dibandingkan dengan kemampuan mengendalikan dorongan.

2. Tingkat *problem focused coping* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi

Lazarus dan Folkman (1984) juga menyebutkan bahwa coping adalah upaya perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tekanan eksternal dan internal yang dianggap melebihi batas kemampuan individu. Adapun fungsi coping tersebut adalah menjelaskan perbedaan kepercayaan antara *coping* secara langsung melalui tindakan dan *coping* yang meregulasi respon emosi pada individu. Salah satu strategi coping menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah *problem focused coping*. Menurut Lazarus dan Folkman

(1984) *problem focused coping* merupakan strategi coping yang digunakan individu sebagai bentuk pemecahan masalah yang berasal dari tuntutan-tuntutan yang ada.

Didalam *problem focused coping* terdapat proses analisis yang difokuskan kepada lingkungan yang ada terkait stres yang dialami oleh individu tersebut (Sarafino & Smith, 2010). Pendekatan ini melibatkan strategi aktif seperti perencanaan, pencarian solusi, dan pengambilan tindakan konkrit untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dengan demikian, *problem focused coping* memungkinkan individu membuat strategi yang efektif untuk secara langsung menangani penyebab stress.

Berdasarkan penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa tingkat *problem focused coping* mahasiswa psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi mayoritas berada dalam kategori sedang. Terdapat 117 mahasiswa yang memiliki *problem focused coping* dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki *problem focused coping* yang cukup baik. Variabel *problem focused coping* dalam penelitian ini memiliki tiga aspek, yaitu *seeking informational support*, *confrontive coping* dan *planful problem solving*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, aspek *planful problem solving* memiliki persentase paling tinggi, yang artinya subjek pada penelitian memiliki usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati yang baik.

3. Tingkat stress akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi

Menurut Gadzella (2005), stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap tekanan akademik dan bagaimana mereka menanggapi, yang mencakup reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Stress akademik adalah reaksi emosional dan fisik yang dialami siswa sebagai respons terhadap kewajiban akademik mereka. Stress akademik muncul ketika siswa menghadapi berbagai masalah, seperti mengerjakan tugas

yang sulit, ujian, presentasi, dan berinteraksi dengan guru atau teman sekelas. Stress akademik dapat disebabkan oleh tuntutan akademik, tekanan pembelajaran, dan sistem pendukung. Stress akademik juga dipengaruhi oleh penggunaan coping yang tidak efektif dan masalah menghadapi perubahan.

Berdasarkan penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa tingkat stress akademik mahasiswa psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi mayoritas berada dalam kategori sedang. Terdapat 120 mahasiswa yang memiliki stress akademik dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki reaksi emosional dan fisik yang cukup baik terhadap kewajiban akademik yang mereka lakukan yaitu penyusunan tugas akhir atau skripsi. Variabel stress akademik pada penelitian ini memiliki dua dimensi, yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, aspek reaksi terhadap stressor memiliki persentase yang lebih besar dari aspek stressor akademik. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa subjek pada penelitian ini memiliki reaksi terhadap stressor akademik yang tinggi.

4. Pengaruh *self-regulation* dan *problem focused coping* terhadap stress akademik

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa *self-regulation* dalam pembelajaran memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh de la Fuente, et, al (2020) juga menyatakan bahwa tingkat *self-regulation* dan pengendalian yang diinginkan dalam pengajaran mempengaruhi jenis strategi yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres akademik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Siring et, al (2022) juga menunjukkan bahwa *self-regulation* dan kapital psikologis mempengaruhi strategi pengendalian akademik. Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik

cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah (Bayantari et al., 2022). Oleh karena itu, peningkatan kemampuan regulasi diri dalam belajar bisa membantu mahasiswa untuk mengurangi stress akademik (Nurfitriani & Setyandari, 2022). Berdasarkan hasil uji F yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-regulation* terhadap *problem focused coping* mengatasi stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi, dapat diketahui bahwa variabel independent berpengaruh terhadap variabel dependent kemudian berdasarkan hasil analisis linear berganda diketahui *R-square* adalah 0,192 atau 19,2% yang berarti proporsi varians dari stress akademik yang dijelaskan oleh *self-regulation* dan *problem focused coping* sebesar 19,2%, sedangkan 80,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian ini. Dari uji yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis nol (H_0) ditolak. Dapat diambil kesimpulan bahwa *self-regulation* dan *problem focused coping* secara bersama-sama (simultan) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stress akademik. Semakin tinggi *self-regulation* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah juga stress akademik yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Pengaruh *Self-Regulation* dan *Problem Focused Coping* terhadap Stress Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa tingkat *self-regulation* mahasiswa psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi mayoritas berada dalam kategori sedang. Terdapat 109 mahasiswa atau 66,1% mahasiswa yang memiliki *self-regulation* dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup baik.
2. Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa tingkat *problem focused coping* mahasiswa psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi mayoritas berada dalam kategori sedang. Terdapat 70,9% responden atau 109 mahasiswa yang memiliki tingkat *problem focused coping* dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki kemampuan *problem focused coping* yang cukup baik.
3. Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa tingkat stress akademik mahasiswa psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi mayoritas berada dalam kategori sedang. Terdapat 72,7% reponden atau 120 mahasiswa yang memiliki stress akademik dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki reaksi emosional dan fisik yang cukup baik terhadap kewajiban akademik yang mereka lakukan yaitu penyusunan tugas akhir atau skripsi.
4. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi yaitu 0,000 yang berarti nilai lebih kecil dari 0,05. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa

