

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *COPING* STRES BERFOKUS MASALAH
PADA PENGURUS ORMAWA FIP UNY**

ARTIKEL *E-JOURNAL*

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Shinta Larasaty Santoso
NIM 11104241014

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI 2015**

PERSETUJUAN

Artikel *e-journal* yang berjudul “**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN COPING STRES BERFOKUS MASALAH PADA PENGURUS ORMAWA FIP UNY**” yang disusun oleh Shinta Larasaty Santoso, NIM 11104241014 ini disetujui pembimbing untuk dipublikasikan.



Yogyakarta, Juli 2015
Menyetujui,
Pembimbing


Rosita Endang Kusmaryani, M.Si.
NIP 19700422 199802 2 001

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *COPING* STRES BERFOKUS MASALAH PADA PENGURUS ORMAWA FIP UNY

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND PROBLEM FOCUSED COPING AMONG THE BOARD OF STUDENT ORGANIZATIONS OF FIP UNY

Oleh: Shinta Larasaty Santoso, bimbingan konseling fakultas ilmu pendidikan universitas negeri yogyakarta, shintalarasatysantoso@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan *coping* stres berfokus masalah pada pengurus Ormawa FIP UNY. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif korelasional. Sampel yang diambil sebanyak 87 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *multi stage cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala regulasi diri dan skala *coping* stres berfokus masalah. Skor validitas skala regulasi diri bergerak dari angka 0,364 sampai dengan 0,773, sedangkan skor validitas skala *coping* stres berfokus masalah bergerak dari angka 0,369 sampai 0,744. Nilai koefisien reliabilitas alpha (α) pada skala regulasi diri sebesar 0,917 sedangkan pada skala *coping* stres berfokus masalah sebesar 0,818. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik *product moment*. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,618 dengan signifikansi 0,000 ($\text{sig}<0,01$) yang berarti terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara regulasi diri dengan *coping* stres berfokus masalah pada pengurus Ormawa FIP UNY. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi regulasi diri pada pengurus Ormawa FIP UNY akan semakin tinggi pula *coping* stres berfokus masalahnya, dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri pada pengurus Ormawa FIP UNY akan semakin rendah pula *coping* stres berfokus masalahnya. Koefisien determinasi sebesar 0,3819 yang berarti bahwa sumbangan variabel regulasi diri terhadap *coping* stres berfokus masalah sebesar 38,19%.

Kata kunci: regulasi diri, *coping* stres berfokus masalah

Abstract

The aim of this study was to find out the relationship between self-regulation and problem focused coping among the board of student organizations of FIP UNY. The method used in this study was correlational quantitative. The researcher took 87 students as the sample for this study. The technique of sampling collection used was multi stage cluster random sampling. The instruments of this research included self-regulation scale and problem focused coping scale. The validity score of self-regulation ranged from 0,364 to 0,773, while validity score of problem focused coping ranged from 0,369 to 0,744. The coefficient value of reliability alpha (α) in the self-regulation scale was 0,917, while in the problem focused coping scale was 0,818. The data was analyzed statistically using product moment from pearson. The analysis result of the correlation product moment showed that correlation coefficient was 0,618 while the significance was 0,000 ($\text{sig}<0,01$) which meant that there was a positive relationship and a great significance between self-regulation and problem focused coping among the board of student organizations of FIP UNY. Thus, it meant that the higher self-regulation possessed by the board of student organizations of FIP UNY influenced the higher problem focused coping, conversely the lower self-regulation possessed by the board of student organizations of FIP UNY influenced the lower problem focused coping. The determination coefficient obtained was 38,19% which meant that the contribution of the regulation variable towards the problem focused coping was 38,19%.

