

PENGARUH KOPING TERHADAP REGULASI DIRI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI SEMESTER AKHIR UNIVERSITAS X

**Ratna Selayunita
Sri Respati Andamari**

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: ratnaselayunita@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa menghadapi berbagai hambatan dalam menyusun skripsi, seperti keterbatasan kemampuan menulis, kurangnya dukungan sosial, tekanan akademik dan keluarga, serta kecemasan menghadapi dosen pembimbing, yang berdampak buruk pada kesehatan mental, termasuk depresi dan ide bunuh diri. Kurangnya strategi koping dan regulasi diri yang kuat membuat mahasiswa rentan terhadap stres berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh koping terhadap regulasi diri pada mahasiswa psikologi semester akhir Universitas Teknologi Yogyakarta. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) koping adalah upaya seseorang dalam mengatur kebutuhan yang dinilai membebani, termasuk mengurangi, menghindari, dan mengatasi stres. Zimmerman dan Schunk (1989) mengatakan regulasi diri adalah kemampuan mengoptimalkan pikiran, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan personal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 75 subjek berusia 21-25 tahun, menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala koping dan skala regulasi diri dalam bentuk kuesioner melalui googleform. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa koping memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi diri pada mahasiswa psikologi semester akhir Universitas Teknologi Yogyakarta dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Koefisien sebesar 0,460 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam koping akan meningkatkan regulasi diri sebesar 0,460, artinya semakin baik kemampuan koping mahasiswa, semakin tinggi regulasi dirinya.

Kata Kunci: Koping, Mahasiswa Semester Akhir, Regulasi Diri

THE INFLUENCE OF COPING ON SELF-REGULATION IN FINAL SEMESTER PSYCHOLOGY STUDENTS AT X UNIVERSITY

Ratna Selayunita
Sri Respati Andamari

Psychology Department
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: ratnaselayunita@gmail.com

ABSTRACT

Students face various obstacles in writing their thesis, such as limited writing skills, lack of social support, academic and family pressure, and anxiety about facing their supervisor, which negatively impact mental health, including depression and suicidal ideation. Lack of strong coping strategies and self-regulation makes students vulnerable to severe stress. This research aims to determine the effect of coping on self-regulation in psychology students in the final semester at Yogyakarta Technology University. According to Lazarus and Folkman (1984), coping is a person's effort to manage needs that are considered burdensome, including reducing, avoiding, and overcoming stress. Zimmerman and Schunk (1989) say that self-regulation is the ability to optimize thoughts, feelings and actions to achieve personal goals. This research used quantitative methods with 75 subjects aged 21-25, using purposive sampling techniques. Data collection techniques were carried out using a coping scale and a self-regulation scale in the form of a questionnaire via Google Forms. A simple linear regression test results show that coping significantly influences self-regulation in psychology students in the final semester at the University of Technology Yogyakarta with a $0.000 < 0.05$ significance value. A coefficient of 0.460 indicates that every one-unit increase in coping will increase self-regulation by 0.460, meaning that the better the student's coping abilities, the higher his self-regulation.

Keywords: Coping, Final Semester Students, Self-Regulation