

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN KECENDERUNGAN
PENGUNAAN STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA BIMBINGAN
DAN KONSELING DI UNIVERSITAS LAMPUNG ANGKATAN 2022**

(Skripsi)

Oleh
WIDYA AMALIA SILVY
NPM 1913052050



FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN KECENDERUNGAN PENGGUNAAN STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING DI UNIVERSITAS LAMPUNG ANGGARAN 2022

Oleh

WIDYA AMALIA SILVY

Permasalahan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung Angkatan 2022, memiliki kecenderungan *strategi coping* yang rendah. Seperti kesulitan mengelola stress dan tekanan akademik yang mengakibatkan pada perilaku yang kurang adaptif (menghindari diri dari kegiatan sosial, penundaan mengerjakan tugas, dan perilaku menghindar). Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-control* dengan kecenderungan penggunaan strategi *coping* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2022. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2022. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa Skala *Self-Control* dan Skala Strategi *Coping* dengan Skala Likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Product Moment* (Pearson). Penelitian kuantitatif korelasional ini menggunakan Skala *Self-Control* dan Skala Strategi *Coping* sebagai instrumen pengumpulan data. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan strategi *coping*. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = 0,499$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai korelasi ini termasuk dalam kategori cukup kuat (0,40–0,599).

Kata Kunci: *Self-Control*, Strategi *Coping*, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND THE TENDENCY TO USE COPING STRATEGIES AMONG GUIDANCE AND COUNSELING STUDENT AT THE UNIVERSITY OF LAMPUNG, CLASS OF 2022

By

WIDYA AMALIA SILVY

The problem in this study is that Guidance and Counseling students of the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung, Class of 2022, have a tendency to use low coping strategies. Such as difficulty managing stress and academic pressure which results in less adaptive behavior (avoiding social activities, delaying assignments, and avoidance behavior). This study aims to examine the relationship between self-control and the tendency to use coping strategies in Guidance and Counseling Students of the University of Lampung, Class of 2022. The research method used is quantitative correlation. The research subjects were students of the Guidance and Counseling Study Program, University of Lampung, Class of 2022. Data collection was carried out using instruments in the form of a Self-Control Scale and a Coping Strategy Scale with a Likert Scale. The data analysis technique used is the Product Moment correlation test (Pearson). This quantitative correlational study uses the Self-Control Scale and the Coping Strategy Scale as data collection instruments. The results of the hypothesis test show that there is a significant relationship between self-control and coping strategies. The correlation coefficient value obtained was $r = 0.499$ with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This correlation value is included in the fairly strong category (0.40–0.599).

Keywords: *Self-Control, Coping Strategies, Guidance and Counseling Students*

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN KECENDERUNGAN
PENGUNAAN STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA BIMBINGAN
DAN KONSELING DI UNIVERSITAS LAMPUNG ANGKATAN 2022**

Oleh

Widya Amalia Silvy

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2026

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA *SELF-CONTROL* DENGAN KECENDERUNGAN PENGGUNAAN STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING DI UNIVERSITAS LAMPUNG ANGGARAN 2022**

Nama Mahasiswa : *Widya Amalia Silvy*

No. Pokok Mahasiswa : **1913052050**

Program Studi : **S-1 Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 19790714 200312 2 001

Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.
NIP 197309302025212010

2. Ketua Jurusan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. ✱
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi......



Sekretaris : Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I......



Penguji Utama : Dr. Mujiyati, S.Pd., M.Pd......



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP 198705042014041001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Mei 2026

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Widya Amalia Silvy
Nomor Pokok Mahasiswa : 1913052050
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: “Hubungan Antara *Self-Control* Dengan Kecendrungan Penggunaan Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Di Universitas Lampung Angkatan 2022” adalah benar-benar hasil karya sendiri dan bukan hasil plagiat sebagaimana telah diatur dalam Pasal 27 Peraturan Akademik Universitas Lampung dengan Surat Keputusan Rektor Nomor 3187/H26/DT/2010.

Bandar Lampung, 25 Mei 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Widya Amalia Silvy
NPM. 1913052050

RIWAYAT HIDUP



Widya Amalia Silvy lahir di Bandar Lampung, tanggal 19 November 2000. Putri dari pasangan Bapak Yohanes Goersil, S.H. dan Ibu Alm Sri Yani Djamsari, penulis merupakan anak kedua dari empat bersaudara dengan alamat Jl. P. Karimun Jawa No.02 Gg.AI-Ikhlas Sukarame Bandar Lampung.

Jenjang pendidikan formal yang penulis tempuh dan selesaikan adalah dimulai dari Taman Kanak-kanak (TK) di TK Satria selesai pada tahun 2006, Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 2 Rawa Laut (Teladan) selesai pada tahun 2013, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 21 Bandar Lampung selesai pada tahun 2016 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 5 Bandar Lampung selesai pada tahun 2019.

Pada tahun yang sama penulis diterima dan terdaftar sebagai mahasiswi di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur (SBMPTN). Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Kupang Kota Kecamatan Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung dan sekaligus melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di UPT SMP Negeri 35 Bandar Lampung pada bulan Januari – Februari 2022.

MOTO

“Hasbunallah wanikmal wakil nikmal maula wanikman nasir”

cukuplah bagi kami Allah sebaik-baiknya pelindung dan sebaik-baiknya penolong kami.

“Suro Diro Joyoningrat, Lebur Dening Pangastuti”

Segala sifat keras hati, picik dan angkara murka akan hilang dengan keledutan hati dan kesabaran.

