

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *COPING STRESS* SISWA
SAAT BELAJAR DARING**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana dalam Program Studi Psikologi Islam



Oleh
Sisilia Laya
NIM. 18.3.6.005

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
MANADO**

1443 H/ 2022 M

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Sisilia Laya
NIM : 18.3.6.005
Program : Sarjana (S-1)
Institusi : IAIN Manado

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Manado, 10 Oktober 2022
Saya yang menyatakan,



Sisilia Laya
NIM. 1836005

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *Coping Stress* Siswa Saat Belajar Daring” yang ditulis oleh Sisilia Laya ini telah disetujui pada tanggal 26 September 2022

Oleh:
PEMBIMBING I

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mastang Ambo Baba' with a stylized flourish at the end.

Dr. Mastang Ambo Baba, M.Ag
NIP. 19740215200212000

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *Coping Stress* Siswa Saat Belajar Daring” yang ditulis oleh Sisilia Laya ini telah disetujui pada tanggal 26 September 2022

Oleh:
PEMBIMBING II

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Aisa', with a stylized initial 'A' and a series of vertical strokes.

Siti Aisa, M.A
NIP. 198911272018012002

PENGESAHAN TIM PENGUJI UJIAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “**Pengaruh Regulasi Diri terhadap Coping Stress Siswa saat Belajar Daring**” yang ditulis oleh Sisilia Laya ini telah disetujui pada tanggal 10 Oktober 2022

TIM PENGUJI:

1. Dr. Musdalifah Dachrud,
S.Ag., S.Psi., M.si

Penguji I

()

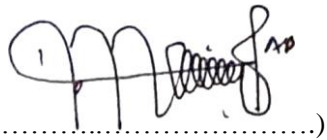
2. Aris Soleman, M.Psi

Penguji II

()

3. Dr. Mastang Ambo Baba, M.Ag

Pembimbing I

()

4. Siti Aisa, M.A

Pembimbing II

()

Manado, 10 Oktober 2022

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab
dan Dakwah

()

Dr. Edi Gunawan, M.HI
NIP. 198407122009011013

PEDOMAN TRANSLITERASI

1. Transliterasi Arab-Latin IAIN Manado adalah sebagai berikut:

a. Konsonan Tunggal Konsonan Tunggal

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ا	A	ط	ṭ
ب	B	ظ	ẓ
ت	T	ع	‘
ث	ṯ	غ	G
ج	J	ف	F
ح	ḥ	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Ẓ	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	’
ص	ṣ	ى	Y
ض	ḍ		

b. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, harus ditulis secara lengkap, seperti:

احمدیت : ditulis *Aḥmaddiyah*

شمسیتہ : ditulis *Syamsiyyah*

c. *Tā' Marbūṭah* di Akhir Kata

- 1) Bila dimatikan ditulis “h”, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia.

جمهورية : ditulis *Jumhūriyyah*

مملكته : ditulis *Mamlakah*

- 2) Bila dihidupkan karena berangkat dari kata lain, maka ditulis “t”.

نعمهاالله : ditulis *Ni'matullah*

زكتهالفطر : ditulis *Zakāt al-Fiṭr*

d. Vokal Pendek

Tanda *fathah* ditulis “a”, *kasrah* ditulis “i”, dan *ḍamah* ditulis “u”.

e. Vokal Panjang

- 1) “a” panjang ditulis “ā”, “i” panjang ditulis “ī”, dan “u” panjang ditulis “ū”, masing-masing dengan tanda *macron* (¯) di atasnya.
- 2) Tanda *fathah* + huruf *yā* tanpa dua titik yang dimatikan ditulis “ai”, dan *fathah* + *wawū* mati ditulis “au”.

f. Vokal-Vokal Pendek Berurutan

Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (‘).

أنتم : *a'antum*

مؤنث : *mu'annas*

g. Kata Sandang Alif + Lam

- 1) Bila diikuti huruf *qamariyyah* ditulis al-:
- الفرقن : ditulis *al-Furqān*
- 2) Bila diikuti huruf *syamsiyyah*, maka al- diganti dengan huruf *syamsiyyah* yang mengikutinya:
- السنته : ditulis *as-Sunnah*

h. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD.

i. Kata dalam Rangkaian Frasa Kalimat

- 1) Ditulis kata per kata atau;
- 2) Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut:

شخاالإسلام : *Syaikh al-Islām*

تجالشربعته : *Tāj asy-Syarī'ah*

الصوراالإسلامى : *At-Taṣawwur al-Islāmī*

j. Lain-Lain

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) seperti kata ijmak, nas, akal, hak, nalar, paham, dsb., ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

ABSTRAK

Masa pandemik covid-19 merupakan masa yang mengharuskan siswa untuk beradaptasi dengan kebiasaan belajar yang baru. Siswa yang biasanya belajar luring diharuskan untuk belajar daring. Peralihan kebiasaan ini mengakibatkan siswa harus bisa mengatur pola belajarnya. Siswa yang belajar daring memiliki beban kerja lebih dibandingkan belajar luring. Hal ini mengakibatkan siswa mengalami stres belajar dan untuk mengatasi hal tersebut siswa harus bisa mengatur belajarnya dan juga bisa mengatasi stres yang dialami selama sekolah daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar regulasi diri dapat memprediksi *coping stress*. Regulasi diri adalah suatu proses yang dilakukan individu dalam menentukan aksi mereka sendiri, pencapaiannya, targetnya, mengevaluasi pencapaian atau target serta memberikan penghargaan atas apa yang mereka capai. *Coping stress* adalah suatu upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi serta meminimalisir situasi yang penuh akan tekanan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bersifat asosiatif. Subjek penelitian adalah siswa SMA kelas X yang sedang mengalami stres pada saat belajar daring berjumlah 147 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri yang berjumlah 24 aitem dan kuesioner skala *coping stress* berjumlah 23 aitem. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi sebesar 0,638 dengan $F = 255,206$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya regulasi diri berkorelasi positif dan signifikan dengan coping stres. Hasil analisis regresi juga menunjukkan skor *R Square* sebesar 0,638, artinya regulasi diri dapat memprediksi *coping stress* sebesar 63,8%.

Kata kunci: Regulasi diri, *Coping stress*, Belajar daring

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic is a time that requires students to adapt to new study habits. Students who usually study offline are required to study online. This habit shift causes students to be able to regulate their learning patterns. Students who study online have more workloads than those who study offline. This model causes students to experience learning stress and overcome this. Students must be able to manage their learning and also be able to cope with the stress experienced during online schooling. This study aims to determine how much self-regulation can predict coping stress. Self-regulation is a process carried out by individuals in determining their action, achievements, and targets, evaluating achievements or targets, and giving rewards for what they have achieved. Coping stress is an effort individuals make to overcome and minimize stressful situations. This study uses quantitative research methods that are associative. The research subjects were high school students in class X who were experiencing stress while studying online, totaling 147 students. The data collection technique used a self-regulation scale of 24 items and a questionnaire on a stress-coping scale with 23 items. The data analysis results showed a correlation of 0.638 with $F = 255.206$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that self-regulation is positively and significantly correlated with stress coping. The regression analysis results also show an R Square score of 0.638, meaning self-regulation can predict coping stress by 63.8%.

Keywords: *Self-regulation, Coping stress, Online learning*

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur hanya milik Allah Subhanllahu wata'ala, yang telah melimpahkan berkah dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan kesanggupan walaupun dalam prosesnya menemui beberapa kendala. Shalawat serta salam semoga selalu turunkan kepada junjungan kita Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, kepada keluarganya, sahabatnya, dan umatnya. Semoga kita semua mendapatkan syafaatnya di hari nanti.

Penyusunan skripsi ini tentu bukanlah suatu hal yang mudah. Ada banyak kesulitan maupun rintangan yang ditemui dalam setiap prosesnya. Alhamdulillah, berkat kasih sayang dari sang Penyayang dan pihak-pihak yang membantu dengan ikhlas, skripsi berjudul “PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *COPING STRESS* SISWA SAAT BELAJAR DARING” ini bisa terselesaikan dengan baik. Senang rasanya bisa menyelesaikan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana S1 dalam ilmu Psikologi. Oleh karenanya, penulis merasa perlu mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Delmus Puneri Salim, S.Ag., M.A., M.Res., Ph.D., selaku Rektor IAIN Manado. Bapak Dr. Ahmad Rajafi, M.HI, selaku Wakil Rektor I. Ibu Dr. Radlyah H. Jan, S.E., M.Si, selaku Wakil Rektor II. Bunda Dr. Musdalifah Dachrud, M.Si., M. Psi, selaku Wakil Rektor III.
2. Bapak Dr. Edi Gunawan, M.HI, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Manado.
3. Ibu Siti Aisa, M.A, selaku Kepala Program Studi Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Manado dan juga sekaligus pembimbing II. Terima kasih yang tak terhingga karena sudah bersedia menjadi pembimbing yang selalu ada kapan pun dan dimana pun serta penulis minta maaf apabila selama ini memiliki beberapa kesalahan
4. Bunda Musdalifah Dachrud, selaku Dosen Penasihat Akademik Penulis dan sekaligus juga penguji I.

5. Ibu Dr. Mastang Ambo Baba, M.A, selaku pembimbing I dan Ibu Siti Aisa, M.A, selaku pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan serta motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran.
6. Seluruh Dosen dan Civitas Akademika IAIN Manado yang telah memberikan ilmu, bimbingan, nasihat, dan motivasi kepada penulis selama menjadi mahasiswi di IAIN Manado, juga kepada staf pegawai di lingkungan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Manado.
7. Ayah Samin Laya, Ibu Lili Papatungan, Adik Salsabila Laya dan juga kedua orang tua dari saudara Hadi Inggile. Terima kasih sebanyak-banyaknya atas segala dukungan materiil dan non materiil sehingga penulis bisa menyelesaikan studi dengan baik.
8. Teman-teman seperjuangan, Hadi, Alisa, Nina, Lukna, Tiwi, Syafiq dan seluruh mahasiswa program studi Psikologi Islam IAIN Manado angkatan 2018. Terima kasih untuk 4 tahunnya yang penuh dengan suka duka. Sampai bertemu di lain kesempatan. Sukses selalu teman-teman.

Kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dan seluruh pihak yang terlibat, yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.

Terima kasih sudah ikut membantu penulis dari awal sampai akhir. Semoga segala hal baik yang kalian berikan kepada penulis dibalas oleh Allah Subhanallahu wata'ala. *Aamiin ya Robbal 'alamiin.*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI UJIAN SKRIPSI	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	11
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Definisi Operasional	38
G. Penelitian Terdahulu	12
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Regulasi Diri	17
1. Pengertian Regulasi Diri.....	17
2. Pandangan Islam Tentang Regulasi Diri	19
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri	21
4. Tahapan Regulasi Diri.....	23
5. Bentuk Regulasi Diri	24
6. Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	25
B. <i>Coping Stress</i>	26
1. Pengertian <i>Stress</i>	26
2. Pengertian <i>Coping</i>	28
3. Jenis-Jenis <i>Coping Stress</i>	30
4. Aspek-Aspek <i>Coping Stress</i>	33
5. Metode <i>Coping Stress</i>	35
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i>	36
C. Hipotesis	37

BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Variabel dan Operasional Variabel	38
B. Jenis Penelitian.....	39
C. Subjek Penelitian	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	41
E. Instrumen Penelitian	42
F. Validitas dan Reliabilitas	45
G. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Pelaksanaan Penelitian.....	48
B. Deskripsi Data Penelitian	48
C. Hasil Penelitian	49
1. Uji Asumsi Data Penelitian.....	49
2. Uji Hipotesis	51
3. Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Likert	43
Tabel 3.2 Blue Print Regulasi Diri	43
Tabel 3.3 Blue Print <i>Coping Stress</i>	44
Tabel 4.1 Data Statistik Variabel	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara terdampak dari adanya *corona virus disease 2019* (covid-19). Upaya pencegahan penularan virus dilakukan dengan berbagai cara seperti melakukan karantina untuk orang-orang yang diduga telah terinfeksi, adanya pembatasan perjalanan domestik dan internasional, tidak menciptakan kerumunan, serta dilakukan penutupan terhadap sekolah, pabrik, restoran, dan ruang publik lainnya. Adanya covid-19 ini mengakibatkan dampak yang dapat dirasakan dalam berbagai bidang, salah satunya dibidang pendidikan.

Melalui surat edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan bahwa seluruh aktivitas belajar mengajar disekolah dapat dilaksanakan menggunakan metode daring sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran corona virus disease (covid-19).¹ Pembelajaran daring jarak jauh wajib diterapkan disetiap tempat dengan tujuan agar dapat mengurangi jumlah kasus Covid-19. Dengan dilakukannya proses pembelajaran secara daring membuat siswa harus beradaptasi dengan prosesnya, yang tadinya dilakukan secara bertatapapan langsung dan bisa bertemu secara fisik disekolah, kemudian bergeser kepada sistem pembelajaran yang bertemu hanya lewat media laptop atau *handphone*.

Pendidikan di Indonesia pada saat ini sedang berada pada situasi yang kurang baik. Bukan terletak pada kurikulumnya, namun pada situasi dan kondisi yang sangat besar dampaknya pada aspek pendidikan bangsa. Pendidikan memiliki pengaruh yang sangat kuat sekali terhadap perkembangan dan kemajuan bangsa. Akan tetapi, kita tidak pernah bisa meramalkan hal apa yang akan terjadi dikemudian hari. Seperti yang sedang dialami pada kondisi covid-19 yang mengakibatkan perubahan yang sangat signifikan pada bidang pendidikan. Keluh

¹ Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. No. 36962. Tahun 2020.

kesah dari semua pihak seakan-akan sama. Hal ini dikarenakan terdapat permasalahan dalam pelaksanaannya di lapangan. Dalam proses pembelajaran daring, belum ada proses belajarnya distandarkan sesuai dengan capaian dalam pembelajaran yang ada.

Pendidikan menjadi indikator yang utama pada pembangunan dan kualitas sumber daya manusia (SDM). Sehingga kualitas sumber daya manusia sebuah bangsa itu bergantung pada kualitas suatu pendidikan di negara tersebut. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam pembangunan nasional, pendidikan juga menjadi hal yang paling efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan derajat kesejahteraan masyarakat, serta dapat membawa bangsa dalam mencapai cita-citanya seperti mencapai kemakmuran.

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang tidak ada kontak secara langsung seperti tatap muka dan dilakukan dengan sistem pembelajaran jarak jauh.² Proses pembelajaran berlangsung secara dua arah antara guru dan siswa dengan menggunakan media daring. Menurut Bilfaqih dan Qomarudin, pembelajaran daring merupakan penyelenggaraan program pembelajaran di kelas yang dalam jaringan untuk menjangkau lebih luas terhadap kelompok target secara utuh.³ Terkait dampak yang ditimbulkan oleh pandemik membuat sistem pembelajaran dilakukan secara daring. Dalam Ali Sadikin dan Afreni Hamidah, pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan mudah untuk diakses semua orang, bisa terhubung dengan perangkat apa saja, tidak adanya hambatan dan bisa memunculkan kemampuan dalam berbagai interaksi pembelajaran.⁴ Perubahan dalam sistem pembelajaran inilah yang kemudian mengakibatkan siswa harus melakukan penyesuaian diri.

Namun disamping beberapa keunggulan yang dihadirkan oleh pembelajaran daring saat ini, kendala serta kekurangan dari pembelajaran tersebut

² Munir. *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. (Bandung: CV Alfabeta, 2009), 3.

³ Bilfaqih dan Qomarudin. *Esensi Penyusunan Materi Daring Untuk Pendidikan dan Pelatihan*. (Yogyakarta: Deepublish, 2015), 1.

⁴ Ali Sadikin dan Afreni Hamidah, "Pembelajaran Daring Ditengah Wabah Covid-19". *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi* Vol 6. No.02 ISSN 2580-0922 (Online).2020: 216.

juga banyak dihadapi oleh tenaga pengajar dan para siswanya. Hal ini dikarenakan siswa-siswa tersebut mencoba memahami dan mempelajari isi dari kegiatan belajar yang mereka lakukan. Kendala seperti masalah teknis yang sering terjadi yaitu *errornya* server, kendala koneksi internet, situasi dan kondisi lingkungan disekitar rumah yang tidak mendukung, kemudian dari sisi ketersediaan bahan pembelajaran yang beberapa mata pelajaran masih sulit untuk diakses. Hambatan yang terdapat dalam pembelajaran daring pun merupakan faktor penyebab adanya stressor yang kemudian menimbulkan stress pada siswa.

Siswa sangat perlu mengatur dirinya agar bisa menjalani kondisi dengan baik dan bisa mencapai hasil yang optimal. Proses belajar didalamnya terdapat seseorang yang memperoleh prestasi belajar apabila ia menyadarinya dan mengetahui cara belajar yang tepat.⁵ Hal tersebut sangat membutuhkan pengaturan diri yang baik atau dengan kata lain regulasi diri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aditya Rizky Nugroho tentang regulasi diri pada siswa pelaku indisipliner di sekolah, dengan subjek siswa SMK yang berada di Kabupaten Jombang yang berjumlah 218 siswa dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi sebesar 46,3% dan siswa yang memiliki tingkat regulasi rendah sebesar 53,7%.⁶

Regulasi diri merupakan proses seseorang dalam mengontrol, mengatur, serta mengarahkan perilakunya sendiri.⁷ Jika seseorang mempunyai regulasi diri yang baik, maka akan mampu untuk mengelolah serta mengontrol keadaan sekitar yang dapat mengganggu dirinya. Begitu pun sebaliknya, apabila seseorang mempunyai regulasi diri yang masih belum baik maka akan cenderung sulit untuk

⁵ Muhammad Ihsan dan Dalimunthe Efride, "Hubungan Antara Konsep Diri dan Regulasi Diri Terhadap Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam". *Jurnal Darul 'Ilmi* No.01, (Juni 2020), 136.

⁶ Aditya Rizky Nugroho. "Regulasi Diri Pada Siswa Pelaku Indisipliner Di Sekolah". (Tesis, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2015) 2

⁷ Friedman S. Howard dan Miriam W. Schustack. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Edisi 3. (Erlangga, 2006), 284.

mengontrol serta mengelolah keadaan disekitarnya.⁸ Regulasi diri merupakan hasil perilaku yang diikuti aturan dengan mengemukakan prinsip kerja dasar yang positif untuk diterapkan dalam perilaku manusia.⁹ Sebuah proses diri yang dapat dijelaskan alasan seseorang mampu mengatur dirinya berdasarkan pada keyakinan dan reaksi afektif, memiliki cita-cita yang diimpikan dalam kehidupan, ataupun punya suatu ketertarikan yang kemudian menjadi dorongan untuk mencoba meniru strategi dalam berperilaku.

Regulasi diri merupakan salah satu hal yang menjadi penggerak utama kepribadian dalam manusia. Regulasi diri memiliki hubungan bagaimana seseorang mengaktualisasikan dirinya terhadap serangkaian tindakan yang dimunculkan terhadap pencapaian target. Istilah regulasi diri pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura yang artinya kemampuan seseorang dalam mengontrol perilakunya sendiri. Regulasi diri merupakan motivasi yang terdapat dalam diri seseorang yang berkaitan dengan timbulnya keinginan untuk menentukan tujuan dalam hidup, merencanakan strategi apa yang kemudian akan digunakan, dan mengevaluasi serta merubah beberapa perilaku. Regulasi diri sangat penting yang harus dimiliki seseorang dalam membantu perkembangannya karena regulasi diri dapat mengontrol keadaan lingkungan dan impuls emosional yang dapat mengganggu perkembangan seseorang. Individu yang ingin berkembang akan berusaha untuk meregulasi dirinya semaksimal mungkin agar dapat mencapai tujuan yang diinginkannya. Sedangkan individu yang kurang mampu meregulasi dirinya, dimungkinkan tidak mampu mencapai kesuksesan yang sempurna.¹⁰

⁸ Shella Anggraini, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung". (Skripsi, Lampung, UIN Raden Intan Lampung, 2019), 12.

⁹ Amdani Sarjuni. *Konseling Naratif Untuk Mengembangkan Regulasi Diri (Self Regulation) Siswa SMA Kota Bandar Lampung*. (Perpustakaan.upi.edu. Universitas Pendidikan Indonesia, 2017), 2.

¹⁰ Arini Dwi Alfiani. "Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemanusiaan". (*Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.,No.02. 2013): 246.

Regulasi diri adalah proses individu dalam mengatur, memperbaiki diri dan mempunyai tujuan serta target yang ingin dicapai dan kemudian mengevaluasi pencapaian tersebut. ketika proses tersebut telah berjalan sebagaimana mestinya, individu akan merasakan kepuasan dalam dirinya. Didukung dengan regulasi diri yang baik maka akan mendorong berbagai keberhasilan dimasa depan, terutama bagi siswa Sekolah Menengah Atas yang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Sebuah proses diri bisa menjelaskan alasan dari individu dalam mengatur diri dengan bergantung pada keyakinan dan reaksi diri, seperti keraguan dan ketakutan pada hasil tertentu, memiliki cita-cita ataupun ketertarikan pada sesuatu yang dapat menjadi dorongan untuk mencoba meniru strategi dalam berperilaku, tetapi perilaku tersebut dapat berubah ketika kepercayaan diri hilang dalam keadaan kompetitif.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Futuhatul Inayah dan Ruseno Arjangi tentang peran coping yang berfokus pada masalah dan regulasi diri terhadap siswa SMA menghadapi ujian semester, hasil penelitiannya menunjukkan hasil uji hipotesis pertama memperoleh $F_{hitung} = 19,114$, $R=0,404$, dan $p=0,000$ ($p<0,05$). Maka kesimpulannya bahwa terdapat pengaruh antara *coping* berfokus pada masalah dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian. Namun tidak adanya pengaruh antara *coping* berfokus pada masalah dengan kecemasan menghadapi ujian dengan hasil diperoleh $rx1y= 0,046$ dan signifikansi sebesar $0,000$ ($p<0,05$). Serta ada pengaruh antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian dengan hasil hipotesis $rx2y= 0,395$ dengan signifikansi sebesar $0,000$ ($p<0,05$).¹¹

Menurut Bauer dan Baumeister dalam Abdul Manab, regulasi diri adalah proses penting yang terdapat dalam kepribadian individu dimana berusaha untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan serta keinginan dari stimulus luar diri

¹¹ Futuhatul Inayah dan Ruseno Arjangi, "Peran *Coping* yang Berfokus pada Masalah dan Regulasi Diri Terhadap Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ujian Semester", *Jurnal PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* Vol 2, E-ISSN: 2715-002, 2020: 300.

agar bisa mencapai tujuan dan cita-cita.¹² Menurut McCullough dan Willoughby dalam Abdul Manab menyatakan bahwa regulasi diri bukan bawaan dari lahir namun dapat dipelajari. Pembelajaran awal dari orangtua, agama ataupun dari norma lingkungan sekitar.¹³ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Futuhatul Inayah dan Ruseno Arjanggi tentang peran *coping* yang berfokus pada masalah dan regulasi diri terhadap siswa SMA menghadapi ujian semester, terdapat pengaruh antara coping berfokus pada masalah dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian.

Menurut Boekaerts dalam Silvani Sembiring, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam mencapai keberhasilan yang optimal, yaitu intelegensi, kepribadian, lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah. Namun selain beberapa faktor tersebut ternyata regulasi diri sangat mempengaruhi keberhasilan siswa untuk mencapai hasil yang terbaik. Meskipun seorang siswa memiliki intelegensi, kepribadian, lingkungan sekolah dan lingkungan rumah yang baik serta mendukungnya namun tidak ditunjang dengan regulasi diri yang baik, maka siswa tersebut tidak dapat mencapai hasil belajar yang optimal.¹⁴ Menurut Shunck dalam Amdani Sarjun, ia mengatakan bahwa pelajar yang menentukan tujuan dan evaluasi terhadap dirinya, akan mempengaruhi prestasinya.¹⁵

Banyaknya kendala yang dialami selama proses pembelajaran daring sehingga menimbulkan masalah yang cukup kompleks. Seperti masalah sinyal, *error*nya server, kuota menipis, perubahan jam kelas, banyaknya tugas yang diberikan pendidik hingga masalah tuntutan orangtua dimana harus menyelesaikan pekerjaan rumah sehingga membuat siswa kewalahan dalam menjalankan tugas perkembangannya tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan

¹² Abdul Manab. *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual*. No.2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY 2016, 7.

¹³ Abdul Manab, 7.

¹⁴ Silvani Sembiring, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Regulasi Diri Pada Siswa-Siswi SMA Pencawan Medan".(Skripsi, Universitas Medan Area, 2016), 1.

¹⁵ Amdani Sarjuni, "Konseling Naratif Untuk Mengembangkan Regulasi Diri (*Self Regulation*) Siswa SMA Kota Bandar Lampung. (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2017), 2

oleh Mutia Farah, Yudi Suharsono dan Susanti Prasetyaningru, tentang konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA yang menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan positif antara konsep diri dan regulasi diri dalam belajar yang berkontribusi pada konsep diri terhadap regulasi diri dalam belajar sebesar 11% dan 89% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Beberapa kendala yang diakibatkan dari pembelajaran daring ditambah dengan tuntutan dari lembaga pendidikan agar seorang siswa mampu memenuhi standar nilai yang sudah ditetapkan agar bisa lulus dalam suatu mata pelajaran membuat permasalahan tersendiri bagi siswa-siswa tersebut sehingga mengakibatkan mereka merasa tertekan dan stres. Beberapa kendala itulah yang akhirnya menjadi penyebab stressor bagi siswa sehingga diperlukan *coping stress*. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Muvita Nurush Shofiyah dan Mutiah Salamah Chamid berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres siswa saat pembelajaran daring menggunakan metode regresi logistic ordinal. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa yang berjenis kelamin perempuan sering mendapatkan tekanan berprestasi tinggi dan jarang mendapatkan dorongan dari orang tua serta cenderung mengalami stres berat yang berpeluang sebesar 68,8%.¹⁶

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shafira Purba tentang tingkat stress pada siswa yang bersekolah dengan media daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan, menunjukkan hasil bahwa tingkat stress pada mayoritas siswa kelas XI berada pada kategori sedang yang berjumlah 30 siswa atau sekitar 34,1%, sebagian besar mengalami stress ringan yang berjumlah 22 siswa atau sekitar 25%, mengalami stress berat berjumlah 18 siswa atau sekitar 20,5% dan yang mengalami stress normal berjumlah 18 siswa atau sekitar 20,5%.¹⁷

¹⁶ Muvita Nurush Shofiyah dan Mutiah Salamah Chamid, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Daring Menggunakan Metode Regresi Logistik Ordinal". *Jurnal Sains dan Seni ITS* Vol. 11, No.1 2022, 24.