self-regulation dan *problem focused coping* secara bersama-sama (simultan) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stress akademik.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

- a. Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola impuls, dan meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan emosi yang baik agar mempunyai regulasi diri yang baik terutama pada saat proses penyusunan skripsi agar tidak menimbulkan stres akademik.
- b. Penting bagi mahasiswa untuk melihat lingkungan sekitar, agar mendapatkan dukungan sosial yang baik pada saat proses pengerjaan skripsi, dukungan tersebut bisa dari keluarga, teman, bahkan ahli profesional seperti psikolog. Dukungan tersebut dibutuhkan agar mahasiswa dapat mengatasi apa yang sedang mereka alami dengan baik. Dengan demikian, mahasiswa bisa lebih proaktif dan positif dalam menangani masalah yang muncul terutama selama proses penyusunan skripsi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti memiliki keterbatasan dalam penelitian yaitu rendahnya tingkat respons dari responden, yang bisa disebabkan oleh kurangnya motivasi atau ketertarikan untuk mengisi kuesioner secara *online*, sehingga apabila peneliti selanjutnya hendak melakukan penelitian yang serupa dapat mempertimbangkan metode pengumpulan data yang digunakan. Kemudian peneliti selanjutnya bisa menambahkan pengaruh masing-masing variabel, karena pada penelitian ini hanya dicantumkan pengaruh secara simultan kedua variabel. Kemudian peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan MRA (*Moderated Regression Analysis*) sebagai teknik analisis data.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). *Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Issue 2006).
- 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*, Vol. 53, No. 2, 337-348.
- Alvin. (2007). *Stres akademik*. PT Raja
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azahra, J. S. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi. *Universitas Negeri Jakarta, Skripsi*(Univ. Negeri Jakarta), 1–145.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1988). Self-regulation of motivation and action through goal systems. In V. Hamilton, G. H. Bower, & N. H. Frijda (Eds.), *Cognitive perspectives on emotion and motivation* (pp. 37-61). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, pp. 69-164). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>
- Brown, J. (1998). Self-regulation and the addictive behaviors. In W.R. Miller, & N. Heather (Eds.), *Treating Addictive Behaviors, 2nd ed.* (pp 61-73). New York: Springer

- Busari. (2012). Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Journal of Social Sciences*, 5 (27), pp.599-699. Doi:10.5901/mjss.2014.v5n27p599.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- 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.
- de la Fuente, J., Amate, J., González-Torres, M. C., Artuch, R., García-Torrecillas, J. M., & Fadda, S. (2020). Effects of Levels of Self-Regulation and Regulatory Teaching on Strategies for Coping With Academic Stress in Undergraduate Students. *Frontiers in Psychology*, 11(January), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00022>
- de la Fuente, J., Paoloni, P. V., Vera-Martínez, M. M., & Garzón-Umerenkova, A. (2020). Effect of levels of self-regulation and situational stress on achievement emotions in undergraduate students: Class, study and testing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124293>
- Dwi Pratiwi, R., Ikhtiarini Dewi, E., & Hadi Kurniyawan, E. (2021).
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of Personality* (6th ed.). New York, NY: Mc Graw Hill
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2008). Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern (Edisi Ketiga). Jakarta: Erlangga.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student- life stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10.
- Handoko, T. H. (2008). Manajemen Personalia dan Sumber Daya. Manusia (edisi 2). Yogyakarta: BPFE.
- Hendri, Edi. (2008). Implementasi Psikologi dalam Pembelajaran Sains di SD. Available: <http://re-searchenginess.com/hendri1108.html>.
- Kadili, Nur Dahlia (2018) Kecerdasan emosional dan Problem Focused Coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Skripsi thesis, Universitas Sanata Dharma.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 62. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17962>
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports*, 59(2, Pt 1), 415–426. <https://doi.org/10.2466/pr0.1986.59.2.415>
- Kusumawardhani, B. R. (2022). Hubungan antara regulasi diri dan gaya pengambilan keputusan rasional pada mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas

- Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. SpringerPublishing Company, Inc.
- Listiana, W. (2017). Hubungan Antara Optimisme Dan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa. *Universitas Sanata Dharma*, 5(1), 90–96.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Mezuk, B., Ratliff, S., Concha, J. B., Abdou, C. M., Rafferty, J., Lee, H., & Jackson, J. S. (2017). Stress, self-regulation, and context: Evidence from the health and retirement survey. *SSM - Population Health*, 3(October 2016), 455–463. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2017.05.004>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414–422. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.4.414>
- Nevid, Jeffrey S dkk. 2003. Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1. Erlangga: Jakarta.
- Nevid, S.F, Rathus, A.S., Greene, B. 2003. Psikologi Abnormal Edisi Kelima, Erlangga: Jakarta.
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kmpks Yogyakarta. *Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1–11.
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules* (4th editio). Ten Speed Press.
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Reddy K.J, Menon K.R, Thattil A. Stres Akademik dan Sumbernya di Kalangan Mahasiswa. *Biomed Farmakol J* 2018;11(1).
- Relationships Self-Regulation Learning and Academic Stress First Year Students at Faculty of Nursing University of Jember. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(1), 81–87. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i1.21>
- Santrock, J. W. (2011). Adolescence (16th ed.). In *McGraw-Hill*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th Edition* (7 th Editi). John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, J. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitiatif. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Schunk, D. H. (2011). Handbook of Self-Regulation of Learning and

- Performance. In *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. <https://doi.org/10.4324/9780203839010>
- Sentani, Sherly Rosita Edi. (2016). Gambaran Bentuk Coping Stress Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran Yang Mengalami Stres Akademik. *Laporan Penelitian*. Fakultas Psikologi. Universitas Padjajaran.
- Sinring, A., Aryani, F., & Umar, N. F. (2022). Examining the Effect of Self-Regulation and Psychological Capital on the Students' Academic Coping Strategies during the Covid-19 Pandemic. *International Journal of Instruction*, 15(2), 487–500. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15227a>
- Smet, B. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Suprayogo, Imam. 2001. Metodologi Penelitian Sosial-Agama. Bandung: Remaja
- Sugiyono. (2003). Metode penelitian administrasi.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif*.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- Sujadi, Eko. (2015). Konseling Pancawaskita untuk Membentuk Problem Focused Coping. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 3(1), 7-15
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran psikologis*. Universitas Sanata Dharma
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif & kualitatif dalam psikologi*. Universitas Sanata Dharma
- Utari, R. (2021). Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam (cara pandang dalam perspektif Psikologi dan Agama Islam menghadapi usia remaja dan problematikanya). *Bayani*, 1(1), 43–51. <https://doi.org/10.52496/bayaniv.1i.1pp43-51>
- Wusqa, N., & Novitayanti, S. (2022). Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JIM Fkep*, 6(2), 145–150.
- Zakaria, D. (2017). Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi. Skripsi Tidak Diterbitkan. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Ed.). *Handbook of self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Zimmerman, B.J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-1

LAMPIRAN

Skala *Self-Regulation*

Petunjuk Pengisian

Kuisioner ini menanyakan tentang kondisi anda dalam situasi kehidupan sehari-hari. Terdapat 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia didalam setiap pernyataan, yaitu:

1: Sangat Tidak Setuju

2: Tidak Setuju

3: Setuju

4: Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya biasanya memantau perkembangan saya dalam mencapai tujuan				
2	Saya tidak memperhatikan dampak dari perilaku saya sampai suatu hal sudah terjadi				
3	Saya mampu untuk mencapai tujuan yang sudah saya tetapkan				
4	Saya menunda membuat keputusan				
5	Saya sulit menyadari ketika saya sudah melebihi batas (main <i>game</i> , sosial media, dll)				
6	Saya sulit memperhatikan hal lain ketika saya sudah fokus melakukan suatu hal				
7	Saya sepertinya tidak belajar dari kesalahan-kesalahan saya				
8	Saya biasanya hanya butuh satu kesalahan untuk membuat saya belajar				
9	Saya memiliki standar pribadi dan berusaha menerapkannya				

No	Item	STS	TS	S	SS
10	Saya mulai mencari berbagai solusi secepatnya setelah melihat masalah				
11	Saya kesulitan menetapkan tujuan saya				
12	Ketika saya berusaha mengubah sesuatu, saya menaruh perhatian pada bagaimana cara saya melakukannya				
13	Saya kesulitan membuat rencana untuk mencapai tujuan saya				
14	Saya membuat tujuan dan memantau perkembangan saya				
15	Saya biasanya menemukan beberapa kemungkinan lain ketika saya ingin mengubah sesuatu				
16	Ketika saya berniat mengubah sesuatu, saya sangat memperhatikan bagaimana saya melakukannya				
17	Saya sering tidak memperhatikan yang saya lakukan sampai seseorang menegur saya				
18	Saya terbiasa berpikir sebelum bertindak				
19	Saya belajar dari kesalahan-kesalahan saya				
20	Saya tahu akan menjadi orang seperti apa				
21	Saya mudah menyerah				

