

STRATEGI KOPING TERHADAP STRES DENGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA

Aveena Arreola Rodameria, Annastasia Ediaty

*Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

aveenaarreola@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat pertama dituntut untuk dapat beradaptasi dengan perubahan sistem pendidikan, serta meningkatnya tugas dan tanggung jawab belajar di perguruan tinggi. Tuntutan untuk mampu menyesuaikan diri di perguruan tinggi seringkali menyebabkan mahasiswa tahun pertama merasa tertekan (*stress*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang berjumlah 230 orang. Sampel penelitian berjumlah 139 mahasiswa yang diperoleh dengan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala, yaitu Skala Regulasi Diri dalam Belajar (20 aitem; $\alpha = 0,836$) dan Skala Strategi Koping terhadap Stres (19 aitem; $\alpha = 0,881$). Uji korelasi *Spearman Brown* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara strategi koping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar ($r_{xy} = 0,493$; $p < 0,001$). Semakin baik strategi koping terhadap stres, maka semakin baik pula regulasi diri mahasiswa dalam belajar. Untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar, mahasiswa sebaiknya meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi tekanan.

Kata kunci: regulasi diri dalam belajar, Strategi Koping terhadap Stres, Mahasiswa Tingkat Pertama

Abstract

Freshman student was forced to adapt to changes in educational system and improved duties and responsibilities in college. The requirement to be able to adapt in college often causes freshman student feel depressed (*stress*). This study aims to investigate the correlation between stress coping strategies and self-regulated learning on freshmen in the Faculty of Psychology Diponegoro University. The study population comprised 230 students of batch 2017. The study sample comprised 139 students determined using convenience sampling technique. Two measures were used to collect data: the Self-regulated Learning Scale (20 items; $\alpha = .836$) and the Stress Coping Strategy Scale (19 items; $\alpha = .881$). The Spearman Brown correlation test analysis revealed a significantly positive correlation between stress coping strategies and self-regulated learning ($r_{xy} = .493$; $p < .001$). The better stress coping strategy, the better the self-regulated learning is. In order to improve students' ability to regulate themselves in self-regulated learning, students need to improve their ability to cope with stress.

Keywords: Self-regulated Learning, Stress Coping Strategy, Freshmen Students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyak perubahan yang dialami oleh mahasiswa ketika menjalani masa pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) dulu dengan masa proses perkuliahan. Perubahan tersebut terdiri dari perbedaan sistem pendidikan, tugas dan tanggung jawab yang semakin bertambah seiring dengan berjalannya perkuliahan. Sejalan dengan hal tersebut, Santrock (2012) menyatakan bahwa transisi dari SMA menuju perguruan tinggi melibatkan perubahan kepada struktur yang lebih besar, mengalami berbagai interaksi yang dijalin bersama teman dengan beragam latar belakang geografis dan etnis yang berbeda-beda, dan adanya peningkatan fokus terhadap pencapaian dan usaha untuk meraihnya.

Selain itu, perguruan tinggi mendorong mahasiswa untuk belajar secara mandiri dan memberikan mahasiswa kebebasan dalam menentukan pilihan yang diambil dalam studinya . Pada masa transisi ini, mahasiswa juga memiliki keleluasaan dalam memperluas jangkauan pergaulan, mengeksplorasi ragam nilai dan gaya hidup, memperoleh keleluasaan dari pantauan orang tua, dan merasa tertantang dalam hal akademis (Santrock & Halonen, dalam Santrock, 2012). Beragam hal tersebut mendorong mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada.

Menurut Kumalasari (2015) dalam Kompasiana, mahasiswa baru rentan terhadap stres. Hal ini disebabkan karena mahasiswa baru berada pada lingkungan yang baru dan mulai merasakan jadwal kuliah yang padat. Pendapat di atas didukung oleh Adnamasida (2013) dalam Merdeka.com yang mengemukakan bahwa mahasiswa baru biasanya mengalami stres juga. Hal tersebut disebabkan oleh

kesulitan mahasiswa dalam menentukan prioritas, membagi waktu, tugas kuliah yang banyak, serta mulai mengikuti kegiatan organisasi di kampus.

Menurut hasil penggalian data awal yang dilakukan menghasilkan informasi bahwa terdapat beberapa mahasiswa angkatan 2017 mengalami kesulitan beradaptasi di awal memasuki perkuliahan dengan adanya sistem pendidikan yang berbeda dari masa sekolah dulu. Mahasiswa angkatan 2017 juga merasa kesulitan dan jenuh dalam membagi waktu antara mengerjakan tugas setiap mata kuliah yang tidak sedikit pada setiap harinya. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan Zandien (2018) bahwa mengerjakan tugas setiap mata kuliah yang banyak memicu adanya perasaan jenuh dan stres dalam melaksanakan perkuliahan sehari-harinya.

Adanya kesempatan dalam mengembangkan hal akademik dan non akademik menuntut mahasiswa untuk dapat membagi waktu dalam mengerjakan keduanya. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Cazan (2012) bahwa untuk dapat membagi waktu dengan baik, mahasiswa memerlukan *self-regulated learning*. Pada penelitian yang dilakukan Cazan (2012), didapati bahwa mahasiswa baru harus memiliki *self-regulated learning* yang baik, agar mampu mencapai tujuan yang sudah direncangkannya dengan baik dan menghindari kendala-kendala yang ada.