¹⁷ Shafira Aulia Br Purba, "Tingkat Stres pada Siswa yang Bersekolah dengan Media Daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan" (Skripsi, Medan, Universitas Sumatera Utara, 2020), 11

Coping merupakan perilaku yang bisa juga dikatakan sebagai kesepakatan yang dilakukan untuk menanggulangi berbagai jenis tuntutan yang muncul, baik tuntutan internal maupun eksternal yang mengganggu keberlangsungan hidup.¹⁸ Menurut Yani dalam Siti Maryam, *coping* adalah perilaku yang nampak dan bisa juga tersembunyi yang dilakukan oleh individu agar bisa mengurangi atau menghilangkan tekanan psikologis dalam kondisi stress penuh.¹⁹ Sedangkan pandangan yang dikemukakan oleh Haber dan Runyon dalam Siti Maryam, *coping* merupakan bentuk perilaku dan pikiran entah itu pikiran negatif atau pikiran positif yang bisa mengurangi kondisi terbebani yang individu rasakan agar tidak menimbulkan stress.²⁰

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Rokhmah Kusumaning Dyah mengatakan bahwa seorang individu tidak membiarkan hal negatif tersebut terus terjadi, ia akan melakukan tindakan agar bisa mengatasi hal tersebut. Tindakan itulah yang kemudian dinamakan dengan strategi *coping*.²¹

Lazarus dan Folkman dalam Safira, Prativhi dan Cahya mengatakan bahwa *stress* adalah keadaan dalam diri seorang individu yang diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh, kondisi lingkungan sosial yang dilihat membahayakan, tidak mampu untuk dikendalikan serta melampaui kemampuan individu dalam mengatasi hal tersebut.²² Tekanan yang ada membuat siswa merasakan *stress*. Penilaian akan kondisi *stress* dalam psikologi memiliki hubungannya dengan *coping*. *Stress* terjadi apabila seseorang mengalami tuntutan yang melebihi sumber daya yang ia miliki dalam menyesuaikan diri. Hal itu berarti jika kondisi

¹⁸ Siti Maryam, "Strategi *Coping*: Teori dan Sumberdayanya", *Jurnal Konseling Andi Matappa* Vol 1, No. 2, e-ISSN: 2549-4279 (agustus 2017): 101.

¹⁹ Siti Maryam, 102

²⁰ Siti Maryam, 102

²¹ Rokhmah Kusumaning Dyah, "Strategi *Coping* Menghadapi Pandemi Covid-19 Pada Populasi Umum", *Jurnal Magister Psikologi* Vol.13, ISSN: 2502-4590 (Juni 2021): 45-46

²² Safira, R.N., Prativhi, C.S dan Cahya, S.Y.R, "Coping Stres At Work pada Personel Dinas Psikologi TNI Angkatan Laut". *Working Paper*, 2016: 2.

stress terdapat kesenjangan atau tidak seimbang antara tuntutan dan kemampuannya.²³

Sarafino dalam Smet mengatakan *stress* sebagai kondisi yang disebabkan karena adanya transaksi antara individu dengan lingkungannya yang dapat menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang bersumber dari berbagai situasi dengan sumber daya pada sistem biologis, psikologis serta sosial individu tersebut.²⁴

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Salma Fa'izah dan Ika Cahyanti, strategi *coping* adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam mengatur ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam kondisi yang mengakibatkan *stress*.²⁵ Dengan adanya *coping*, diharapkan agar siswa yang mengalami *stress* pada saat belajar daring (online) diharapkan agar mampu melakukan penyesuaian diri dengan berbagai macam perubahan serta mampu melakukan evaluasi dari kondisi-kondisi yang muncul dalam proses belajar.

Berdasarkan observasi awal atau data awal wawancara yang peneliti lakukan terhadap 6 orang siswa SMK Al-Khairat yang bersekolah di Banjar Kecamatan Tikala. Dimana ditiap kelas terdapat 3 perwakilan siswanya, terkecuali kelas 11 dikarenakan sedang magang. Dari hasil observasi terhadap 6 orang siswa itu, peneliti menemukan bahwasannya mereka sudah melakukan pengontrolan terhadap diri mereka atau regulasi diri walaupun mereka belum memahami betul tentang hal itu dan belum melakukan evaluasi atas tujuan atau keinginannya yang sudah tercapai atau belum tercapai serta 1 diantara 6 orang siswa tersebut memiliki pengaturan diri atau regulasi diri yang belum terarah seperti tidak memiliki pengaturan diri dan tidak ada target untuk kedepannya,

²³ Ayu Tarwiyah, Shinta Mayasari dan Moh Johan Pratama. "Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga", (Universitas Lampung 2020), 2.

²⁴ Smet, "*Psikologi Kesehatan*". (Jakarta: Grasindo, 1994), 112

²⁵ Salma Fa'izah dan Ika Yuniar Cahyanti, "Strategi Koping Stres Siswa SMA dalam Menghadapi UTBK 2021", *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2021, 1412.

siswa tersebut hanya pasrah dan membiarkan hidupnya mengalir begitu saja tanpa ada sesuatu hal atau tujuan tertentu yang ingin ia capai.

Alasan peneliti mengambil mereka sebagai subjek penelitian karena masa Sekolah Menengah Atas merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa masa remaja. Dimana dalam masa transisi tersebut remaja sudah tidak bisa dikatakan sebagai seorang anak-anak dan bukan juga orang dewasa.²⁶ Sehingga menimbulkan masalah-masalah yang baru bersangkutan dengan berubahnya fisik, minat dan peran serta remaja akan menemui kegagalan yang disertai dengan pengaruh buruk. Hal tersebut bukan merupakan kurangnya kemampuan remaja tetapi karena tuntutan dari kenyataan yang membuat individu akan berusaha menyelesaikan permasalahan internal yang disebabkan tugas perkembangan tersebut, sehingga memiliki masalah yang cukup kompleks. Adapun *coping* yang mereka lakukan bermacam-macam, mulai dari membereskan rumah, pergi jalan-jalan kerumah teman, menyanyi, bahkan mereka menunda membuat tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Siswa-siswa tersebut telah melakukan *coping stress* namun belum mengetahui bahwasannya hal itu merupakan bagian dari penentral stress itu sendiri dan belum ada siswa yang menilai *coping stress* itu berhasil atau tidak. Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh regulasi diri terhadap coping stress siswa saat belajar daring.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang sudah tertulis, peneliti mengidentifikasi adanya masalah yang akan digunakan sebagai bahan penelitian:

1. Setiap siswa merasa kurang baik pada saat pembelajaran daring
2. Regulasi diri yang belum terarah
3. *Coping stress* yang belum baik

²⁶ Lely I. Mariyati dan Vanda Rezanita. *Psikologi Perkembangan: Sepanjang Kehidupan Manusia*. (Sidoarjo: UMSIDA PRESS 2021), 90.

C. Batasan Masalah

Stress yang dialami siswa disebabkan oleh berbagai faktor. Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti memberikan batasan ruang lingkup dari penelitian yang akan dilakukan dengan membatasi permasalahan hanya pada pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh regulasi terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah regulasi diri berpengaruh terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dibagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan, psikologi sosial, psikologi kepribadian, psikologi klinis dan psikologi pendidikan. Terutama yang berkaitan dengan regulasi diri dan *coping stress*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan bagi siswa dalam rangka meningkatkan regulasi diri dan *coping stress*.

G. Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai pengaruh regulasi terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring belum banyak dibahas. Namun berdasarkan hasil penelusuran dari penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan, tetapi masih sangat memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan.

1. Tesis yang berjudul “*Regulasi Diri Pada Siswa Pelaku Indisipliner di Sekolah*” yang ditulis oleh Aditya Nugroho, Universitas Muhammadiyah Malang. Hasil penelitiannya dimana menunjukkan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri dengan kategori tinggi sebesar 46,3% dan siswa yang memiliki regulasi diri dengan kategori rendah sebesar 53,7%.²⁷ Dari penelitian tersebut terdapat persamaan yaitu sama-sama meneliti tentang regulasi diri dan dengan subyek siswa Sekolah Menengah. Adapun perbedaan dalam teknik pengambilan data dimana dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan teknik pengambilan data yang akan peneliti menggunakan angket.
2. Jurnal yang berjudul “*regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara*” yang diteliti oleh Nurhasanah, Moch Dimiyati, dan Meithy Intan R.L. Jenis dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode survey. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran dari tingkat regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara. Adapun hasil dari penelitian ini dimana menunjukkan bahwa skor rata-rata regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara sebesar 175. Siswa kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara yang dikategorikan berdasarkan tingkat regulasi diri dalam belajar tinggi sebanyak 76%, siswa yang dikategorikan berdasarkan tingkat regulasi diri dalam belajar sedang sebanyak 24% dan tidak ada siswa yang

²⁷ Aditya Rizky Nugroho, “Regulasi Diri pada Siswa Pelaku Indisipliner di Sekolah” (Tesis, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2015), 2.

memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar yang rendah.²⁸ Dari penelitian tersebut memiliki persamaan dimana sama-sama meneliti tentang regulasi diri dalam siswa Sekolah Menengah namun memiliki perbedaan dalam hal penelitian. Dimana penelitian yang akan digunakan oleh peneliti ialah menggunakan metode penelitian kuantitatif.

3. Skripsi yang berjudul “*pengaruh regulasi diri terhadap coping stress pada karyawan yang diPHK di PT. Mustika Agro Sari Kabupaten Kuantan Singing*” yang diteliti oleh Ralhadi, Universitas Islam Riau. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara regulasi diri terhadap *coping stress* pada Ex karyawan. Penelitian ini menggunakan 100 sampel karyawan pasca PHK yang dipilih menggunakan teknik sampel jenuh dan datanya yang digunakan terdiri dari 45 butir soal. Berdasarkan hasil diperoleh koefisien regulasi diri ($\alpha = 0,914$) dan *coping stress* ($\alpha = 0,864$). Sedangkan analisisnya menggunakan analisis regresi untuk menguji hipotesis pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress*. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu hipotesis penelitiannya diterima dan terdapat pengaruh signifikansi regulasi diri terhadap *coping stress*.²⁹ Dari penelitian tersebut memiliki persamaan dimana untuk variabel bebas dan terikatnya sama, metode penelitiannya sama. Namun, terdapat perbedaan dalam subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan subjek ex karyawan dan yang akan diteliti oleh peneliti merupakan siswa kelas X SMA.
4. Jurnal yang berjudul “*hubungan coping stress dan dukungan sosial dengan stress akademik pada pembelajaran jarak jauh*” yang diteliti oleh Diana Lilik Kusumawati Dewi dan Muslikah Muslikah, Universitas Negeri Semarang. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *expost facto* berdesain korelasi. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

²⁸ Nurhasanah, Moch Dimiyati, dan Meithy Intan R.L, “Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara”, *Jurnal Insight Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta*, 2013: 73.

²⁹ Ralhadi, “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap *Coping Stress* pada Karyawan yang di PHK di PT. Mustika Agro Sari Kabupaten Kuantan Singing”, (Skripsi, Riau, Universitas Islam Riau, 2012), 32.

hubungan antara variabel dan memperoleh informasi tingkat masing-masing variabel. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *coping stress* siswa kelas X SMA Negeri se-Kecamatan Ngaliyan Semarang pada kategori rendah ($M= 2,56$), tingkat dukungan sosial tinggi ($M= 2,67$). Hasil dari analisis regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *coping stress* dengan stres akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa ($t= 10,854$, $\beta= 0,646$, $p=<0,05$), dukungan sosial tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap stress akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa ($t= 0,908$, $\beta=0,054$, $p=>0,05$) dan terdapat hubungan yang positif serta signifikan antara *coping stress* dan dukungan sosial secara simultan terhadap stress akademik pada pembelajaran jarak jauh siswa ($r= 0,681$, $r^2=0,464$, $f=109,083$. $P=<0,05$).³⁰ Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif dan sama-sama meneliti terhadap siswa. Namun perbedaannya terdapat dalam karakteristik subjek penelitian dimana yang akan diteliti oleh peneliti yaitu siswa SMA sedangkan yang dalam penelitian ini yaitu siswa se-Kecamatan Ngaliyan Semarang.

5. Jurnal yang berjudul “*stress dan strategi coping pada siswa yang tidak lulus ujian nasional*” yang diteliti oleh Joko Tri Winarto, Universitas Ahmad Dahlan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang berorientasi pada pengungkapan fenomena yang diteliti berdasarkan persepsi responden. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran stress yang dialami siswa yang tidak lulus ujian nasional adalah karena adanya persepsi ketidaksesuaian antara prestasi belajar dan usaha yang dilakukan dengan hasil ujian nasional yang ia terima. Ketidaksesuaian tersebut memunculkan respon stress baik berupa emosi, fisik, maupun perilaku dimana adanya kemampuan kognitif yang membuat adanya

³⁰ Diana Lilik Kusumawati Dewi dan Muslikah Muslikah, “Hubungan *Coping Stress* dan Dukung Sosial dengan Stres Akademik Pada Pembelajaran Jarak Jauh”, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, Vol 2, No.02 (Desember 2021): 121.

perbedaan dalam menggunakan strategi *coping* pada masing-masing subjek dan subjek mengkombinasikan *emotion focused coping* dan *problem focused coping* tetapi lebih cenderung terhadap *emotion focused coping*.³¹ Persamaan dalam penelitian ini dengan yang akan diteliti oleh peneliti adalah sama-sama meneliti tentang strategi *coping* namun memiliki perbedaan dalam subjek penelitian dan metode penelitian, dimana penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan subjek siswa yang tidak lulus UN sedangkan yang akan diteliti oleh peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian siswa SMK.

6. Skripsi yang berjudul “*pengaruh stress belajar siswa dan coping stress terhadap motivasi belajar siswa di SMK Negeri 2 Kota Jambi*” yang diteliti oleh Cindy Sylvia Apriliyanti, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitiannya terdapat pengaruh stress belajar terhadap motivasi belajar yang diketahui dengan nilai t_{hitung} stress belajar terhadap motivasi belajar yaitu sebesar 3,638 sedangkan nilai t_{tabel} sebesar 1,996 kemudian diperoleh hasil $3,638 < 1,996$. Maka H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hubungan antara stress belajar terhadap motivasi belajar. Terdapat pengaruh *coping stress* terhadap motivasi belajar dengan hasil menunjukkan hasil t_{hitung} *coping stress* terhadap motivasi belajar sebesar 2,954 sedangkan nilai t_{tabel} sebesar 1,996 yang kemudian diperoleh hasil $2,954 > 1,996$, maka H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hubungan antara *coping stress* terhadap motivasi belajar dan terdapat pengaruh stress belajar dan *coping stress* secara bersama-sama terhadap motivasi belajar siswa SMK Negeri 2 Kota Jambi yang kemudian dapat dilihat dalam hasil uji regresi berganda yang diperoleh nilai f_{hitung} sebesar 7,222, sedangkan f_{tabel} sebesar 3,13 yang kemudian diperoleh hasil $7,222 > 3,13$. Maka H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh yang

³¹ Joko Tri Winarto, “Stres dan Strategi *Coping* pada Siswa yang Tidak Lulus Ujian Nasional”, PSIKOPEDAGOGIA Vol 1 No.2 (Desember 2012): 1.

signifikan antara stress belajar dengan *coping stress* terhadap motivasi belajar siswa. Dari uji koefisien deterinasi simultan (R^2) stress belajar dan *coping stress* memberikan sumbangan kepada variabel dependent sebesar 11,7% dan sisanya 88,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak peneliti teliti³². Adapun persamaan penelitian ini dengan yang akan diteliti oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti tentang siswa Sekolah Menengah namun memiliki perbedaan dalam variabel bebasnya, dimana variabel bebas dalam penelitian ini adalah stress belajar, sedangkan variabel bebas yang akan peneliti teliti adalah regulasi diri.

³² Cindy Sylvia Apriliyanti, "Pengaruh Stres Belajar Siswa dan *Coping* Stres Terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMK Negeri 2 Kota Jambi", (Skripsi, Jambi, Universitas Jambi, 2019), 98.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri (*self regulation*) berasal dari kata *self* yang berarti diri dan *regulation* berarti pengaturan. Jadi, regulasi diri atau *self regulation* adalah pengaturan diri. Regulasi diri merupakan proses individu dapat mengatur aksi mereka sendiri, pencapaiannya, menentukan target kedepan untuk diri mereka sendiri, mengevaluasi target tersebut dan memberikan penghargaan atas pencapaian yang telah mereka dapatkan.³³

Akar dari teori regulasi diri adalah teori sosial kognitif yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Menurut Bandura, regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengatur tingkah laku dan menjalankannya sesuai dengan strategi yang berpengaruh terhadap kinerja seseorang untuk mencapai tujuan atau sebuah prestasi sebagai bukti peningkatan.³⁴

Menurut Bandura dalam Alwisol, regulasi diri merupakan pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mengatur lingkungan dengan cara mempengaruhi tingkah laku, adanya dukungan kognitif yang diciptakan, dan membuat konsekuensi bagi perilaku atau tingkah lakunya sendiri.³⁵ Kemampuan regulasi diri merupakan kemampuan terhadap melakukan kontrol kepada diri sendiri sehingga menjaga diri tetap berada pada jalan dengan standar yang telah ditentukan sebelumnya.³⁶

Zimmerman dalam Aftin, Fireda dan Jati mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah proses yang dilakukan oleh seseorang dalam menghidupkan serta

³³ Howard S. Friedman dan Miriam W, Schustack, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), 284.

³⁴ Lisy Chairani dan M.A. Subandi, *Psikologi Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 14.

³⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*, (Malang: UMM Press, 2008), 284.

³⁶ Baumeister, R.F dan Bushman, B.J, *Social Psychology and Human Nature 3rded*, (Wadsworth: Cengage Learning, 2004), 2.

memelihara pikirannya, perasaannya dan tindakannya agar bisa mencapai tujuan yang diinginkannya.³⁷ Galinsky mengungkapkan bahwa dengan adanya regulasi diri, seseorang dapat mengatur pikirannya, emosinya serta perilakunya agar bisa menuju kesuksesan baik itu dalam lingkungan sekolah, pekerjaan, maupun kehidupannya.³⁸ Regulasi diri dalam belajar memberikan arahan kepada pelajar bahwasannya proses belajar itu sebagian besar terjadi di pikiran, perasaan, strategi serta perilaku yang kemudian pelajar hasilkan sendiri lewat pencapaian tujuan.³⁹

Menurut Adler, regulasi diri membuat setiap orang memiliki kekuatan dalam menciptakan gaya hidupnya secara bebas. Individu tersebut bertanggung jawab tentang bagaimana dirinya berperilaku dan siapakah dirinya, menentukan bagaimana caranya memperjuangkan serta mencapai tujuan tersebut, dan memberikan pengembangan minat sosialnya.⁴⁰ Schunk dan Zimmerman dalam Endah, Herdina dan Fitri, menyatakan bahwa regulasi diri sebagai proses yang melibatkan pemikiran, perilaku dan perasaan yang secara terus menerus dilakukan dalam upaya mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Regulasi diri di ilustrasikan seperti sebuah siklus dikarenakan adanya simbiosis mutualisme atau timbal balik dari tingkah laku sebelumnya yang kemudian dipakai untuk melakukan penyesuaian dalam usahanya pada masa sekarang.⁴¹

Franken dalam Endah mengatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan yang ada pada setiap individu yang kemudian mengacu pada kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang ada.⁴²

³⁷ Aftina Nurul Husna, Fireda N.R Hidayat dan Jati Ariati, "Jurnal Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi", (Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, 2004), 51.

³⁸ Rose, Florez, ida, *Developing Young Children's Self-Regulation through Everyday Experiences*. (Young Children) 2011, 46.

³⁹ D.H. Schunk dan B.J. Zimmerman, *Self-Regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice*, (New York: The Guilford Press, 1998), 8.

⁴⁰ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2007), 74.

⁴¹ Endah Mastuti, Herdina Indrijati dan Fitri Andriani, *Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan Trait Kepribadian*. (Laporan penelitian DIPA PNPB Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Airlangga, 2006), 11.

⁴² Endah Mastuti, Herdina Indrijati dan Fitri Andriani, 13.

Siegert, Mc Peherson dan Taylor dalam Lisya Chairani dan M.A Subandi, menyatakan bahwa regulasi diri digunakan secara fleksibel oleh para ahli psikologi untuk menjelaskan perbedaan dari pendekatan secara teoritis didalam berbagai dominan terkhusus kepribadian dan sosial kognitif. Kemudian istilah regulasi diri sendiri memiliki arti yang sama dengan istilah kontrol diri dan manajemen diri. Namun dalam beberapa penelitian istilah-istilah tersebut digunakan secara bergantian.⁴³

Berdasarkan pengertian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam menentukan aksi mereka sendiri, menentukan target kedepan terhadap diri mereka sendiri, mengevaluasi pencapaiannya serta memberikan penghargaan atas apa yang telah mereka capai dari target yang telah mereka buat.

2. Pandangan Islam Tentang Regulasi Diri

Dalam Islam sendiri terdapat kata lain dari regulasi diri yaitu pengendalian diri yang dilakukan manusia yang disebut dengan *mujahabah an-nafs*. Sebagai makhluk yang Allah ciptakan, manusia dalam Peringatan Allah agar selalu mengendalikan dan agar bisa mengontrol dirinya dalam melakukan suatu tindakan yang sesuai dengan tujuan hidupnya dan menyerahkan segalanya kepada Allah SWT.

Regulasi diri dalam al-Qur'an terdapat dalam surah al-Ra'd ayat 11 yang berbunyi:

لَهُ مِعْقَبَاتٌ 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 وَّالٍ ﴿١١﴾

⁴³ Lisya Chairani dan M.A, Subandi, *Psikologi Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 22.

Terjemahnya:

“Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.⁴⁴

Quraish Shihab menjelaskan dalam Tafsir al-Misbah bahwa Allah menjadikan para *mu'aqibat* itu melakukan apa yang sudah ditegaskan kepadanya, yaitu memelihara manusia. Sebagaimana dijelaskan oleh Allah Swt di mana telah menetapkan bahwa Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah apa yang ada di diri mereka sendiri, yaitu kondisi kejiwaan atau sisi mentalnya mereka seperti mengubah kesyukuran menjadi kekufuran, ketaatan menjadi kedurhakaan, iman menjadi penyekutuan Allah, dan ketika itu Allah akan mengubah nikmat menjadi bencana, hidayah menjadi kesesatan, kebahagiaan menjadi kesengsaraan dan lain sebagainya.⁴⁵ Allah senantiasa meningkatkan manusia agar dapat mengontrol dirinya dalam melakukan berbagai tindakan yang sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya dan menyerahkan hasilnya kepada Allah Swt karena manusia hanya bisa berusaha sebaik-baiknya.

Menurut Galinsky, dengan adanya regulasi diri maka seseorang akan mampu dalam mengatur pikiran, emosi dan juga perilakunya dalam menuju kesuksesan di dalam hidupnya.⁴⁶ Karena setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya dan mempunyai tanggung jawab masing-masing untuk selalu berada pada jalan kebaikan sesuai dengan tujuan hidupnya. Berdasarkan ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk mengontrol serta mengendalikan dirinya sendiri karena dipengaruhi oleh faktor dorongan dan motivasi dalam diri individu. Di dalam ayat tersebut juga Allah

⁴⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta:PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2010), 249.

⁴⁵ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 19.

⁴⁶ Rose, Florez dan ida. *Developing Young Children's Self Regulation Through Everyday Experiences*. (Young Children, 2011),46.

memerintahkan manusia untuk berikhtiar kepada-Nya dan berbuat kebaikan, dengan individu yang bisa mengatur serta mengontrol tindakan dan usahanya sebagaimana yang telah ditetapkan dengan niat karena Allah maka akan diberikan hasil atas apa yang telah mereka kerjakan. Sehingga apapun hasilnya manusia dapat menerima dengan hati yang lapang.⁴⁷ Dalam ayat tersebut pun menunjukkan bahwa pada dasarnya manusia diberikan peluang untuk selalu bisa memutuskan, menimbang, memilih serta mengendalikan dirinya sendiri.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

a. Faktor Internal

Faktor internal dalam regulasi diri menurut Bandura, yaitu terdapat 3 kebutuhan, antara lain:

1) Observasi Diri

Kemampuan tersebut harus diperhatikan oleh individu dalam observasi diri, walaupun tujuan tersebut belum tentu akan tuntas dan akurat. Sehingga individu harus memilih baik-baik beberapa aspek dalam perilakunya. Dengan observasi diri, individu akan tahu seberapa besar dan tidaknya suatu perubahan kemajuan dirinya di mana mencakup nilai kualitas dan kuantitas.

2) Proses Penilaian

Proses ini akan membantu seseorang agar mengatur perilakunya melalui proses penggunaan sumber daya kognitif. Individu bukan hanya mampu dalam menyadari dirinya secara terperinci, tetapi juga bisa menilai akan keberhargaan tindakan yang dia lakukan untuk dirinya sendiri. Individu tersebut akan membandingkan hasil yang diperoleh dirinya dengan hasil yang orang lain peroleh tetapi dengan

⁴⁷ Siti Ngarohfatun Nadziroh, "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Efikasi Diri Dalam Menghafal Al-Qur'an pada Mahasiswa IAIN Tulungagung", (Skripsi, Tulungagung, IAIN Tulungagung, 2017),24-25.

standar pribadi, kemampuan memberikan informasi, memberi nilai ditiap kegiatan dan penilaian atas perilaku yang ditampilkan.

3) Reaksi Diri

Reaksi diri merupakan respon negatif atau positif terhadap hasil dari pencapaian. Individu memiliki standar kemampuan dalam menilai dirinya. Individu bertindak berdasarkan inisiatifnya melalui penguatan diri (*reward*) dan hukuman diri (*punishment*).⁴⁸

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dipengaruhi oleh dua bagian, yaitu:

- 1) Standar dalam mengevaluasi perilakunya sendiri. Standar ini muncul dari adanya dorongan internal, tetapi adanya interaksi dari lingkungan dengan pengaruh personal akan membentuk standar individual yang kemudian digunakan untuk evaluasi. Untuk hal yang mendasar, peranan dari orang tua juga sangat penting dalam anak menentukan standar dalam dirinya. Didikan dan pola asuh dari kedua orang tua yang kemudian akan membentuk potensi dan kualitas anak dalam proses perkembangannya.
- 2) Mencari cara agar mendapatkan penguatan (*reinforcement*). Dukungan lingkungan seperti adanya pemberian pujian atau materi dan dukungan dari orang lain akan sangat diperlukan sebagai bentuk penghargaan kecil yang kemudian didapatkan setelah menyelesaikan tujuannya.⁴⁹

⁴⁸ Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian Ed.7*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 220-222.