Skala *Problem Focused Coping*

Petunjuk Pengisian

Kuisisioner ini menanyakan tentang kondisi anda dalam situasi kehidupan sehari-hari. Terdapat 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia didalam setiap pernyataan, yaitu:

1: Sangat Tidak Setuju

2: Tidak Setuju

3: Setuju

4: Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya meminta pendapat dari orang lain, untuk menunjukkan letak kesalahan dalam skripsi saya				
2	Saya senang menyediakan waktu berdiskusi dengan teman saya yang mengalami masalah serupa				
3	Saya akan bertanya pada orang lain mengenai buku referensi yang saya butuhkan dalam skripsi				
4	Saya berusaha mencari informasi baik dari(kakak tingkat, teman, dosen, dll) mengenai penulisan skripsi saya				
5	Saya mengajak teman untuk saling bertukar pikiran saat saya pusing mengerjakan skripsi				
6	Saya segan meminta nasihat dari orang lain dalam menyelesaikan skripsi saya				
7	Saya tidak akan meminta pendapat orang lain mengenai skripsi saya				
8	Saya malu bertanya pada orang lain mengenai referensi terkait penelitian saya				
9	Saya menyimpan sendiri kesulitan yang saya alami dalam mengerjakan skripsi				
10	Saya dapat menyelesaikan penelitian saya tanpa harus meminta bantuan dari orang lain				
11	Saya mengerjakan hasil revisian dari dosen pembimbing secepat yang saya bisa				
12	Ketika saya selesai bimbingan, saya menganalisis letak kesalahan yang saya buat dan segera memperbaikinya				
13	Saya mencatat apa saja yang menjadi masukan skripsi saya dari dosen pembimbing selama bimbingan				

No	Item	STS	TS	S	SS
	berlangsung				
14	Jika saya melakukan kesalahan dalam menulis skripsi, saya segera memperbaikinya				
15	Saya membaca kembali tulisan saya sebelum bimbingan				
16	Saya mengabaikan hasil revisi skripsi dari dosen pembimbing sampai berhari-hari karena masukannya sulit				
17	Saya kurang mampu menganalisis letak kesalahan saya dalam skripsi				
18	Saya menghindari masalah skripsi dengan hal-hal yang menyenangkan				
19	Jika skripsi saya terhambat, saya akan menunggu sampai memiliki keinginan untuk mengatasinya				
20	Saya akan mengerjakan skripsi jika diingatkan orang lain				
21	Saya akan lebih banyak membaca penelitian orang lain untuk mendapat inspirasi menulis skripsi				
22	Saya berusaha semaksimal mungkin mencari sumber-sumber yang diperlukan untuk penyusunan skripsi				
23	Saya berusaha semaksimal mungkin supaya tidak mendapat banyak revisi				
24	Saya tetap mengerjakan revisi skripsi walaupun sampai larut malam				
25	Saya akan ikut bimbingan meskipun diadakan di rumah dosen yang letaknya jauh				
26	Saya menjadi kurang bersemangat mengerjakan skripsi jika mendapat revisi yang banyak				
27	Saya yakin tulisan skripsi saya benar tanpa perlu membacanya kembali				
28	Saya merasa kurang teliti dalam menyusun skripsi sehingga terdapat beberapa kesalahan				
29	Saya cukup menunggu orang lain untuk membantu saya mengerjakan skripsi				
30	Saya enggan mengambil buku referensi tentang skripsi jika berada di lokasi yang jauh				
31	Saya berusaha memikirkan cara yang terbaik untuk mengatasi kesulitan dalam penelitian saya				
32	Saya segera memikirkan cara untuk menyelesaikan				

No	Item	STS	TS	S	SS
	kesulitan dalam penelitian saya				
33	Saya akan membaca ulang hasil tulisan saya untuk menghindari kesalahan penulisan				
34	Saya mampu menentukan langkah-langkah untuk mengatasi hambatan yang saya alami				
35	Saya akan membuat rencana cadangan untuk menyelesaikan masalah				
36	Memikirkan bagaimana mengatasi masalah mengenai skripsi saya adalah sesuatu yang membosankan				
37	Saya merasa lelah memikirkan apa yang harus saya lakukan untuk mengatasi masalah dalam skripsi saya				
38	Jika saya merasa bingung dalam mengerjakan skripsi, saya mendiarkannya begitu saja tanpa berusaha memikirkan jalan keluarnya				
39	Saya segera mengatasi masalah dalam skripsi saya tanpa harus menyusun rencana terlebih dulu				
40	Saya tidak akan merencanakan kapan saya akan bimbingan				
41	Saya lebih memilih mengerjakan revisi yang banyak dibanding nongkrong bersama teman				
42	Saya mampu menahan diri untuk melakukan hal yang menyenangkan agar bisa fokus terhadap masalah				
43	Saya memiliki beberapa pilihan cara dalam mengatasi masalah mengenai skripsi saya				
44	Saya mampu mempertimbangkan hal-hal dalam menyelesaikan masalah dengan baik				
45	Saya dapat memilih solusi yang tepat untuk masalah skripsi saya				
46	Saya kurang dapat memilih jika diajak kumpul nongkrong bersama teman atau mengerjakan revisi yang banyak				
47	Saya memilih melakukan hobi saya dibanding ikut bimbingan				
48	Saya lebih memilih melakukan hal-hal yang saya senang daripada memikirkan masalah saya terus				
49	Saya tidak dapat menentukan tindakan apa yang akan saya lakukan ketika mengalami hambatan				
50	Saya kurang dapat memilih solusi yang tepat untuk				