Menurut Zimmerman (dalam Schunk 2012), *self-regulated learning* merupakan derajat metakognisi, motivasi dan perilaku individu dalam proses belajar dan terdiri dari dua bagian, yakni strategi *self-regulated learning*, dan komitmen dalam mencapai tujuan belajar. *Self-regulated learning* juga memiliki makna sebagai suatu kemampuan mahasiswa secara individu dalam merencanakan sendiri strategi belajar untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar serta mengondisikan sekitarnya untuk belajar dengan kondusif (Schunk dan Zimmerman, dalam Slavin, 2011).

Seseorang mahasiswa dapat dikatakan memiliki *self-regulated learning* yang baik ketika dapat menyusun upaya untuk mencapai target selama menjalani perkuliahan (Zimmerman, dalam Hoyle, 2010). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fasikha (2013) yaitu mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang baik juga mampu membagi waktu dan menentukan skala prioritas antara mengikuti kelas mata kuliah di kampus, mengerjakan tugas mata kuliah.

Self-regulated learning merupakan strategi yang dapat dilakukan mahasiswa tingkat pertama untuk mengatur aktivitas belajar dan juga aktivitas keseharian lainnya sehingga menjadi lebih efektif. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zariah (2013), yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan pengaturan diri akan menjadi lebih tenang, disiplin, bijaksana dalam memanfaatkan waktu dan mampu menyelesaikan tugas pembelajaran dengan baik.

Zimmerman (dalam Hoyle, 2010) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan kemampuan individu untuk berperan aktif pada proses internalisasi informasi secara sistematis dari lingkungan. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan Peng (2012) yaitu bahwa perkembangan pengaturan diri adalah tahapan individu dalam belajar untuk membedakan antara hal baik dan buruk dengan mempelajari perilaku selama menjalani perkuliahan.

Schunk dan Zimmerman (dalam Slavin, 2011) menjelaskan bahwa individu yang memiliki motivasi dalam melakukan *self-regulated learning* mengharuskannya mengambil tanggung jawab mandiri untuk belajar dan tidak hanya menaati tuntutan perkuliahan. Algozzine (dalam Slavin, 2011) menjelaskan mengenai perilaku sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *self-regulated learning*. Woolfolk (2013) menyatakan bahwa adanya perilaku membuat individu memiliki pilihan dan kontrol atas kehidupannya sendiri.

Self-regulated learning penting bagi mahasiswa, karena mahasiswa yang menggunakan strategi dalam proses belajar menjadi sadar mengenai kekuatan dan keterbatasan yang mereka miliki. Hal ini meningkatkan motivasi diri, adanya motivasi dan metode pembelajaran yang terencana dapat membuat mahasiswa tidak hanya sukses secara akademik dan juga lebih optimis dalam melihat masa depan (Zimmerman, 2002). Adapun hasil penelitian yang dilakukan Al-Sowygh (2013) yaitu ketika mahasiswa tidak mampu menyusun strategi untuk mengatur proses belajarnya, mahasiswa akan cenderung merasa rendah diri dan tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Ketika perasaan rendah diri dan ketidakyakinan akan kemampuannya itu bertahan lama, hal itu dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan stres.

Pryor (dalam Santrock, 2012) melakukan penelitian pada mahasiswa baru di Amerika dan menemukan bahwa mahasiswa masa kini memiliki stress yang lebih besar dan merasa lebih depresi dari masa sebelumnya. Hal ini didukung dengan penelitian Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika (dalam Santrock, 2012) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa merasa tidak punya harapan, mengalami kewalahan terhadap tugas yang dimiliki, mengalami kelelahan mental, sedih dan merasa depresi. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Skidmore (2016) yaitu dengan adanya beragam stressor yang dimiliki mahasiswa, terkhusus mahasiswa tingkat pertama yang baru saja mengalami transisi, membutuhkan strategi koping terhadap stres untuk dapat menyikapi stressor dengan baik.

Strategi koping terhadap stres merupakan beberapa reaksi individu dalam menanggulangi tekanan atau stres (Siswanto, 2007). Menurut Rasmun (2009) koping merupakan proses yang dilakukan individu ketika menyelesaikan keadaan *stressful* atau koping adalah tanggapan individu pada situasi yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikis.

Hasil dari penelitian Anitei (2015) ditemukan bahwa mahasiswa dengan strategi koping terhadap stres yang baik mampu menanggulangi tekanan atau stres dengan mengendalikan, mengurangi, menguasai dan meringankan pengaruh sekitar, tuntutan dari dalam diri dan beberapa konflik yang telah melebihi kemampuan tersebut. Hal ini didukung dengan oleh penelitian yang dilakukan Soliman (2013) bahwa mahasiswa yang mampu membagi waktu dengan baik cenderung mampu menyelesaikan masalah atau tanggung jawab perkuliahan dengan baik juga.

Mahasiswa tingkat pertama berada pada masa dimana mahasiswa harus mampu mencapai prestasi dengan baik serta mampu menyikapi masalah perkuliahan dengan baik. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulya (2016), yang menunjukkan bahwa adanya tuntutan dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh mahasiswa tingkat pertama membuat mahasiswa harus membagi waktu antara waktu untuk belajar, mengerjakan tugas kuliah serta melakukan kegiatan kampus yang diikutinya. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara strategi koping terhadap stres dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan ada strategi koping terhadap stres dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara strategi koping terhadap stres dengan *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah di bidang psikologi terutama bidang Psikologi Klinis yaitu strategi koping terhadap stres dengan bidang Psikologi Pendidikan yaitu *self-regulated learning*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan pihak Universitas Diponegoro, untuk mengadakan kegiatan pelatihan mahasiswa dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa tingkat pertama.