

PENGARUH ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* MAHASISWA

Mohammad Mirza Firdaus dan Suharnan

ABTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal dengan *problem focused coping* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Subjek penelitian ini adalah 110 mahasiswa psikologi Islam. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan skala *problem focused coping*, skala *self regulated learning* dan skala komunikasi interpersonal. Analisa statistik menggunakan analisis regresi, menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar 1,881 dengan nilai $p = 0.00$ ($p < 0.05$); nilai korelasi antara *self regulated learning* dengan *problem focused coping* sebesar -0.008 dan $p=0.993$ ($p > 0.05$). Hasil ini menunjukkan tidak ada hubungan *self regulated learning* dengan *problem focused coping*, sedangkan nilai korelasi antara komunikasi interpersonal dengan *problem focused coping* sebesar 61.337 dan $p=0.00$ ($p<0.05$) hal ini menunjukkan ada pengaruh antara komunikasi interpersonal dengan *problem focused coping*. Nilai R Square sebesar 0.972 atau (97.2%). Artinya variabel *problem focused coping* dipengaruhi oleh *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal sebesar 97.2% sedang 2.8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh penelitian ini seperti dukungan social, motivasi kedisiplinan dan lain-lain.

Kata kunci : *Self Regulated Learning*, Komunikasi Interpersonal, *Problem Focused Coping*

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan tugas akhir mahasiswa strata 1 sebagai salah satu syarat kelulusan. Tujuan penulisan skripsi adalah melatih kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara melakukan penelitian, menganalisis dan menyimpulkan dengan membuat laporan hasil penelitian dalam bentuk skripsi.

Ketika menyelesaikan skripsi sebagian mahasiswa mengalami hambatan baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Beberapa kesulitan umum yang sering di hadapi mahasiswa adalah menentukan topik permasalahan, merumuskan judul yang sesuai dengan permasalahan, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan yang relevan,. Selain itu beberapa hambatan yang dialami dikarenakan takut menemui dosen pembimbing, fasilitas laptop/computer yang rusak saat proses mengerjakan skripsi, tuntutan atau harapan orangtua untuk segera selesai, hingga masalah dengan pacar atau orang terdekat.

Adanya hambatan ini kadang membuat mahasiswa mengalami stress. Ketika individu mengalami stres, maka ia akan berusaha mencari cara guna mengatasi stresnya, atau yang sering dikenal dengan istilah *coping*. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Smet, 1994) *coping* adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi situasi *stressfull*.

Harber (dalam Rustiana, 2003) menyatakan *coping* juga melibatkan kemampuan-kemampuan khas manusia seperti pikiran, perasaan, pemrosesan informasi, belajar, mengingat dan sebagainya. Implikasi proses *coping* tidak terjadi begitu saja, tetapi juga melibatkan pengalaman atau proses berpikir seseorang. Strategi *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah adalah penyelesaian masalah dalam menghadapi tekanan-tekanan/ kesulitan-kesulitan dengan cara langsung menghadapi sumber masalah.

Sedangkan strategi coping yang berfokus pada emosional adalah penyelesaian masalah dengan cara menghindari, meminimalisir keadaan, dan menenangkan pikiran.

Strategi yang focus pada pemecahan masalah atau *Problem focused coping* inilah yang harus digunakan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya, karena jenis coping ini merupakan cara mengatasi masalah secara langsung pada sumber masalahnya. Di dalamnya juga terdapat motivasi dan strategi sehingga mahasiswa dapat menguraikan berbagai sumber masalah yang ada baik yang berasal dari internal maupun eksternal, oleh karena itu jenis *coping* ini digunakan dalam penelitian ini, untuk melihat bagaimana seseorang mahasiswa mampu mengatasi setiap masalah-masalah yang di alaminya.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sujadi, 2016) *Problem focused coping* juga dipengaruhi oleh keterampilan sosial yang salah satu aspeknya adalah kemampuan berkomunikasi antarpribadi. Komunikasi merupakan faktor yang penting dalam hubungan interpersonal. Kebutuhan seseorang akan rasa ingin tahu, aktualisasi diri, dan kebutuhan untuk menyampaikan ide, pemikiran, pengetahuan dan informasi secara timbal balik kepada orang lain dapat terpenuhi melalui komunikasi.