“Muh Abdul”

“waktu adalah kado terbaik, saat seseorang memebrikan waktunya, dia memebrikan bagian dari hidupnya yang tak bisa diambil Kembali”

“Dono”

“Be a girl with mind, a women with attitude and a lady with class”

“Widya Amalia Silvy”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Wa Syukurillah puji Syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan kemudahan untuk segala urusan serta memberikan rahmat dan Ridho-Nya sehingga penulis dapat mempersembahkan karya ini sebagai tanda cinta dan kasih sayang kepada :

Kedua orang tuaku tercinta, Alm mama saya tercinta Sri Yani Djamsari terima kasih karna sudah melahirkanku dan bertaruh nyawa untuk melahirkanku, serta selalu sabar, ikhlas dan selalu mendo'akan anak-anaknya serta membesarkan anak-anakn dan suami dengan penuh cinta dan kasih sayang tiada batas. Aku persembahkan kepadanya karyaku ini walaupun mama belum sempat melihat putrimu berhasil menyelesaikan studinya. Dan kepada Papaku tercinta Yohanes Goersil, S.H sosok cinta pertamaku yang sangat berjasa kehadiran serta pengorbananya terhadap hidupku dan keluarga, terima kasih papa sudah menjadi ayah yang hebat papa adalah pahlawan untuk keluarga kupersembahkan karyaku ini untukmu. Dan tak lupa juga saya berterima kasih kepada Ibu sambung saya ibu Widya Sambudra atas kehadirannya, cinta kasihnya, perhatian serta dukungan yang diberikan kepadaku menjadi kekuatan yang lengkap untukku. Kupersembahkan karyaku ini kepadanya.

Untuk kakaku tersayang Adam Bagus Erlangga dan kedua adikku tercinta yaitu Ajun Liakta Goersil, Ibrahim Sya'ban Goersil. Terima kasih atas semangat, canda tawa, support dan doa tulusnya kehadiranmu menjadi pelengkap kebahagiaan dan penguat dalam perjalanan ini. Tak lupa, terima kasih yang sebesar-besarnya aku sampaikan kepada seluruh keluarga besarku yang senantiasa mendo'akan, menyemangati dan menjadi tempatku berpulang saat lelah melanda.

Kepada teman-teman seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, tawa, dukungan moral, dan semangat yang kalian berikan. Kalian adalah bagian cerita dari perjalanan hidupku. Setiap momen indah kebersaan yang kita lalui Bersama menjadi momen yang sangat berharga dan kenangan yang indah dan tidak akan terlupakan.

Untuk Bapak dan Ibu guru serta para Dosen Pengajar yang terhormat, terima kasih atas segala ilmu, arahan, bimbingan, dan keteladanan yang telah diberikan selama ini. Para Bapak atau Ibu Dosen adalah sosok inspiratif yang telah membuka jalan pengetahuan dan membentuk karakterku menjadi lebih baik.

Dan almamaterku tercinta Universitas Lampung, terima kasih karna sudah menjadi wadah pembentukan jati diri dan memeberikan pembelajaran dari segala sisi kehidupan serta memepersiapkanku untuk bisa lebih tangguh dan siap menyambut masa depan yang cerah.

SANWACANA

Puji serta syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT, Karena berkah Rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Hubungan Antara Self-Control Dengan Kecendrungan Penggunaan Strategi Coping Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung Angkatan 2022”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program studi, Bimbingan dan Konseling jurusan ilmu Pendidikan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan sampai dengan skripsi ini terselesaikan tidak lepas dari bantuan, arahan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmelia Afriani, D.E.A.IPM. selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
5. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Terima kasih untuk semua bantuan, arahan, masukan serta perhatian kepada seluruh Mahasiswa/i terutama untuk mahasiswa akhir Angkatan 2019. Karena sudah merangkul kami dan mendukung kami untuk dapat menyelesaikan studi dengan baik. Semoga ibu selalu diberikan kesehatan dan berkah oleh Allah SWT.
6. Ibu Dr. Mujiyati, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Penguji skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan arahan dan memberikan dukungan untuk dapat menyelesaikan skripsi saya. Terima kasih ibu, atas segala kritik dan saran yang

7. membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, berkah dan perlindungan disetiap langkah ibu.
8. Ibu Dr. Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi. selaku Dosen Pembimbing Satu, Terima kasih ibu untuk semua bimbingan, arahan dan juga masukan dalam proses bimbingan dari awal sampai terselesaikan-Nya skripsi ini. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan, berkah dan perlindungan disetiap langkah ibu.
9. Ibu Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I. selaku Dosen Pembimbing Dua, sekaligus Pembimbing Akademik. Terima kasih ibu untuk semua bantuan, bimbingan dan arahan dalam setiap proses bimbingan yang sangat membantu, masukan kritis yang membangun dan kesabaran dalam membimbing langkah saya dari awal sampai terselesaikannya skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, berkah dan perlindungan disetiap langkah ibu.
10. Seluruh Dosen Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung meski tidak dapat disebutkan satu persatu, tetapi tidak mengurangi rasa hormat penulis kepada bapak dan ibu semua. Terima kasih atas dedikasi yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga bapak ibu selalu sehat dan dalam setiap langkah selalu dalam lindungan Allah SWT.
11. Staf Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Kepada Mba Merita dan Ibu Turi. Terima kasih telah membantu penulis dalam hal administrasi perkuliahan selama ini. Semoga sehat selalu dan selalu dalam lindungan Allah SWT.
12. Kepada kedua orang tuaku tercinta, Ibuku tersayang Alm Sri Yani djamsari dan ayahku Yohanes Goersil, S.H . Terima kasih atas segala nasihat yang penuh makna serta doa-doa yang tak pernah henti mengiringi setiap langkahku dalam menempuh proses ini. Terima kasih atas cinta kasih saayang yang tulus, atas didikan, bimbingan, dan pengorbanan tiada tara. Aku juga berharap ibuku selalu bangga atas proses dan semua hal yang aku usahakan untuk masa depanku yang cerah, aku selalu merindukannya serta menyanyanginya selalu. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan perlindungan, Kesehatan, dan keberkahan usia kepada ayahku tercinta dan semoga ibuku ditempatkan ditempat disurganya Allah SWT Aamiin. Dengan rendah hati dan cinta, kupersembahkan karya ini sebagai bentuk penghormatan dan rasa terima kasih yang mendalam-dalamnya.