Keywords: self-regulation, problem focused coping

PENDAHULUAN

Organisasi mahasiswa memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain dalam kelompok, belajar mengelola diri sendiri, memecahkan masalah, serta banyak hal yang bersifat mengembangkan potensi. J Winardi (2009: 44) mengungkapkan bahwa organisasi adalah sebuah wadah yang terorganisir untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu. Organisasi pula memiliki berbagai hal yaitu struktur, perilaku manusia dan proses-proses. Dinamika interaksi tersebut juga diwarnai heterogenitas anggota organisasi dan memiliki kecenderungan memunculkan konflik. Fakta yang didapat bahwa dalam Organisasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, yang selanjutnya disebut Ormawa FIP UNY, terdapat konflik dengan prosentase 34,3%. Hal tersebut terungkap melalui penelitian Khoerul Anwar dkk (2012: 22) mengenai Identifikasi *Problem Solving* Konflik dalam Ormawa FIP UNY. Tidak dapat dipungkiri bahwa dengan adanya konflik dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi para pengurus Ormawa. Ketidaknyamanan tersebut kemudian dapat memicu timbulnya stres. Lazarus & Folkman mendefinisikan stres sebagai sebuah hubungan antara kejadian-kejadian atau kondisi-kondisi lingkungan dengan penilaian kognitif individu terhadap tingkat dan tipe tantangan, kesulitan, kehilangan atau ancaman (Grant, et al, 2003: 448).

Wawancara terstruktur dilakukan kepada 3 orang pengurus Ormawa dari 3 sampel organisasi atau lembaga di FIP dalam rentang bulan September sampai November 2014. Dari hasil tersebut didapat data bahwa banyaknya kegiatan dan tanggung jawab keorganisasian sering membuat pengurus Ormawa FIP kerepotan dalam menyeimbangkan penyelesaian tugas-tugas kuliah. Padatnya kegiatan dan tanggung jawab organisasi dapat membuat pengurus Ormawa merasa stres.

Sebagai informasi tambahan, dari hasil pengamatan didapat data bahwa terdapat beberapa variasi para pengurus Ormawa FIP UNY dalam mengatasi stresnya. Data menunjukkan bahwa sebagian pengurus Ormawa FIP UNY belum dapat mengatur dirinya dalam menyelesaikan masalah secara tepat. Gejala-gejala tersebut juga dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan keinginan untuk lepas dari masalah. Kemampuan individu dalam mengatur dirinya memiliki peran dalam penanganan terhadap suatu masalah.

Keterampilan individu dalam mengatasi masalah tentunya berbeda bergantung pada keterampilan individu dalam mengelola keinginan-keinginan dalam dirinya. Dalam psikologi kemampuan mengelola tersebut dikenal dengan proses *coping*.

Coping berfokus masalah ialah *coping* yang digunakan oleh individu dalam menghadapi masalah dan berusaha menyelesaikannya (Lazarus dalam Santrock,

2014: 440). Hal ini juga diperkuat dengan penelitian Nyoman dan Putu (2013: 138). Penelitian tersebut mendapat hasil bahwa *coping* berfokus masalah lebih efektif dibandingkan *coping* berfokus emosi hubungannya antara gaya hidup sehat dengan tingkat stres. Maka dapat disimpulkan bahwa pengurus Ormawa FIP UNY penting memiliki kemampuan *coping* berfokus masalah yang baik untuk mengatasi stres.

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri (Bandura dalam Ormrod, 2011: 132), biasanya dikonseptualisasikan dengan melibatkan kontrol, arah, dan koreksi tindakan sendiri dalam proses menuju atau menjauh dari tujuan (Carver & Scheier, dalam Diamond & Aspinwall, 2003: 127). Hal yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan berorganisasi ialah munculnya konflik-konflik dalam diri maupun dengan orang lain yang muncul akibat kewajiban pemenuhan-pemenuhan tanggung jawab.