No	Item	STS	TS	S	SS
	masalah saya				
51	Saya menyediakan waktu yang cukup lama untuk mengerjakan skripsi saya				
52	Saya meminta waktu untuk berdiskusi dengan dosen pembimbing agar mendapat banyak masukan untuk skripsi saya				
53	Saya memiliki target untuk menyelesaikan skripsisaya				
54	Saya memiliki solusi yang berbeda untuk setiapmasalah				
55	Saya akan membuat jadwal untuk menulis skripsi				
56	Saya kurang dapat memanfaatkan waktu dengan baik untuk mengerjakan revisi				
57	Saya menyerah menunggu dosen pembimbing sayajika beliau sulit dihubungi				
58	Saya mengerjakan skripsi dengan begitu saja tanpa harus ada target				
59	Setiap masalah yang saya hadapi tidak ada jalan keluarnya				
60	Banyaknya rencana pemecahan masalah membuatsaya bingung dan membuang-buang waktu				

Skala Stress Akademik Mengerjakan Skripsi

Petunjuk Pengisian

Kuisisioner ini menanyakan tentang kondisi anda dalam situasi kehidupan sehari-hari. Terdapat 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia didalam setiap pernyataan, yaitu:

1: Sangat Tidak Setuju

2: Tidak Setuju

3: Setuju

4: Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan skripsi				
2	Saya merasa terlambat setiap kali mengumpulkan revisi yang diberikan dosen pembimbing				
3	Saya kesulitan dalam mencari sumber referensi yang sesuai dengan penelitian saya				
4	Bagi saya mudah untuk mengerjakan revisi yang diberikan dosen pembimbing				
5	Saya bingung memilih antara mencari sumberreferensi ke perpustakaan atau bertemu dengan dosen pembimbing				
6	Saya dapat dengan mudah menentukan antara harus bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai				
7	Saya tertekan ketika orangtua menuntut untuk lulus kuliah tepat waktu				
8	Saya mengabaikan harapan (dapat lulus tepat waktu) yang diberikan oleh orang terdekat kepada saya				
9	Saya terbebani dengan tugas revisi yang diberikan dosen pembimbing				
10	Saya merasa terbebani dalam memenuhi targetwaktu penyelesaian skripsi yang ditetapkan				

No	Item	STS	TS	S	SS
	universitas				
11	Saya merasa jadwal bertemu dosen pembimbing yang tidak pasti mengganggu kegiatan sehari-hari				
12	Saya merasa lebih senang saat masa perkuliahan belajar di kelas dibandingkan masa skripsi				
13	Saya cemas ketika tema penelitian saya belum disetujui oleh dosen pembimbing				
14	Saya merasa skripsi saya dapat selesai dengan baik				
15	Saya merasa tidak memiliki selera makan saat sedang mengerjakan skripsi				
16	Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi				
17	Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi				
18	Saya merasa sedih terhadap lambatnya perkembangan skripsi yang saya kerjakan				
19	Saya mudah tersinggung ketika ada teman yang menanyakan tentang skripsi saya				
20	Saya memendam perasaan ketika kesal terhadap orang lain				
21	Saya berkata kasar kepada orang lain yang mengganggu saya ketika sedang mengerjakan skripsi				
22	Bagi saya skripsi merupakan hal yang sulit dikerjakan				
23	Saya mengabaikan masalah yang saya alami selama mengerjakan skripsi				
24	Proses penyelesaian skripsi menguras banyak energi psikis				

No	<i>Self-Regulation</i>																TOTAL	
1	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	55
2	3	4	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	53
3	2	4	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	49
4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	54
5	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	58
6	3	4	4	2	2	4	3	4	4	2	2	3	3	4	3	2	3	52
7	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	53
8	3	3	4	3	2	4	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	4	54
9	3	3	4	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	54
10	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	54
11	4	4	3	4	3	2	2	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	55
12	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	57
13	3	3	2	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	52
14	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	63
15	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	47
16	3	3	2	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	50
17	2	2	4	2	2	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	47
18	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	4	3	4	3	4	2	47
19	4	3	2	4	1	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	2	3	48
20	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	52
21	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	53
22	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	55
23	4	3	2	4	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	55
24	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	58
25	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	2	2	3	2	3	51
26	4	2	2	2	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	52
27	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	55
28	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	3	2	3	2	3	53