13. Kepada Kakakku Adam Bagus Erlangga, S.sos dan Adikku yang pertama Ajun Liakta Goersil dan Ibrahim Sya'ban Goersil. Yang selalu memberikan support dan do'anya aku ucapkan terima kasih.
14. Terima kasih untuk support sistemku yang tidak bisa disebutkan namanya, terima kasih karna selalu mendukung, mendo'akan, menjadi garda terdepan setelah orang tuaku dan keluargaku aku sangat bersyukur atas kehadiranmu. Semoga Allah SWT selalu memebrikanmu kesehatan dan rezeki yang lancar Aamiin.
15. Untuk sahabat-sahabatku SMP yaitu Nova Wulan Dari, Ayu Rizki Aulia, Ismi Nur kholifah, Desi Damayanti, Minul, Zara. Terima kasih atas bantuan-bantuan, do'a baiknya, dukungan tulus, serta cinta tulus yang diberikan membuatku semangat untuk bisa menyelesaikan studiku dengan baik.
16. Untuk sahabat seperjuanganku diperkuliahan yaitu Desti, Icha, Bella, Zepani, Tiara terima kasih karna selalu semangat dan selalu Bersama untuk saling menguatkan dan mendukung satu sama lain.
17. Terimakasih untuk Dita Adinda yang sudah menjadi pendukungku dan selalu memberi wejangan untukku.
18. Terimakasih untuk teman- teman buffalo Aila, Yaya, Arum, Teja, anis dan feni. Terimakasih atas dukungannya.
19. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih sudah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.
20. Dan untuk diriku sendiri terima kasih sudah berusaha berjuang untuk bisa melewati proses yang tidak mudah ini tetapi tetap berjuang sampai akhir.

Bandar Lampung 25 Mei 2026
Penulis,



Widya Amalia Silvy
NPM 1913052050

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Ruang Lingkup dan Fokus Penelitian	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.8 Manfaat Penelitian.....	7
1.9 Kerangka Berpikir	8
1.10 Hipotesis.....	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Self-Control</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Self-Control</i>	10
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Self-Control</i>	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang memengaruhi <i>Self-Control</i>	13
2.2 Strategi <i>Coping</i>	13
2.2.1 Pengertian <i>Coping</i>	13
2.2.2 Pengertian Strategi <i>Coping</i>	14
2.2.3 Jenis- Jenis Strategi <i>Coping</i>	15
2.2.4 Aspek-aspek Strategi <i>Coping</i>	17
2.2.5 Metode <i>Coping</i>	19
2.2.6 Strategi <i>Coping Stresss</i>	19
2.2.7 Aspek Dimensi <i>Coping</i>	21
2.2.8 Bentuk- Bentuk <i>Coping</i>	21
2.2.9 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi <i>Coping</i>	22
2.3 Penelitian Relevan.....	25
III. METODE PENELITIAN	27
3.1 Tempat Penelitian.....	27
3.2 Metode Penelitian.....	27
3.3 Subjek Penelitian.....	28
3.3.1 Populasi	28

3.3.2 Sampel.....	28
3.4 Variabel Penelitian	28
3.5 Definisi Operasional.....	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	30
3.6.2 Uji Validitas	31
3.6.3 Uji Reliabilitas.....	32
3.7 Teknik Analisis Data	32
3.7.1 Uji Normalitas	32
3.7.2 Uji Homogenitas	33
3.7.3 Uji Linearitas.....	33
3.7.4 Uji Hipotesis.....	34
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Hasil Uji Hipotesis	36
4.1.2 Analisis Deskriptif.....	37
4.1.3 Gambaran Variabel <i>Self-Control</i>	38
4.1.4 Gambaran Variabel Strategi <i>Coping</i>	40
4.2 Pembahasan	43
V. KESIMPULAN	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. 1 Skala Likert	29
3. 2 Kisi-Kisi <i>Self-Control</i>	30
3. 3 Kisi-Kisi Strategi <i>Coping</i>	30
3. 4 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	34
4. 2 Distribusi Data Variabel Penelitian	37
4. 3 Distribusi Data Variabel Frekuensi Penelitian	40
4. 4 Rentang Skor <i>Self-Control</i>	38
4. 5 Distribusi Frekuensi <i>Self-Control</i>	39
4. 6 Rentang Skor Strategi <i>Coping</i>	40
4. 7 Distribusi Frekuensi Strategi <i>Coping</i>	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. 1 Kerangka Berpikir	8
4. 1 Kategorisasi <i>Self-Control</i>	39
4. 2 Kategorisasi Strategi <i>Coping</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala <i>Self-Control</i> Sebelum Dilakukan Uji Coba	55
2. Skala Strategi <i>Coping</i> Sebelum Dilakukan Uji Coba.....	59
3. Laporan Hasil Uji Ahli	64
4. Laporan Hasil Uji Coba Instrumen	76
5. Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas.....	77
6. Skala <i>Self-Control</i> Setelah Dilakukan Uji Coba.....	88
7. Skala Strategi <i>Coping</i> Setelah Dilakukan Uji Coba.....	92
8. Data Tabulasi Hasil Penelitian Skala <i>Self-Control</i>	96
9. Data Tabulasi Hasil Penelitian Skala Strategi <i>Coping</i>	100
10. Uji Normalitas, Linearitas, dan Homogenitas	103
11. Uji Hipotesis.....	108

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan belajar terkait dengan bidang studi tertentu yang dimana tidak jarang mereka dihadapkan dengan tantangan tertentu, baik tantangan akademik maupun tantangan pribadi sosial. Menurut Santrock (dalam Gebby dkk 2018) remaja yang tergolong remaja akhir adalah remaja yang pada masa memasuki dunia perkuliahan. Pada fase usia ini, individu mulai mengalami perubahan melalui transisi yang melibatkan berbagai teman sebaya, hal ini berpotensi memengaruhi mereka. Saat berada di Perguruan Tinggi, mahasiswa diharapkan memiliki kemandirian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik sesuai jadwal yang ditentukan. Tugas-tugas tersebut dianggap sebagai beban studi yang diinginkan untuk diselesaikan tepat waktu. Mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan akademik, baik di lingkungan kampus maupun di luar kampus, yang sering menjadi penyebab stress. Menurut Elias (dalam Taufik & Ifdil, 2013) sebagian besar sumber stress siswa berasal dari masalah akademik. Ketika individu dihadapkan pada stimulus berupa tuntutan atau tantangan, ia akan mengidentifikasi atau mengevaluasi apakah stimulus tersebut akan memberikan keuntungan, kerugian atau membahayakan dirinya.