Peranan regulasi diri penting bagi individu dalam menyikapi situasi yang mengancam atau situasi yang membawa ketidaknyamanan. DeWall, dkk (2007: 62) telah mengadakan penelitian terhadap beberapa mahasiswa di Amerika. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan mereka yang memiliki regulasi diri efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya. Hasil penelitian Trentacosta dan Shaw (2009: 356)

menghasilkan hal serupa bahwa regulasi diri dapat menjadikan seseorang mengendahkan perilaku maladaptif. Berdasarkan hal tersebut, diindikasikan bahwa regulasi diri mampu mempengaruhi keberhasilan individu dalam mencapai tujuan tertentu melalui pengendalian perilaku yang dimunculkan. Dalam penelitian ini situasi yang membawa ketidaknyamanan difokuskan pada stres. Studi mengenai hubungan regulasi diri dengan *coping* stres berfokus masalah dapat membantu mengetahui bagaimana peranan individu dalam mengatur dirinya berpengaruh pada kemampuannya menyikapi masalah khususnya dalam mengatasi stres.

Berbagai kajian tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian terkait hubungannya regulasi diri dan hubungannya dengan *coping* stres berfokus masalah.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Januari sampai Juni 2015 di kampus FIP UNY.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ialah pengurus Ormawa FIP UNY. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 866 dari 15 Ormawa. Penentuan sampel menggunakan metode *multi stage*

cluster random sampling sehingga didapat 87 subjek dari 5 Ormawa.

Prosedur

Peneliti melaksanakan penelitian yang terdiri dari rangkaian kegiatan berupa observasi dan wawancara pra-penelitian. Peneliti kemudian melakukan uji coba instrumen dengan membagi instrumen berupa skala regulasi diri dan skala *coping* stres berfokus masalah untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Setelah melakukan uji coba, peneliti melakukan pengambilan data pada sampel yang telah ditentukan. Data kemudian dianalisis menggunakan program SPSS *for windows* versi 21.0.

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala. Skala yang digunakan adalah skala regulasi diri dan skala *coping* stres berfokus masalah. Skala regulasi diri yang dikembangkan sendiri oleh peneliti terdiri dari 24 item, dan skala *coping* stres berfokus masalah terdiri dari 22 item yang divalidasi menggunakan validitas konstruk dan validitas isi oleh *expert judgement* serta validitas empirik. Skor validitas skala regulasi diri bergerak dari angka 0,364 sampai dengan 0,773, sedangkan skor validitas skala *coping* stres berfokus masalah bergerak dari angka 0,369 sampai 0,744.

Dalam penyusunan instrumen juga dilakukan uji reliabilitas. Reliabilitas

dinyatakan oleh koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati 0 maka semakin rendah reliabilitasnya. Setelah melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS *For Windows* seri 21.0, didapat koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,917 untuk skala regulasi diri, dan 0,818 untuk skala *coping* stres berfokus masalah. Dengan demikian kedua skala dapat dikatakan valid dan reliabel.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk menyajikan data regulasi diri dan *coping* stres berfokus masalah. Penyajian data dimulai dari penentuan skor minimal, maksimal, rentang, dan mean yang selanjutnya akan digunakan untuk menentukan kriteria kategorisasi data regulasi diri dan *coping* stres berfokus masalah. Adapun hasil penentuan skor minimal, maksimal, rentang, dan mean data regulasi diri dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Penentuan Skor Minimal, Maksimal, Rentang, dan Mean Data Regulasi Diri

Regulasi Diri			
Minimal	Maksimal	Rentang	Mean
24	96	72	60

Berdasarkan data di atas maka selanjutnya digunakan untuk menentukan kriteria kategorisasi data regulasi diri. Adapun kriteria kategorisasi data regulasi diri dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kriteria Kategorisasi Data Regulasi Diri

Interval	Kategori
78-96	Tinggi
60-77	Sedang
42-59	Kurang
24-41	Rendah

Hasil penentuan skor minimal, maksimal, rentang dan mean data *coping* berfokus masalah dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Penentuan Skor Minimal, Maksimal, Rentang, dan Mean Data *Coping* Stres Berfokus Masalah