29	3	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	54
30	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	59
31	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	54
32	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	49
33	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61
34	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	48
35	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	51
36	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	56
37	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	51
38	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	52
39	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	54
40	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	49
41	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	57
42	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	47
43	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
44	2	4	2	2	3	2	2	4	4	2	2	4	4	4	3	4	3	51
45	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	56
46	3	2	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	50
47	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	54
48	3	3	2	2	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	53
49	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	52
50	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	56
51	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	52
52	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	53
53	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	52
54	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	53
55	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	47
56	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	47
57	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	48
58	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	55

59	4	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	51
60	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	47	
61	2	4	2	3	2	2	4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	48	
62	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	3	45
63	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	48
64	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	50
65	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	52
66	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	54
67	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	53
68	4	3	4	3	2	3	4	4	4	2	3	4	2	2	4	2	4	54
69	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	58
70	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	58
71	2	3	4	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	53
72	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	61
73	3	2	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	55
74	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	54
75	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53
76	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
77	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	50
78	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	54
79	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	55
80	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	51
81	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	54
82	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	50
83	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	50
84	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	55
85	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	48
86	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	62
87	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	47
88	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	48

89	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
90	4	4	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	4	3	4	3	2	52
91	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	50
92	4	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	53
93	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	54
94	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	59
95	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	54
96	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	56
97	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	55
98	4	3	2	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	58
99	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	54
100	3	3	2	4	2	2	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	52
101	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	48
102	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	53
103	3	4	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	51
104	3	4	2	2	2	2	2	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	50
105	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	54
106	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	49
107	3	2	3	2	2	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	49
108	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	52
109	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	2	60
110	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	50
111	4	3	2	4	3	2	2	4	2	2	3	4	4	4	3	4	3	53
112	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	55
113	4	4	2	2	2	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	56
114	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	57
115	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	3	55
116	4	3	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	53
117	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	60
118	3	4	3	4	2	3	4	4	4	2	3	3	2	2	4	2	3	52

119	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	57
120	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	57
121	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	4	54
122	3	2	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	55
123	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	54
124	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	53
125	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52
126	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	59
127	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	47
128	4	4	2	4	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	51
129	4	3	3	2	2	2	2	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	53
130	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	58
131	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	58
132	4	3	2	1	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	55
133	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	59
134	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	57
135	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	56
136	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	66
137	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	54
138	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	53
139	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	50
140	4	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	51
141	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	51
142	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	58
143	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	51
144	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	54
145	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	65
146	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	53
147	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	53
148	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	54

149	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	53
150	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	2	2	3	3	3	54
151	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	54
152	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	57
153	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	55
154	4	3	3	2	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	59
155	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	59
156	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	58
157	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
158	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	64
159	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	66
160	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	60
161	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	48
162	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	66
163	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	47
164	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	59
165	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	58

No	<i>Problem Focused Coping</i>																											TOTAL
1	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	87	
2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	4	91
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	79
4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	2	2	4	85
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	86
6	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	85
7	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	85
8	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	84
9	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	2	4	86
10	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	84
11	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	2	4	4	94
12	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	88
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	81
14	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3	96
15	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	86
16	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	2	4	4	2	2	3	3	87
17	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	78
18	4	4	3	4	3	2	1	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	85
19	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	86
20	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	89
21	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	89
22	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	87
23	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	83
24	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	88
25	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	84
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	89
27	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	91
28	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	90
29	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	2	2	3	85

30	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3		83	
31	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3		86	
32	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3		83	
33	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3	4	2	2	3	4		88	
34	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	4		82	
35	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3		96	
36	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4		90	
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3		81	
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3		81	
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4		85	
40	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3		78	
41	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	3	2	2		95	
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3		76	
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3		79	
44	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	2	4	3	3	3	1	4	2	2	4	2	4	2	3		85	
45	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3		82	
46	3	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	3		81	
47	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3		78	
48	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3		81	
49	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3		81	
50	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3		82	
51	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3		83	
52	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4		87	
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3		81	
54	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4		85	
55	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4		81	
56	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3		89	
57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4		82
58	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3		81	
59	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	2	3	4		89	

60	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3		78
61	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4		83		
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4		81	
63	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3		82		
64	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3		82	
65	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3		79	
66	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4		81
67	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4		83
68	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	2	2	4	4		90
69	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3		87	
70	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4		80	
71	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3		96
72	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3		80	
73	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3		92	
74	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3		85	
75	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3		81
76	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3		85
77	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3		82	
78	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3		80
79	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	4	2	2	3	4		90	
80	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	4		81	
81	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3		85	
82	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4		89	
83	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3		80
84	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3		84	
85	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	4	4		81	
86	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4		81
87	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	3	2	2		95
88	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4		88	
89	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3		80	