Dalam konteks dinamika perguruan tinggi pada era globalisasi, mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung Angkatan 2022 dihadapkan pada lingkungan akademis yang kompleks dan penuh tantangan. Era ini ditandai oleh perubahan-perubahan cepat, tuntutan kompetitif, dan keberagaman budaya yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap

pengalaman mahasiswa. Ketika menghadapi periode transisi ini, mahasiswa sering kali mengalami sejumlah tantangan yang dapat merugikan kesejahteraan mental dan kinerja akademis mereka.

Tantangan tersebut melibatkan tidak hanya tuntutan akademis yang meningkat tetapi juga dinamika sosial yang berubah. Perubahan lingkungan sosial di perguruan tinggi mencakup adaptasi terhadap kehidupan kampus, interaksi dengan teman sebaya, dan mengelola ekspektasi dari berbagai pihak. Sejalan dengan itu, mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung Angkatan 2022 perlu mengembangkan keterampilan adaptasi yang kuat untuk mengatasi tekanan dan stress yang mungkin muncul dalam perjalanan akademis mereka.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi pengalaman mahasiswa adalah tingkat pengendalian diri dan kecenderungan dalam menggunakan strategi *coping*. Mahasiswa yang tengah menghadapi banyak tuntutan akademik akan menunjukkan respons mengatasi untuk menghadapi situasi tersebut. *Coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang berubah secara konstan untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dianggap berat atau melebihi sumber daya (kekuatan) seseorang (Folkman&Lazarus, dalam Gahisany dkk 2019). Mahasiswa menunjukkan respon mengatasi stress melalui dua fungsi atau strategi, yakni *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotion Focused Coping* (EFC). *Problem Focused Coping* (PFC) merupakan upaya untuk mengatasi stress dengan mengelola atau merubah masalah yang dihadapi serta memodifikasi lingkungan sekitar yang menjadi sumber tekanan. *Emotion-focused coping* (EFC) adalah usaha mengatasi stress dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu situasi yang dianggap penuh tekanan (Lazarus&Folkman, dalam Gahisany dkk 2019).

Mahasiswa cenderung menggunakan *emotional coping stress* pada tuntutan akademik, mereka yang menggunakan strategi ini lebih fokus pada cara-cara untuk meredakan perasaan negatif, seperti kecemasan, depresi, atau frustrasi, daripada mencari solusi praktis untuk mengatasi sumber stress. Contohnya

termasuk mengungkapkan perasaan kepada teman, menangis, berdoa, atau mencari hiburan melalui kegiatan yang menyenangkan, seperti menonton film atau mendengarkan musik. Meskipun strategi ini dapat memberikan kelegaan sementara, mereka seringkali tidak menyelesaikan masalah mendasar yang menyebabkan stress, dan jika digunakan secara berlebihan, dapat menghalangi kemampuan individu untuk menghadapi tantangan secara efektif.

Dalam konteks akademik, penggunaan strategi *coping* emosional yang berlebihan oleh mahasiswa dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Misalnya, daripada mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik atau mencari bantuan akademik, mahasiswa mungkin lebih memilih untuk melampiaskan perasaan stress mereka melalui aktivitas yang memberikan kepuasan emosional jangka pendek. Akibatnya, masalah akademik yang mendasar tetap tidak terpecahkan, dan tingkat stress dapat meningkat seiring waktu.

Strategi *coping* diketahui akan membawa pengaruh terhadap bagaimana mahasiswa bertindak, selain itu mahasiswa yang dapat mengatasi stress mereka akan mampu meningkatkan prestasinya. Shankland, Genolini, Franc, Guelfi, & Ionescu (dalam Gahisany dkk 2019) menemukan bahwa mahasiswa yang mampu mengatasi berbagai tuntutan sebagai mahasiswa di Perguruan Tinggi menunjukkan kurangnya kecemasan, rendahnya gejala depresi, kepuasan hidup yang lebih besar dan prestasi akademik yang lebih baik. Efektivitas dalam melakukan *coping* dapat berupa lebih dapat mempertahankan citra diri yang positif, mempertahankan kestabilan emosi, dan dapat menjaga hubungan baik dengan orang lain (Taylor, 2009). Hasil penelitian dari Rachmah (2013) *coping* atau usaha yang kurang, dan kurangnya kesungguhan dalam belajar yang dibuktikan dengan perilaku nyata menjadikan tidak sepadannya *self efficacy* dan strategi *coping* yang dimiliki dengan hasil yang mereka dapatkan (prestasi akademik) (Situmorang & Desiningrum, 2020).

Disamping itu *Self-Control* di prediksi berpengaruh terhadap *coping*. Menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu melakukan perilaku yang positif berdasarkan moral, nilai dan aturan-

aturan yang ada di masyarakat. Mahasiswa perlu memiliki kemampuan *Self-Control* agar mampu mengelola perilaku mereka saat menghadapi tekanan atau permasalahan dalam lingkup akademik maupun kehidupan mereka. Seorang mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah, asalkan tidak memiliki kebiasaan menunda pengerjaan tugas, kemungkinan besar tidak akan cenderung menunda pekerjaan tersebut. Oleh karena itu, mengendalikan perilaku yang kurang baik atau rendah, terutama terkait tugas, sangat penting untuk mencegah akumulasi tugas yang menumpuk (Shabrina et al., 2019).

Dari hasil penelitian Ekasari dan Yuliana (2012) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat *Self-Control* yang baik akan mampu menangani masalah-masalah yang ada pada dirinya, lingkungan, teman sebaya, keluarga bahkan organisasi yang diikuti oleh remaja. Dalam konteks ini, pengembangan *Self-Control* akan meningkatkan kemampuan mengatasi stress secara lebih efektif, dan faktor yang menyebabkan stress akan diubah menjadi motivasi. Kemampuan mengendalikan diri menjadi hal krusial untuk diperoleh, karena individu dengan tingkat kontrol diri yang baik dapat mengarahkan tindakannya agar tidak terlibat dalam perilaku negatif yang dapat merugikan dirinya di masa depan. Dengan demikian, individu dapat memahami dengan jelas tindakan yang seharusnya diambil dan dihindari.