⁴⁹ Jess Feist dan Gregory J. Feist, 219-220.

4. Tahapan Regulasi Diri

Tahapan-tahapan pembentukan regulasi diri terdiri dari beberapa proses yang harus dilewati dan yang paling mendasar agar setiap individu dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Adapun tahap-tahapnya, yaitu:

- a. *Receiving*, merupakan langkah awal yang dilakukan individu pada saat menerima informasi awal. Informasi yang didapatkan haruslah relevan dan baik. Didapatkannya informasi yang membuat individu terhubung dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya.
- b. *Evaluating*, adalah tahap kedua setelah melewati tahap *receiving* di mana tahap *evaluating* ini merupakan tahap pengolahan informasi dan individu akan membandingkan permasalahan dari lingkungan (eksternal) dengan pendapat dari dalam dirinya (internal) yang didapatkan sebelumnya. *Evaluating* merupakan tahapan yang sangat penting dalam proses meregulasi diri karena dalam tahap ini individu akan mengumpulkan beberapa informasi dan melihat perbedaan dari lingkungan luar yang kemudian menjadi kontribusi yang paling besar terhadap proses perilaku yang akan diambil nantinya.
- c. *Searching*, merupakan tahap mencari solusi masalah. Pada tahap ini individu akan melihat perbedaan antara pendapat pribadinya dan lingkungan, kemudian individu akan mencari solusi agar menekan perbedaan masalah tersebut. Sebaiknya individu mempersepsikan terlebih dahulu masalah itu terhadap dirinya, minimal pada saat melakukan tindakan agar mendapatkan solusi dari masalah yang ada.
- d. *Formulating*, merupakan tahap penetapan tujuan atau rencana yang kemudian menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat ataupun aspek lainnya yang jadi dukungan agar dapat mencapai tujuan secara efektif ataupun efisien. Penetapan tujuan adalah suatu hal yang penting dalam tahap regulasi diri. Dalam penetapan tujuan terdapat dua jangka waktu, yaitu penetapan tujuan jangka pendek yang bertujuan untuk melihat seberapa besar kemajuan

yang telah berhasil ia raih serta berguna untuk menyesuaikan strategi apa yang akan diterapkan dikemudian hari guna meraih keberhasilan.

- e. *Implementing*, merupakan tahapan pelaksanaan rencana yang telah ditetapkan sebelumnya. Perilaku yang dilakukan sebaiknya terarah secara tepat pada apa yang ingin di capai, walaupun dalam bersikap cenderung di ubah agar bisa tercapai sesuai dengan tujuan yang ingin di raih. Terlalu tingginya tujuan tidak menjamin pencapaian itu maksimal karena berbagai faktor yang menghambat. Dalam tahap ini, individu harus menyadari bahwa kegagalan yang terjadi merupakan hal yang wajar.
- f. *Assessing*, merupakan tahap yang terakhir dalam mengukur seberapa maksimal tindakan dan rencana yang dilakukannya proses sebelumnya mencapai tujuan yang diinginkannya. Tujuan yang ingin di atur biasanya akan mengalami pergeseran nilai akan tetapi bisa di atasi dengan lebih memantapkan lagi prioritas tujuan yang utama. Penilaian terhadap seberapa maksimal suatu tindakan yang kemudian memberikan efek untuk tindakan selanjutnya. *Assessing* adalah bagian dari proses mengintrospeksi diri dan dapat juga berefek pada penilaian diri terhadap seberapa besar sumbangan perilaku yang telah dilakukan.⁵⁰

5. Bentuk Regulasi Diri

Brown dan Ryan dalam Cahirani, Lisyia dan Subandi, mengemukakan terdapat 6 bentuk regulasi diri berdasarkan teori determinasi diri, yaitu:

- a. *Amotivation Regulation*; keadaan pada saat individu merasakan tidak ada hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut. individu pada kondisi ini akan bertindak tanpa kemauan guna mencapai satu tujuan.

⁵⁰ Abdul Manab, *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual Psikologi Anf Humanity*, (UMM,2016), 7.

- b. *External Regulation*; ketika adanya pengaturan dari faktor eksternal seperti adanya hadiah-hadiah dan beberapa batasan.
- c. *Entrojected Regulation*; individu menjadikan dorongan dari luar dirinya sebagai motivasi untuk dirinya melalui tekanan internal seperti adanya rasa bersalah dan cemas.
- d. *Identivied Regulation*; tindakan muncul sebagai pilihan yang bukan hanya sebagai kepuasan ataupun kesenangan tetapi agar mencapai suatu tujuan yang diinginkan.
- e. *Intrinsically Motivated Behavior*; perilaku yang muncul atas kemauan sendiri dan tanpa ada kaitannya dengan faktor dari luar.⁵¹

6. Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Bandura dalam Chilmiyatul Musyrifah, regulasi diri terdiri dari 6 aspek, yaitu:

- a. Standar dan Tujuan yang Ditentukan Sendiri (*Self-Determinet Standart and Goals*). Sebagaimana manusia memiliki pengaturan diri, cenderung mempunyai standar-standar yang umum bagi perilaku. Standar yang kemudian menjadi kriteria dalam mengevaluasi performa dalam situasi secara spesifik. Membuat beberapa tujuan tertentu yang dianggap bernilai, menjadikan arah serta sasaran perilaku seseorang. Memenuhi standar yang ada dan meraih beberapa tujuan agar memberi kepuasan (*self-satisfaction*), meningkatkan afikasi diri dan memicu seseorang agar meraih hal yang lebih besar.
- b. Pengaturan Emosi (*Emotional Regulated*). Di mana selalu menjaga atau mengelolah perasaan yang ada seperti amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebih agar tidak memberikan respon yang kurang menguntungkan.

⁵¹ Lisy Chairani, M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 32.

- c. Instruksi Diri (*Self-Instruction*). Instruksi atau arahan-arahan yang seseorang berikan terhadap dirinya sendiri akan melakukan sesuatu yang kompleks dan memberikan sarana peringatan terhadap tindakan-tindakan mereka sendiri.
- d. Monitoring Diri (*Self Monitoring*). Mengamati diri sendiri sangatlah penting pada saat melakukan observasi agar membuat kemajuan ke arah yang lebih penting dimana seseorang sadar seberapa baik hal yang sedang ia lakukan agar lebih memungkinkan melanjutkan usahanya tersebut.
- e. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*). Di mana pun kita berada, perilaku kita akan di nilai orang lain. Meski seperti itu seseorang harus mampu mengatur, menilai dan mengevaluasi perilakunya sendiri.
- f. Kontingensi yang Ditetapkan Diri Sendiri (*Self-Imposed Contingencies*). Apabila seseorang telah menyelesaikan sesuatu yang telah ia rencanakan sebelumnya, terlebih tugas tersebut rumit dan menantang seseorang itu akan merasa bangga terhadap dirinya sendiri dan memuji akan pencapai tersebut. Sebaliknya, apabila ia gagal dalam menjalankan tugasnya, merasa tidak senang, merasa menyesal atau bahkan malu, maka penguatan ataupun hukuman sendiri menyertai suatu perilaku begitu sangat penting.⁵²

B. Coping Stress

1. Pengertian Stress

Stress merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari dan sering kita jumpai di tiap sisi kehidupan. Menurut Andrew Goliszek, *stress* adalah suatu respon penyesuaian diri individu pada berbagai tekanan eksternal yang kemudian

⁵² Chilmiyatul Musyrifah, "Pengaruh Metode Tutor Sebaya (Peer Tutoring) dalam Meningkatkan Self Regulation Siswa", (Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2016), 25-26.

menghasilkan berbagai macam gangguan, meliputi gangguan emosional, fisik, dan juga perilaku.⁵³

Menurut Baum, *stress* merupakan pengalaman emosi negatif yang bersamaan dengan adanya perubahan fisiologis, biokimia dan behavioral yang di buat untuk menyesuaikan diri terhadap pemicu *stress* (*stressor*) dengan cara mengubah *stressor* atau dengan mengakomodasi efeknya.⁵⁴ *Stressor* dapat menghasilkan respon *coping* adaptif maupun maladaptif. *Stress* dikenali sebagai interaksi antara kemampuan *coping* seseorang dengan tuntutan lingkungannya. *Stress* juga merupakan proses psikobiologikal atau adanya stimulus yang membahayakan fisik serta psikis yang bersifat mengancam, kemudian memunculkan reaksi-reaksi pada kecemasan.⁵⁵

Atkinson dalam Joko mengatakan bahwa *stress* terjadi apabila seseorang dihadapkan dengan suatu peristiwa yang mereka rasakan itu sebagai ancaman bagi kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut dinamakan *stressor* dan seseorang bereaksi terhadap peristiwa yang terjadi itu dinamakan respon *stress*.⁵⁶

Sedangkan Nair mengungkapkan bahwa *stress* adalah ketidaksesuaian antara sumber daya dan kemampuan dengan tuntutan dan harapan.⁵⁷ Sarafino mengartikan *stress* sebagai suatu kondisi yang disebabkan antara individu dengan lingkungan yang kemudian menimbulkan jarak antara tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial individu.⁵⁸

Dari beberapa penjelasan diatas tentang *stress* menurut beberapa ahli, maka dapat ditarik kesimpulannya bahwa *stress* merupakan keadaan di mana seseorang merasakan adanya tekanan secara eksternal yang diakibatkan oleh masalah-masalah yang kemudian sulit untuk diselesaikan.

⁵³ Andre Goliszek, *60 Second Manajemen Stress*. (Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005), 1.

⁵⁴ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*. (Yogyakarta: . 2012), 189.

⁵⁵ Kartika Sari D, *Kesehatan Mental*. (Semarang: Lestari Media Kreatif 2012), 106.

⁵⁶ Joko Tri Winarto, "Stress dan Strategi Coping Pada Siswa Yang Tidak Lulus Ujian Nasional", *PSIKOPEDAGOGIA* Vol.1 No.2 Desember 2012, 2320.

⁵⁷ Nair E, "Urban Career Woman and Stress South Asia". *Jurnal Adult Development*. 2013, 85.

⁵⁸ Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: Grasindo, 1994), 112.

2. Pengertian *Coping Stress*

Coping merupakan suatu usaha dalam mengubah tingkah laku secara konstan sebagai usaha dalam mengendalikan tuntutan yang ada, baik secara internal maupun eksternal terlebih akan menyita dan melampaui kemampuan seseorang. *Coping* berhubungan dengan apa yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi yang penuh dengan tekanan secara emosional. Istilah *coping* sering disamakan dengan *adjustment* atau penyesuaian diri dan *problem solving* atau cara dalam memecahkan masalah. Namun sebenarnya *coping* memiliki makna yang secara harfiah yaitu penanggulangan. *Coping* berasal dari kata “*to cope with*” yang berarti mengatasi atau menanggulangi. *Coping stress* merupakan usaha dalam mengontrol, mengurangi atau mentoleransi acaman yang dapat menimbulkan stress.⁵⁹ Strategi *coping stress* adalah proses usaha antara tuntutan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan.⁶⁰ *Coping stress* adalah proses *recovery* dari pengalaman *stress* atau reaksi fisik dan psikis berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau merasa tertekan.⁶¹ *Coping* lebih mengarah kepada yang seseorang lakukan untuk mengatasi suatu situasi yang penuh dengan tuntutan, tekanan atau yang membangkitkan emosi negatif.⁶²

Coping stress adalah bagaimana reaksi seseorang ketika menghadapi situasi yang penuh akan tekanan atau merasa *stress*. *Coping stress* juga bisa dikatakan bentuk dari penyesuaian diri yang individu lakukan dalam melindungi dirinya pada keadaan yang mengancam posisinya terhadap suatu masalah yang dihadapinya. Menurut Darwin dalam Alawiyah mengatakan bahwa manusia diberikan kemampuan untuk dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dimana proses yang dilakukan dalam menyelesaikan masalah itu disebut dengan *coping*.

⁵⁹ Feldman R.S, *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology*. (Terjemahan Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan), (Jakarta: Salemba Humanika,2011), 220.

⁶⁰ Arie Arrum Wardhani, *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Percetakan Galam Press, 2011), 243.

⁶¹ Juli Andriani, “Strategi Coping Stress Dalam Menghadapi Problema Psikologi” *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* Vol 2 No.2, 2019: 3.

⁶² Siswanto, *Kesehatan Mental “Konsep, Cakupan dan Perkembangannya”*. (Yogyakarta: Andi, 2007), 60.

Coping adalah proses yang akan menyeimbangkan usaha dalam mempertahankan penyesuaian dalam menghadapi tuntutan sosial yang kemudian dinamakan *coping*.⁶³

Folkman dan Lazarus dalam Smet Berg mengatakan bahwa *coping stress* adalah proses dimana individu mencoba mengelolah jarak antara tuntutan-tuntutan dengan sumber daya pada diri mereka guna dalam menghadapi situasi *stress full* atau situasi yang penuh akan tekanan.⁶⁴ Sedangkan menurut Sarafino dalam Smet Berg mengungkapkan bahwa *coping stress* merupakan suatu proses di mana seseorang akan berusaha mengatasi kesenjangan antara tuntutan-tuntutan dengan sumber daya yang menimbulkan stress. *Coping* berusaha agar memperlemah efek dari tekanan yang ditimbulkan oleh *stress*. Secara umum *stress* bisa diartikan suatu kejadian yang terjadi baik secara internal maupun eksternal yang melebihi kemampuannya dalam beradaptasi. *Stress* adalah bagian dari kehidupan setiap manusia. Sarafino dalam Smet Berg juga mendefinisikan *stress* sebagai kondisi yang diakibatkan adanya perlakuan antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan jarak antara tuntutan yang berasal dari beberapa situasi dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial individu.⁶⁵

Terry Looker dan Olga Gregson mengatakan *stress* adalah sebuah keadaan yang individu alami pada saat muncul sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang di terima dengan kemampuan dalam mengatasinya.⁶⁶ Definisi lainnya dikemukakan oleh Sutherland dan Cooper dalam Dadang Hawari adalah pengalaman subjektif didasarkan pada persepsi dalam situasi yang tidak tampak dalam lingkungan.⁶⁷ Sedangkan Maramis mengatakan *stress* adalah segala

⁶³ Alawiyah, "Perilaku Coping Remaja dengan Ayah Poligami, Naskah Publikasi", (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2007), 9.

⁶⁴ Smet Berg, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), 20.

⁶⁵ Smet Berg, 21.

⁶⁶ Terry Looker dan Olga Gregson, *Managing Stress, Mengatasi Stress Secara Mandiri*, (Yogyakarta: Baca, 2005), 44.

⁶⁷ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dhana Bhakti Prisma Yasa, 1997), 44.

masalah serta tuntutan menyesuaikan diri yang dikarenakan tuntutan itulah individu merasa kurang seimbang hidupnya dan merasa terganggu.⁶⁸

Rasmun dalam Ahmad mengatakan bahwa *coping* merupakan keadaan di mana seseorang mengalami *stress* atau ketegangan psikologi dalam menghadapi suatu permasalahan dikehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan dirinya sendiri atau dukungan dari lingkungannya sehingga dapat mengurangi *stress* yang sedang dirinya hadapi. Dengan kata lain, *coping* merupakan proses yang akan dilalui oleh individu dalam dirinya menyelesaikan situasi yang penuh dengan tekanan.⁶⁹

Dengan begitu, *coping* dipandang sebagai faktor penyeimbang serta usaha dalam mempertahankan penyesuaian selama menghadapi *stress* yang kata lainnya *coping* merupakan sesuatu hal bagaimana reaksi seseorang ketika menghadapi *stress* atau tekanan.⁷⁰

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dibahas sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *coping stress* merupakan usaha seseorang dalam menetralkan situasi yang membuat individu tersebut merasa tertekan dan merasakan *stress*.

3. Jenis-jenis *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman membagi *coping stress* kedalam 2 bentuk. Yang pertama bentuk berupa tindakan untuk melakukan sesuatu agar bisa mengubah masalah yang ada sehingga menjadikan tekanan lebih berkurang yang disebut dengan *Problem Focus Coping* atau bisa juga disebut dengan *Approach-Coping* dan yang kedua adalah bentuk dimana mengatur emosi yang ada guna memecahkan masalah yang disebut dengan *Emotion Focused Coping* yang kata lainnya adalah *Avoidance-Coping*. Pembahasan lebih lanjut antara lain:

⁶⁸ Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, (Surabaya: Airlangga Press, 1994), 134.

⁶⁹ Ahmad Andry B. "Coping Mechanism Pada Peserta Didik SD (Studi Kasus Di SD Terpadu Mutiara Hati)", *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* Vol.01 No.01 (Januari 2020): 45

⁷⁰ Siswanto, *Kesehatan Mental "Konsep, Cakupan dan Perkembangannya"* (Yogyakarta: Andi, 2007), 61.

a. *Problem Focused Coping* (PFC)

Coping yang berfokus pada *problem focused coping* ini merupakan strategi dalam penanganan *stress* atau bisa di bilang *coping* yang berfokus kepada sumber masalahnya, individu akan berusaha langsung bisa menyelesaikan akar permasalahannya, mencari sumber masalah dari mana, mengubah lingkungan yang dapat menyebabkan *stress* serta berusaha agar bisa menyelesaikannya sehingga dapat mengurangi *stress* dan dapat juga membuat hilangnya keadaan yang penuh dengan *stress*.

Untuk mengurangi serta mengatasi hal yang dapat menyebabkan *stress*, individu akan mempelajari cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Di mana individu cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin dapat mengubah situasi. Karena individu secara aktif akan menghilangkan situasi atau kondisi yang dapat menimbulkan *stress*. Strategi ini akan digunakan seseorang apabila dirinya merasa dalam menghadapi masalah dia mampu dalam mengontrol permasalahan tersebut.

Problem focused coping terdiri dari 3 hal, yaitu:

1. *Cautiousness* atau kehati-hatian, di mana individu berpikir serta mempertimbangkan secara sempurna beberapa pilihan dalam memecahkan masalah yang mungkin akan dilakukan, meminta pendapat dari orang lain atas permasalahan yang terjadi, bersikap hati-hati sebelum mengambil keputusan dan mencoba mengevaluasi strategi yang telah dilakukan.
2. *Instrumental Action* atau tindakan instrumental, di mana merupakan tindakan individu yang ditujukan dalam menyelesaikan masalah secara langsung dan menyusun langkah yang akan diperlukan.
3. *Negotiation* atau negosiasi, di mana meliputi usaha yang ditampilkan kepada orang lain yang menjadi penyebab masalah

yang sedang dihadapinya agar ikut memikirkan serta menyelesaikan masalah tersebut.⁷¹

b. *Emotional Focused Coping* (EFC)

Emotional focused coping adalah suatu strategi dalam penanganan *stress*. Di mana individu akan memberikan respon terhadap keadaan *stress* secara emosional dan mengatur respon emosionalnya terhadap *stress*. Pengaturan ini melalui berdasarkan perilaku individu dalam bagaimana menghilangkan kenyataan yang tidak menyenangkan untuknya. Bila dirinya tidak bisa ataupun tidak mampu mengubah kondisi yang membuat dirinya tertekan, maka cenderung akan bisa mengatur emosinya dalam hal penyesuaian diri dengan efek yang akan ditimbulkan oleh keadaan yang penuh dengan tekanan. Individu cenderung akan menggunakan strategi ini apabila dirinya merasa tidak bisa mengendalikan atau mengontrol masalah yang sedang dihadapinya.

Smet menjelaskan bahwa *emotional focused coping* ini merupakan salah satu jenis yang digunakan individu dalam menghilangkan situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Hal tersebut memberikan sebuah pengertian dalam diri bahwa jika seseorang ditunjukkan dengan sebuah permasalahan yang kemudian dianggap tidak mampu diselesaikan maka pengaturan emosi merupakan hal yang menjadi solusi terbaik dalam pemecahan masalah. *Emotional focused coping* ini terbagi ke dalam 4 bagian, yaitu:

- 1) *Escapism* (pelarian dari masalah). Individu menyingkirkan masalah yang ada dengan cara berhayal andaikan ia berada pada suasana dan saat yang lain yang lebih menyenangkan atau menghindari masalah dengan cari makan atau tidur lebih banyak, merokok atau meminum-minuman keras.

⁷¹ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. (Springer Publishing Company, 1986), 178.

- 2) *Minimization* (pengurangan beban masalah). Merupakan perbuatan menghindari masalah dengan beranggapan bahwa seolah-olah masalah yang tengah dialami jauh lebih ringan dari yang kita pikirkan.
- 3) *Self Blame* (penyalahan diri sendiri). Individu lebih mengarah kepada penyalahan dan hukuman atas diri sendiri dengan menyesali apa yang telah terjadi.
- 4) *Seeking Meaning* (mencari makna). Individu mencari arti dari kegagalan yang ia temui serta melihat dari segi yang lain betapa penting hidup dalam dirinya.⁷²

4. Aspek-Aspek *Coping Stress*

Aspek *coping stress* yang akan dijelaskan berhubungan dengan *coping* yang berfokus pada masalah atau kata lainnya *problem focused coping* dan *coping* yang berfokus pada emosi atau kata lainnya *emotional focused coping* sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya dalam pembahasan jenis-jenis *coping stress*. Folkman dan Lazarus dalam I Wayan Candra, I.G.A Harini dan I.N Sumirta, mengidentifikasi aspek *coping stress* sebagai berikut:

- a. *Planful Problem Solving* merupakan aspek yang memfokuskan pada usaha dalam mengubah situasi serta menggunakan usaha dan di tambah juga dengan pendekatan secara analitik dalam memecahkan masalah. Pada aspek ini, individu akan melakukan upaya untuk menciptakan makna yang positif dengan fokus pada pertumbuhan dirinya. Menurut Baron dan Byrne, cara yang baik dalam menanggulangi *stress* yaitu dengan coba merasakan perasaan yang positif, menyenangkan serta berpikir yang optimis dari peristiwa buruk yang sedang terjadi.

⁷² Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), 143.

- b. *Seeking Social Emotional Support* adalah cara agar memperoleh bantuan atau dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain. Mencari dukungan sosial dilakukan dengan mencari dukungan informasi, dukungan secara nyata, dan dukungan secara emosional. Individu yang mencari dukungan atau bantuan kepada orang terdekat akan dapat menahan dirinya dari melakukan hal yang dapat merugikan dirinya sendiri. menurut Baron, kenyamanan yang didapatkan secara fisik dan psikologis yang di beri oleh orang terdekat merupakan hal yang sangat bermanfaat serta efektif bagi individu yang sedang mengalami *stress* dan juga bisa memberikan perasaan yang positif sehingga dapat mencegah individu tersebut bertindak ke arah yang negatif.
- c. *Distancing*, merupakan upaya psikologis agar diri terlepas dari masalah yang kemudian menetapkan suatu harapan yang positif. Individu akan mencegah masalah agar tidak berkepanjangan dengan cara mengalihkan perhatian kepada hal-hal lain yang menurutnya menyenangkan. Individu yang berhasil untuk menyenangkan dirinya agar masalah tidak terus-terusan menguasai dirinya, maka individu tersebut dapat mengurangi frustasinya kemudian bisa menurunkan perilaku agresif seperti perilaku memukul, menendang dan mencaci maki.
- d. *Escape Avoidance* merupakan perilaku berandai-andai tentang suatu situasi, melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Membuat pandangan mengenai perandaian bagaimana jika masalah tersebut hilang dan mencoba agar tidak memikirkan tentang masalah itu dengan cara tidur atau meminum minuman yang mengandung alkohol yang berlebihan.
- Ketakutan terhadap hukuman akan membuat perilaku agresif, dimana diharapkan agar individu bisa mempertimbangkan konsekuensi hukuman dari pengambilan keputusannya.

- e. *Self Control* adalah usaha dalam mengatur perasaan sendiri atau mengatur tindakannya dalam hubungan dengan penyelesaian masalah. Ketika emosi sedang berada pada tingkatan yang sedang tinggi, maka individu akan mengambil cara bagaimana berpikir untuk memproses suatu informasi secara cepat dan gegabah. Hal tersebut dapat memungkinkan individu akan kehilangan kendali dan melampiaskannya kepada orang lain yang bisa jadi bukan penyebab dari timbulnya masalah.
- f. *Accepting Responsibility* di mana merupakan upaya penerimaan masalah yang di hadapi sembari memikirkan jalan keluar. Menurut Lazarus dan Folkman, individu akan menerima tanggung jawab dan mengakui perannya dalam suatu masalah dengan adanya usaha dalam memperbaiki kesalahan. Aspek ini bisa dikatakan sebagai aspek penerimaan tanggung jawab. Individu yang berhasil mengambil manfaat atau hikmah dari kesalahan yang ada dan membuat individu tersebut akan melakukan suatu cara yang berbeda dalam menyelesaikan masalahnya.
- g. *Positive Reappraisal* merupakan upaya dalam memberi arti positif terhadap situasi yang akan ada dalam periode perkembangan kepribadian.⁷³

5. Metode *Coping Stress*

Bell dalam Rasmun mengemukakan bahwa ada dua metode *coping* yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah yang ada, antara lain:

- a. Metode *Coping* Jangka Panjang. Di mana cara ini dapat memperbaiki dan merupakan cara yang efektif karena prosesnya bertahap dan tertata kemudian bisa dipertimbangkan berkali-kali. Contohnya curhat dengan orang lain entah itu teman dekat, sahabat, keluarga, orangtua atau

⁷³ I Wayan Candra, I.G.A Harini, dan I.N Sumirta, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktif Keperawatan*. (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2017), 154.

tenaga professional yang ahli dalam masalah tersebut; mengurangi ketegangan dalam diri dengan olahraga; membuat beberapa alternatif dalam mengurangi situasi yang penuh dengan tekanan; serta mengambil pelajaran dari masalah atau peristiwa yang ada.

- b. Metode *Coping* Jangka Pendek. Dimana metode jangka pendek ini merupakan metode yang dapat mengurangi *stress* atau ketegangan psikologi yang efektif juga dalam kurung waktu yang hanya sementara. Namun tidak efektif dalam waktu yang panjang disebabkan akan merugikan dirinya sendiri karena tidak memikirkan dampak negatif yang akan muncul dikemudian hari sehingga berpotensi menimbulkan masalah yang baru lagi. Contohnya: memakai obat-obatan terlarang; meminum-minuman keras; banyak tidur; banyak merokok; terus-terusan menangis; dan adanya pengalihan aktifitas agar sedikit dapat mengurangi tekanan karena masalah yang ada.⁷⁴

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Menurut Keliat, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress*, antara lain:

- a. Kesehatan fisik, di mana kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi individu dalam mengatasi *stress* karena individu akan mengeluarkan seluruh tenaganya dalam meminimalisir tekanan.
- b. Keyakinan atau pandangan positif, keyakinan menjadi sumber daya berikutnya yang sangat penting dalam mempengaruhi *coping stress* di mana keyakinan yang di maksud seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang membuat individu mengarah kepada penilaian terhadap ketidakmampuan (*helplessness*) yang kemudian akan menurunkan kekuatan dalam strategi *coping* yang berfokus pada masalah.