Regulasi Diri			
Minimal	Maksimal	Rentang	Mean
22	88	66	55

Berdasarkan data di atas maka selanjutnya digunakan untuk menentukan kriteria kategorisasi data *coping* stres berfokus masalah. Adapun kriteria kategorisasi data regulasi diri dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Kriteria Kategorisasi Data *Coping* Stres Berfokus Masalah

Interval	Kategori
71,5-88	Tinggi
55 - 71,4	Sedang
38,5 - 54	Kurang
22- 38,4	Rendah

Selanjutnya digunakan statistik inferensial untuk menguji hipotesis menggunakan teknik korelasi yang dikemukakan oleh Pearson yaitu korelasi *product moment*. Uji hipotesis dilakukan setelah melalui uji prasyarat yakni uji normalitas dan linieritas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Regulasi Diri

Data regulasi diri yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan pada tabel 2. Berikut ialah data regulasi diri pengurus Ormawa FIP UNY.

Tabel 5. Data Regulasi Diri Pengurus Ormawa FIP

Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	28	32,18 %
Sedang	55	63,22 %
Kurang	3	3,45 %
Rendah	1	1,15 %
Jumlah	87	100,0 %

Tabel 5 menunjukkan bahwa pengurus Ormawa FIP UNY yang memiliki regulasi diri dengan kategori tinggi sebanyak 32,18%, kategori sedang sebanyak 63,22%, kategori kurang sebanyak 3,45 % dan kategori rendah sebanyak 1,15%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pengurus Ormawa FIP UNY memiliki regulasi diri dengan kategori sedang dengan persentase mencapai 63,22 %. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 1:



Gambar 1. Diagram Data Regulasi Diri

b. Coping Stres Berfokus Masalah

Data *coping* stres berfokus masalah yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan pada tabel 4. Berikut ialah data regulasi diri pengurus Ormawa FIP UNY.

Tabel 6. Data *Coping* Stres Berfokus Masalah Pengurus Ormawa FIP

Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	16	18,39 %
Sedang	69	79,31 %
Kurang	2	2,30 %
Rendah	0	0 %
Jumlah	87	100,00 %

Tabel 6 menunjukkan bahwa pengurus Ormawa FIP UNY yang memiliki *coping* stres berfokus masalah dengan kategori tinggi sebanyak 18,39%, kategori sedang sebanyak 79,31%, kategori kurang sebanyak 2,30 % dan kategori rendah sebanyak 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pengurus Ormawa FIP UNY memiliki *coping* stres berfokus masalah dengan kategori sedang dengan persentase mencapai 79,31%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 2 berikut:



Gambar 2. Diagram *Coping* Stres Berfokus masalah

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi antara regulasi diri dengan *coping* stres berfokus masalah adalah 0,618 dan signifikansinya adalah 0,000. Dari tabel *r product moment* untuk $n=87$, taraf signifikansi 1%, nilai $r_{tabel} = 0,270$. Nilai tersebut .

Apabila nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sebaliknya jika r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $r_{hitung}(0,618)$ lebih besar dari $r_{tabel} (0,270)$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. $R_{hitung} (0,618)$ juga menunjukkan hubungan positif antara variabel bebas dan variabel terikat. Selain hal itu, hasil perhitungan juga menunjukkan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini berarti signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,01. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah sangat signifikan.

Hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan *coping* stres berfokus masalah pada pengurus Ormawa FIP UNY. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri pada pengurus Ormawa FIP UNY akan semakin tinggi pula *coping* stres berfokus masalahnya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri pada pengurus Ormawa FIP UNY akan semakin rendah pula *coping* stres berfokus masalahnya. Besarnya sumbangan regulasi diri untuk *coping* stres berfokus masalah sebesar 38,19%, sisanya berasal dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh DeWall, et al (2007: 62) yang menyatakan bahwa regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan mereka yang memiliki regulasi diri efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya. Trentacosta dan Shaw (2009: 356) juga menyatakan bahwa regulasi diri dapat menjadikan seseorang mengendalikan perilaku maladaptif.