Self-Control dan penggunaan strategi *coping* yang bersifat adaptif memiliki hubungan yang erat dalam konteks manajemen stress dan tantangan hidup. Individu yang memiliki *Self-Control* yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi, membuat keputusan yang rasional, dan merencanakan tindakan dengan baik. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Campbell dan Ntobedzi (dalam Tahali dan Purnamaningsih, 2017) bahwa salah satu *coping* yang adaptif adalah *Self-Control*. Individu yang memiliki tingkat *Self-Control* yang tinggi cenderung menggunakan strategi *coping* yang bersifat adaptif saat menghadapi stress atau tantangan. Kemampuan untuk menahan diri dari reaksi impulsif dan bersikap reflektif memungkinkan mereka memilih strategi yang lebih bijaksana dan efektif dalam mengatasi tekanan. *Self-Control* yang baik juga dapat meningkatkan adaptabilitas terhadap perubahan. Individu yang

mampu mengendalikan diri dalam situasi yang menantang lebih cenderung menghadapi perubahan dengan sikap yang positif, dan mereka mungkin lebih fleksibel dalam memilih strategi *coping* yang sesuai dengan situasi baru. Dapat disimpulkan bahwa *Self-Control* yang baik dapat memberikan dasar yang kuat untuk penggunaan strategi *coping* yang bersifat adaptif. Kemampuan untuk mengelola emosi, menahan diri dari reaksi impulsif, dan membuat keputusan yang bijaksana dapat membantu individu menghadapi stress dengan lebih efektif dan menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Latar belakang ini didasarkan pada hasil pra penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 FKIP Universitas Lampung cenderung memiliki strategi *coping* yang rendah. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner sederhana, terdapat beberapa mahasiswa yang mengaku kesulitan mengelola stress dan tekanan akademik, yang seringkali berujung pada penggunaan strategi *coping* yang kurang adaptif, seperti menghindari diri dari kegiatan sosial, penundaan mengerjakan tugas, dan perilaku menghindar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat *Self-Control* dengan kecenderungan penggunaan strategi *coping* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 di Universitas Lampung karena relevansi fase perkembangan (remaja akhir/emerging adulthood). Berdasarkan pendapat Santrock (dalam Gebby dkk, 2018) yang dikutip dalam skripsi, mahasiswa tergolong sebagai remaja akhir yang baru memasuki dunia perkuliahan. Fase ini ditandai oleh transisi perkembangan yang signifikan perubahan lingkungan sosial, adaptasi kehidupan kampus, dan tekanan dari berbagai pihak sehingga sangat relevan untuk diteliti terkait kemampuan *Self-Control* dan strategi *coping*.

Angkatan 2022 merupakan mahasiswa yang sedang atau baru menyelesaikan masa-masa awal perkuliahan, yakni fase transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi. Fase ini dikenal sebagai periode paling kritis dalam penyesuaian diri, di mana tuntutan akademik meningkat drastis, sementara kemampuan mengelola stress belum sepenuhnya berkembang. Temuan pra-penelitian yang spesifik pada angkatan ini. Berdasarkan hasil wawancara dan

penyebaran kuesioner sederhana (pra-penelitian), mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 FKIP Universitas Lampung cenderung memiliki strategi *coping* yang rendah ditunjukkan oleh perilaku menghindari kegiatan sosial, menunda tugas, dan perilaku menghindar. Artinya, angkatan ini dipilih karena memang ditemukan fenomena nyata yang perlu dikaji lebih dalam. Karakteristik homogen sebagai populasi penelitian. Seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 berjumlah 134 orang, merupakan satu kelompok yang homogen dalam hal program studi, lingkungan akademik, dan tahapan perkuliahan, sehingga memudahkan generalisasi hasil penelitian dalam populasi yang sama.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah yang diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Terdapat mahasiswa yang stresss mengerjakan tugas karena sulit beradaptasi.
- 2) Terdapat beberapa mahasiswa yang menghabiskan berjam-jam di media sosial atau bermain game sebagai cara untuk menghindari menghadapi tugas yang menumpuk.
- 3) Terdapat beberapa mahasiswa yang tidak tau cara menyelesaikan masalah dengan efektif ketika mendapatkan tugas kuliah yang sulit.
- 4) Terdapat beberapa mahasiswa yang cenderung mengisolasi diri ketika sedang mengalami masalah akademis.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *Self-Control* dengan kecenderungan penggunaan strategi *coping* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022?

1.4 Ruang Lingkup dan Fokus Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Angkatan 2022. Penelitian ini difokuskan untuk melihat apakah ada hubungan antara *Self-Control* dengan kecenderungan penggunaan Strategi *Coping*.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *Self-Control* dengan kecenderungan penggunaan strategi *coping* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022.

1.8 Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan serta membantu perkembangan keilmuan dibidang Bimbingan dan Konseling terutama masalah yang berkaitan dengan hubungan antara *Self-Control* dengan kecenderungan penggunaan strategi *coping*.

2) Manfaat Praktis

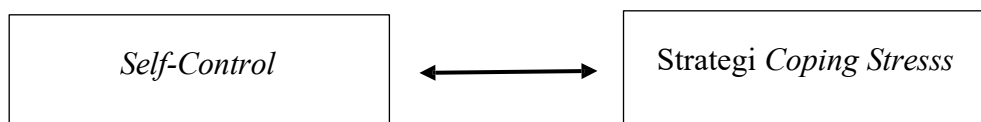
Secara praktis bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu rujukan informasi bagi peneliti selanjutnya dan dapat dikembangkan menjadi lebih sempurna.

1.9 Kerangka Berpikir

Menurut Ray (2011), secara umum kontrol diri (*Self-Control*) yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang (Nela, 2013).

Strategi Coping merupakan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan (Tylor, 2009). Menyatakan bahwa strategi *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi (Baron & Byrne, 1991).

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa Bimbingan Konseling di Universitas Lampung Angkatan 2022, dengan permasalahan utama terkait kecenderungan penggunaan strategi *coping*. Dalam upaya menyelesaikan masalah tersebut, solusi diusulkan melalui pengembangan *Self-Control*. Optimalisasi *Self-Control* dilakukan melalui kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan pengendalian keputusan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri dengan baik. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan korelasi yang signifikan antara *Self-Control* dan kecenderungan penggunaan strategi *coping* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Lampung Angkatan 2022.