Komunikasi interpersonal antara mahasiswa dengan dosen pembimbing ini juga merupakan faktor yang menyebabkan cepat dan tidaknya sebuah skripsi dapat diselesaikan. Bentuk komunikasi ini antara lain dimulai dari proses janji, dimana mahasiswa menghubungi dosen untuk dapat bertemu dan meminta bimbingan, kemudian proses diskusi dimana mahasiswa harus menerima semua kritikan dan masukan dari dosen pembimbing. Pihak universitas juga mengatur bahwa proses penyelesaian skripsi dikerjakan selama 6 bulan atau 1 semester, sehingga mahasiswa harus bisa mengerjakannya dengan optimal, dan harus bisa belajar dengan mengatur waktunya

secara mandiri, sehingga dibutuhkan kontrol diri dalam belajar atau *self regulated learning*.

Problem Focused Coping

Problem-Focused Coping merupakan strategi untuk memecahkan masalah antara lain menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang-nimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satunya, dan mengimplementasikan alternatif yang dipilih. Seseorang dapat mengubah sesuatu pada dirinya sendiri dan bukan mengubah lingkungan (Atkinson, 1993). Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994), *problem focused coping* adalah cara untuk mengurangi stressor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru.

Menurut Santrock (dalam Sumitro, 2012) *problem focused coping* adalah suatu usaha atau cara kognitif untuk memahami sumber penyebab hambatan dalam menyesuaikan diri dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung. Andrews (dalam Amartiwi, 2008) mengemukakan bahwa *problem focused coping* merupakan perilaku coping yang tepat dan efektif, salah satunya adalah dengan mengatasi secara langsung masalah-masalah yang muncul dan tidak menghindari masalah.

Self Regulated Learning

Menurut Friedman dan Schustack (2006), regulasi diri adalah proses seseorang dalam mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Menentukan target untuk diri sendiri, mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan. Menurut Bandura *self regulated learning* adalah suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda,

serta perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan dalam proses belajar.

Menurut Zimmerman (dalam Eric C.K, 2011) *self regulated learning* merupakan proses siswa berpartisipasi secara aktif pada pembelajarannya secara luas, termasuk dalam hal metakognitif, motivasi dan perilaku. *Self regulated learning* menggambarkan bagaimana siswa secara aktif menggunakan strategi khusus dalam pembelajarannya agar mencapai pelajaran yang objektif, berdasarkan keinginannya sendiri, motivasi dan metakognitif.

Komunikasi Interpersonal

Trenholm dan Jensen (dalam Suranto Aw, 2011) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai komunikasi antara dua orang yang berlangsung secara tatap muka (komunikasi diadik). Sifat komunikasi ini adalah: (a) spontan dan informal; (b) saling menerima *feedback* secara maksimal; (c) partisipan berperan fleksibel. Trenholm dan Jensen Littlejohn (dalam Suranto Aw, 2011) juga memberikan definisi komunikasi antar pribadi (*interpersonal communication*) adalah komunikasi antara individu-individu.

Definisi lain juga dikemukakan oleh Devito (dalam Suranto Aw, 2011), komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan oleh satu orang dan penerimaan pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang, dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera

Mengacu dari masalah-masalah dan landasan teori yang sudah dipaparkan diatas, peneliti mengajukan beberapa hipotesis sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh antara *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal dosen pembimbing dengan *problem focused coping* mahasiswa
2. Apakah ada pengaruh antara *self regulated learning* dengan *problem focused coping* mahasiswa.

3. Apakah ada pengaruh antara komunikasi interpersonal dosen pembimbing dengan *problem focused coping* mahasiswa

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis. Metode ini disebut kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2013).