⁷⁴ Rasmun, *Stress, Coping dan Adaptasi*, (Jakarta: CV. Sagung Seto, 2004), 37.

- c. Keterampilan memecahkan masalah, keterampilan ini melingkupi kemampuan dalam mencari informasi, menganalisis situasi yang ada, mengenal masalah dengan tujuan agar menghasilkan beberapa alternatif tindakan yang kemudian dipertimbangkan lagi alternatif itu berhubungan dengan hasil yang ingin di capai dan akhirnya akan melakukan suatu tindakan yang telah direncanakan dengan tepat.
- d. Keterampilan sosial, ketrampilan sosial ini meliputi kemampuan dalam berkomunikasi dan berperilaku dengan cara yang sesuai terhadap nilai-nilai sosial yang berlaku dilingkungan masyarakat sekitar.
- e. Dukungan sosial, dukungan ini meliputi dukungan secara penuh terhadap kebutuhan informasi dan emosional pada individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan sosial sekitar.
- f. Materi, dukungan materi yang di maksud berupa uang, barang, atau layanan yang biasanya dapat dibeli.⁷⁵

7. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah.

Hipotesis Nol (H_0): tidak terdapat pengaruh regulasi diri dengan *coping stress* siswa saat belajar daring.

Hipotesis Alternatif (H_a): terdapat pengaruh regulasi diri dengan *coping stress* siswa saat belajar daring.

⁷⁵ Keliat, B.A, *Pelaksanaan Stress*, (Jakarta: Buku Kedokteran, EGC, 1999), 30-31.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel dan Operasional Variabel

1. Identifikasi Variabel

Variabel menurut Sugiyono dalam Dodiet Aditya mengatakan bahwa segala sesuatu apapun itu bentuknya akan ditetapkan oleh peneliti yang kemudian di pelajari sehingga akan memperoleh sejumlah informasi yang dapat di tarik kesimpulannya.⁷⁶ Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas atau biasa disebut dengan variabel *independent* dan variabel terikat atau biasa disebut dengan variabel *dependent*. Menurut Sugiyono, variabel bebas adalah variabel yang akan memberikan pengaruh terhadap variabel terikat, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang akan dipengaruhi oleh variabel bebas.⁷⁷

Dalam penelitian ini, digunakan dua variabel di antaranya:

- a. Variabel bebas / *independent variabel* (X) adalah variabel penyebab atau variabel yang mempengaruhi variabel lain atau menjadi sebab perubahan timbulnya variabel dependen. variabel bebas dalam penelitian ini adalah:
X : Regulasi diri
- b. Variabel terikat / *dependent variabel* (Y) adalah variabel akibat atau variabel yang ditimbulkan dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah:
Y : *Coping Stress*

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu pengertian yang menyampaikan arti kepada suatu variabel dengan cara di berikan maksud atau melakukan suatu

⁷⁶ Dodiet Aditya, *Variabel Penelitian & Definisi Operasional*. (Research: Metodologi Hand Out. Poltekkes Surakarta 2009), 02.

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta 200)5, 3.

kegiatan secara terperinci dan jelas, ataupun memberikan suatu operasional yang di perlu untuk menetapkan variabel tertentu.⁷⁸ Definisi operasional dari variabel-variabel yang akan di teliti adalah sebagai berikut:

a. *Regulasi Diri*

Regulasi diri adalah suatu proses yang dilakukan individu dalam menentukan aksi mereka sendiri, pencapaiannya, targetnya, mengevaluasi pencapaian atau targetnya serta memberikan penghargaan atas apa yang mereka capai.

Menurut Bandura, regulasi diri merupakan pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mengatur lingkungan dengan cara mempengaruhi tingkah laku, adanya dukungan kognitif yang diciptakan, dan membuat konsekuensi bagi perilaku atau tingkah lakunya sendiri.

b. *Coping Stres*

Coping stress adalah suatu upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi serta meminimalisir situasi yang penuh akan tekanan (*stress*). *Coping stress* bisa dikatakan merupakan bentuk dari penyesuaian diri yang individu lakukan dalam melindungi dirinya pada keadaan yang mengancam posisinya terhadap suatu masalah yang di hadapi.

Menurut Lazarus dan Folkman mengatakan *coping stress* adalah proses di mana individu mencoba mengelolah jarak antara tuntutan-tuntutan dengan sumber daya pada diri mereka guna dalam menghadapi situasi yang penuh akan tekanan.

B. Jenis Penelitian

Dalam penelitian, seorang peneliti akan menggunakan dan memilih jenis metode apa yang akan digunakan nanti dalam penelitiannya agar peneliti mendapatkan gambaran seperti apa yang akan di teliti terkait masalah dan langkah-langkah dalam mengatasi masalah tersebut.

⁷⁸ Moh Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghaila Indonesia, 2005), 30.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif adalah metode yang digunakan atas landas pengalaman dan ilmu yang pasti, digunakan dalam meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada biasanya acak, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisa data berupa angka yang dapat diukur menggunakan aplikasi SPSS dengan tujuan dapat menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁷⁹

Sifat dalam penelitian ini yaitu asosiatif di mana menurut Sugiyono, penelitian yang bersifat asosiatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan antara dua variabel atau lebih.⁸⁰

C. Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang didalamnya terdapat obyek atau subjek yang mempunyai kualitas serta karakteristik khusus yang ditetapkan peneliti guna agar dapat di pelajari dan dapat di tarik kesimpulannya.⁸¹ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Kawangkoan yang berjumlah 250 siswa.

Pertimbangan atau karakteristik dalam penelitian ini yaitu, sudah pernah atau sedang melakukan pembelajaran/ sekolah daring dan sedang mengalami *stress* yang sebelumnya telah dilakukan pengujian untuk mengetahui apakah mereka merasakan stres. Pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kawangkoan. Setelah dilakukannya analisis maka terdapat 147 responden yang sesuai dengan kriteria sampel. Maka dapat dikatakan bahwa subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 147 siswa.

⁷⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta 2010), 12.

⁸⁰ Sugiyono, 13.

⁸¹ Sugiyono, 155.

D. Teknik Pengumpulan Data

Alat yang dipergunakan untuk mengumpulkan data dari variabel yang akan di ukur disebut dengan instrumen.⁸² Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang kemudian akan mengukur variabel yang nantinya akan di teliti. Menurut Sugiyono, kuesioner atau angket adalah teknik pengumpulan data yang cara kerjanya yaitu dengan menyediakan beberapa pernyataan dan pertanyaan yang tertulis, kemudian akan di jawab oleh responden.⁸³ Kuesioner atau angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis yang tertutup. Menurut Sugiyono, pernyataan tertutup merupakan pernyataan yang kemudian terdapat jawaban yang singkat atau responden memilih beberapa salah satu alternatif jawaban di setiap pernyataan yang ada.⁸⁴ . Kuesioner atau angket kemudian akan diberikan ke responden secara langsung.

Adapun skala respon yang digunakan adalah Skala Likert. Dimana menurut Sutrisno Hadi , skala likert merupakan skala yang berisi lima tingkat jawaban yang berhubungan dengan kesetujuan responden atas statemen atau pernyataan yang ada dengan beberapa opsi jawaban yang telah disediakan.⁸⁵ Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala Likert yang telah di modifikasi sebelumnya oleh Sutrisno Hadi, dimana alasan beliau menghilangkan penilaian “netral” agar tidak memberikan arti ganda, tidak menimbulkan keraguan yang kemudian dapat menghilangkan banyak informasi yang seharusnya bisa di gali.⁸⁶ Skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skor terendah 1 dan skor tertinggi 4, dikarenakan akan mengetahui secara pasti jawaban responden. Apakah lebih mengarah ke jawaban yang setuju atau tidak setuju.⁸⁷

⁸² Zulkifli Matondang, “Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian”, *Jurnal Tabularasa PPS UNIMED* 6 No.1, 2019, 87.

⁸³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: CV Alfabeta 2017), 142

⁸⁴ Sugiyono, 143..

⁸⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research* (Yogyakarta: Andi Offset 1990), 19.

⁸⁶ Sutrisno Hadi, 19.

⁸⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta 2014), 58.

E. Instrumen Penelitian

Pada dasarnya, melakukan penelitian harus ada alat ukur yang sesuai dengan yang akan diteliti. Alat ukur dalam suatu penelitian itu biasanya dinamakan dengan instrumen penelitian. Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang di buat sendiri oleh peneliti. Menurut Sugiyono, instrumen penelitian adalah suatu alat untuk mengumpulkan data yang kemudian akan digunakan dalam mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati.⁸⁸ Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan data yang akurat dengan menggunakan skala Likert. Dalam penelitian ini, terdapat dua instrumen yang akan digunakan , yaitu regulasi diri (48 butir) dan *coping stress* (54 butir) dan kedua instrumen itu menggunakan model skala Likert dimana memiliki empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Instrumen tersebut terdiri beberapa pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan item pernyataan yang bersifat positif atau mendukung dalam suatu aspek dan indikator dalam variabel, sedangkan *unfavorable* merupakan item pernyataan yang bersifat negatif dan tidak mendukung suatu aspek serta indikator dalam variabel.⁸⁹ Nilai tertinggi pada pernyataan *favorable* diberikan pada jawaban sangat setuju (SS), sedangkan nilai tertinggi pada pernyataan *unfavorable* diberikan pada jawaban (STS). Bobot skor nilai terhadap skala regulasi diri dan *coping stress* dapat di lihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Skor Skala Likert

Pilihan	SS	S	TS	STS
FAVORABLE	4	3	2	1
UNFAVORABLE	1	2	3	4

⁸⁸ Sugiyono, 92.

⁸⁹ Azwar Saifuddin, *Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2015), 41.

1. Regulasi Diri

Instrumen penelitian regulasi diri menggunakan kuesioner yang di susun sendiri oleh peneliti dengan berdasarkan 6 aspek yang dikemukakan oleh Bandura yang kemudian pernyataannya disesuaikan dengan yang akan diteliti. Dalam instrumen penelitian ini, dilakukan pengujian terhadap validitas isi terlebih dahulu seperti meminta penilaian dari 7 dosen yang di anggap ahli dalam menguji validitas isi tersebut.

Tabel 3.2 Blue Print Regulasi Diri

No	Aspek	Indikator	Jumlah Aitem
1	<i>Self Determinet Standar and Goals</i> (Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri)	Penentuan Standar dan Tujuan	1*,2*,3,4,5,6*,7,8
2	<i>Emotional Regulated</i> (Pengaturan Emosi)	Mengelolah Emosi	9*,10*,11*,12*,13*,14*,15,16*
3	<i>Self Introction</i> (Instruksi Diri)	Perintah terhadap diri sendiri	17,18*,19,20,21*,22*,23,24
4	<i>Self Monitoring</i> (Monitoring Diri)	Pengontrolan bagi diri sendiri	25*,26,27*,28,29*,30,31,32
5	<i>Self Evaluation</i> (Evaluasi Diri)	Pertimbangan Sikap	33,34,35*,36*,37*,38*,39,40
6	<i>Self Imposed Contingencies</i> (Kontingensi yang Ditetapkan Diri Sendiri)	Probabilitas Diri Sendiri	41*,42*,43,44,45*,46,47*,48

* Item yang tidak valid dan dinyatakan gugur

2. Stress

Instrumen *stress* menggunakan skala yang sudah ada yaitu *Depression Anxiety Stress Scale* berjumlah 14 item yang item-item tersebut akan mengukur tingkat *stress*.

3. Coping Stres

Instrumen *coping stress* menggunakan kuesioner yang di buat oleh Susan Folkman yang diberikan nama *The Ways of Coping* yang di susun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Susan Folkman. Kemudian di adaptasi kedalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi oleh peneliti sendiri.

Tabel 3.3 Blue Print *Coping Stress*

No	Aspek	Indikator	Jumlah Aitem
1	<i>Planful problem solving</i>	Usaha dalam memecahkan masalah	1*,2,3*,4*,5*,6,7*
2	<i>Seeking social emotional support</i>	Memperoleh dukungan dan bantuan	8,9*,10*,11*,12*,13*,14
3	<i>Distancing</i>	Tindakan agar tidak berdiam diri dalam suatu masalah	15,16*,17,18*,19*,20*,21
4	<i>Escape avoidance</i>	Tindakan menghindari dari masalah	22,23,24*,25*,26*,27*,28*,29*
5	<i>Self control</i>	Mengatur perasaan dan tindakan sendiri	30*,31*,32*,33,34,35,36,37*,38*
6	<i>Accepting responsibility</i>	Upaya penerimaan masalah dan memikirkan jalan keluar	39,40,41,42*,43*,44,45
7	<i>Positive reappraisal</i>	Pengembangan diri yang positif	46,47,48,49*,50,51,52*,53*,54*,55

* Item yang tidak valid dan dinyatakan gugur

F. Validitas dan Reliabilitas

Instrumen yang digunakan dalam penelitian haruslah valid dan reliabel agar instrumen tersebut bisa di bilang baik untuk mengukur variabel yang ingin diukur.

1. Uji Validitas

Validitas adalah ketepatan suatu instrumen dalam pengukuran. Pengukuran Validitas item dengan cara menghubungkan antara skor item dengan skor total item. Validitas merupakan ukuran dalam mengukur kebenaran dari alat

ukur atau instrumen penelitian.⁹⁰ Aiken dalam Hendryadi merumuskan model Aiken's V yang bertujuan untuk menghitung *content-validity coefficient* yang berdasarkan pada hasil dari penelitian yang didapatkan pada panel ahli sebanyak n atau beberapa orang terhadap suatu item dari segi sejauh mana item tersebut mewakili suatu konstruk yang akan diukur.⁹¹ Rumus yang dibuat oleh Aiken adalah sebagai berikut:⁹²

$$V = \sum s / [n(C-1)]$$

Keterangan:

$$S = r - l_0$$

l_0 = angka penilaian terendah

C = angka penilaian tertinggi

R = angka yang diberikan oleh penilai

Skor penialain menggunakan perangkat lunak seperti aplikasi microsoft excel 2010 kemudian hasil yang didapatkan dari 7 penilai dengan lima kategori penilaian dan nilai kesalahannya sebesar 5% pada tabel Aiken's V adalah 0,75. Hasil dari perhitungan menunjukkan validitas Aiken's V variabel regulasi diri berkisar dari 0,78-0,92. Begitu juga dengan validitas Aiken's V variabel *coping stress* berkisar dari 0,75-0,92 dan keseluruhannya dinyatakan valid dan dapat diikutsertakan dalam penguji coba instrumen berikutnya.

Uji validitas instrumen penelitian dapat dinyatakan valid apabila setiap item pernyataan yang ada pada kuesioner penelitian dapat digunakan dalam mengungkapkan sesuatu yang akan diukur pada kuesioner tersebut. Menurut Sugiyono dalam Shinta dan Agus menjelaskan jika nilai validitas setiap jawaban

⁹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Setiyawami, Ed) (Cetakanke.1), (Bandung: Alfabeta, 2017), 193.

⁹¹ Hendryadi, "Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner", *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis Fakultas Ekonomi UNIAT* Vol.2 No.2 ISSN 2527-7502 (Juni 2017): 73

⁹² Saifuddin Anwar, *Penyusunan Skala Psikologi edisi-3*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2021), 86.

yang didapatkan ketika memberikan daftar pertanyaan nilainya lebih besar dari 0,3 maka item pernyataan tersebut dikatakan valid.⁹³

Berdasarkan uji validitas pada skala regulasi diri yang berjumlah 48 item dan terdapat 22 item yang valid dengan skor validitas berkisar 0,305-0,508. Uji validitas skala *coping stress* yang berjumlah 52 item dan terdapat 23 item yang valid dengan skor validitas berkisar 0,322-0,532. Berdasarkan skor validitas tersebut peneliti menggunakan skala penelitian yang terdiri dari item-item valid yang kemudian dibagikan kepada responden penelitian untuk diisi.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Ghazali, uji reliabilitas adalah alat untuk mengukur kuesioner yang merupakan indikator dari variabel.⁹⁴ Menurut Ghazali, suatu variabel dapat dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach Alpha $> 0,60$.⁹⁵ Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila pengukurannya terhadap objek yang sama, hasil datanya tetap sama sekalipun dilakukan pengukuran berulang kali.⁹⁶ Dalam penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan IBM SPSS 21. Penelitian ini menggunakan reliabilitas Cronbach Alpha. Berdasarkan hasil dari perhitungan menunjukkan nilai reliabilitas Cronbach Alpha pada variabel regulasi diri sebesar $0,791 > 0,600$ dan pada variabel *coping stress* sebesar $0,716 > 0,600$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua instrumen penelitian tersebut reliabel atau layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis Regresi Linear Sederhana dimana menurut Sugiyono, pengujian regresi

⁹³ Shinta Kurnia Dewi dan Agus Sudaryanto, "Validitas dan Reliabilitas Kuisisioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah", *Jurnal Prosiding (SEMNASKEP) Surakarta* E-ISSN: 2715-616X 2020, 75.

⁹⁴ Imam Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*, (Yogyakarta: Universitas Diponegoro 2012), 47.

⁹⁵ Ghazali, 48.

⁹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 193.

linear sederhana dilakukan terhadap data yang terdiri dari dua variabel yaitu variabel satu merupakan variabel independen dan variabel satu berikutnya adalah dependen yang kedua variabel tersebut bersifat berpengaruh (kausal).⁹⁷ Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel regulasi diri terhadap variabel *coping* stres siswa saat belajar daring yang pengolahan datanya menggunakan IBM SPSS 21.

⁹⁷ Sugiyono, 234.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Sebelum dilakukannya penelitian, langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan penilaian terhadap Aiken's V disetiap skala penelitian yang akan di gunakan, kemudian di uji cobakan skala penelitian tersebut. Penilaian Uji coba skala penelitian dilakukan dengan melibatkan siswa kelas X di Sekolah Lanjutan Atas Advent yang bertempat di Desa Tompasso, Kec. Kawangkoan Kab. Minahasa. Skala uji coba disebarakan secara langsung dalam bentuk *print out* kuesioner, yaitu pada tanggal 26 Juli 2022 dan hanya dilakukan satu hari saja. Kuesioner yang terkumpul sebanyak 122 kuesioner yang sebelumnya disebarakan sebanyak 124 kuesioner dikarenakan dua kuesioner tidak dikumpulkan kembali oleh siswa. Selanjutnya, peneliti menyusun skala penelitian dengan menggunakan item-item yang sudah valid dan reliabel. Sebelum membagikan skala penelitian, peneliti melakukan identifikasi tingkat stres pada siswa. Setelah hasil identifikasi stres di peroleh, peneliti membagikan skala penelitian kepada subjek penelitian yang berjumlah 147 subjek di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri I Kawangkoan. Setelah skala diisi dan dikumpulkan peneliti melakukan tabulasi data dan menganalisis data hasil penelitian dengan menggunakan IBM SPSS 21.

B. Deskripsi Data Penelitian

Hasil identifikasi stres yang diperoleh dari 250 siswa ditemukan 147 yang mengalami stres ringan sampai berat. Berdasarkan hasil tersebut subjek yang dapat dijadikan responden dalam mengisi skala regulasi diri dan *coping stress* berjumlah 147 siswa. Hasil ini kemudian menjadi acuan peneliti dalam mengukur regulasi diri dan *coping stress*. Deskripsi skor minimal, maksimal, *mean* (rata-rata) dan *standart deviation* skala regulasi diri dan *coping stress* dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Data Statistik Variabel

No	Variabel	Hipotetik				Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
1	Regulasi Diri	24	96	60	12	56	90	68,81	6,12
2	<i>Coping Stress</i>	23	92	57,5	11,5	61	80	75,18	7,27

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa skor rata-rata regulasi diri dalam penelitian ini sebesar 68,81. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri pada siswa di Sekolah SMAN I Kawangkoan berada di atas rata-rata. Dengan demikian siswa dengan regulasi diri yang baik itu cenderung memiliki kontrol diri yang memumpuni dalam belajar secara daring. Sedangkan tabel di atas menunjukkan bahwa skor rata-rata *coping stress* sebesar 75,18. Hal ini menunjukkan bahwa *coping stress* pada siswa SMAN 1 Kawangkoan berada di atas rata-rata. Dengan demikian siswa yang *coping stress*nya baik cenderung memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan *stressor* yang dapat mengganggu aktivitas belajar mereka saat pandemi covid-19.

C. Hasil Penelitian

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menguji asumsi apakah hasil penelitian ini menerima hipotesis yang diajukan atau menolak hipotesis tersebut. Hasil data penelitian dianalisis dengan menggunakan *software* IBM SPSS 21. Dalam penelitian ini, pengujian pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan pengujian tersebut maka akan diketahui ada atau tidaknya pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring.

1. Uji Asumsi Data Penelitian

Sebelum dilakukan pengujian analisis regresi linear sederhana, maka dilakukannya uji asumsi klasik. Uji asumsi ini dilakukan untuk melihat apakah data dalam penelitian tersebut terdistribusi normal atau tidak. Adapun pengujian

yang dilakukan dalam penelitian uji asumsi klasik adalah uji normalitas dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam teknik regresi, variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen yang memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas data menggunakan Kolmogorov Smirnov yang diolah menggunakan *software* IBM SPSS 21. Kriteria untuk mengambil keputusan dalam uji normalitas pada *software* IBM SPSS 21.0 yaitu apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka keputusan yang dapat diambil adalah data tersebut berdistribusi normal, sedangkan apabila kurang dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.⁹⁸

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,308 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk tujuan agar mengetahui hubungan antara variabel bebas dan tidak bebas, apakah memiliki hubungan garis lurus atau tidak, bagaimana variabel (X) mempengaruhi variabel (Y). Kriteria untuk pengambilan keputusan yaitu jika *sig.deviation from linearity* lebih dari 0,05 maka terdapat hubungan antara kedua variabel. Sedangkan jika nilai *sig.deviation from linearity* kurang dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan antara kedua variabel.⁹⁹

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui nilai *Sig.deviation from linearity* sebesar $0,121 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat

⁹⁸ Suci Tria Setianingsih dan Nelmiawati, "Penyerapan Informasi Masyarakat Terhadap Media Informasi Dinas KOMINFO Kota Batam Studi Kasus Pembuatan Kartu Pencari Kerja *Online*", *Journal of Applied Multimedia and Networking (JAMN)* Vol.4 No.1 e-ISSN: 2548-6853. (Juli 2020), 02.

⁹⁹ I Wayan Widana dan Putu Lia Muliani, *Uji Persyaratan Analisis*. (Lumajang: Klik Media 2020), 53.

hubungan yang bergaris lurus/ linear antara regulasi diri dengan *coping stress* pada siswa belajar *online*.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dimaksudkan untuk melihat apakah suatu hipotesis yang ada di terima atau di tolak. Hipotesis merupakan asumsi atau pernyataan yang mungkin saja benar atau bahkan salah mengenai suatu populasi.¹⁰⁰ Hal ini dikarenakan bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen yang teknik analisisnya menggunakan *software* IBM SPSS 21. Variabel independen di sini ialah regulasi diri dan variabel dependen adalah *coping stress*.

a. Menentukan Hipotesis

H_a : Ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring

H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring

b. Membandingkan Taraf Signifikansi (*p-value*)

Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima

Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak

Dalam hal pengukuran kekuatan hubungan antar variabel, maka dilakukan analisis korelasi yang hasilnya dapat dinyatakan dengan suatu bilangan yang di kenal dengan koefisien korelasi.¹⁰¹ Biasanya analisis regresi sering dilakukan bersama-sama dengan analisis korelasi. Berdasarkan data yang telah diperoleh dengan *software* IBM SPSS 21, menjelaskan bahwa besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,799. Dari hasil *output* yan ada, diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,638 yang artinya terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* sebesar 63.8% dan 36,2% dipengaruhi oleh variabel lain.

¹⁰⁰ I Made Yuliara, *Modul Regresi Linier Sederhana*, Universitas Udayan 2016, 6.

¹⁰¹ I Made Yuliara, 5.

Hasil *output* pada tabel ANOVA diketahui bahwa nilai F_{hitung} sebesar 255,206 dengan tingkat signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Maka model regresi dapat di pakai untuk memprediksi variabel terikat atau dengan kata lain ada pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring.

Nilai constant (a) diketahui sebesar 18,260 sedangkan nilai regulasi diri (b/ koefisien regresi) sebesar 0,672. Sehingga persamaan regresinya dapat di tulis:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 18,260 + 0,672 (\text{Regulasi Diri})$$

Artinya bahwa konstanta sebesar 18,260 yang mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel *coping stress* sebesar 18,260. Koefisien regresi X sebesar 0,672 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai regulasi diri, maka nilai *coping stress* bertambah sebesar 0,672. Koefisien tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* adalah positif.

Pengambilan keputusan dalam uji regresi sederhana yaitu terdapat nilai signifikansi dari tabel *coefficients* diperoleh signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap *coping stress*. Berdasarkan nilai T_{hitung} sebesar $15,975 > T_{tabel} 0,159$, sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap *coping stress*.

3. Pembahasan Hasil Penelitian

a. Regulasi diri pada siswa belajar daring

Regulasi diri merupakan perilaku dalam melakukan pengontrolan diri sendiri, terlebih dalam hal memberikan arahan bagi diri sendiri, dan memiliki standar tertentu yang ditampilkan dalam berperilaku. Adapun pengontrolan terhadap dirinya sendiri ialah pikiran dan emosi.¹⁰²

¹⁰² Hadi Fathoni, "Hubungan Antara Regulasi diri dan Resiliensi Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Institut Agama Islam Ibrahimy Banyuwangi", (Skripsi, Jember, IAIN Jember 2021), 28.