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

1.10 Hipotesis

Berdasarkan uraian konseptual di atas penelitian ini bertujuan untuk menguji Hubungan antara *Self-Control* dengan kecenderungan penggunaan strategi *coping*. Oleh karena itu diusulkan hipotesis sebagai berikut :

Ho : Tidak adanya hubungan antara *Self-Control* dengan kecenderungan penggunaan strategi *coping* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022.

Ha: Adanya hubungan antara *Self-Control* dengan kecenderungan penggunaan strategi *coping* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self-Control*

2.1.1 Pengertian *Self-Control*

Self-Control secara umum dikenal dengan kontrol diri dapat muncul yang diakibatkan karena adanya perbedaan dalam mengatasi masalah, cara mengelola emosi, tergantung pada tinggi rendahnya motivasi, dan kemampuan mengelola potensi yang dimiliki dan mengembangkan kompetensi yang dimiliki individu. *Self-Control* berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengelola dan mengendalikan emosi atau dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya. (Hurlock, 1980). Dapat dikatakan bahwa seseorang yang dapat mengontrol dirinya akan dapat lebih mudah untuk bisa menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya.

Self-Control adalah kemampuan sensitif seorang individu dalam membaca keadaan dan lingkungannya sendiri serta kemampuan mengendalikan dan mengatasi faktor-faktor perilaku tergantung keadaan dan kondisi untuk mengekspresikan diri dalam kehidupan, keadaan, sosialisasi. Kemampuan mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, selalu nyaman berada di dekat orang lain, pengendalian emosi (Gufon dan Rini Risnawati, 2011). Dapat disimpulkan seorang individu yang lebih peka terhadap keadaan sekitarnya dan berusaha untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya akan lebih mudah diterima oleh lingkungan sekitarnya. Menurut Calhoun dan Acocella (1990) *Self-Control* adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, atau serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. *Self-Control* merupakan

kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls – impuls atau tingkah laku impulsif (Chaplin, 2009).

Berdasarkan pengertian ahli di atas bahwa *Self-Control* sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

Menurut Tangney, dkk (2004) menyatakan bahwa pusat dari konsep pengendalian diri kita adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin seseorang, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan tersebut. Pada dasarnya baik Hurlock, Chaplin dan Tangney memiliki kesamaan akan konsep kontrol diri dimana individu yang mampu mengarahkan perilaku positif dan mampu menahan tingkah laku impulsifnya maka individu tersebut memiliki kemampuan akan kontrol dirinya.

Sedangkan menurut Hofmann, Baumeister, Forster, & Vohs (2012), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika dihadapkan dengan godaan – godaan, dimana keadaan seseorang mampu berkata iya tetapi ia menahan diri sehingga berkata tidak (Amriel, 2015). Menurut Ray (2011), secara umum kontrol diri (*Self-Control*) yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang (Nela, 2013).

2.1.2 Aspek-Aspek *Self-Control*

Menurut Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan terdapat 3 jenis tipe dalam mengontrol atau mengendalikan diri, yaitu:

1) *Behavioral Control*

Behavioral control berkaitan dengan kemampuan untuk mengambil tindakan yang konkrit untuk mengurangi dampak *stressor*. Menurut Averill (1973) *Behavioral control* mempunyai dua komponen yaitu *regulated administrasion* (mengatur pelaksanaan) dan *stimulus modification* (kemampuan modifikasi stimulus).

a) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administrasion*)

Kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirisinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Seseorang yang memiliki kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.

b) Kemampuan modifikasi stimulus (*stimulus modification*)

Suatu kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat yang dapat dilakukan untuk mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2) *Cognitive Control*

Cognitive control adalah kemampuan untuk menggunakan proses dan strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah mengatur *stressor*. Menurut Averill (1973) *Cognitive control* terdiri dari 2 komponen, yaitu memperoleh informasi (*information again*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

3) *Decisional Control*

Decisional control adalah kesempatan untuk memilih antara *prosedur alternative* atau cara bertindak. *Decisional control* adalah kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya (Averill, 1973).

Self-Control dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan.

2.1.3 Faktor-Faktor yang memengaruhi *Self-Control*

Menurut Ghufron dan Rini (2011) faktor-faktor yang memengaruhi *Self-Control* sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Yang ikut andil dalam faktor internal *Self-Control* adalah usia. Semakin bertambah usia semakin meningkat *Self-Control* dalam dirinya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dalam konteks ini adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana seseorang mengontrol dirinya.

2.2 Strategi *Coping*

2.2.1 Pengertian *Coping*

Kata *coping* sendiri berasal dari kata *cape* yang dapat diartikan sebagai menghadapi, melawan ataupun mengatasi, walaupun demikian belum ada istilah dalam bahasa Indonesia yang tepat untuk istilah ini. Pengertian *coping* hampir sama dengan penyesuaian (*adjustment*). Perbedaannya, penyesuaian mengandung pengertian yang lebih luas jika dibandingkan dengan *coping*, yaitu semua reaksi terhadap tuntutan baik yang berasal dari lingkungan maupun yang berasal dari dalam diri seseorang. Sedangkan *coping* dikhususkan pada bagaimana seseorang mengatasi tuntutan yang menekan.

Coping merupakan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan (Tylor, 2009). Menurut Baron & Byrne 1991) menyatakan bahwa *strategi coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi (Baron & Byrne, 1991).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah keseluruhan upaya individu untuk mencapai tujuan tersebut, mengelola kebutuhan lingkungan dan mengurangi konflik yang muncul, perbedaan atau kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi stress dengan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

2.2.2 Pengertian Strategi *Coping*

Menurut Dodds (1993) mengemukakan bahwa pada esensinya, strategi *coping* adalah strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya. Secara spesifik, sumber-sumber yang memfasilitasi *coping* itu mencakup sumber-sumber personal (yaitu karakteristik pribadi yang relatif stabil seperti *self-esteem* atau keterampilan sosial) dan sumber-sumber lingkungan seperti dukungan sosial dan keluarga atau sumber finansial (Harrington & Mcdermott, 1993).

Strategi *coping* sebagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dihasilkan dari sumber stress (Gowan et al, 1993). Strategi *coping* ini merupakan sebuah upaya dalam mengelola situasi yang membebani, dan memperluas untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stress.