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Islam STAIN Kediri yang sedang menyelesaikan skripsi sejumlah 110 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan menggunakan *Simple Random Sampling*. Skala *problem focused coping* disusun berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994), dengan aspek-aspek *Planful problem solving*, *confrontative coping* dan *seeking social support*. Skala *Self regulated learning* menggunakan skala *self regulated learning* yang dikembangkan oleh A'yun (2016). Skala tersebut mengacu teori *self regulated* Zimmerman (dalam Suminarti, 2013), aspek *self regulated learning* dalam pembelajaran akademis, yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. Skala komunikasi personal mengadaptasi dari penelitian Ulfiana (2014). Skala ini mengacu pada teori Devito (dalam Suranto Aw, 2011).

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi dan regresi berganda. Teknik korelasi digunakan untuk mencari bukti ada tidaknya hubungan antar variabel, melihat besar-kecilnya hubungan dan memperoleh kejelasan dan kepastian apakah hubungan tersebut berarti atau tidak (Maman, 2011). Teknik regresi digunakan untuk menelaah hubungan antara dua variabel atau lebih, terutama untuk menelusuri pola hubungan yang modelnya belum diketahui dengan sempurna, atau untuk mengetahui bagaimana variasi

dari beberapa variabel independen mempengaruhi variabel dependen dalam suatu fenomena yang kompleks.

HASIL PENELITIAN

1. Uji F (Pengujian Hipotesis secara simultan)

Analisis regresi adalah suatu teknik statistic parametric yang memiliki beberapa fungsi, yakni sebagai berikut : 1) mengadakan peramalan atau prediksi besarnya variasi yang terjadi pada variable Y berdasarkan variable X, 2) menentukan bentuk hubungan variable X dengan variable Y, 3) menentukan arah dan besarnya koefisien korelasi antara variable X dengan variable Y. Dilihat dari 2 dan 3 tampak bahwa analisis regresi erat kaitannya dengan analisis korelasi.

Sebagai alat prediksi, dalam analisis regresi akan ditemukan suatu persamaan regresi yang digunakan untuk menentukan besarnya variasi yang terjadi pada variable Y (kriterium) berdasarkan data yang terdapat pada variable X (prediktor). Penghitungan analisis regresi dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan sistem komputerisasi dengan program *SPSS For Windows versi 16* yang akan diinterpretasikan apabila nilai sig. < 0.05 maka terdapat korelasi antar ketiga variable, sedangkan untuk menguji pengaruh variable secara bersama-sama diuji dengan menggunakan Uji F. Hasil perhitungan regresi secara simultan diperoleh sebagai berikut :

Tabel. 1 Hasil Analisis Regresi Secara Stimultan

ANOVA ^b					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	20920.880	2	10460.440	1.881E3	.000 ^a
Residual	594.975	107	5.561		
Total	21515.855	109			

a. Predictors: (Constant), Komunikasi Interpersonal, *Self Regulated Learning*

b. Dependent Variable: *Problem Focused Coping*

Tahap-tahap untuk melakukan uji F adalah sebagai berikut :

- a. Merumuskan hipotesis
 H₀ : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal dengan *problem focused coping*.
 H_a : Ada pengaruh yang signifikan antara *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal dengan *problem focused coping*.
- b. Menentukan tingkat signifikansi
 Tingkat signifikansi menggunakan $\alpha = 5\%$ (0,05). Signifikansi 5% atau 0,05 adalah ukuran standar yang sering digunakan dalam penelitian.
- c. Menentukan F hitung
 Dari hasil perhitungan SPSS diperoleh nilai F hitung sebesar 1.881E3 atau (0.001881).
- d. Menentukan nilai signifikansi
 Untuk menentukan taraf signifikansi atau linieritas dengan ketentuan Nilai Sig. < 0.05 maka model regresi adalah linier.
 Berdasarkan tabel 12 diperoleh nilai Sig sebesar 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Sig. = 0.00 yang berarti < kriteria signifikan 0.05, dengan demikian model persamaan regresi adalah linier dan memenuhi kriteria linieritas. Berdasarkan hal ini terdapat pengaruh antara *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal dengan *problem focused coping*. Dengan demikian H₀ ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti pengujian secara simultan menunjukkan bahwa *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal secara bersama-sama menjadi determinasi dengan *problem focused coping*.