Seorang pembelajar yang telah memahami regulasi diri akan mengambil tanggung jawab terhadap kegiatan belajar mereka, akan lebih mandiri, dapat mengatur dirinya sendiri, mereka juga dapat menetapkan tujuan, memiliki gambaran kemungkinan-kemungkinan masalah yang akan di hadapi dikemudian hari serta mengevaluasi cara mencapai tujuannya, serta mengembangkan standar yang ada untuk mencapai kesempurnaan dalam tujuannya. Siswa memiliki strategi dalam mencapai tujuan dan mengarahkan serta memperbaiki kesalahan yang terjadi yang tidak berjalan sebagaimana yang telah ditentukan di awal. Mereka mengetahui kelebihan serta kekurangan dirinya serta bagaimana bisa berguna dan menguntungkan. Siswa yang mampu melaksanakan regulasi diri juga mampu untuk mengelola perubahan serta dapat membentuknya. Belajar merupakan sebuah proses yang terdiri dari masukan, proses dan keluaran. Masukan atau *input* itu berupa perilaku seseorang sebelum melakukan pembelajaran, proses yaitu berupa kegiatan pembelajaran yang terdiri dari pengalaman, latihan dan praktik, sedangkan keluaran atau *output* yaitu berupa perilaku yang berubah dari hasil yang diperoleh dari proses belajar yang telah dilaksanakan sebelumnya.¹⁰³

Proses regulasi diri yang ada berhubungan dengan keyakinan tentang diri sendiri, yaitu berkaitan dengan ketrampilan yang ia miliki serta kemampuannya. Regulasi diri dalam belajar unsur-unsur yang terstruktur dan tepat sehingga siswa bisa meningkatkan kemampuannya secara ideal.¹⁰⁴ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewall, Baumeister dan Gailliot tentang *violence restrained: effects of self-regulation and its depletion on aggression* yang mengatakan bahwa regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan

¹⁰³ Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah, "Self-Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol.01 No.01, 2013, 147.

¹⁰⁴ Said Alhadi dan Agus Supriyanto, *Self-Regulated Learning Concept: Student Learning Progress*. Yogyakarta (Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter 2017), 336.

individu yang memiliki regulasi diri efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya sendiri.¹⁰⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Nuraini, Tawil dan Supriyatna dalam Mutia, Yudi dan Susanti, di mana penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada usaha dari siswa dalam menunjukkan keinginan dalam mengatur suatu acuan pembelajaran. Regulasi diri dalam pembelajaran siswa yang kategorinya rendah, tidak memiliki perencanaan serta pengaturan waktu dan tidak pula memiliki strategi dalam pembelajaran, memiliki motivasi yang rendah dan kurang memanfaatkan fasilitas-fasilitas yang ada. Hal ini dikarenakan sebagian siswa akan mengerjakan tugas atau belajar itu menunggu moodnya baik dulu dan menunggu contekan tugas dari temannya.¹⁰⁶

Menurut Bandura dalam Elga Yanuardianto, mengasumsikan bahwa baik tingkah laku, lingkungan dan kejadian yang terjadi pada pribadi masing-masing individu yang terdapat pada pembelajaran sehingga mempengaruhi persepsi dan aksi merupakan suatu hubungan yang saling berpengaruh. Menurut Bandura penguasaan *skill* dan juga pengetahuan tidak bergantung pada proses perhatian serta motivasi, melainkan dipengaruhi oleh bagian yang berasal dari pembelajaran, seperti regulasi diri. Dimana dalam regulasi diri memberikan keyakinan kepada pelajar bahwa ia dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan sesuai dengan standar yang berlaku.¹⁰⁷

Schunk dan Zimmerman dalam Veronica Damay, mendefinisikan regulasi diri sebagai suatu proses penerapan yang mengaktifkan pemikiran, perilaku dan juga perasaan yang terus menerus berupaya untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Regulasi diri digambarkan seperti siklus dikarenakan hasil timbal

¹⁰⁵ C. Nathan DeWall, Roy F. Baumeister, Tyler F. Stillman, dan Matthew T. Gailliot. "Violence Restrained: Effects of Self-Regulation and its Depletion On Aggression". *Journal of Experimental Social Psychology* (March 2006), 73.

¹⁰⁶ Mutia Farah, Yudi Suharsono dan Susanti Prasetyaningrum, "Konsep Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa SMA", *Jurnal Psikologi Terapan Fakultas Psikologi*, Vol.07 No.02, Universitas Muhammadiyah Malang (Agustus 2019), 173.

¹⁰⁷ Elga Yanuardianto, "Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis dalam Menjawab Problem Pembelajaran di MI)", *Jurnal Auladun* Vol.01 No.02 e-ISSN: 2656-9523, Universitas Islam Jember, 2019, 95.

balik dari tingkah laku sebelumnya yang kemudian digunakan untuk membuat penyesuaian dalam usahanya saat ini. Penyesuaian seperti itu sangat diperlukan karena faktor-faktor personal, tingkah laku, dan lingkungan yang secara konsisten berubah selama proses belajar dan berperilaku.¹⁰⁸

Winne dalam Nobelina dan Alfi menyatakan bahwa siswa cenderung mampu untuk meregulasi dirinya dalam tujuan untuk memperbanyak pengetahuan dan menjaga motivasi terus ada, memiliki kesadaran terhadap emosinya, secara berulang memantau kemajuan yang ada serta mengevaluasi rintangan yang akan muncul dan melakukan penyesuaian yang sesuai dengan kebutuhan. Menurut Winne juga dalam Nobelina dan Alfi yang aktif dalam proses belajarnya merupakan siswa yang mempunyai regulasi diri yang tinggi.¹⁰⁹ Adapun menurut Adams dan Berzonsky dalam Aveena dan Annastasia mengatakan bahwa pelajar yang memiliki kemampuan dalam menyelesaikan masalahnya dengan baik cenderung mampu untuk mengelola pola pikir, emosi serta perilaku yang dilakukan secara sadar dalam mengatasi berbagai macam tuntutan.¹¹⁰

Dalam Nobelina dan Alfi juga mengatakan bahwa yang dapat mempengaruhi regulasi diri adalah dukungan sosial. Di mana dukungan sosial merupakan salah satu aspek yang ada di *coping stress*.¹¹¹ Menurut Smet dalam Kumalasari dan Ahyani mengatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu ikatan sosial yang digambarkan dengan tingkat kualitas secara umum dari hubungan antara pribadi.¹¹² Bagi seorang siswa yang membutuhkan dukungan dari orang

¹⁰⁸ Veronica Damay. R, "Pengembangan Paket Pelatihan Regulasi Diri Untuk Siswa SMP". (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang 2010), 11.

¹⁰⁹ Nobelina Adicondro dan Alfi Purnasari, "Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Regulation* Siswa Kelas VIII", *Indonesian Psychological Journal* Vol.8 No.1 e-ISSN: 2598-6368. (Malang: Universitas Ahmad Dahlan 2011), 19.

¹¹⁰ Aveena A. Rodameria dan Annastasia Ediati, "Strategi Koping Terhadap Stres Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Pertama", *Jurnal Empati* Vol.7 No.3 (Agustus 2018), 55.

¹¹¹ Nobelina Adicondro dan Alfi Purnasari, "Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Regulation* Siswa Kelas VIII", *Indonesian Psychological Journal* Vol.8 No.1 e-ISSN: 2598-6368. (Malang: Universitas Ahmad Dahlan 2011), 20.

¹¹² Fani Kumalasari dan Nur Latifah Ahyani, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Kudus", *Jurnal Psikologi Pitutur*. (Kudus: Universitas Muria Kudus 2012), 25.

terdekatnya seperti orang tua, kakak beradiknya atau bahkan gurunya sendiri yang kemudian pada saat melakukan sekolah daring dapat membantunya dan hal tersebut sangat penting sehingga bisa memudahkannya dalam melakukan regulasi diri yang baik agar dalam proses pembelajaran daringnya terlaksana secara mudah dan tanpa hambatan.

Titik Kristiyani menyatakan bahwa beberapa penelitian tentang regulasi diri dalam belajar itu bertujuan untuk mempelajari dampak positif yang ditimbulkan dari regulasi diri pada siswa yang kemudian penelitian tersebut dilakukan dengan berbagai macam jenis penelitian baik penelitian secara eksperimen maupun survei yang hasilnya menunjukkan bahwa regulasi diri pada siswa saat belajar itu memberikan peningkatan prestasi siswa dari berbagai jenjang pendidikan dan memberikan korelasi yang positif.¹¹³

Menurut Boekaerts dalam Silvani Sembiring, ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam mencapai keberhasilan yang memuaskan, yaitu intelegensi, kepribadian, lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah. Selain dari beberapa faktor tersebut, ternyata regulasi diri sangat mempengaruhi keberhasilan siswa untuk mencapai hasil yang baik. Meskipun seorang siswa memiliki beberapa faktor yang telah disebutkan sebelumnya namun tidak ditunjang dengan regulasi diri yang baik, maka siswa tersebut tidak dapat mencapai hasil belajar yang optimal.¹¹⁴

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Futuhatul Inayah dan Ruseno Arjanggi tentang peran *coping* yang berfokus pada masalah dan regulasi diri terhadap siswa SMA menghadapi ujian semester bahwa terdapat pengaruh antara *coping* berfokus pada masalah dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian. Namun tidak adanya pengaruh antara *coping* berfokus pada masalah dengan kecemasan menghadapi ujian. Serta ada pengaruh yang sangat signifikan antara

¹¹³ Titik Kristiyani, *Self-Regulated Learning (Konsep, Implikasi, dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia)*. (Yogyakarta: Sanata Dharma University Press 2016), 42.

¹¹⁴ Silvani Sembiring, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Regulasi Diri Pada Siswa-Siswa SMA Pencawan Medan". (Skripsi, Universitas Medan Area, 2016), 1.

regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian.¹¹⁵ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Futuhatul Inayah dan Ruseno Arjanggi juga tentang peran *coping* yang berfokus pada masalah dan regulasi diri terhadap siswa SMA menghadapi ujian semester, terdapat pengaruh antara *coping* berfokus pada masalah dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian.

b. *Coping stress* pada siswa belajar daring

Stress merupakan reaksi yang terjadi secara internal dalam diri individu. Kondisi *stress* ini tidak bisa dibiarkan begitu saja karena akan mengganggu aktifitas sehari-hari. Beberapa penelitian yang termuat dalam Yadi dan Neviyarni mengatakan bahwa apabila *stress* tidak ditangani, terlebih *stress* pada pembelajaran maka akan cenderung mengarah ke depresi.¹¹⁶ Kendal dan Hemmen dalam Triantoro dan Eka mengatakan *stress* dapat terjadi pada individu yang terdapat ketidakseimbang antara tuntutan yang ada dengan situasi yang ada pada dirinya dan *stress* ini tidak bisa dihindari karena merupakan bagian dari kehidupan setiap manusia. *Stress* juga merupakan respon terhadap peristiwa yang menekan individu dalam keadaan yang tidak berdaya, kemudian adanya keterhubungan antara tekanan dari luar diri individu dengan karakteristiknya yang kemudian dapat mengancam kemampuan *copingnya*.¹¹⁷

Berdasarkan artikel yang diterbitkan oleh UGM Departemen Geografi Lingkungan, UGM mengatakan bahwa pada usia remaja sekitar 15-24 tahun tersebut memiliki presentase depresi sebesar 6,2% dan data Riskesdas atau riset kesehatan dasar pada tahun 2018 juga menunjukkan bahwa jumlah keseluruhan kasus gangguan mental secara emosional yang ditimbulkan dengan gejala depresi

¹¹⁵ Futuhatul Inayah dan Ruseno Arjanggi, "Peran *Coping* yang Berfokus pada Masalah dan Regulasi Diri Terhadap Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ujian Semester", *Jurnal PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* Vol 2, E-ISSN: 2715-002, 2020, 300.

¹¹⁶ Yadi Jatira dan Neviyarni S, "Fenomena Stres dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19". *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* Vol. 3 No.1, 2021, 40.

¹¹⁷ Triantoro Safaria dan Eka Saputra, *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. (Jakarta: PT Bumi Aksara 2012), 208.

serta kecemasan untuk rentang usia sekitar 15 tahun ke atas mencapai 6,1% atau sekitar 11 juta orang yang merupakan jumlah penduduk Indonesia.¹¹⁸

Stress dapat terjadi apabila seseorang tidak dapat mengatasi masalah yang disebabkan dari tekanan yang ada dan apabila mengalami *stress* dengan jangka waktu yang cukup lama akan berakibat pada lelahnya fisik maupun mental yang kemudian muncul berbagai keluhan sakit yang dirasakan sampai yang bersangkutan tidak menyadari bahwa hal tersebut di alami karena tekanan atau *stress* yang ada. Kemudian individu tersebut menggunakan cara dalam penyesuaian tekanan atau *stress* yang biasa disebut dengan *coping*.

Individu yang memiliki suatu tekanan atau *stress*, ia akan berusaha melakukan *coping*. Sehingga di kehidupan kesehariannya seperti saat menghadapi tekanan yang terjadi saat pembelajaran daring. Dimana siswa tersebut akan mencoba mengatasi masalahnya dengan mencari beberapa opsi solusi dari permasalahan yang ditimbulkan akibat proses pembelajaran daring. Namun *coping stress* yang digunakan merupakan adanya pengaruh dari lingkungan sekitarnya, pengalaman serta pengetahuannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan siswa cenderung melakukan *coping stress* dengan menggunakan cara *distancing* dan *positive reappraisal*, di mana siswa menentukan harapan positif agar terlepas dari masalah serta mengembangkan dirinya dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif. Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Sumantyo dalam Ananda Zulaikha yang mengatakan bahwa *coping stress* yang dilakukan oleh siswa dalam proses pembelajaran daring itu sangatlah penting karena *coping stress* akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kemampuan siswa dalam mengatasi stres yang ditimbulkan selama proses pembelajaran.¹¹⁹

Menurut Taylor dalam Farid, mengatakan bahwa *coping* merupakan suatu proses pengelolaan tuntutan yang terjadi baik itu secara internal maupun eksternal

¹¹⁸ Egsaugm, "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja", 27 November 2020, <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>

¹¹⁹ Ananda Zulaikha, "Strategi Coping Stress Belajar Daring pada Siswa SMA Kota Padang", *Jurnal Pendidikan Tambusai* Vol.5 No.2 ISSN: 2614-3097, 2021, 3549.

yang diartikan sebagai beban yang terdapat di luar kemampuan diri individu tersebut.¹²⁰ *Coping stress* adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan oleh seseorang dalam mengatasi serta meminimalisasikan situasi yang penuh dengan tekanan atau *stress* baik secara kognitif maupun perilaku. *Coping stress* memiliki proses yang terus menerus bergerak mengarah kedepan yang dilakukan antara perilaku dengan lingkungan dan individu juga melakukan *coping stress* sesuai dengan pengalamannya.¹²¹

Penelitian yang dilakukan oleh Ananda Zulaikha mengenai strategi *coping stress* belajar daring pada siswa SMA Kota Padang, yang menunjukkan hasil bahwa siswa SMK di Kota Padang tersebut menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah.¹²² Menurut Myers mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *coping* salah satunya merupakan pengontrolan diri atau regulasi diri.

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Rokhmah Kusumaning Dyah, mengatakan bahwa seorang individu tidak akan membiarkan hal negatif terjadi secara terus menerus, ia akan melakukan suatu tindakan agar bisa mengatasi hal tersebut. Tindakan tersebutlah yang kemudian dinamakan dengan strategi *coping*.¹²³ Penelitian yang dilakukan oleh Putri Prayascitta tentang hubungan antara *coping stress* dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang orangtuanya bercerai, hasilnya menunjukkan bahwa memiliki hubungan yang signifikan antara *coping stress* dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang orangtuanya bercerai dan memberikan efek yang baik.¹²⁴

¹²⁰ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*. (Yogyakarta: IRCDD 2014), 221.

¹²¹ Triantoro Safaria dan Eka Saputra, *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. (Jakarta: PT Bumi Aksara 2012), 99.

¹²² Salma Fa'izah dan Ika Yuniar Cahyanti, "Strategi Koping Stres Siswa SMA dalam Menghadapi UTBK 2021", *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2021, 1412.

¹²³ Rokhmah Kusumaning Dyah, "Strategi *Coping* Menghadapi Pandemi Covid-19 Pada Populasi Umum", *Jurnal Magister Psikologi* Vol.13, ISSN: 2502-4590 (Juni 2021), 46.

¹²⁴ Putri Prayascitta, "Hubungan Antara *Coping Stress* dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja yang Orangtuanya Bercerai", (Skripsi, Surakarta, Universitas Sebelas Maret 2010), 76.

c. Regulasi diri dan *coping stress* pada siswa yang belajar daring

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui adanya pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* siswa yang belajar daring. Regulasi diri dapat memberikan pengaruh dalam melakukan *coping stress* pada saat proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa di masa pandemik dengan siswa tersebut cenderung melakukan beberapa standar dan tujuan serta merasa bangga atas pencapaian yang telah ia dapat dari tugas yang rumit. Terdapat juga hubungan yang bergaris lurus atau linear dari regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring. Apabila skor regulasi diri tinggi, maka skor *coping stress* juga tinggi, begitupun sebaliknya, apabila nilai *coping stress* rendah, maka nilai regulasi diri juga akan rendah. Hal tersebut sesuai dengan teori sosial kognitif yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Di mana menurut Bandura dalam Veronica, regulasi diri atau kata lain yang telah dikembangkan olehnya yaitu sistem diri yang memungkinkan individu mengevaluasi perilakunya sendiri atas pengalaman sebelumnya dan mengantisipasi efek buruk dimasa depan.¹²⁵ Siswa mulai belajar melakukan regulasi diri dengan mengevaluasi segala bentuk perilaku yang dapat mempengaruhinya dalam hal belajar sehingga siswa dapat mengatur waktu dan kegiatannya dalam belajarnya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mempunyai hubungan positif antara regulasi diri dengan *coping stress* yang artinya bahwa semakin tinggi skor *coping stress* maka semakin tinggi skor regulasi diri. Dengan mempunyai hubungan yang positif antara regulasi diri dengan *coping stress* pada siswa, membuat siswa tersebut dapat memandang segala hal secara netral dan positif sehingga segala sesuatu yang dihadapinya dapat memberikan dampak yang positif juga. Apabila siswa memiliki regulasi diri yang baik, maka akan mampu mengendalikan dirinya sendiri agar bisa mengelolah *coping stress*nya dengan baik. Namun apabila siswa memiliki regulasi diri yang kurang baik, maka akan menimbulkan perilaku yang dapat merugikan dirinya sendiri yang bisa juga

¹²⁵ Veronica Damay. R, "Pengembangan Paket Pelatihan Regulasi Diri Untuk Siswa SMP", (Skripsi, Malang, Universitas Negeri Malang 2010), 11.

mempengaruhi cara bagaimana dirinya menanggulangi masalah atau tekanan yang ada, dalam hal ini yaitu *coping stress*. Siswa yang dapat melakukan regulasi diri akan dapat memaksimalkan tugas dan tanggung jawabnya. Dengan adanya *coping stress* individu bisa mengatur dan menyeimbangkan situasi-situasi yang penuh akan tekanan. Hal ini disebabkan karena individu tersebut dapat mengevaluasi dan mengatur aktivitasnya dengan baik serta dapat menghindarkan dirinya dari perilaku yang merugikan seperti menunda pekerjaan sehingga tertumpuk pada satu waktu yang kemudian dapat membuatnya *stress*. Hal tersebut sejalan dengan teori kognitif sosial yang dicetuskan oleh Bandura. Dimana menurut Bandura melalui pengaturan diri individu dapat mengontrol tindakannya ketika terjadi peristiwa yang tidak diinginkan menimpa dirinya.¹²⁶ Sehingga sangat diperlukannya regulasi diri dan *coping stress* agar siswa bisa mengontrol dirinya dan bisa meminimalisasikan situasi-situasi yang dapat membuat dirinya merasa tertekan.

Eggen dan Kauchak dalam Odi menyatakan bahwa dari sekian banyak faktor yang jadi aspek dalam regulasi diri memiliki hubungan yang erat terhadap strategi seseorang dalam melakukan *coping stress*nya yakni perilaku. Siswa akan memberikan arti mengenai perilakunya sendiri, seperti kapasitas yang dimilikinya dalam melakukan pengaturan terhadap usaha yang kemudian memiliki hubungan yang jelas terhadap tujuan yang telah ditetapkan di awal agar dapat melakukan kegiatan mereka seperlunya di dalam mencapai tujuan tersebut.¹²⁷ Siswa yang memiliki kemampuan dalam menyelesaikan masalahnya secara baik, maka dapat mengikutsertakan emosi, pola pikir serta perilaku mereka secara sadar dan kemudian bisa mengatasi berbagai macam tuntutan serta dapat menyelesaikan suatu permasalahan secara baik dan bijaksana. Siswa yang tidak bisa melakukan *coping stress* merupakan siswa yang tidak paham bagaimana meregulasi dirinya.

¹²⁶ Elga Yanuardianto, "Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran di MI), *Jurnal Auladuna* Vol.01 No.02 (Oktober 2019), 110.

¹²⁷ Odi Pramaza Pranyata, "Hubungan Antara *Coping Stress* Dengan Regulasi Diri Pada Anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya", *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya* (2020), 3.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di bahas pada bab sebelumnya mengenai pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring. Terdapat juga hubungan yang bergaris lurus atau linear dan memiliki nilai yang positif dari regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring. Di mana semakin tinggi nilai regulasi diri, maka semakin tinggi pula *coping stress*. begitupun sebaliknya, semakin rendah nilai *coping stress* maka semakin rendah juga regulasi diri. Berdasarkan analisis regresi, menunjukkan ada pengaruh antara regulasi diri terhadap *coping stress* pada siswa yang belajar daring sebesar 63,8% dan 36,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak di teliti dalam penelitian ini. Pada variabel regulasi diri aspek yang paling tinggi yaitu kontingensi yang ditetapkan diri sendiri dimana hal tersebut merupakan tindakan yang dilakukan siswa dalam meregulasikan dirinya, dimana siswa tersebut akan menyelesaikan tugas yang telah ia rencanakan sebelumnya dan akan memuji serta merasa bangga atas pencapaian yang telah diraihny. Sementara pada variabel *coping stress* aspek yang tinggi yaitu *positive reappraisal* yang digunakan siswa dalam melakukan *coping stress*, merupakan upaya yang dilakukan oleh siswa dalam memberikan arti positif dan melakukan pengembangan diri kearah yang positif juga.

B. Saran

Penulis menyadari masih memiliki kekurangan dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini bisa dikatakan masih jauh dari kata sempurna. Namun penulis berharap agar dapat memberikan kontribusi bagi permasalahan yang terkait dengan regulasi diri dan *coping stress* pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa hal yang menurut penulis perlu untuk dilakukan penelitian lebih lanjut lagi, diantaranya:

1. Bagi siswa

Bagi siswa yang telah atau sedang mengalami pembelajaran daring agar sebisa mungkin memiliki regulasi diri serta *coping stress* yang baik agar memudahkan kalian dalam melakukan beberapa tugas dan tanggung jawabnya. Supaya tidak melakukan hal-hal yang melanggar norma di masyarakat.

2. Bagi sekolah

Bagi sekolah agar sekiranya bisa mengembangkan suatu upaya dalam meminimalisir siswa merasa stress atau bahkan tertekan yang diakibatkan dari tuntutan kurikulum yang ada.

3. Bagi orang tua atau guru

Bagi orang tua atau guru agar tidak telalu memberikan tugas yang banyak dengan waktu pengerjaan yang lumayan singkat. Sebaiknya orang tua atau guru menjadi pendukung dalam siswa melakukan beberapa tugas dan tanggung jawabnya sebagai anak sekaligus siswa.

4. Bagi penulis selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian yang berjudul regulasi diri dan juga *coping stress* agar sekiranya memperhatikan beberapa pembahasan mengenai bentuk-bentuk, metode-metode, serta jenis-jenis dari kedua variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah. Malang Press, 2007.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press), 2008.
- A.B, Keliat. *Pelaksanaan Stress*. Jakarta: Buku Kedokteran, EGC, 1999.
- Anwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi-3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021.
- Alhadi, Said dan Supriyanto Agus. *Self-Regulated Learning Concept: Student Learning Progress*. Yogyakarta: Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter, 2017.
- Aditya, Dodiet. *Variabel Penelitian & Definisi Operasional*. Research: Metodologi Hand Out, Poltekkes Surakarta, 2009.
- Andriani, Juli. "Strategi Coping Stres Dalam Menghadapi Problema Psikologi". *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam* Vol.2. No.2 (2019): 3.
- Andry, B Ahmad, "Coping Mechanism Peserta Didik SD (Studi Kasus Di SD Terpadu Mutiara Hati)". *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* Vol.01 No.01, Januari (2020): 45.
- Alfani, Dwi Arini. "Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemanusiaan". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* No.02 (2013):
- Alawiyah. "Perilaku Coping Remaja dengan Ayah Poligami", *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia (2007): 9.
- Anggraini, Shella. "Hubungan Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung". Skripsi,Lampung, UIN Raden Intan Lampung, 2019.
- Apriliyanti, Sylvia Cindy."Pengaruh Stres Belajar Siswa dan *Copping* Stress Terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMK Negeri 2 Kota Jambi". Skripsi, Jambi, Universitas Jambi, 2019.
- Berg, Smet. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994.

- Bilfaqih dan Qomarudin. *Esensi Penyusunan Materi Daring Untuk Pendidikan dan Pelatihan*. Yogyakarta: Deepublish, 2015.
- Chairani, Lisyana dan Subandi, M.A. *Psikologi Penghafal Al-Qu'an (Peranan Regulasi Diri)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Candra, Wayan I, Harini, A.G.I dan Sumirta, N.I. *Psikologi Landasan Keilmuan Praktif Keperawatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2017.
- Chilmiyyatul Musyrifah. "Pengaruh Metode Tutor Sebaya (Peer Tutoring) Dalam Meningkatkan *Self Regulation* Siswa". Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2016.
- Damay, Veronica, R. "Pengembangan Paket Pelatihan Regulasi Diri Untuk Siswa SMP". Skripsi, Malang, Universitas Malang, 2010.
- Dyah, Kusumaning Rokhmah. "Strategi *Coping* Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Populasi Umum". *Jurnal Magister Psikologi* Vol.13 ISSN: 2502-4590 (2021): 45-46.
- DeWall, Nathan C, Baumeister F. Roy, Stillman F. Tyler dan Gailliot T. Matthew. "Violence Restrained: Effects of Self-Regulation and Its Depletion On Aggression". *Journal of Experimental Sosial Psychology* (2006): 73.
- Dewi, Kusumawati Lilik Dianan dan Muslikah, Muslikah. "Hubungan *Coping* Stres dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Pembelajaran Jarak Jauh". *Indonesian Journal of Guidance and Counseling* Vo.2 No.02 (2021): 121.
- Dewi, Kurnia Shinta dan Sudaryanto Agus. "Validitas dan Reliabilitas Kuisi Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah". *Jurnal Prosiding (SEMNASKEP) Surakarta* E-ISSN: 2715-616X (2020): 75.
- E, Nair. "Urban Career Woman and Stres South Asia". *Jurnal Adult Develompment* (2013): 85.
- Egsgaum. Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja. 2020, <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Friedman, S. Howard dan Schustack, W. Miriam. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006

- Feist, Jess dan Feist, J. Gregory. *Teori Kepribadian Ed 7*. Jakarta: Salemba Humanika. 2010
- Fasikhah, Suminarti Siti dan Fatimah Siti. “Self Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa”. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol.01 No.01 (2013): 147.
- Farah Mutia, Suharsono Yudi dan Praysetyaningrum. “Konsep Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa SMA”. *Jurnal Psikologi Terapan Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang* Vol.07 No.02 (2019): 173.
- Fa’izah, Salma dan Cahyanti, Yuniar Ika. “Strategi Koping Stres Siswa SMA Dalam Meghadapi UTBK 2021”. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* (2021): 1412.
- Goliszek, Andre. *60 Second Manajemen Stress*. Jakarta: PT. Buanan Ilmu Populer, 2005.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Yogyakarta: Universitas Diponegoro, 2012.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dhana Bhakti Prisma Yasa, 1997.
- Husna, Nurul Aftina, Hidayat, N.R Fireda dan Ariati, Jati. *Jurnal Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi*. Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, 2004.
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset, 1990.
- Hadi, Fathoni. “Hubungan Antara Regulasi Diri dan Resiliensi Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Institut Agama Islam Ibrahimy Banyuwangi”. Skripsi, IAIN Jember, 2021.
- Hendryadi. Validitas Isi: “Tahap Awal Pengembangan Kuesioner”. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis Fakultas Ekonomi UNIAT* Vol.2 No.2 ISSN 2527-7502 (2017): 73.