2.2.3 Jenis- Jenis Strategi *Coping*

Menurut Santrock (2007) salah satu cara mengkarifikasikan strategi yang *coping* yang banyak dianut oleh para psikolog yang mempelajari *coping* adalah :

a.) *Problem-focused coping*, merupakan sebuah strategi atau cara yang diarahkan pada masalah yang dialami seseorang serta upaya untuk memecahkan masalah tersebut.

b) *Emotion-focused coping*, merupakan sebuah istilah untuk merespon secara emosional terhadap stress yang dialami. Khususnya dengan menggunakan mekanisme pertahanan. Strategi *coping* ini meliputi cara menghindari masalah, melakukan rasionalisasi terhadap peristiwa yang terjadi, menyangkal peristiwa yang terjadi, menertawakannya, ataupun mencari pandangan religius untuk memperoleh dukungan.

c) *Berpikir Positif*, berpikir positif dan menghindari pemikiran yang negatif merupakan suatu strategi yang baik yang dapat dilakukan untuk menangani stress dalam situasi apapun (Santrock, 2007).

d) *Dukungan*, dukungan dari orang lain merupakan suatu aspek yang penting agar dapat mengatasi stress (Santrock, 2007). Individu-individu yang merupakan dukungan dapat menyarankan tindakan dan rencana tertentu yang dapat membangun individu tersebut dalam menangani stress yang sedang dialaminya lebih efektif.

Lazarus dan Folkman (dalam Wardani, 2009) melengkapi pendapat dari Santrock, yang menyatakan bahwa *coping* terdiri atas strategi yang bersifat kognitif dan behavioral. Strategi tersebut adalah :

a. Strategi yang digunakan untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stress (*Problem Focused Coping*) *Problem Focused Coping* adalah strategi dengan cara menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga individu segera terbebas dari masalah yang dihadapi, sehingga individu segera terbebas dari masalahnya tersebut. Bentuk strategi *coping* ini adalah :

1) *Exercised Cauton (Cautiousness).*

Individu berfikir dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang tersedia, meminta pendapat orang berhati-hati dalam memutuskan masalah serta mengatasi strategi pernah dilakukan sebelumnya.

2) *Instrumental Action*

Merupakan beberapa usaha oleh seseorang yang ditunjukkan kepada orang lain yang terlibat atau merupakan penyebab masalahnya untuk ikut menyelesaikan masalah.

3) *Negotiation (Negosiasi)*

Merupakan beberapa usaha oleh seseorang yang ditunjukkan kepada orang lain yang terlibat atau merupakan penyebab masalahnya untuk ikut menyelesaikan masalah

b. *Strategi coping* untuk mengatasi emosi negatif yang menyertainya (*Emotion Focused Coping*). Strategi ini untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stress), tanpa berusaha untuk menubah suatu situasi yang menjadi sumber stress secara langsung. Bentuk strategi *coping* adalah :

1) *Escapism* (Menghidar)

Perilaku menghindari masalah dengan cara membayangkan seandainya berada dalam suatu sitasi lain yang lebih menyenangkan, menghindari masalah dengan makan ataupun tidur, bisa juga dengan merokok ataupun menguk meniman keras.

2) *Minimization* (Pengabaian)

Tindakan menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapi itu jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya.

3) *Self Blame* (Menyalahkan Diri)

Merupakan strategi yang bersifat pasif yang lebih diarahkan ke dalam, daripada usaha untuk keluar dari malah.

4) *Seeking Meaning* (Berdoa)

Suatu proses dimana individu mencari arti kegagalan yang dialami bagi dirinya sendiri dan mencoba mencari segi-segi yang menurutnya penting dalam hidupnya. Dalam hal ini idnividu mencoba mencari hikmah atau pembelajaran yang bisa dipetik dari masalah yang telah dan sedang dihadapinya.

2.2.4 Aspek-aspek Strategi *Coping*

Folkman dan Lazarus (1984) mengemukakan bahwa terdapat dua bentuk *coping*, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). Adapun kedua bentuk *coping* tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut:

1) *Problem-Focused Coping*

Adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stress atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Carver, Scheier dan Weintraub 7 menyebutkan aspek-aspek *strategi coping* dalam *problem-focused coping* antara lain:

- a) Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stress atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b) Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stress antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c) Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau dapat menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang membuat terganggu oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu, untuk menghadapi stressor.

- d) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- e) Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.

2) *Emotion-Focused Coping*

Adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stress dimana individu memberikan respon terhadap situasi stress dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Carver, Scheier dan Weintraub 8 menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *emotion-focused coping* antara lain:

- a) Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- b) Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stress dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah-terfokus di tindakan penanggulangan.
- c) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stress dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut. Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi *coping* atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stressor menguntungkan dapat diabaikan.
- d) Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

2.2.5 Metode *Coping*

Bell (1997) menyatakan ada dua metode *coping* yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah psikologis, antara lain:

1) Metode *coping* jangka panjang

Metode ini merupakan konstruktif dan merupakan cara yang efektif serta realistis dalam menangani masalah psikologis dengan waktu yang lama. Seperti, berbicara dengan orang lain atau curhat dengan teman, keluarga, maupun rekan kerja tentang masalah yang dihadapi untuk mencoba mencari jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi dengan membuat alternatif tindakan mengurangi masalah yang dihadapi, mengambil pelajaran dari peristiwa tersebut.

2) Metode *coping* jangka pendek

Metode ini merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi stress dengan cara yang efektif namun untuk sementara, tetapi tidak efektif jika dilakukan untuk jangka panjang misalnya, melamun, fantasi, menggunakan alkohol maupun obat-obatan, menangis banyak tidur, mengalihkan pada aktifitas lain yang dapat melupakan masalah.

2.2.6 Strategi *Coping Stress*

Menurut Folkman dan Lazarus (1984) *coping stress* merupakan suatu proses bagaimana suatu individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang dialaminya akibat dari masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku sehingga memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Ada dua tipe *coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus dalam studi lanjutan yang dilakukan oleh Folkman mengenai variasi dari kedua strategi *coping stress*, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Dari hasil studi tersebut, terdapat adanya delapan bentuk *coping* yang muncul, yaitu:

1) *Problem-Focused Coping (PFC)*

a. *Planful Problem Solving*

Mengatasi masalah dengan berhati-hati dan tenang disertai juga dengan pendekatan yang bersifat analisis untuk pemecahan masalah yang dihadapinya.

b. *Confrontive Coping*

Mengatasi masalah dengan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menunjukkan kebencian dan risk-taking atau pengambilan resiko.

c. *Seeking Social Suport*

Mengatasi masalah dengan mencari dukungan dari pihak eksternal atau luar, dapat berupa informasi terkait masalah yang dihadapi dan bisa berupa bantuan nyata maupun dukungan sosial.