90	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	86	
91	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	95		
92	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	81		
93	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	3	2	2	95		
94	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	78	
95	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	80		
96	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	2	4	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	1	3	88	
97	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	84	
98	3	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	2	4	2	2	4	3	87	
99	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	81	
100	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	2	3	86	
101	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	96	
102	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	4	3	2	2	3	84	
103	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3	84	
104	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	95	
105	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	83	
106	4	3	4	2	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	89	
107	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	4	92	
108	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	85	
109	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	84	
110	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	86	
111	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	82	
112	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	85	
113	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	84	
114	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	87
115	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	95	
116	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	2	2	4	4	93	
117	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	
118	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	81
119	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	97

120	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	82	
121	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	85	
122	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	98	
123	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	83	
124	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	86	
125	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	82	
126	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	2	3	92	
127	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3	4	2	2	3	4	88	
128	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	4	80	
129	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	96	
130	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	90	
131	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	78	
132	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	81	
133	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	4	84	
134	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	82
135	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	3	2	2	95	
136	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	2	4	3	3	3	1	4	2	2	4	2	4	1	3	84	
137	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	82	
138	3	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	2	4	3	90	
139	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	80	
140	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	82	
141	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	79	
142	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	85	
143	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	3	90	
144	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	93	
145	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	88	
146	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	82	
147	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	2	3	4	94	
148	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	81	
149	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	2	4	87	

150	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	90
151	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	88		
152	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	92		
153	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	88		
154	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	92		
155	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	85		
156	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	95		
157	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	87		
158	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	80		
159	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	95		
160	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	87		
161	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	89		
162	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	87		
163	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	86		
164	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83		
165	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	88		

30	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	40
31	4	3	4	3	2	3	4	4	2	2	3	3	3	4	44
32	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	4	3	3	3	41
33	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	48
34	3	4	4	4	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	44
35	4	4	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	44
36	4	4	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	47
37	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	42
38	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	54
39	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	46
40	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	41
41	4	3	2	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	48
42	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	43
43	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	44
44	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	50
45	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2	4	39
46	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	43
47	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	43
48	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	2	3	47
49	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	44
50	4	3	4	3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	3	42
51	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	4	44
52	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	45
53	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	44
54	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	48
55	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	3	3	4	4	41
56	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	48
57	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	42
58	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	42
59	3	3	2	3	3	4	4	4	2	2	4	3	3	4	44

60	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	50
61	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	49
62	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	43
63	3	3	3	4	4	3	2	4	3	2	4	4	3	4	46
64	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	46
65	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	46
66	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
67	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	44
68	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	4	42
69	3	2	2	4	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	44
70	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	2	3	41
71	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	42
72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	51
73	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	46
74	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	40
75	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	49
76	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	4	45
77	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	4	3	4	3	44
78	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	40
79	4	4	3	2	3	2	3	4	3	4	4	2	3	4	45
80	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	48
81	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	3	40
82	4	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	46
83	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	40
84	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	54
85	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	43
86	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	44
87	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	51
88	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	4	39
89	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	49

90	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	44
91	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	2	2	3	40
92	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	45
93	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	40
94	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	43
95	4	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	4	4	41
96	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	51
97	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	4	4	41
98	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	46
99	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	47
100	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	45
101	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	2	4	44
102	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	40
103	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	51
104	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	41
105	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	41
106	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	48
107	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	40
108	3	3	4	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	43
109	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	45
110	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	44
111	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	50
112	4	4	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	49
113	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	33
114	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	42
115	3	3	3	4	4	3	1	4	3	2	3	4	3	4	44
116	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	42
117	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	44
118	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	2	2	3	44
119	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	2	3	4	47

120	4	4	2	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	44
121	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	4	44
122	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	47
123	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	52
124	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2	4	39
125	3	3	4	3	2	2	2	4	2	2	3	2	3	3	38
126	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	46
127	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	45
128	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	2	4	4	47
129	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	42
130	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	51
131	3	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	4	4	42
132	3	3	2	4	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	40
133	3	4	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	42
134	4	4	3	2	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	46
135	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	43
136	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	42
137	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	47
138	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
139	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	49
140	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	44
141	4	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	33
142	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	50
143	4	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	45
144	4	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	4	43
145	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	45
146	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	2	2	3	43
147	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3	4	48
148	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	47
149	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	45

150	3	3	4	2	4	4	3	3	2	2	2	4	4	3	43
151	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	52
152	2	2	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	44
153	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	47
154	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	49
155	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	40
156	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	4	4	46
157	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	42
158	3	4	2	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	46
159	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	47
160	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	48
161	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	49
162	3	3	2	4	4	4	2	4	2	2	4	3	3	4	44
163	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
164	4	3	3	4	4	2	4	4	4	2	3	3	3	3	46
165	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	44