Bandura (dalam Alwisol, 2011: 286) bahwa salah satu yang mempengaruhi regulasi diri ialah *judgemental process* atau proses penilaian atau mengadili tingkah laku. Proses ini dilakukan dengan membandingkan standar pribadi dengan standar atau norma orang lain. Pada pengurus ormawa, standar yang dibentuk kelompok (dalam hal ini organisasi mahasiswa) baik secara langsung atau tidak, dapat mempengaruhi penilaian individu terhadap perilakunya sendiri. Sebagaimana telah disebutkan bahwa standar diri merupakan bentukan dari hasil pengamatan model di sekitarnya.

Karakteristik perkembangan mahasiswa pada aspek kognitif, tergolong pada tahap pemikiran *postformal* yang merupakan tipe matang dari sebuah pemikiran yang berstandar pengalaman subyektif, intuisi serta logika (Papalia, Old, dan Fielman, 2008: 655). Keterlibatan mahasiswa sebagai pengurus Ormawa, baik secara langsung maupun tidak, dapat memberi pengaruh dalam pengalaman subyektif, intuisi serta logika yang

dibentuk. Pengurus Ormawa FIP UNY terbiasa dengan bekerja secara tim sehingga dimungkinkan membentuk konformitas yang lebih tinggi daripada mahasiswa pada umumnya. Konformitas ialah perubahan perilaku atau keyakinan karena adanya pengaruh atau tekanan dari kelompok, baik yang sungguh-sungguh ada maupun yang dibayangkan saja (Kiesler & Kiesler (dalam Sarwono, 2001:172). Penilaian yang dilakukan dapat menjadi kurang obyektif karena dipengaruhi standar yang berlaku dalam kelompok. Menurut Hurlock (1980:235) konformitas terhadap standar kelompok terjadi karena adanya keinginan untuk diterima kelompok sosial. Dengan kata lain semakin tinggi keinginan pengurus Ormawa FIP UNY untuk diterima kelompok, dirinya akan semakin mengacu pada standar-standar yang dianut kelompok. Hal inilah memungkinkan regulasi diri pengurus Ormawa FIP UNY dalam kategori sedang.

Hasil penelitian pada pengurus Ormawa FIP UNY juga menunjukkan bahwa *coping* stres berfokus masalah sebagian besar pengurus Ormawa FIP UNY berada pada kategori sedang. Dalam penelitian ini telah dibuktikan bahwa regulasi diri memberikan sumbangan terhadap *coping* stres berfokus masalah. Regulasi diri juga memiliki hubungan positif dengan *coping* stres berfokus masalah yang berarti semakin tinggi regulasi diri, semakin tinggi pula *coping* stres berfokus masalahnya, begitupun sebaliknya. Penelitian

ini menunjukkan regulasi diri pengurus Ormawa FIP UNY dalam kategori sedang, sehingga hal tersebut menjadi salah satu faktor yang membuat *coping* stres berfokus masalah pada pengurus Ormawa FIP UNY juga dalam kategori sedang.