- Ihsan, Muhammad dan Efride, Dalimunthe. "Hubungan Antara Konsep Diri dan Regulasi Diri Terhadap Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam". *Jurnal Darul 'Ilmi* No.01 (2020): 136.
- Inayah, Futuhatul dan Arjanggal, Ruseno. "Peran *Coping* yang Berfokus Pada Masalah dan Regulasi Diri Terhadap Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ujian Semester". *Jurnal PSiSULA: Prosiding Berkala Psikologi* Vol.2 E-ISSN-2715-002 (2020): 300
- Jatira, Yadi dan S. Neviyami. "Fenomena Stres dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19". *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* Vol.3 No.1 (2021): 40.
- Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Sinergi Pustaka Indonesia.2010
- Kristiyani, Titik. *Self-Regulated Learning (Konsep, Implikasi, dan Tantangannya) Bagi Siswa Di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press, 2016.
- Kumalasari, Fani dan Ahyani Latifah Nur. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Kudus". *Jurnal Psikologi Pitutur, Universitas Muria Kudus* (2012): 25.
- Looker, Terry dan Gregson, Olga. *Managing Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca, 2005.
- Lazarus, S. Richard. *Stress, Apraisal and Coping*. Springer Publishing Company, 1986.
- Mastuti Endah, Indrijati Herdina dan Andriani Fitri. *Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan Trait Kepribadian. Laporan Penelitian DIPA PNPB*. Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Airlangga, 2006.
- Manab, Abdul. *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual Psikologi Anf Humanity*. UMM, 2016.
- Manab, Abdul. *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual*. No.2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY, 2016.

- Mashudi, Farid. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCD, 2012.
- Mashudi, Farid. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCD, 2014.
- Maramis. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press, 1994.
- Mariyati, I. Lely dan Rezania, Vanda. *Psikologi Perkembangan: Sepanjang Kehidupan Manusia*. Sidoarjo: UMSIDA PRESS, 2021.
- Munir. *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Bandung: CV Alfabeta, 2009.
- Matondang, Zulkifli. "Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian". *Jurnal Tabularasa, PPS UNIMED* 6, No.1 (2019): 87.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya". *Jurnal Konseling Andi Matappa* Vol.1 No.2 e-ISSN:2549-4279 (2017): 101-102.
- Nazir, Moh. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghaila Indonesia, 2005.
- Nadziroh, Ngarohfatun Siti. "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Efikasi Diri Dalam Menghafal Al-Qur'an Pada Mahasiswa IAIN Tulungagung". Skripsi, IAIN Tulungagung, 2017.
- Nugroho, Rizky Aditya. "Regulasi Diri pada Siswa Pelaku Indisipliner di Sekolah". Tesis, Universitas Muhammadiyah Malang, 2015.
- N.R, Safira, S.C, Prativhi dan R.Y.S, Cahya. "Coping Stres At Work pada Personel Dinas Psikologi TNI Angkatan Laut". *Working Paper* (2016).
- Nurhasanah, Moch Dimiyati dan L.R Intan Meithy. "Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara". *Jurnal Insight Bimbingan dan Konseling*, Universitas Negeri Jakarta (2013): 73.
- Purba, Br Aulia Shafira. "Tingkat Stres pada Siswa Yang Bersekolah dengan Media Daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan". Skripsi, Universitas Sumatera Utara, 2020.
- Prayascitta, Putri. "Hubungan Antara Coping Stress dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja yang Orangtuanya Bercerai". Skripsi, Universitas Sebelas Maret, 2010.
- Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati (2007): 19.

- R.F, Baumeister dan B.J, Bushman. *Social Psychology and Human Nature 3rded.* Wadsworth: Cengage Learning, 2004.
- Rose, Florez dan Ida. *Developing Young Children's Self-Regulation Through Everyday Experiences.* Young Children, 2011.
- Rasmun. *Stress, Coping dan Adaptasi.* Jakarta: CV. Sagung Seto, 2004.
- R, Damay Veronica. "Pengembangan Paket Pelatihan Regulasi Diri Untuk Siswa SMP". Skripsi, Universitas Negeri Malang, 2010.
- Ridho, Idni Sariyati. "Pengaruh Intensitas Komunikasi Anak Dengan Orang Tua Terhadap Regulasi Diri Siswi Kelas VIII MTs Raudlatul Ulum Putri Gondanglegi Malang". Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015.
- Rodameria, A. Aveena dan Ediati. "Strategi Koping Terhadap Stres Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Pertama". *Jurnal Empati* Vol.7 No.3 (2018): 55.
- Schunk, D.H dan Zimmerman B.J. *Self-Regulation: From Teaching to Self-Reflective Practice.* New York: The Guilford Press, 1998.
- S.R, Feldman. *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology* (Terjemahan Petty Gina Gayati dan Putri Nurdina Sofyan). Jakarta: Salemba Humanika, 2011.
- Smet, Bart. *Psikologi Kesehatan.* Jakarta: PT Gramedia Widiasaran Indonesia, 1994.
- Siswanto. *Kesehatan Mental "Konsep, Cakupan dan Perkembangannya".* Yogyakarta: Andi, 2007.
- Smet. *Psikologi Kesehatan,* Jakarta: Grasindo, 1994.
- Sari, D Kartika. *Kesehatan Mental.* Semarang: Lestari Media Kreatif, 2012.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta, 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta, 2005.

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta, 2017.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif (Cetakan ke.1)*, (Setiayawami, Ed). Bandung: Alfabeta, 2017.
- Saifuddin, Azwar. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Safari, Triantoro dan Saputra Eka. *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2021.
- Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. No.36962 (2020)
- Sarjuni, Amdani. *Konseling Naratif Untuk Mengembangkan Regulasi Diri (Self Regulation) Siswa SMA Kota Bandar Lampung*. Skripsi., Universitas Pendidikan Indonesia, 2017.
- Sadikin, Ali dan Hamidah, Afreni. "Pembelajaran Daring Ditengah Wabah Covid-19". *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*. Vol.6. No.02. ISSN 2580-0922 (2020): 216.
- Shofiyah, Nurush Muvita dan Chamid, Salamah Mutiah. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Daring Menggunakan Metode Regresi Logistik Ordinal". *Jurnal Sains dan Seni ITS* Vol.11 No.1 (2022): 24.
- Setianingsih, Tria Suci dan Nelmiawati. "Penyerapan Informasi Masyarakat Terhadap Media Informasi Dinas KOMINFO Kota Batam Studi Kasus Pembuatan Kartu Pencari Kerja Online". *Journal of Applied Multimedia and Networking (JAMN)* Vol.4 No.1 e-ISSN: 2548-6853 (2020): 02.

- Sembiring, Silvani. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Regulasi Diri pada Siswa-Siswi SMA Pencawan Medan". Skripsi, Universitas Medan Area, 2016.
- Santoso, Larasaty Shinta. "Hubungan Regulasi Diri dengan Coping Stress Berfokus Masalah Pada Pengurus Ormawa FIP UNY". Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2015.
- Tarwiyah, Ayu, Mayasari, Shinta dan Pratama, Johan Moh. "Identifikasi Stressor Akademik pada Mahasiswa Tahum Ketiga. Skripsi, Universitas Lampung, 2020.
- Wardhani, Arrum Arie. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Percetakan Galam Press, 2011.
- Widana, Wayan I dan Muliani Lia Putu. *Uji Persyaratan Analisis*. Lumajang: Klik Media, 2020.
- Winarto, Tri Joko. "Stres dan Strategi *Coping* pada Siswa yang Tidak Lulus Ujian Nasional". *PSIKOPEDAGOGIA* Vol.1 No.2 (2021): 1
- Yuliara Made I. *Modul Regresi Linier Sederhana*. Universitas Udayana, 2016.
- Yuningsih, Yuli. "Strategi *Coping* Pada Remaja Pasca Putus Cinta". Skripsi, Universitas Muhammadiyah, 2012.
- Yanuardianto, Elga. "Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis dalam Menjawab Problem Pembelajaran di MI)". *Jurnal Auladun* Vol.01 No.02 e-ISSN: 2656-9523 (2019): 95.
- Zulaikha, Ananda. "Strategi *Coping Stress* Belajar Daring pada Siswa SMA Kota Padang". *Jurnal Pendidikan Tambusai* Vol.5 No.2 ISSN: 2614-3097 *online* (2021): 3549.

LAMPIRAN

SURAT PERMOHONAN MENJADI *EXPERT JUDGEMENT*

Lampiran :
Perihal : Permohonan menjadi *expert judgement*

Kepada
Yth. Dosen dan Praktisi
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Disampaikan dengan hormat bahwa saya,
Nama : Sisilia Laya
NIM : 18.3.6.005

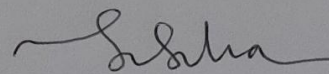
Mahasiswa program studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado sedang melakukan penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Coping Stress* Siswa saat Belajar Daring".

Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk melakukan *expert judgement* berkenaan dengan skala yang akan digunakan dalam penelitian ini. Skala ini merupakan skala regulasi diri yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek regulasi diri dari Bandura (1994), yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, instruksi diri, monitoring diri, evaluasi diri, dan kontigensi yang ditetapkan diri sendiri.

Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan kesediannya saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Manado, Juni 2022
Hormat saya,



Sisilia Laya
NIM. 18.3.6.005

PENILAIAN INSTRUMEN PENELITIAN SKRIPSI
(JUDUL : PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *COPING STRESS* SISWA
SAAT BELAJAR ONLINE)

Mohon bantuan Bapak/Ibu untuk dapat menilai instrument penelitian ini dengan memberikan tanda (√) pada kolom yang disediakan. Berikut ini adalah petunjuk penilaian instrumen penelitian. Pemberian skor dibedakan menjadi lima kriteria (diisi berdasarkan jumlah kriteria yang ditentukan peneliti). Adapun penjelasann kriteria dalam pemberian skor dalam lembar penilaian ini adalah sebagai berikut:

Skor 5 : SANGAT RELEVAN (apabila aitem yang dibuat SANGAT RELEVAN dengan aspek indikator perilaku yang diungkap).

Skor 4 : RELEVAN (apabila aitem yang dibuat RELEVAN dengan aspek indikator perilaku yang diungkap)

Skor 3 : AGAK RELEVAN (apabila aitem yang dibuat AGAK RELEVAN dengan aspek indikator perilaku yang diungkap)

Skor 2 : TIDAK RELEVAN (apabila aitem yang dibuat TIDAK RELEVAN dengan aspek indikator perilaku yang diungkap)

Skor 1 : SANGAT TIDAK RELEVAN (apabila aitem yang dibuat SANGAT TIDAK RELEVAN dengan aspek indikator perilaku yang diungkap).

BLUE PRINT SKALA REGULASI DIRI

Definisi Operasional Variabel:

Regulasi diri adalah suatu proses yang dilakukan individu dalam menentukan aksi mereka sendiri, pencapaiannya, targetnya, mengevaluasi pencapaian atau targetnya serta memberikan penghargaan atas apa yang mereka capai. Regulasi diri diukur dengan skala regulasi diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi diri dari Bandura (1994), yaitu **a) standar dan tujuan yang ditentukan sendiri** yaitu membuat beberapa tujuan tertentu yang dianggap bernilai, dapat memenuhi standar yang ada dan meraih beberapa tujuan agar memberi kepuasan terhadap diri sendiri. **b) pengaturan emosi** yaitu dapat mengontrol perasaan yang ada agar tidak memberikan respon yang kurang menguntungkan. **c) instruksi diri** yaitu arahan-arahan yang seseorang berikan terhadap dirinya sendiri yang kemudian memberikan sarana peringatan terhadap tindakan-tindakan mereka sendiri. **d) monitoring diri** yaitu mengamati diri sendiri yang kemudian melakukan observasi agar membuat kemajuan ke arah yang lebih penting. **e) evaluasi diri** yaitu seseorang mampu menilai dirinya sendiri. **f) kontingensi yang ditetapkan diri sendiri** apabila seseorang telah menyelesaikan sesuatu yang telah ia rencanakan sebelumnya, terlebih tugas tersebut rumit dan menantang seseorang itu akan merasa bangga terhadap dirinya sendiri dan memuji akan pencapaian tersebut. Memberikan penghargaan atas pencapaian yang telah dilakukannya tersebut dan seseorang akan merasa gagal, menyesal atau malu apabila ia tidak dapat menyelesaikan hal tersebut yang kemudian penguatan atau hukumanlah yang akan menjadi konsekuensinya.

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		
			Favorebel	Unfavorebel	
1	Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri	Penentuan standar dan tujuan	1,3,4,5,7,8	2,6	8
2	Pengaturan emosi	Mengelolah emosi	9,10,12,15	11,13,14,16	8
3	Instruksi diri	Perintah terhadap diri sendiri	17,19,20,21,24	18,22,23	8
4	Monitoring diri	Pengontrolan bagi diri sendiri	25,26,27,30,31,32	28,29	8
5	Evaluasi diri	Pertimbangan sikap	33,34,36,39,40	35,37,38	8
6	Kontingensi yang ditetapkan diri sendiri	Probabilitas diri sendiri	41,43,44,46,48	42,45,47	8
Jumlah total aitem			31	17	48

No	Aspek	indikator	No. Aitem	Pernyataan	F/UF	Kategori				
						STR	TR	AR	R	SR
1	Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri (<i>self determined standar and goals</i>) Definisi: membuat beberapa tujuan tertentu yang dianggap bermilai, dapat memenuhi standar yang ada dan meraih beberapa tujuan agar memberi kepuasan terhadap diri sendiri	Penentuan standar dan tujuan	1	Saya mempunyai tujuan hidup untuk kedepannya	F	1	2	3	4	5
			2	Saya membiarkan hidup saya mengalir sewa seperti air <i>apa adanya</i>	UF					✓
			3	Saya harus bisa mencapai tujuan apapun rintangannya <i>melihat Pencapaian yg saya</i>	F				✓	
			4	Saya sering mengevaluasi prestasi yang saya capai	F				✓	<i>gab cari pedaki lain</i>
			5	Saya yakin akan <i>depa</i> meraih cita-cita saya	F					✓
			6	Saya melakukan segala sesuatu secara bebas	UF				✓	
			7	Saya yakin pada kemampuan diri saya	F					✓
			8	Saya berusaha menyelesaikan pekerjaan tepat waktu	F					✓

2	Pengaturan emosi (<i>emotional regulated</i>) Definisi: dapat mengontrol perasaan yang ada agar tidak memberikan respon yang kurang menguntungkan bagi diri sendiri	Mengelola emosi	9	Saya sering mendengarkan musik atau berolah raga untuk menenangkan diri	F	✓
10	Saya akan menyendiri apabila saya marah	F	✓			
11	Saya benci diri saya apabila tidak bisa mencapai apa yang saya inginkan	UF	✓			
12	Saya akan melakukan hal-hal yang menyenangkan	F	✓			
13	Saya langsung menangis ketika dimarahi	UF	✓			
14	Saya merasa kesal jika harapan saya tidak tercapai	UF	✓			
15	Saya tetap bersikap ramah kepada mereka, walaupun saya sedang kecewa	F	✓			
16	Saya merasa senang dan semua orang harus tahu itu	UF	✓			

↓
 Cara cari redaksi lain

3	Instruksi diri (<i>self introction</i>) Definis: arahan-arahan yang seseorang berikan terhadap dirinya sendiri yang kemudian memberikan sarana peringatan terhadap tindakan- tindakan mereka sendiri	Perintah terhadap diri sendiri	17	Saya harus bisa menyelesaikan beberapa pekerjaan hari ini	F			✓
18			18	Saya tidak ^{bisa} melihat kesalahan yang telah saya perbuat	UF			✓
19			19	Saya berusaha menemukan cara baru yang lebih efektif untuk menyelesaikan setiap pekerjaan	F			✓
20			20	Saya akan mengerahkan semua usaha saya dalam mengerjakan sesuatu hal	F			✓
21			21	Saya harus menghargai diri sendiri ^{lebih}	F			✓
22			22	Saya merasa tidak ada yang perlu dibanggakan dari diri saya	UF			✓
23			23	Saya sering bermalas-malasan dalam menakutkan ^{belajar}	UF			✓
24			24	Saya mengerjakan ^{PR} pekerjaan sesuai jadwal	F			✓

ari redaksi yg lebih singkat

4	Monitoring diri (self monitoring) Definisi: mengamati diri sendiri yang kemudian melakukan observasi agar membuat kemajuan kea rah yang lebih penting	Pengontrolan bagi diri sendiri Saya dapat menyesuaikan diri dalam beberapa kondisi	25	Saya dapat mengubah perilaku saya dalam situasi tertentu jika saya rasa hal itu diperlukan	F			
			26	Saya selalu mempertahakan <i>menjaga kebersihan</i> perilaku saya supaya tidak mengganggu orang lain	F			✓
			27	Saya dapat menangani kesulitan tanpa tergantung dengan orang lain	F			✓
			28	Saya lebih memilih bermain ketimbang belajar	UF			✓
			29	Saya akan menyalahkan diri sendiri apabila tidak bisa menyelesaikan pekerjaan <i>kegiatan</i> sebelum	UF			✓
			30	Saya bisa membagi waktu saya dengan baik	F			✓
			31	Jika orang lain bisa, maka saya pun harus bisa	F			✓
			32	Saya tidak ingin menyalahkan waktu dalam menyelesaikan pekerjaan <i>kegiatan</i> sebelum	F			✓

No	Aspek <i>(self evaluation)</i> Definisi: mampu menilai dirinya sendiri	Indikator Pertimbangan sikap	No. Aitem	Pernyataan	F/UF	Kategori					
						STR	TR	AR	R	SR	
5						1	2	3	4	5	
			33	Saya dengan mudah beradaptasi untuk menyesuaikan diri dengan <u>situasi</u> yang baru <i>lingkungan</i>	F						✓
			34	Saya akan berpikir <u>sebelum</u> <u>melakukan</u> <u>suatu</u> <u>tindakan</u> <i>terlebih dahulu</i>	F						✓
			35	Saya tidak peduli dengan lingkungan yang mengganggu <i>ribut</i> <u>Cari redaksi lain</u>	UF						✓
			36	Saya tahu bagaimana cara memotivasi diri ketika merasa malas	F						✓
			37	<u>Melakukan apa jika jam istirahat dirangsang</u> Saya tidak bisa mengambil tindakan ketika terjadi permasalahan yang tidak terduga <u>Cari redaksi lain</u>	UF				✓		
			38	Saya merasa potensi diri saya sudah cukup dan tidak perlu dikembangkan lagi	UF						✓
			39	Saya akan bertanggung jawab atas pilihan yang saya ambil	F						✓
			40	Saya akan menyelesaikan semua pekerjaan tepat waktu	F						✓

6	<p>Kontingensi yang ditetapkan diri sendiri (<i>self imposed contingencies</i>) Definisi: apabila seseorang telah menyelesaikan sesuatu yang telah ia rencanakan sebelumnya, terlebih tugas tersebut rumit & menantang seseorang akan merasa bangga terhadap dirinya dan pencapaiannya</p>	<p>Probabilitas diri sendiri</p>	41	<p><i>cari redaksi lain</i> Saya menghadihi diri saya ketika mampu menyelesaikan tugas yang sulit</p>	F	✓
			42	<p>Saya merasa terpukul saat mengalami kegagalan</p>	UF	✓
			43	<p>Saya menerima diri saya apa adanya</p>	F	✓
			44	<p>Saya bangga terhadap diri sendiri karena berhasil menyelesaikan pekerjaan tepat waktu</p>	F	✓
			45	<p>Saya akan menghukum diri saya apabila tujuan tidak tercapai</p>	UF	✓
			46	<p>Saya memiliki tujuan yang jelas <i>cari redaksi lain</i></p>	F	✓
			47	<p>Saya menerima kegagalan dengan lapang dada</p>	UF	✓
			48	<p>Saya tahu cara untuk mencapai tujuan hidup <i>Meraih cita</i></p>	F	✓
				<p><i>cari redaksi lain</i></p>		✓

BLUE PRINT SKALA *COPING STRESS*

Definisi Operasional Variabel:

Coping stress adalah suatu upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi serta meminimalisir situasi yang penuh akan tekanan (stres). *Coping stress* diukur dengan skala *coping stress* yang disusun Folkman (1988), yaitu **a) *planful problem solving*** merupakan usaha dalam mengubah situasi dan menggunakan usaha dalam memecahkan masalah. **b) *seeking social emotional support*** dimana merupakan upaya untuk memperoleh dukungan secara emosional atau dukungan sosial dari orang lain. **c) *distancing*** merupakan upaya kognitif agar bisa terlepas dari masalah. **d) *escape avoidance*** dimana individu mereka-reka tentang suatu situasi agar kemudian melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang kurang menyenangkan. **e) *self control*** merupakan perasaan yang timbul dari diri individu atau tindakan yang ditimbulkan agar dapat menyelesaikan masalah. **f) *accepting responsibility*** merupakan upaya dalam menerima masalah yang ada sembari memikirkan jalan keluar. **g) *positive reappraisal*** dimana memberikan pengertian positif dari situasi yang dalam masa perkembangan kepribadian.

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		
			Favorebel	Unfavorebel	
1	<i>Planful problem solving</i>	Usaha dalam memecahkan masalah	1,2,4,7	3,5,6,	7
2	<i>Seeking social emotional support</i>	Memperoleh dukungan dan bantuan	9,10,11,13,14	8,12	7
3	<i>distancing</i>	Tindakan agar tidak berdiam diri dalam suatu masalah	15,17,18,19,21	16,20	7
4	<i>Escape avoidance</i>	Tindakan menghindari dari masalah	25,27,28,29	22,23,24,26	8
5	<i>Self control</i>	Mengatur perasaan dan tindakan sendiri	30,32,34,36,38	31,33,35,37	9
6	<i>Accepting responsibility</i>	Upaya penerimaan masalah dan memikirkan jalan keluar	39,40,42,43,44	41,45	7
7	<i>Positive reappraisal</i>	Pengembangan diri yang positif	46,47,48,49,50, 51,52,54	53,55	10
Jumlah total aitem			36	19	55

No	Aspek	Indikator	No. Aitem	Pernyataan	F/UF	Kategori				
						STR	TR	AR	R	SR
1	<i>Planful problem solving</i> Definisi : merupakan usaha dalam mengubah situasi dan menggunakan usaha dalam memecahkan masalah	Usaha dalam memecahkan masalah	1	Saya tahu apa yang harus dilakukan saat jaringan <i>error</i>	F	1	2	3	4	5
			2	Saya membuat jadwal belajar dan saya melakukannya	F					
			3	Mematikan kamera saat guru menjelaskan <i>WALANGKAWA</i>	UF					
			4	Saya akan <i>restart</i> kembali <i>handphone</i> atau laptop saya apabila terjadi kesalahan dalam sistemnya	F					
			5	Saya akan <i>mambanthig handphone</i> apabila terjadi kesalahan	UF					
			6	Saya akan bermain game dan tidak akan menyelesaikan tugas	UF					
			7	Saya akan <i>mencharger handphone</i> saya agar tidak mati saat sekolah daring	F					
			8	Saya akan berteriak apabila tidak ada yang membantu saya dalam mengerjakan tugas	UF					
			9	Saya meminta bantuan kepada orang terdekat saya dalam menyelesaikan tugas yang rumit	F					
			10	Saya merasa tenang jika tidak ada keributan dirumah saat proses belajar daring	F					
			11	Saya memberi tahu orangtua agar tidak membuat suara-suara bising saat saya sekolah daring	F					
2	<i>Seeking social emotional support</i> Definisi: adalah cara memperoleh bantuan atau dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain	Memperoleh dukungan dan bantuan	8	Memperoleh dukungan dan bantuan						
			9	Memperoleh dukungan dan bantuan						

No	Aspek	Indikator	No. Aitem	Pernyataan	E/UF	Kategori						
						STR	TR	AR	R	SR		
						1	2	3	4	5		
3	<i>Distancing</i> Definisi: merupakan upaya psikologis agar diri terlepas dari masalah yang kemudian menetapkan suatu harapan yang positif	Tindakan agar tidak berdiam diri dalam suatu masalah saya akan beresinang jika selesai mengerjakan tugas	12	Saya akan berontak saat ada keributan yang mengganggu saya mengerjakan PR	UF				✓			
			13	Saya merasa lelah saat sekolah daring dan saya mau dimengerti oleh keluarga dekat saya	F				✓			
			14	Saya meminta guru menjelaskan kembali materi yang belum saya pahami	F						✓	
			15	Saya akan menyelesaikan tugas agar saya bisa naik kelas	F						✓	
			16	Saya akan keluar jalan-jalan agar tidak terlalu memikirkan tugas yang ada	UF						✓	
			17	Saya akan melakukan pekerjaan dirumah terlebih dahulu kemudian saya akan menyelesaikan tugas sekolah saya	F							✓
			18	Bersantai-santai menyenangkan ketika mengerjakan tugas sekolah	F							✓
			19	Saya akan menjelaskan kepada guru sebab dari saya jarang masuk sekolah daring	F							✓
							jika saya tdk masuk kelas daring saya akan mengerjakan lainnya pd guru					