2. Uji Koefisien Regresi Secara Parsial (Uji T)

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen secara parsial berpengaruh terhadap variabel dependen. Hasil uji pengaruh variabel *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal dengan *problem focused coping* dapat dilihat pada tabel 13 berikut :

Tabel. 2 Uji Koefisien Regresi Secara Parsial

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	3.665	2.858		1.282	.203
Self Regulated Learning	.000	.023	.000	-.008	.993
Komunikasi Interpersonal	1.039	.017	.986	61.337	.000

a. Dependent Variable: Problem Focused Coping

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui hasil sebagai berikut :

1. *Self regulated learning* dengan *problem focused coping*

Dari tabel *coefficient*, didapat diketahui bahwa nilai sig. *Self regulated learning* sebesar 0.993 lebih besar 0.05, hal ini menunjukkan $0.993 > 0.05$ dari hasil *coefficient* secara parsial diputuskan terima H_0 yang berarti ada tidak ada hubungan yang signifikan antara *Self regulated learning* dengan *problem focused coping*.

2. Komunikasi Interpersonal dengan *problem focused coping*

Dari tabel *coefficient*, didapat diketahui bahwa nilai sig. Komunikasi interpersonal sebesar 0.00 lebih kecil 0.05, hal ini menunjukkan $0.00 < 0.05$ dari hasil *coefficient* secara parsial diputuskan terima H_a yang berarti ada hubungan yang signifikan antara Komunikasi Interpersonal dengan *problem focused coping*.

3. Uji Determinasi (R²)

Hasil uji determinasi (R²) dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi pada tabel 14 berikut :

Tabel. 3 Uji Determinasi (R²)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			
					R Square Change	F Change	df1	Sig. F Change
1	.986 ^a	.972	.972	2.358	.972	1881.202	2	.000

a. Predictors: (Constant), Komunikasi Interpersonal, Self Regulated Learning

Berdasarkan tabel 14 *Model Summary*, menunjukkan nilai korelasi antara

self regulated learning dan komunikasi interpersonal dengan *problem focused coping* yaitu sebesar 0.986 yang artinya tingkat hubungan antara *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal dengan *problem focused coping* dalam tingkat kategori tinggi. Sedangkan, besar presentase pengaruh (koefisien determinasi) variabel *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal dengan *problem focused coping* diperoleh R Square sebesar 0.972 atau (97.2%). Artinya variabel *problem focused coping* dipengaruhi oleh *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal sebesar 97.2 % sedang 2.8 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti, misalnya motivasi, dukungan sosial, *locus of control*, *self esteem*, kepercayaan diri, maupun variabel-variabel yang lain.

PEMBAHASAN

Dari hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini dilihat nilai F sebesar 0.001881 dengan nilai Sig. 0.00, yang artinya $0.001881 > 0.00$, hal ini menunjukkan bahwa *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal memiliki pengaruh terhadap *problem focused coping*. Sumbangan pengaruh *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi (R²). Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai R² sebesar 0.972. Artinya, bauran promosi memberikan pengaruh yang tinggi sebesar 97.2% terhadap *problem focused coping*, sedangkan sisanya 2.8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa mahasiswa yang menyelesaikan skripsinya harus memiliki komunikasi interpersonal yang baik dengan dosen pembimbing. Komunikasi interpersonal memiliki pengaruh yang tinggi dengan *problem focused coping*, hal ini terlihat dari uji koefisien secara parsial (Uji T) sebesar 61.337, sehingga *problem focused coping* mahasiswa yang

menyelesaikan skripsi dipengaruhi dengan bentuk komunikasi interpersonal yang baik dengan dosen pembimbing.