Coping stres berfokus masalah juga dapat dipengaruhi faktor internal maupun eksternal dari pengurus ormawa FIP UNY. Faktor internal yang dapat mempengaruhi *coping* stres berfokus masalah menurut Lazarus dan Folkman (1984: 159) antara lain kesehatan dan energi, keyakinan yang positif, kemampuan pemecahan masalah, dan keterampilan sosial. Kesehatan dan energi pengurus Ormawa cenderung lebih banyak tersita dibanding dengan mahasiswa yang melakukan kegiatan akademik sebagai aktivitas utamanya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dengan *coping* stres berfokus masalah. Hal ini ditegaskan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi seseorang maka kecenderungan *coping* stres berfokus masalah juga semakin tinggi, sedangkan semakin rendah tingkat regulasi diri seseorang maka semakin rendah pula *coping* stres berfokus masalah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengurus Ormawa FIP UNY yang memiliki regulasi diri dengan kategori tinggi sebanyak 32,18 %, kategori sedang sebanyak 63,22 %, kategori kurang sebanyak 3,45 % dan kategori rendah sebanyak 1,15%. Jadi subjek dalam penelitian ini sebagian besar memiliki regulasi diri sedang sebanyak 63,22 %.
2. Pengurus Ormawa FIP UNY yang memiliki *coping* stres berfokus masalah dengan kategori tinggi sebanyak 18,39%, kategori sedang sebanyak 79,31%, kategori kurang sebanyak 2,30 % dan kategori rendah tidak dijumpai. Jadi subjek dalam penelitian ini sebagian besar memiliki *coping* stres berfokus masalah sedang sebanyak 79,31 %.
3. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan *coping* stres berfokus masalah pada pengurus Ormawa FIP UNY. Koefisien korelasi diketahui sebesar 0,618. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri semakin tinggi pula *coping* stres berfokus masalahnya. Sebaliknya semakin rendah regulasi diri semakin rendah pula *coping* stres berfokus masalahnya.
4. Besarnya sumbangan regulasi diri untuk *coping* stres berfokus masalah sebesar 38,19%, sisanya berasal dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan maka ada beberapa pandangan yang dapat dijadikan saran bagi pengurus Ormawa FIP UNY, dosen pendamping organisasi, dan peneliti selanjutnya.

1. Bagi pengurus Ormawa FIP UNY

Pengurus Ormawa FIP UNY untuk meningkatkan regulasi diri misalnya dengan mengikuti pelatihan atau kegiatan yang dapat meningkatkan regulasi diri

2. Bagi Dosen Pendamping Masing-masing Ormawa FIP UNY

Memaksimalkan pendampingan para pengurus Ormawa FIP UNY misalnya mendampingi perumusan program kerja sehingga menghasilkan program kerja yang memfasilitasi atau menstimulasi regulasi diri dan *coping* stres berfokus masalah misalnya LKMM.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian jenis lain misalnya penelitian tindakan yang bersifat meningkatkan regulasi diri ataupun *coping* stres berfokus masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Carver, Charles S., Scheier, Michael F., & Weintraub, Jagdish K. (1989). Assessing Coping Strategies: Theoretically Based Approach. *Journal of Personality Psychology*. Vol 56. No. 2. Hlm. 267-283.
- DeWall, C.N. et al. (2007). Violence Restrained: Effects of Self-Regulation and Its Depletion on Aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*. Vol 43. Issue 1. Hlm. 62-76.
- Grant, Kathryn E. et al. (2003). Stressors and Child and Adolescent Psychopathology: Moving From Markers to Mechanisms of Risk. *Psychological Bulletin*. Vol. 129, No. 3. Hlm. 447-466.
- Hurlock, EB. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan. Developmental Psychology A Life Span Approach. Jakarta: Erlangga.
- J Winardi. (2009). *Manajemen Perilaku Organisasi* (Edisi Revisi). Jakarta: Kencana.
- Khoerul Anwar, dkk. (2012). Identifikasi *Problem Solving* Konflik dalam Organisasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Laporan Penelitian*. FIP UNY.
- Lazarus, Richard S, & Folkman, Susan. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Nyoman Adi, K.W & Putu N.W. (2013). Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang

Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 1, No. 1. Hlm. 138-150.

Ormrod, Jeanne Ellis. (2011). *Human Learning*. 6th. ed. New York: Pearson.

Papalia, D., Olds, Sally W., & Feldman, Ruth D. (2008). *Human Development*. New York: McGraw-Hills Companies.

Santrock, John W. (2014). *Adolescence*. 15th. ed. New York: McGraw-Hill Education.

Trentacosta, C.J, & Shaw, D.S. (2009). Emotional Self-Regulation, Peer Rejection, and Antisocial Behavior: Developmental Associations from Early Childhood to Early Adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*. Vol 30. Hlm. 356–365.