No	Aspek	Indikator	No. Aitem	Pernyataan	F/UF	Kategori				
						STR	TR	AR	R	SR
						1	2	3	4	5
			20	Sudah pasrah atas apa yang terjadi karena sudah begini nasib saya	UF					✓
			21	Menghirup udara diluar rumah saat selesai sekolah daring membuat saya merasa lebih baik	F			✓		
			22	Saya akan mematikan jaringan seluler saya apabila guru bertanya	UF					✓
			23	Seandainya saya tidak masuk sekolah daring hari ini maka saya akan terbebas dari tugas	UF				✓	
			24	Jika saya tidak bisa menyelesaikan tugas tepat waktu maka saya akan bersantai-santai	UF				✓	
			25	Apabila saya menyelesaikan tugas tepat waktu maka saya akan bermain <i>gedget</i>	F				✓	
			26	Saya akan menonaktifkan <i>handphone</i> saya apabila tidak mengumpulkan tugas	UF				✓	
			27	Saya lebih senang mengerjakan tugas sendiri daripada berkelompok	F				✓	
			28	Apabila saya merasa tertekan dengan <i>deadline</i> tugas yang banyak maka saya akan reha sejenak	F				✓	
			29	Saya akan sekolah daring didalam kamar agar tidak terlalu ribut	F				✓	

No	Aspek	Indikator	No. Aitem	Pernyataan	F/UF	kategori				
						STR	TR	AR	R	SR
5	Self control Definisi: adalah usaha dalam mengatur perasaan sendiri atau mengatur tindakannya dalam hubungan dengan penyelesaian masalah	Mengatur perasaan dan tindakan sendiri Saya akan marah jika ada yg mengajak bicara saat sedang belajar/daring/online mestkipun lapar saya tidak akan makan ketika sekolahan daring/online selain belajar	30	Ita ada suara bising saat belajar daring/online Saya harus tetap tenang saat ada suara bising ketika sekolah daring/berlangsung	F	1	2	3	4	5
			31	Saya akan memarahi orang-orang yang berbicara ketika sekolah daring berlangsung	UF					
			32	Saya tidak makan pada saa sekolah daring berlangsung	F					
			33	Saya tidur saat sekolah daring	UF					
			34	Saya memakai seragam lengkap saat sekolah daring	F					
			35	Saya sibuk main sosial media ketimbang mendengarkan penjelasan guru	UF					
			36	Saya akan bertanya dengan sikap yang sopan terhadap materi yang tidak saya pahami	F					
			37	Saya tidak ingin orang tua saya tahu bahwa sekolah daring saya buruk	UF					
			38	Saya tidak mau menyelesaikan tugas rumah dengan tugas sekolah secara bersamaan	F					
6	Accepting responsibility Definisi: merupakan upaya penerimaan yang sembari jalan memikirkan keluar	Upaya penerimaan masalah memikirkan jalan keluar	39	Saya seering memberikan motivasi terhadap diri sendiri	F					
			40	Saya yakin bahwa keadaan akan membaik kedepannya	F					
			41	Sekolah daring merupakan alasan saya agar tidak disuruh orang tua	UF					
			42	Saya akan memaafkan diri saya apabila belum maksimal dalam mengerjakan tugas	F					

Tabel Aiken's V

No. of Items (m) or Raters (n)	Number of Rating Categories (c)											
	2		3		4		5		6		7	
	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p
2							1.00	.040	1.00	.028	1.00	.020
3							1.00	.008	1.00	.005	1.00	.003
3			1.00	.037	1.00	.016	.92	.032	.87	.046	.89	.029
4					1.00	.004	.94	.008	.95	.004	.92	.006
4			1.00	.012	.92	.020	.88	.024	.85	.027	.83	.029
5			1.00	.004	.93	.006	.90	.007	.88	.007	.87	.007
5	1.00	.031	.90	.025	.87	.021	.80	.040	.80	.032	.77	.047
6			.92	.010	.89	.007	.88	.005	.83	.010	.83	.008
6	1.00	.016	.83	.038	.78	.050	.79	.029	.77	.036	.75	.041
7			.93	.004	.86	.007	.83	.010	.83	.006	.81	.008
7	1.00	.008	.85	.016	.75	.045	.75	.041	.74	.038	.74	.036
8	1.00	.004	.88	.007	.83	.007	.81	.008	.80	.007	.79	.007
8	.88	.035	.81	.024	.75	.040	.75	.030	.72	.039	.71	.047
9	1.00	.002	.89	.003	.81	.007	.81	.006	.78	.009	.78	.007
9	.89	.020	.78	.032	.74	.036	.72	.038	.71	.039	.70	.040
10	1.00	.001	.85	.005	.80	.007	.78	.008	.76	.009	.75	.010
10	.90	.001	.75	.040	.73	.032	.70	.047	.70	.039	.68	.048
11	.91	.006	.82	.007	.79	.007	.77	.006	.75	.010	.74	.009
11	.82	.033	.73	.048	.73	.029	.70	.035	.69	.038	.68	.041
12	.92	.003	.79	.010	.78	.006	.75	.009	.73	.010	.74	.008
12	.83	.019	.75	.025	.69	.046	.69	.041	.68	.038	.67	.049
13	.92	.002	.81	.005	.77	.006	.75	.006	.74	.007	.72	.010
13	.77	.046	.73	.030	.69	.041	.67	.048	.68	.037	.67	.041
14	.86	.006	.79	.006	.76	.005	.73	.008	.73	.007	.71	.009
14	.79	.029	.71	.035	.69	.036	.68	.036	.66	.050	.66	.047
15	.87	.004	.77	.008	.73	.010	.73	.006	.72	.007	.71	.008
15	.80	.018	.70	.040	.69	.032	.67	.041	.65	.048	.66	.041
16	.88	.002	.75	.010	.73	.009	.72	.008	.71	.007	.70	.010
16	.75	.038	.69	.046	.67	.047	.66	.046	.65	.046	.65	.046
17	.82	.006	.76	.005	.73	.008	.71	.010	.71	.007	.70	.009
17	.76	.025	.71	.026	.67	.041	.66	.036	.65	.044	.65	.039
18	.83	.004	.75	.006	.72	.007	.71	.007	.70	.007	.69	.010
18	.72	.048	.69	.030	.67	.036	.65	.040	.64	.042	.64	.044
19	.79	.010	.74	.008	.72	.006	.70	.009	.70	.007	.68	.009
19	.74	.032	.68	.033	.65	.050	.64	.044	.64	.040	.63	.048
20	.80	.006	.72	.009	.70	.010	.69	.010	.68	.010	.68	.008
20	.75	.021	.68	.037	.65	.044	.64	.048	.64	.038	.63	.041
21	.81	.004	.74	.005	.70	.010	.69	.008	.68	.010	.68	.009
21	.71	.039	.67	.041	.65	.039	.64	.038	.63	.048	.63	.045
22	.77	.008	.73	.006	.70	.008	.68	.009	.67	.010	.67	.008
22	.73	.026	.66	.044	.65	.035	.64	.041	.63	.046	.62	.049
23	.78	.005	.72	.007	.70	.007	.68	.007	.67	.010	.67	.009
23	.70	.047	.65	.048	.64	.046	.63	.045	.63	.044	.62	.043
24	.79	.003	.71	.008	.69	.006	.68	.008	.67	.010	.66	.010
24	.71	.032	.67	.030	.64	.041	.64	.035	.62	.041	.62	.046
25	.76	.007	.70	.009	.68	.010	.67	.009	.66	.009	.66	.009
25	.72	.022	.66	.033	.64	.037	.63	.038	.62	.039	.61	.049

Tabel Aiken's V Regulasi Diri

Aspek	Indikator	Nomor Item	Penilai							S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	ΣS	n(c-1)	V	Ket
			1	2	3	4	5	6	7											
1	1	1	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	26	28	0.928571	VALID
		2	5	5	4	5	3	5	4	4	4	3	4	2	4	3	24	28	0.857143	VALID
		3	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	26	28	0.928571	VALID
		4	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	24	28	0.857143	VALID
		5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	26	28	0.928571	VALID
		6	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	24	28	0.857143	VALID
		7	5	5	5	5	3	5	4	4	4	4	4	2	4	3	25	28	0.892857	VALID
		8	4	5	5	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4	3	26	28	0.928571	VALID
2	1	9	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	27	28	0.964286	VALID
		10	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		11	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	26	28	0.928571	VALID
		12	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		13	5	5	4	5	3	5	4	4	4	3	4	2	4	3	24	28	0.857143	VALID
		14	4	5	5	5	3	5	4	3	4	4	4	2	4	3	24	28	0.857143	VALID
		15	4	5	4	5	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	25	28	0.892857	VALID
		16	5	5	4	5	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	23	28	0.821429	VALID
3	1	17	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		18	5	5	4	5	3	5	4	4	4	3	4	2	4	3	24	28	0.857143	VALID
		19	4	5	4	5	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	25	28	0.892857	VALID
		20	4	5	4	5	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	25	28	0.892857	VALID
		21	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		22	5	5	4	5	3	5	4	4	4	3	4	2	4	3	24	28	0.857143	VALID
		23	5	5	4	5	2	5	4	4	4	3	4	1	4	3	23	28	0.821429	VALID
		24	4	5	4	5	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	25	28	0.892857	VALID
4	1	25	5	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	24	28	0.857143	VALID
		26	4	5	5	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4	3	26	28	0.928571	VALID
		27	4	5	4	5	3	5	5	3	4	3	4	2	4	4	24	28	0.857143	VALID
		28	4	5	5	5	3	5	5	3	4	4	4	2	4	4	25	28	0.892857	VALID
		29	4	5	5	5	3	5	4	3	4	4	4	2	4	3	24	28	0.857143	VALID
		30	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		31	5	5	4	5	2	5	4	4	4	3	4	1	4	3	23	28	0.821429	VALID
		32	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
5	1	33	5	5	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	25	28	0.892857	VALID
		34	4	5	4	5	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	25	28	0.892857	VALID
		35	4	5	4	5	2	5	4	3	4	3	4	1	4	3	22	28	0.785714	VALID
		36	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		37	4	5	4	5	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	22	28	0.785714	VALID

		38	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		39	5	5	4	5	3	5	4	4	4	3	4	2	4	3	24	28	0.857143	VALID
		40	5	5	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	25	28	0.892857	VALID
6	1	41	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		42	5	5	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	25	28	0.892857	VALID
		43	5	5	4	5	3	5	4	4	4	3	4	2	4	3	24	28	0.857143	VALID
		44	4	5	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	3	24	28	0.857143	VALID
		45	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	27	28	0.964286	VALID
		46	5	5	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	3	26	28	0.928571	VALID
		47	4	5	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		48	4	5	4	5	2	4	5	3	4	3	4	1	3	4	22	28	0.785714	VALID

Tabel Aiken's *V Coping Stress*

Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Penilai							S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	ΣS	n(c-1)	V	Ket
			1	2	3	4	5	6	7											
1	1	1	5	4	5	4	4	5	5	4	3	4	3	3	4	4	25	28	0.892857	VALID
		2	4	4	5	4	4	5	4	3	3	4	3	3	4	3	23	28	0.821429	VALID
		3	3	3	5	4	4	5	4	2	2	4	3	3	4	3	21	28	0.75	VALID
		4	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		5	4	3	5	4	4	5	5	3	2	4	3	3	4	4	23	28	0.821429	VALID
		6	5	3	5	4	4	5	5	4	2	4	3	3	4	4	24	28	0.857143	VALID
		7	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	3	3	4	4	26	28	0.928571	VALID
2	1	8	5	3	5	4	4	5	4	4	2	4	3	3	4	3	23	28	0.821429	VALID
		9	5	4	5	4	5	5	5	4	3	4	3	4	4	4	26	28	0.928571	VALID
		10	5	4	5	4	4	5	5	4	3	4	3	3	4	4	25	28	0.892857	VALID
		11	5	4	5	4	4	5	5	4	3	4	3	3	4	4	25	28	0.892857	VALID
		12	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		13	5	2	5	4	4	5	4	4	1	4	3	3	4	3	22	28	0.785714	VALID
		14	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	3	26	28	0.928571	VALID
3	1	15	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		16	4	4	5	4	4	5	5	3	3	4	3	3	4	4	24	28	0.857143	VALID
		17	5	3	5	4	5	5	4	4	2	4	3	4	4	3	24	28	0.857143	VALID
		18	5	4	5	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	25	28	0.892857	VALID
		19	5	3	5	4	4	5	4	4	2	4	3	3	4	3	23	28	0.821429	VALID
		20	5	4	5	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	25	28	0.892857	VALID
		21	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	3	25	28	0.892857	VALID
4	1	22	5	4	5	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	25	28	0.892857	VALID
		23	4	3	5	4	4	5	4	3	2	4	3	3	4	3	22	28	0.785714	VALID
		24	4	2	5	4	4	5	4	3	2	4	3	3	4	3	22	28	0.785714	VALID
		25	2	4	5	4	4	5	4	1	3	4	3	3	4	3	21	28	0.75	VALID
		26	5	4	5	4	4	5	5	4	3	4	3	3	4	4	25	28	0.892857	VALID
		27	4	3	5	4	4	5	4	3	2	4	3	3	4	3	22	28	0.785714	VALID
		28	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
5	1	29	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		30	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	3	26	28	0.928571	VALID
		31	5	4	5	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	25	28	0.892857	VALID
		32	5	4	5	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	25	28	0.892857	VALID
		33	5	2	5	4	5	5	4	4	1	4	3	4	4	3	23	28	0.821429	VALID
		34	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	3	25	28	0.892857	VALID
		35	5	2	5	4	5	5	4	4	1	4	3	4	4	3	23	28	0.821429	VALID
		36	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		37	4	4	5	4	4	5	4	3	3	4	3	3	4	3	23	28	0.821429	VALID

6	1	38	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	3	25	28	0.892857	VALID
		39	4	3	5	5	4	5	4	3	2	4	4	3	4	3	23	28	0.821429	VALID
		40	4	3	5	5	3	5	4	3	2	4	4	2	4	3	22	28	0.785714	VALID
		41	5	4	5	4	3	5	5	4	3	4	3	2	4	4	24	28	0.857143	VALID
		42	5	3	5	4	4	5	4	4	2	4	3	3	4	3	23	28	0.821429	VALID
		43	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		44	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		45	5	4	5	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	25	28	0.892857	VALID
7	1	46	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	3	25	28	0.892857	VALID
		47	3	3	5	4	4	5	4	2	2	4	3	3	4	3	21	28	0.75	VALID
		48	4	5	5	5	4	5	5	3	4	4	4	3	4	4	26	28	0.928571	VALID
		49	5	4	5	4	3	5	4	4	3	4	3	2	4	3	23	28	0.821429	VALID
		50	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
		51	5	3	5	4	4	5	4	4	2	4	3	3	4	3	23	28	0.821429	VALID
		52	5	5	5	4	3	5	4	4	4	4	3	2	4	3	24	28	0.857143	VALID
		53	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	24	28	0.857143	VALID
54	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	3	25	28	0.892857	VALID		

KETERANGAN

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

PETUNJUK PENGISIAN

Pada halaman berikut ini terdapat beberapa pernyataan dan Anda diminta untuk memberikan satu jawaban yang paling sesuai dengan yang Anda rasakan.

Sebelum menjawab ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Pada skala ini tidak ada jawaban yang salah atau benar, yang penting menjawab secara jujur sesuai dengan apa yang dirasakan.
2. Tugas Anda adalah memberi tanda centang (√) pada jawaban yang dipilih seperti contoh dibawah ini

No	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa senang				√

LEMBAR PENGISIAN

Nama : Laras Melwan

Umur : 14 Thn

Kelas : X

Tabel I

No	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya mempunyai tujuan hidup				✓ 4
2	Saya membiarkan hidup saya mengalir apa adanya		✓		3
3	Saya bisa mencapai tujuan apapun rintangannya			✓	3
4	Saya sering melihat prestasi yang telah diraih				
5	Saya yakin dapat meraih cita-cita			✓	3
6	Saya melakukan segala sesuatu secara bebas tanpa rencana			✓	2
7	Saya yakin pada kemampuan diri saya			✓	3
8	Saya berusaha menyelesaikan pekerjaan tepat waktu			✓	3
9	Saya sering mendengarkan musik atau berolah raga untuk menenangkan diri			✓	3
10	Saya akan menyendiri apabila saya marah			✓	2
11	Saya mudah marah apabila tidak bisa mencapai apa yang saya inginkan		✓		2
12	Saya akan melakukan hal-hal yang menurut saya menyenangkan			✓	3
13	Saya langsung menangis ketika dimarahi			✓	2
14	Saya merasa kesal jika harapan saya tidak tercapai			✓	2
15	Saya tetap bersikap ramah kepada mereka, walaupun saya sedang dalam keadaan kecewa			✓	3
16	Saya merasa senang dan semua orang harus tahu itu			✓	2
17	Saya harus bisa menyelesaikan beberapa pekerjaan hari ini			✓	3
18	Saya tidak bisa melihat kesalahan yang telah saya perbuat			✓	2

No	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
19	Saya berusaha menemukan cara baru yang lebih efektif untuk menyelesaikan setiap pekerjaan			✓	3
20	Saya harus bisa mengerahkan semua usaha saya dalam mengerjakan sesuatu hal			✓	3
21	Saya harus lebih menghargai diri sendiri			✓	3
22	Saya merasa tidak ada yang perlu dibanggakan dari diri saya				✓ 1
23	Saya sering bermalas-malasan dalam belajar			✓	2
24	Saya mengerjakan PR sesuai jadwal				✓ 4
25	Saya dapat menyesuaikan diri dalam beberapa kondisi			✓	3
26	Saya selalu menjaga tingkah laku saya supaya tidak mengganggu orang lain			✓	3
27	Saya dapat menangani kesulitan tanpa tergantung dengan orang lain			✓	3
28	Saya lebih memilih bermain ketimbang belajar		✓		3
29	Saya akan menyalahkan diri sendiri apabila tidak bisa menyelesaikan suatu pekerjaan			✓	2
30	Saya bisa membagi waktu saya dengan baik			✓	3
31	Jika orang lain bisa, maka saya pun harus bisa			✓	3
32	Saya tidak ingin menyianyiakan waktu dalam menyelesaikan pekerjaan			✓	3
33	Saya mudah beradaptasi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru			✓	3
34	Saya akan berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak			✓	3
35	Saya tidak peduli dengan lingkungan yang ribut			✓	2
36	Saya tahu bagaimana cara memotivasi diri ketika merasa malas			✓	3
37	Saya tidak bisa melakukan apa-apa ketika jam pembelajaran dimajukan			✓	2
38	Saya merasa potensi diri saya sudah cukup dan tidak perlu			✓	2

	dikembangkan lagi				
39	Saya akan bertanggung jawab atas pilihan yang saya ambil			✓	3
40	Saya akan menyelesaikan semua pekerjaan tepat waktu			✓	3
41	Saya menghadahi diri saya ketika mampu menyelesaikan tugas yang sulit			✓	3
42	Saya merasa terpukul saat mengalami kegagalan				✓ 1
43	Saya menerima diri saya apa adanya				✓ 4
44	Saya bangga terhadap diri sendiri karena berhasil menyelesaikan pekerjaan tepat waktu			✓	3
45	Saya akan menghukum diri saya apabila tujuan tidak tercapai			✓	2
46	Saya memiliki cita-cita			✓	3
47	Saya menerima kegagalan dengan lapang dada			✓	2
48	Saya tahu cara meraih cita-cita			✓	3

Tabel II

No	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya tahu apa yang harus dilakukan saat jaringan internet <i>error</i>		✓		2
2	Saya membuat jadwal belajar dan saya melakukannya			✓	3
3	Agar bisa santai, saya mematikan kamera saat guru menjelaskan			✓	2
4	Saya akan <i>restart</i> kembali <i>handphone</i> atau laptop saya apabila terjadi kesalahan dalam sistemnya seperti ngehang			✓	3
5	Saya akan melempar <i>handphone</i> apabila terjadi kesalahan jaringan dalam sistem ataupun jaringan internetnya		✓		3
6	Saya akan bermain game dan tidak akan menyelesaikan tugas		✓		3
7	Saya akan <i>charger handphone</i> saya agar tidak mati saat sekolah daring			✓	3
8	Saya merasa marah ketika tidak ada yang dapat membantu saya mengerjakan tugas		✓		3

9	Saya meminta bantuan kepada orang terdekat saya dalam menyelesaikan tugas yang rumit			✓	3
10	Saya merasa tenang jika tidak ada keributan dirumah saat proses belajar daring/ online			✓	3
11	Saya memberi tahu tentangga agar tidak membuat suara-suara bising saat saya sekolah daring/ online		✓		2
12	Saya akan marah saat ada keributan yang mengganggu saya mengerjakan PR		✓		3
13	Saya merrasa lelah saat sekolah daring dan saya mau dimengerti oleh keluarga dekat saya			✓	3
14	Saya meminta guru menjelaskan kembali materi yang belum saya pahami			✓	4
15	Saya akan belajar dengan tekun agar saya bisa naik kelas			✓	4
16	Saya akan keluar jalan-jalan agar tidak terlalu memikirkan tugas yang ada		✓		3
17	Saya akan melakukan pekerjaan dirumah terlebih dahulu kemudian menyelesaikan tugas sekolah saya			✓	3
18	Saya akan bersenang-senang jika selesai mengerjakan tugas			✓	4
19	Jika saya tidak masuk kelas daring, saya akan menjelaskan alasannya pada guru			✓	3
20	Saya pasrah atas apa yang terjadi pada diri saya			✓	2
21	Menghirup udara diluar rumah saat selesai belajar daring membuat saya merasa lebih baik			✓	4
22	Saya akan beralasan jaringan jelek apabila guru bertanya jika saya terlambat masuk kelas daring/ online	✓			1
23	Seandainya saya tidak masuk sekolah daring maka saya terbebas dari tugas sekolah		✓		2
24	Ketika ada tugas dari guru, saya akan mengerjakannya sehari sebelum dikumpul			✓	2
25	Saya akan bermain <i>smartphone/ gadget</i> jika tugas sudah selesai dikerjakan			✓	3
26	Saya akan mematikan <i>handphone</i> saya apabila tidak		✓		3

	mengumpulkan tugas				
27	Saya lebih senang mengerjakan tugas sendiri daripada berkelompok		✓		2
28	Saya akan istirahat sejenak jika saya merasa tertekan ketika mengerjakan tugas			✓	2
29	Saya akan sekolah daring didalam kamar jika diluar terlalu berisik			✓	2
30	Saya harus tetap tenang jika ada suara bising saat sekola daring/ online			✓	3
31	Saya akan marah jika ada yang mengajak bicara saat sedang sekolah daring/ online		✓		3
32	Meskipun lapar, saya tidak akan makan ketika sekolah daring/ online sedang berlangsung			✓	3
33	Ketika jaringan internet tidak lancar, saya memilih tidur walaupun sekolah daring sedang berlangsung		✓		3
34	Saya memakai seragam lengkap saat sekolah daring/ online			✓	3
35	Saya lebih memilih main sosial media karena sekola online sangat membosankan		✓		3
36	Saya akan bertanya dengan sopan jika ada materi yang belum saya pahami			✓	4
37	Saya sering tidak memahami penjelasan guru saat sekolah daring/ online, sehingga saya jarang masuk kelas daring/ online		✓		3
38	Saya merasa kesulitan dengan belajar daring/ online karena tugas yang diberikan menjadi lebih banyak		✓		2
39	Ketika saya mulai putus asa untuk belajar, saya memotivasi diri sendiri agar tetap semangat			✓	4
40	Saya yakin bahwa keadaan akan membaik kedepannya			✓	4
41	Sekolah daring menjadi alasan saya agar tidak disuruh orang tua		✓		3
42	Saya akan memaafkan diri saya apabila belum maksimal dalam mengerjakan tugas			✓	3
43	Apabila saya melakukan kesalahan saat belajar daring/ online				4

	saya akan meminta maaf				✓	
44	Saya akan mematuhi peraturan guru selama proses sekolah daring/ online				✓	3
45	Apabila guru bertanya kepada saya saat sekolah daring, saya akan mematikan kamera saya			✓		3
46	Kedepannya saya akan belajar dengan baik				✓	4
47	Pandai dalam membagi waktu belajar merupakan masa pendewasaan bagi saya				✓	3
48	Saya menemukan semangat baru ketika belajar				✓	4
49	Saya berdoa agar dimudahkan urusan saya				✓	4
50	Saya merubah diri saya agar tidak melakukan kesalahan dikemudian hari				✓	3
51	Saya mampu melewati masalah yang saya temukan ketika belajar				✓	3
52	Saya tahu tidak selamanya hidup akan berjalan dengan mulus				✓	3
53	Ternyata menjadi siswa memiliki tanggung jawab yang sulit				✓	4
54	Saya merasa tidak mampu menjadi orang dewasa dengan banyak tuntutan				✓	2

Hasil uji coba skala regulasi diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	122	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	122	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.791	.823	48

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.7049	.50923	122
VAR00002	2.4754	.88339	122
VAR00003	3.2541	.66260	122
VAR00004	3.0328	.66723	122
VAR00005	3.6967	.51248	122
VAR00006	3.0656	.82058	122
VAR00007	3.3361	.75636	122
VAR00008	3.3115	.61767	122
VAR00009	3.4262	.65452	122
VAR00010	2.0656	.93365	122
VAR00011	2.3033	.92611	122
VAR00012	3.2377	.87247	122

VAR00013	2.8279	.93325	122
VAR00014	2.2049	.82260	122
VAR00015	3.2295	.81095	122
VAR00016	2.4508	.85380	122
VAR00017	3.2377	.66870	122
VAR00018	2.5820	.88924	122
VAR00019	3.2049	.61575	122
VAR00020	3.1967	.62509	122
VAR00021	3.3115	.75056	122
VAR00022	2.6393	.98807	122
VAR00023	2.7951	.88082	122
VAR00024	2.8279	.79972	122
VAR00025	3.0246	.69785	122
VAR00026	3.4016	.54028	122
VAR00027	2.9016	.77577	122
VAR00028	2.7623	.83372	122
VAR00029	2.1557	.90928	122
VAR00030	2.9016	.75416	122
VAR00031	3.5738	.65452	122
VAR00032	3.3033	.69102	122
VAR00033	2.9754	.81781	122
VAR00034	3.2213	.68650	122
VAR00035	2.6311	.89258	122
VAR00036	2.9508	.75900	122
VAR00037	2.4344	.79240	122
VAR00038	3.1721	.77877	122
VAR00039	3.4016	.62536	122
VAR00040	3.0000	.69234	122
VAR00041	3.1475	.67631	122
VAR00042	2.0164	.90894	122
VAR00043	3.3279	.73229	122
VAR00044	3.5246	.57801	122
VAR00045	2.5738	.87119	122
VAR00046	3.7377	.51109	122
VAR00047	2.0082	.80798	122
VAR00048	3.2295	.77977	122