Hasil penelitian ini sesuai pendapat Rakhmat (2007) bahwa komunikasi interpersonal yang efektif menyebabkan dua individu yang tergabung dalam proses komunikasi merasa senang, sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka, sebaliknya bila komunikasi interpersonal berjalan tidak efektif maka menyebabkan pelaku komunikasi mengembangkan sikap tegang. Adanya keterbukaan dalam komunikasi memudahkan komunikasi memahami maksud dari pesan yang disampaikan oleh komunikator dan dapat mempengaruhi komunikasi untuk bersikap dan bertindak laku sesuai dengan harapan komunikator. Artinya dalam hal ini, mahasiswa harus bias menempatkan diri mereka secara kooperatif dengan dosen pembimbing, seperti dengan pengolahan kata saat membuat janji dengan dosen, baik melalui SMS atau chatting WA, maupun via telpon, kemudian merevisi catatan-catatan dari dosen, bisa terjadi *feed back* yang baik saat proses bimbingan berlangsung, dan tentu saja bentuk interaksi ketika berhadapan secara langsung.

Temuan penelitian ini mendukung teori yang dipaparkan oleh Lazarus dan Flokman (dalam Smet, 1994), bahwa kemampuan seseorang dalam menggunakan *problem focused coping* juga ditentukan bagaimana seseorang mampu berkomunikasi dan berperilaku dengan orang lain. Keterampilan sosial memfasilitasi penyelesaian masalah dengan orang lain, meningkatkan kemungkinan untuk mendapatkan bantuan atau dukungan, dan secara umum memberikan individu kontrol yang besar di atas interaksi sosial yang dilakukan.

Berdasarkan temuan penelitian maupun teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi antarpribadi mempengaruhi *problem focused coping*. Ketika seseorang mahasiswa efektif dalam berkomunikasi maka ia akan lebih aktif dalam mencari

beragam informasi (*seeking informational support*) terkait dengan cara penyelesaian masalahnya kepada berbagai pihak. Informasi-informasi yang diperoleh dari pihak lain dapat dijadikan pertimbangan mengenai langkah apa yang akan dilakukannya untuk menyelesaikan masalah (*planful problem solving*). Ketika mahasiswa mampu membuat perencanaan yang jelas mengenai cara menyelesaikan masalahnya, selanjutnya mahasiswa akan terdorong untuk melakukan penyelesaian masalahnya secara konkrit (*confrontive coping*).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa variabel *self regulated learning* secara parsial tidak memberikan pengaruh terhadap *problem focused coping* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Dalam hasil penelitian ini tidak memberikan dukungan terhadap pendapat Sumarmo (2004) bahwa *self-regulated learning* atau kemandirian dalam belajar merupakan proses perancangan dan pemantauan diri yang seksama terhadap proses kognitif dan afektif dalam menyelesaikan suatu tugas akademik. Hasil penelitian ini juga tidak sama dengan penelitian sebelumnya milik Naila tahun 2017 dengan judul Hubungan Antara *self regulated learning* dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Pada Mata Pelajaran Matematika Kelas VIII.

Peneliti mengasumsikan bahwa hal ini di karenakan beberapa hal, seperti kondisi subjek, dalam hal ini subjek penelitiannya adalah seorang mahasiswa yang pengaturan waktu belajarnya tidak di fokuskan pada penyelesaian skripsi, karena mahasiswa semester akhir pasti memiliki banyak kesibukan yang harus lebih di prioritaskan dari pada menyelesaikan skripsi tepat waktu. Waktu pengisian skala, saat mengerjakan skala ini, mahasiswa masih di menempuh studi kasus atau praktek lapangan, jadi masih belum memikirkan skripsi dengan serius.