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Self-Regulation

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.811	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	47.70	30.010	.428	.799
X03	47.70	28.631	.680	.784
X04	48.37	29.482	.389	.803
X05	48.77	30.047	.299	.811
X06	48.43	30.530	.340	.805
X07	48.03	31.275	.311	.806
X08	48.23	30.530	.415	.800
X09	47.80	30.303	.464	.798
X10	47.73	30.892	.350	.804
X11	48.43	31.013	.307	.807
X14	47.87	29.499	.639	.789
X15	47.87	30.671	.391	.802
X16	47.87	30.947	.396	.802
X18	47.70	30.424	.410	.801
X19	47.63	29.826	.534	.794
X20	47.77	30.392	.393	.802
X21	48.10	30.438	.283	.811

Problem Focused Coping

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	79.07	74.340	.443	.886
X04	79.23	74.530	.419	.886
X05	79.07	75.237	.472	.886
X11	79.17	74.420	.660	.883
X13	79.03	72.585	.592	.883
X14	78.87	74.189	.493	.885
X20	79.33	76.230	.134	.896
X23	78.73	72.892	.517	.884
X24	78.97	71.895	.670	.881
X25	79.10	73.472	.421	.886
X28	78.80	74.579	.316	.889
X29	79.40	76.593	.166	.893
X31	79.17	73.937	.524	.884
X33	79.00	72.552	.570	.883
X34	78.83	70.075	.551	.883
X35	78.90	72.576	.559	.883
X38	78.77	74.323	.394	.887
X39	78.73	74.754	.435	.886
X40	78.83	74.971	.394	.887
X41	79.07	73.513	.597	.883

X42	79.47	73.568	.445	.886
X43	79.13	74.602	.419	.886
X44	78.77	71.426	.665	.881
X52	79.23	72.461	.484	.885
X54	79.20	72.166	.455	.886
X56	78.87	73.913	.421	.886
X59	79.00	74.759	.459	.886

Stress Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	41.53	29.361	.598	.847
X02	42.10	31.059	.398	.861
X04	42.40	34.317	.155	.870
X07	41.73	32.961	.293	.864
X09	42.27	31.444	.526	.851
X10	42.33	33.126	.359	.859
X12	41.50	30.121	.666	.843
X13	41.60	29.628	.806	.836
X16	41.83	31.730	.334	.865
X17	41.53	30.464	.741	.840
X18	41.43	31.495	.656	.846
X19	41.47	30.602	.654	.844
X22	42.07	30.340	.680	.842
X24	41.20	32.579	.576	.851

Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SR	165	45.00	66.00	53.6727	4.21982
PFC	165	76.00	98.00	85.7576	5.03664
SA	165	33.00	54.00	44.6061	3.78008
Valid N (listwise)	165				

Hasil Analisis Tingkat Per-variabel

Self-Regulation

KATEGORI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	26	15.8	15.8	15.8
	sedang	109	66.1	66.1	81.8
	tinggi	30	18.2	18.2	100.0
	Total	165	100.0	100.0	

Problem Focused Coping

KATEGORI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	20	12.1	12.1	12.1
	sedang	117	70.9	70.9	83.0
	tinggi	28	17.0	17.0	100.0
	Total	165	100.0	100.0	

Stress Akademik

kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	19	11.5	11.5	11.5
	sedang	120	72.7	72.7	84.2
	tinggi	26	15.8	15.8	100.0
	Total	165	100.0	100.0	

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		165
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.76924400
Most Extreme Differences	Absolute	.065
	Positive	.065
	Negative	-.047
Test Statistic		.065
Asymp. Sig. (2-tailed)		.087 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SA *	Between	(Combined)	176.436	20	8.822	.586	.917
SR	Groups	Linearity	.005	1	.005	.000	.986
		Deviation from Linearity	176.431	19	9.286	.617	.889
	Within Groups		2166.958	144	15.048		
	Total		2343.394	164			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SA *	Between	(Combined)	200.393	21	9.543	.637	.886
PFC	Groups	Linearity	13.076	1	13.076	.873	.352
		Deviation from Linearity	187.317	20	9.366	.625	.889
Within Groups			2143.001	143	14.986		
Total			2343.394	164			

Hasil Uji Multikolineairas**Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	40.245	5.834		6.898	.000		
	SR	-.011	.071	-.012	-.153	.879	.969	1.032
	PFC	.058	.060	.077	.966	.336	.969	1.032

a. Dependent Variable: SA

Hasil Analisis Regresi Linear Berganda**ANOVA^a**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	450.838	2	225.419	19.296	.000 ^b
	Residual	1892.556	162	11.682		
	Total	2343.394	164			

a. Dependent Variable: SA

b. Predictors: (Constant), PFC, SR

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.439 ^a	.192	.182	3.418

a. Predictors: (Constant), PFC, SR

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	70.707	4.682		15.102	.000
	SR	-.289	.060	-.354	-4.788	.000
	PFC	-.123	.052	-.175	-2.374	.019

a. Dependent Variable: SA