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	139.0902	121.521	.254	.	.788
VAR00002	140.3197	121.310	.130	.	.792
VAR00003	139.5410	116.912	.508	.	.780
VAR00004	139.7623	117.753	.444	.	.782
VAR00005	139.0984	119.263	.456	.	.784
VAR00006	139.7295	120.116	.213	.	.789
VAR00007	139.4590	115.639	.517	.	.779
VAR00008	139.4836	118.053	.461	.	.782
VAR00009	139.3689	121.788	.167	.	.790
VAR00010	140.7295	121.273	.121	.	.793
VAR00011	140.4918	126.632	-.137	.	.802
VAR00012	139.5574	125.670	-.092	.	.800
VAR00013	139.9672	121.189	.125	.	.793
VAR00014	140.5902	123.021	.051	.	.794
VAR00015	139.5656	118.512	.309	.	.785
VAR00016	140.3443	126.228	-.121	.	.801
VAR00017	139.5574	117.588	.455	.	.782
VAR00018	140.2131	120.615	.165	.	.791
VAR00019	139.5902	119.946	.319	.	.786
VAR00020	139.5984	120.060	.305	.	.786
VAR00021	139.4836	123.227	.050	.	.794
VAR00022	140.1557	120.314	.154	.	.792
VAR00023	140.0000	115.372	.448	.	.780
VAR00024	139.9672	117.619	.367	.	.784
VAR00025	139.7705	121.583	.166	.	.790
VAR00026	139.3934	119.761	.387	.	.785
VAR00027	139.8934	119.600	.261	.	.787
VAR00028	140.0328	116.759	.398	.	.782
VAR00029	140.6393	123.505	.015	.	.796
VAR00030	139.8934	116.757	.448	.	.781
VAR00031	139.2213	116.802	.523	.	.780
VAR00032	139.4918	118.616	.368	.	.784

VAR00033	139.8197	118.149	.327	.	.785
VAR00034	139.5738	116.197	.538	.	.779
VAR00035	140.1639	124.006	-.009	.	.797
VAR00036	139.8443	119.190	.293	.	.786
VAR00037	140.3607	120.861	.180	.	.790
VAR00038	139.6230	120.716	.193	.	.789
VAR00039	139.3934	118.455	.425	.	.783
VAR00040	139.7951	116.792	.492	.	.780
VAR00041	139.6475	120.528	.245	.	.788
VAR00042	140.7787	122.719	.054	.	.795
VAR00043	139.4672	116.681	.468	.	.781
VAR00044	139.2705	118.447	.465	.	.783
VAR00045	140.2213	122.835	.054	.	.795
VAR00046	139.0574	118.947	.486	.	.783
VAR00047	140.7869	127.822	-.211	.	.803
VAR00048	139.5656	115.554	.505	.	.779

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
142.7951	124.627	11.16365	48

Hasil uji coba skala *coping stress*

Case Processing Summary

		N	%
Valid		122	100.0
Cases Excluded ^a		0	.0
Total		122	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.716	.752	54

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.8852	.90176	122
VAR00002	2.8033	.82961	122
VAR00003	2.2705	.96241	122
VAR00004	3.2213	.84806	122
VAR00005	3.2213	.88619	122
VAR00006	3.2377	.81366	122
VAR00007	3.2295	.70167	122
VAR00008	2.9836	.81295	122
VAR00009	3.0492	.79099	122
VAR00010	3.4426	.69293	122
VAR00011	2.4098	.81061	122
VAR00012	2.1475	.82994	122
VAR00013	2.8770	.82900	122
VAR00014	3.3115	.61767	122
VAR00015	3.6885	.48245	122

VAR00016	2.6803	.85538	122
VAR00017	2.9344	.73561	122
VAR00018	3.3443	.71316	122
VAR00019	3.2213	.64938	122
VAR00020	2.3852	.87619	122
VAR00021	3.3279	.67350	122
VAR00022	2.3361	.98426	122
VAR00023	2.1311	.84257	122
VAR00024	2.1721	.86905	122
VAR00025	3.3525	.62881	122
VAR00026	2.5164	.86468	122
VAR00027	2.5984	.91507	122
VAR00028	1.7049	.62574	122
VAR00029	1.7295	.71624	122
VAR00030	3.1066	.65312	122
VAR00031	2.4672	.79445	122
VAR00032	2.3607	.88201	122
VAR00033	2.6311	.91091	122
VAR00034	2.8525	.86886	122
VAR00035	2.7869	.91117	122
VAR00036	3.4180	.64077	122
VAR00037	2.5328	.89243	122
VAR00038	2.9016	.76504	122
VAR00039	3.3689	.69474	122
VAR00040	3.5082	.60638	122
VAR00041	2.4918	.93814	122
VAR00042	3.0656	.75774	122
VAR00043	3.1148	.77349	122
VAR00044	3.2623	.66560	122
VAR00045	2.7213	.92943	122
VAR00046	3.7213	.46820	122
VAR00047	3.4262	.62876	122
VAR00048	3.1967	.65099	122
VAR00049	3.7131	.50583	122
VAR00050	3.5082	.51820	122
VAR00051	3.1311	.65493	122
VAR00052	3.5164	.64582	122
VAR00053	1.8852	.72950	122

VAR00054	2.3361	1.00914	122
----------	--------	---------	-----

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	153.3525	103.106	.292	.	.706
VAR00002	153.4344	102.793	.344	.	.704
VAR00003	153.9672	104.792	.180	.	.713
VAR00004	153.0164	105.041	.202	.	.711
VAR00005	153.0164	103.256	.291	.	.707
VAR00006	153.0000	102.860	.349	.	.704
VAR00007	153.0082	105.562	.223	.	.711
VAR00008	153.2541	102.522	.370	.	.703
VAR00009	153.1885	105.923	.167	.	.713
VAR00010	152.7951	104.693	.289	.	.708
VAR00011	153.8279	107.069	.092	.	.717
VAR00012	154.0902	110.083	-.086	.	.725
VAR00013	153.3607	113.092	-.256	.	.733
VAR00014	152.9262	104.532	.345	.	.706
VAR00015	152.5492	104.779	.432	.	.706
VAR00016	153.5574	106.017	.143	.	.714
VAR00017	153.3033	103.816	.328	.	.706
VAR00018	152.8934	106.575	.149	.	.714
VAR00019	153.0164	106.595	.168	.	.713
VAR00020	153.8525	104.110	.246	.	.709
VAR00021	152.9098	104.331	.326	.	.707
VAR00022	153.9016	118.304	-.467	.	.748
VAR00023	154.1066	118.311	-.532	.	.746
VAR00024	154.0656	112.558	-.219	.	.732
VAR00025	152.8852	105.821	.236	.	.710
VAR00026	153.7213	110.897	-.130	.	.728
VAR00027	153.6393	106.282	.114	.	.716
VAR00028	154.5328	112.598	-.280	.	.729
VAR00029	154.5082	110.616	-.123	.	.725
VAR00030	153.1311	106.065	.207	.	.711

VAR00031	153.7705	111.087	-.146	.	.727
VAR00032	153.8770	103.629	.271	.	.708
VAR00033	153.6066	99.877	.471	.	.696
VAR00034	153.3852	102.850	.322	.	.705
VAR00035	153.4508	99.489	.493	.	.695
VAR00036	152.8197	102.777	.468	.	.701
VAR00037	153.7049	104.722	.206	.	.711
VAR00038	153.3361	112.870	-.257	.	.731
VAR00039	152.8689	102.098	.477	.	.700
VAR00040	152.7295	103.670	.424	.	.704
VAR00041	153.7459	101.464	.367	.	.702
VAR00042	153.1721	105.317	.217	.	.711
VAR00043	153.1230	104.423	.269	.	.708
VAR00044	152.9754	102.454	.473	.	.701
VAR00045	153.5164	99.591	.475	.	.696
VAR00046	152.5164	105.128	.409	.	.707
VAR00047	152.8115	103.972	.383	.	.705
VAR00048	153.0410	101.990	.522	.	.699
VAR00049	152.5246	107.210	.173	.	.713
VAR00050	152.7295	104.282	.446	.	.705
VAR00051	153.1066	102.675	.465	.	.701
VAR00052	152.7213	105.971	.217	.	.711
VAR00053	154.3525	109.387	-.042	.	.722
VAR00054	153.9016	104.751	.170	.	.713

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
156.2377	109.274	10.45340	54

x B

KUESIONER

KETERANGAN:

- 0 : Tidak ada atau tidak pernah
 1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang
 2 : Sering
 3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat

NO	PERNYATAAN	0	1	2	3
①	Menjadi marah karena hal-hal kecil/ sepele		✓		
2.	Mulut terasa kering	✓			
③	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian			✓	
4.	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)			✓	
⑤	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan		✓		
⑥	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi		✓		
7.	Kelemahan pada anggota tubuh			✓	
⑧	Kesulitan untuk relaksasi/ bersantai			✓	
9.	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/ situasi itu berakhir		✓		
⑩	Pesimis		✓		
⑪	Mudah merasa kesal			✓	
⑫	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				✓
⑬	Merasa sedih dan depresi		✓		
⑭	Tidak sabaran			✓	
15.	kelelahan			✓	
⑯	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)		✓		
⑰	Merasa diri tidak layak	✓			

NO	PERNYATAAN	0	1	2	3
18.	Mudah tersinggung			✓	
19.	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun fisik		✓		
20.	Ketakutann tanpa alasan yang jelas			✓	
21.	Merasa hidup tidak berharga	✓			
22.	Sulit untuk beristirahat	✓			
23.	Kesulitan dalam menelan		✓		
24.	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan		✓		
25.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik		✓		
26.	Merasa hilang harapan dan putus asa	✓			
27.	Mudah marah		✓		
28.	Mudah panik	✓			
29.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu			✓	
30.	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan		✓		
31.	Sulit untuk antusias pada banyak hal		✓		
32.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan			✓	
33.	Berada ada keadaan tegang		✓		
34.	Merasa tidak berharga	✓			
35.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan		✓		
36.	Ketakutan			✓	
37.	Tidak ada harapan untuk masa depan	✓			
38.	Merasa hidup tidak berarti	✓			
39.	Mudah gelisah		✓		
40.	Khawatir dengan situasi saat diri anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri		✓		
41.	Gemetar		✓		
42.	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu			✓	

KETERANGAN

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS	
1	Saya harus bisa mencapai tujuan apapun rintangannya			✓	✓	3
2	Saya tahu cara untuk meraih cita-cita				✓	4
3	Saya akan berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak			✓		3
4	Saya bisa membagi waktu saya dengan baik		✓			2
5	Saya akan mengerahkan semua usaha saya dalam mengerjakan sesuatu hal			✓		3
6	Saya tetap bersikap ramah kepada mereka, walaupun saya sedang dalam keadaan kecewa			✓		3
7	Saya yakin dapat meraih cita-cita			✓		3
8	Saya mengerjakan PR sesuai jadwal			✓		3
9	Jika orang lain bisa, maka saya pun harus bisa			✓		3
10	Saya akan menyelesaikan semua pekerjaan tepat waktu		✓			2
11	Saya bangga terhadap diri sendiri karena berhasil menyelesaikan pekerjaan tepat waktu			✓		3
12	Saya berusaha menyelesaikan pekerjaan tepat waktu			✓		3
13	Saya harus bisa menyelesaikan beberapa pekerjaan hari ini		✓			2
14	Saya selalu menjaga tingkah laku saya supaya tidak mengganggu orang lain			✓		3
15	Saya mudah beradaptasi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru		✓			2
16	Saya memiliki cita-cita			✓		3
17	Saya yakin pada kemampuan diri saya			✓		3
18	Saya berusaha menemukan cara baru yang lebih efektif untuk menyelesaikan setiap pekerjaan			✓		3
19	Saya lebih memilih bermain ketimbang belajar		✓	✓		3
20	Saya akan bertanggung jawab atas pilihan yang saya ambil			✓		3
21	Saya menerima diri saya apa adanya			✓		3
22	Saya sering melihat pencapaian yang telah diraih			✓		3
23	Saya sering bermalas-malasan dalam belajar		✓	✓		3
24	Saya tidak ingin menyianyiakan waktu dalam menyelesaikan pekerjaan			✓		3

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya membuat jadwal belajar dan saya melakukannya			✓	3
2	Saya menemukan semangat baru ketika belajar			✓	3
3	Saya akan bermain <i>game</i> dan tidak akan menyelesaikan tugas		✓		3
4	Ketika saya mulai putus asa untuk belajar, saya memotivasi diri sendiri agar tetap semangat			✓	3
5	Ketika jaringan internet tidak lancar, saya memilih untuk tidur walaupun sekolah daring sedang berlangsung		✓		3
6	Seandainya saya tidak masuk belajar daring, maka saya terbebas dari tugas sekolah			✓	3
7	Saya akan melakukan pekerjaan dirumah terlebih dahulu kemudian menyelesaikan tugas sekolah			✓	3
8	Saya merasa marah ketika tidak ada yang dapat membantu saya mengerjakan tugas		✓		3
9	Saya merubah diri saya agar tidak melakukan kesalahan dikemudian hari			✓	3
10	Saya yakin bahwa keadaan akan membaik kedepannya		✓	✓	3
11	Saya lebih memilih main sosial media karena belajar online sangat membosankan		✓		3
12	Saya akan beralasan jaringan jelek apabila guru bertanya jika saya terlambat masuk sekolah daring		✓		2
13	Menghirup udara diluar rumah saat selesai belajar daring membuat saya merasa lebih baik			✓	3
14	Saya meminta guru menjelaskan kembali materi yang belum saya pahami			✓	3
15	Saya akan belajar dengan tekun agar saya bisa naik kelas			✓	3
16	Saya memakai seragam lengkap saat sekolah daring			✓	3
17	Saya akan mematuhi peraturan guru selama proses sekolah daring			✓	3
18	Kedepannya saya akan belajar dengan baik			✓	3
19	Sekolah daring menjadi alasan saya agar tidak disuruh orangtua		✓		3
20	Saya akan bertanya dengan sopan jika ada materi yang belum saya pahami			✓	3
21	Apabila guru bertanya kepada saya saat sekolah daring, saya akan mematikan kamera saya		✓		3
22	Pandai dalam membagi waktu belajar merupakan masa pendewasaan bagi saya		✓		2
23	Saya mampu melewati masalah yang saya temukan ketika belajar			✓	3

Hasil penelitian skripsi

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
CopingStres	68.81	6.124	147
RegulasiDiri	75.18	7.272	147

Correlations

		CopingStres	RegulasiDiri
Pearson Correlation	CopingStres	1.000	.799
	RegulasiDiri	.799	1.000
Sig. (1-tailed)	CopingStres	.	.000
	RegulasiDiri	.000	.
N	CopingStres	147	147
	RegulasiDiri	147	147

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df 1	df2	Sig. F Change
1	.799 ^a	.638	.635	3.699	.638	255.206	1	145	.000

a. Predictors: (Constant), RegulasiDiri

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3491.124	1	3491.124	255.206	.000 ^b
	Residual	1983.543	145	13.680		
	Total	5474.667	146			

a. Dependent Variable: CopingStres

b. Predictors: (Constant), RegulasiDiri

Hasil regresi linier

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.799 ^a	.638	.635	3.699

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3491.124	1	3491.124	255.206	.000 ^b
	Residual	1983.543	145	13.680		
	Total	5474.667	146			

a. Dependent Variable: Coping Stress

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.260	3.179		5.744	.000
	Regulasi Diri	.672	.042	.799	15.975	.000

a. Dependent Variable: Coping Stress

Tabel linear

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			3998.293	30	133.276	10.472	.000
Coping Stress * Regulasi Diri	Between Groups	Linearity	3491.124	1	3491.124	274.301	.000
		Deviation from Linearity	507.169	29	17.489	1.374	.121
	Within Groups		1476.374	116	12.727		
Total			5474.667	146			

Tabel uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		147
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.68590677
	Absolute	.080
Most Extreme Differences	Positive	.052
	Negative	-.080
Kolmogorov-Smirnov Z		.966
Asymp. Sig. (2-tailed)		.308

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Tabulasi Data Skala Regulasi Diri

No. Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3
2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4
3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3
4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	2	4	2	3	2	3	4	4	2	4
5	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3
6	4	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	2
7	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3
8	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4
9	1	2	3	3	4	4	2	1	2	2	3	4	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	4	2
10	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4
11	4	3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3
12	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	2	2	4
13	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3
14	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3
15	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	1
16	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	4
17	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
18	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
19	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	2	3
20	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4
21	4	3	3	2	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	4	3	3	2	3
22	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4
23	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4
24	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	2	3
25	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3	4	3	1	3
26	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
27	3	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	2	4
28	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3
29	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3
30	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3
31	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3
32	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3
33	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	2	3
34	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3
35	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3
36	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4
37	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3

38	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	
39	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	2	4
40	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3
41	3	4	3	2	3	2	4	2	3	1	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	2	2
42	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	2
43	3	4	4	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2
44	4	2	3	2	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	2	3
45	4	3	2	2	3	2	4	2	4	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2	2
46	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
47	3	3	1	3	3	3	1	2	3	4	1	2	1	3	1	2	4	1	3	1	3	4	3	2
48	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
49	1	4	2	1	4	1	3	1	4	2	1	4	2	4	1	2	1	3	4	3	1	4	3	1
50	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	1
51	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	4
52	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4
53	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2
54	3	3	3	2	2	4	4	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	4	1	2	3	2	3	2
55	4	3	3	2	4	4	4	2	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4
56	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4
57	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
58	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
59	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3
60	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
61	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3
62	4	3	3	2	4	2	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3
63	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3
64	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3
65	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4
66	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
67	3	3	4	3	4	4	4	2	4	2	3	3	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	2	2
68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
69	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3
70	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
71	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	1	4	3	3	1	4
72	4	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3
73	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
74	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4
75	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3
76	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3

77	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	
78	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
79	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	4	2	3	2	4	2	3	3	1	2	3	3	3	
80	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	
81	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	
82	4	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	
83	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	
84	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	
85	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
86	2	2	3	3	3	2	4	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	
87	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	
88	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	
89	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	3	
90	2	2	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	
91	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	
92	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	2	3	
93	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
94	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	
95	3	3	4	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	4	1	4	3	4	3	3	4	3	2	4	
96	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	2	4	
97	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	
98	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	
99	4	3	3	2	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	
100	3	3	3	2	3	1	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	3	
101	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	
102	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	4	
103	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
104	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	2	2	3	4
105	4	4	4	2	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3
106	3	3	3	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	
107	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	4	
108	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	4	2	3	4	2	2	
109	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
110	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	
111	4	3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	
112	3	2	4	3	4	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	
113	4	3	3	3	4	2	4	2	3	1	4	3	3	4	4	4	4	3	1	3	2	3	2	3	
114	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	
115	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	

116	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
117	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1
118	4	3	3	2	4	2	4	3	2	2	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	2	3
119	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4
120	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
121	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	3	3	2
122	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4
123	3	2	1	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	2
124	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3
125	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3
126	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4
127	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	4	3	2
128	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	3	3
129	1	1	1	1	1	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4
130	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2
131	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3
132	4	4	3	3	3	3	4	2	3	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
133	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3
134	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	4	4	1
135	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4
136	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	1
137	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2
138	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	1
139	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
140	4	4	3	2	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	2
141	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	2
142	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2
143	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3
144	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4
145	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2
146	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4
147	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	2	2

38	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4
39	2	2	4	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4	3	4	2	3	3	2	3	2	4	2
40	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	2	4	2	3	3	4	3	2	3	2
41	2	3	4	3	3	1	2	4	4	3	3	1	3	2	4	2	3	4	2	4	4	3	3
42	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	3
43	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	2	3	3	1	4	2	2	3
44	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3
45	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3	2	4	3
46	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
47	4	3	1	4	4	2	2	2	1	4	4	3	2	1	2	3	4	1	2	2	1	1	3
48	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	3	2	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3
49	1	4	2	1	3	3	1	3	1	4	3	4	1	2	1	2	4	4	4	2	4	2	1
50	2	4	4	4	3	1	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3
51	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3
52	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3
53	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
54	2	3	2	2	4	1	3	3	3	4	2	1	2	2	3	1	3	3	2	2	4	3	3
55	3	3	2	4	3	1	3	4	3	4	4	1	4	3	4	2	3	4	2	4	3	4	3
56	3	3	2	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4
57	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
58	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
59	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
60	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
61	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3
62	2	3	3	4	1	2	3	4	4	4	3	1	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	4
63	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
64	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3
65	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4
66	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
67	2	2	3	4	1	2	3	4	4	4	3	1	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	4
68	3	2	1	3	4	3	2	2	1	3	4	3	1	3	1	3	1	3	3	3	2	3	4
69	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
70	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
71	3	3	3	4	2	3	3	2	4	4	2	3	4	3	4	2	3	4	1	3	2	4	4
72	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3
73	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
74	3	3	3	4	3	2	3	1	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	4
75	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	4	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3
76	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	2	4	2	3	3

77	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	4	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4
78	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
79	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	1	1	3	3	3	4	4	1	2	3	2	3
80	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3
81	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2
82	3	3	4	3	3	1	2	2	4	4	4	1	3	4	4	2	4	4	3	3	2	4	4
83	3	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	1	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4
84	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	1	2	3	3	3	3	4	2
85	3	3	3	4	3	1	1	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4
86	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
87	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4
88	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	1	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3
89	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3
90	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2
91	4	4	4	4	4	1	4	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4
92	2	2	3	3	3	2	4	3	4	4	3	2	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3
93	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3
95	3	3	3	4	3	2	4	2	4	4	2	3	4	3	4	2	3	4	2	4	1	4	2
96	3	3	3	4	2	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	1	3	2	4	3
97	3	4	4	3	4	1	3	3	4	4	3	1	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3
98	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3
99	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	2	2	2
100	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3
101	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3
102	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
103	2	3	4	3	4	1	2	2	3	3	4	1	4	2	3	2	3	3	4	3	4	4	3
104	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	4	2	3	4	1	4	2	2	3
105	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3
106	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	1	3	4	3	3
107	2	3	3	3	3	2	4	2	4	4	3	2	4	2	4	3	3	3	2	4	3	2	3
108	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2
109	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
110	2	3	3	4	3	1	3	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3
111	1	2	3	4	4	2	3	1	4	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3
112	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	4	2
113	2	3	2	4	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	4	1	3	3	2	3	3	4	3
114	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3
115	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3

116	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
117	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
118	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3
119	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4
120	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
121	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2
122	2	3	4	4	3	2	3	1	4	4	4	1	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3
123	2	3	2	4	1	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	2
124	3	4	3	4	3	2	2	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3
125	3	4	3	4	3	2	3	2	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4
126	3	3	3	4	4	1	3	2	3	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
127	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	4	1	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
128	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3
129	1	1	4	2	2	4	3	1	4	4	1	3	2	1	1	1	1	2	3	2	3	3	4
130	3	4	4	3	2	2	4	2	4	4	2	3	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	4
131	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3
132	3	3	3	4	4	2	4	2	4	4	4	1	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4
133	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3
134	4	4	3	4	3	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	2	4	2	2	3
135	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	1	3	3	2	4	2	3	4	2	4	4	1
136	3	4	3	3	1	3	2	4	3	4	1	3	3	2	4	1	3	4	1	4	2	4	4
137	2	2	2	4	2	2	3	2	4	3	3	2	4	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3
138	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3
139	3	3	4	4	4	1	3	3	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
140	4	4	4	4	4	2	3	3	2	1	3	3	4	2	3	1	2	3	3	3	2	1	4
141	3	3	4	3	4	1	3	4	4	2	3	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3
142	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3
143	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3
144	3	4	4	4	1	1	2	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
145	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2
146	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	2	3	3	1	4	2	2	3
147	2	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3



KEMENTERIAN AGAMA RI.
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI IAIN MANADO
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Dr. SH. Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado 95128 Telepon/Fax (0431) 860616/850774

Nomor : B. 311/28/In.25/F.III/TL.00.1/06/ 2022 Manado, 25 Juni 2022
 Lampiran : -
 Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth :
SLA Tompaso
 Di.-

Tempat.

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat disampaikan bahwa Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado, yang tersebut dibawah ini :

Nama : **Sisilia Laya**
 N I M : 1836005
 Semester : VIII (Delapan)
 Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
 Prodi : Psikologi Islam
 Alamat : Jl. Camar, Perkamil.

Bermaksud mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana yang berjudul : **"Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Coping Stress Siswa Saat Belajar Daring"**

Dengan Dosen Pembimbing :

1. **Dr. Mastang Ambo Baba, M.Ag**
2. **Siti Aisa, M.A**

Untuk maksud tersebut kami mengharapkan kiranya kepada Mahasiswa yang bersangkutan dapat diberikan izin untuk melakukan penelitian dari bulan Juni s/d Agustus 2022.

Demikian harapan kami dan terima kasih.

Wassalam

Dekan,

Dr. Edi Gunawan, M.H
 NIP. 1984071220090 11013

Tembusan :

1. Rektor IAIN Manado Sebagai Laporan



KEMENTERIAN AGAMA RI.
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI IAIN MANADO
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jl. Dr. SH. Sarundajang Kawasan Ring Road 1 Kota Manado 95128 Telepon/Fax (0431) 860616/850774

Nomor : B. 30 /28/In.25/F.III/TL.00.1/06/ 2022 Manado, 25 Juni 2022
 Lampiran : -
 Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth :
SMAN 1 Kawangkoan
 Di.-

Tempat.

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat disampaikan bahwa Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado, yang tersebut dibawah ini :

Nama	: Sisilia Laya
N I M	: 1836005
Semester	: VIII (Delapan)
Fakultas	: Ushuluddin Adab dan Dakwah
Prodi	: Psikologi Islam
Alamat	: Jl. Camar, Perkamil.

Bermaksud mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana yang berjudul : **"Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Coping Stress Siswa Saat Belajar Daring"**

Dengan Dosen Pembimbing :

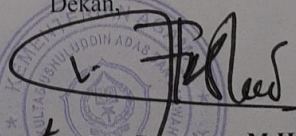
1. **Dr. Mastang Ambo Baba, M.Ag**
2. **Siti Aisa, M.A**

Untuk maksud tersebut kami mengharapkan kiranya kepada Mahasiswa yang bersangkutan dapat diberikan izin untuk melakukan penelitian dari bulan Juni s/d Agustus 2022.

Demikian harapan kami dan terima kasih.

Wassalam

Dekan,


Dr. Edi Gunawan, M.HIK
NIP. 1984071220090 11013

Tembusan :

1. Rektor IAIN Manado Sebagai Laporan