Menurut pendapat Hargis (dalam Sumarmo, 2004) *self-regulated learning* bukan merupakan kemampuan mental

atau keterampilan akademik tertentu, tetapi merupakan proses pengarahan diri dalam mentransformasi kemampuan mental kedalam keterampilan akademik tertentu, artinya ketika mahasiswa hanya mampu mengarahkan ketrampilan dibidang akademik mereka belum tentu dapat menyusun strategi yang jelas mengenai cara menyelesaikan masalahnya yang ada dalam menyelesaikan skripsi (*confrontive coping*).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ada pengaruh antara *self regulated learning* dan komunikasi interpersonal dengan *problem focused coping* mahasiswa yang menyelesaikan skripsi
2. Tidak terdapat pengaruh antara *self regulated learning* dengan *problem focused coping* mahasiswa yang menyelesaikan skripsi
3. Ada pengaruh antara komunikasi interpersonal dengan *problem focused coping* mahasiswa yang menyelesaikan skripsi

SARAN

Setelah mengetahui hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan oleh penulis adalah sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa. Diharapkan untuk mengerjakan skripsi memiliki sebuah strategi atau rencana agar dapat menyelesaikan dengan tepat waktu. Strategi yang harus dimiliki adalah strategi yang focus pada pemecahan masalah atau *problem focused coping* dan didukung dengan manajemen waktu dalam belajar agar skripsi tidak terbengkalai. Mahasiswa juga harus selalu aktif dalam mencari informasi yang berkaitan dengan skripsinya, baik pada saat proses bimbingan dengan dosen pembimbing maupun dengan antar mahasiswa sehingga dapat memperoleh arahan

dan berbagai sumber referensi yang dapat digunakan dalam menyelesaikan skripsinya.

2. Bagi Dosen Pembimbing. Membantu mahasiswa membentuk *problem focused coping* dalam menyelesaikan skripsinya, dengan membuat waktu belajar atau *master plan*, dan memberi pemahaman bahwa revisi yang diberikan bersifat untuk membangun bukan untuk mempersulit.
3. Bagi Peneliti selanjutnya. Diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar penelitian lanjutan dengan memperluas variabel dan subjek penelitian, seperti dikembangkan penelitian pada variabel-variabel independen lain yang mempengaruhi *problem focused coping*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Sumitro. (2012). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused coping Mahasiswa di Ma'had Sunan Ampel Al'ali. *Skripsi*. UIN MALIKI Malang.
- Amartiwi, A. (2008). *Problem Focused Coping Pada Perawat Ditinjau Dari Self Efficacy Dan Dukungan Sosial*. *Skripsi*. Unika Soegijapranata. Semarang
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R. L. (1993). *Pengantar Psikologi*. Jilid dua (terjemahan). Batam: Interakasar.
- Aw, Suranto. (2011). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Burhan Bungin, (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media.
- Cheng, Eric C. K. (2011) *The Role of Self-regulated Learning in Enhancing*

- Learning Performance. *The International Journal of Research and Review*, 6 (1).
- Farah Sofah Intani dan Endang R. Surjaningrum, (2010). Coping Strategy pada Mahasiswa Salah Jurusan. *INSAN Media Psikologi*, 2. 121.
- Fasikhah, Siti Suminarti dan Siti Fatimah. (2013) *Self Regulated Learning (SLR) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1 (1).
- Howard S. Friedman & Miriam W. Schustack. (2006). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern (Jilid II)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kinansih, A.K. (2011). *Skripsi Kelar Dalam 30 Hari*. Klaten: Galmas Publisher
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : McGraw-Hill, Inc
- Lutfiana Mayangsari, Nisaul. (2012). *Tingkat Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STAIN Kediri. Skripsi*. STAIN Kediri. Kediri
- Musfiqon. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Ormrod, J.E. (2009). *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Purwanto. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi Dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Purwanto. (2003). *Komunikasi Untuk Mahasiswa*. Jakarta: EGC.
- Puspitasari, Anggi. (2013). *Self Regulated Learning Ditinjau Dari Goal Orientation (Studi Komparasi Pada Siswa SMA Negeri 1 Mertoyudoan Kabupaten Magelang)*. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Rani Indah sari. (2013). *Hardiness dengan Problem Focused Coping pada Wanita Karir. Jurnal Online Psikologi*, 1 (2). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rohmah, F.A. (2006). *Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 3 (1).