2) *Emotion-Focused Coping (EFC)*

a) *Distancing*

Mengatasi masalah dengan melepaskan diri atau berusaha untuk tidak melibatkan diri dengan permasalahan yang dihadapi.

b) *Self-Control*

Mengatasi masalah dengan mengatur atau mengontrol perasaan maupun tindakan yang akan diperbuat untuk menyelesaikan masalah.

c) *Accepting Responsibillity*

Menggambarkan usaha untuk menerima, bertanggung jawab dan mengakui peran dirinya dalam perubahan yang dihadapi serta mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.

d) *Escape-Avoidance*

Menggambarkan reaksi berkayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

e) *Positive Reappraisal*

Mengatasi masalah dengan menciptakan pemikiran yang positif dengan mengembangkan diri sendiri dan juga melakukan kegiatan-kegiatan positif seperti beribadah dan kegiatan religius lainnya.

2.2.7 Aspek Dimensi *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) terdapat beberapa aspek dari *problem-focused coping* terdiri atas :

a) *Confrontative* (Konfrontasi).

Individu menggunakan usaha agresif untuk mengubah keadaan yang menekan, dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan risiko.

b) *Seeking Social Support* (Pencarian Dukungan Sosial).

Usaha individu untuk memperoleh dukungan dari orang lain berupa nasehat, informasi, dan bantuan yang diharapkan membantu memecahkan masalahnya.

c) *Planful Problem Solving* (Perencanaan Penyelesaian Masalah).

Individu berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi, kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah.

2.2.8 Bentuk- Bentuk *Coping*

Menurut Lazarus & Folkman (1984), secara umum *coping stress* di bagi menjadi dua bentuk yakni:

1) *Problem Focused Coping (PFC)*

Problem Focused Coping merupakan bentuk *coping stress* yang berpusat pada pemecahan masalah, meliputi usaha-usaha untuk mengataur atau merubah kondisi objektif sumber kecemasan. Orientasi utama dalam *problem focused coping* adalah mencari dan melengkapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan untuk mengurangi stress.

2) *Emotional focused coping (EFC)*

Emotional focused coping merupakan usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari berhadapan langsung dengan sumber stress. *Emotional focused coping* merupakan bentuk *coping stress* yang bersifat internal. Bentuk *coping stress* ini memiliki kecenderungan untuk lebih memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus kekecewaan ataupun distes (stress yang berdampak negatif) dalam rangka melepaskan emosi.

2.2.9 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), sumber-sumber individu seseorang seperti pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman. Faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam memilih strategi *coping* untuk mengatasi masalah mereka, antara lain :

a. Faktor individual

1) Perkembangan usia

Pramadi dan Lasmono (2003) menyebutkan bahwa perkembangan usia menyebabkan perbedaan dalam strategi *coping*, yaitu sejumlah struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan *coping* akan berubah menurut perkembangan usia dan membedakan seseorang dalam merespon tekanan.

2) Tingkatan pendidikan

Menurut Pramadi dan Lasmono (2003) seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi memiliki pola pikir berani dalam mengambil sikap untuk mengatasi masalah dan tidak menunda-nunda, karena kemungkinan itu akan bertambah membebani pikiran. Dapat diartikan juga bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dalam menyelesaikan masalah.

3) Jenis kelamin

Menurut Krenke (2009) bahwa gadis Jerman dan Israel dalam melakukan *coping* cenderung untuk mencari dukungan sosial dibandingkan laki-laki, gadis Jerman yang paling condong untuk menarik diri sebagai perilaku untuk bertahan.

4) Kepribadian

Kepribadian memiliki pengaruh pada seseorang dalam menghadapi stress yang dialami dan strategi *coping* yang dilakukan. Menurut Tarnumidjojo dkk (2004), seseorang dengan kepribadian yang puas dengan diri sendiri, mudah dituntun, namun memiliki fungsi ego yang lemah atau seseorang dengan kepribadian yang cemas akan diri sendiri, mudah dituntun, memiliki ego yang cukup kuat namun cenderung menghindari dari tekanan, cenderung menggunakan *emotional focused coping*.

5) Kematangan Emosional

Berdasarkan hasil penelitian Hasan (2005) dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh kematangan emosional terhadap pemilihan strategi *coping* pada remaja. Individu dengan tingkat emosi matang cenderung memilih strategi *coping* yang berorientasi pada pemecahan masalah (*direct action*) dan sebaliknya, individu yang emosinya kurang matang cenderung memilih strategi *coping* yang berorientasi meredakan ketegangan (*palliation*).

6) Status sosial ekonomi

Menurut Billings dan Moons (dalam Mu'tadin 2002), seseorang dengan status sosial ekonomi yang rendah akan menetapkan bentuk *coping* yang kurang efektif, kurang realistis dan lebih fatal untuk menampilkan respons menolak, dibandingkan dengan seseorang dengan status ekonomi yang lebih tinggi.

7) Kesehatan mental

Individu yang memiliki kesehatan mental yang buruk, umumnya kurang efektif dalam memilih strategi menghadapi tekanan. Fakta ini diperkuat dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa orang depresi mempunyai strategi menghadapi tekanan yang berbeda dengan orang yang non depresi (Hapsari dkk, 2002).

8) Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan memecahkan masalah meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan menghasilkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan sesuatu atau tindakan yang tepat (Mu'tadin, 2002).

Self-Control dipandang sebagai salah satu faktor yang memengaruhi pemilihan strategi coping individu. Campbell dan Ntobedzi (dalam Tahali & Purnamaningsih, 2017) menjelaskan bahwa *Self-Control* merupakan salah satu bentuk coping yang adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa *Self-Control* tidak hanya berfungsi sebagai variabel yang berdiri sendiri, tetapi juga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses individu dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Selain itu, individu yang memiliki tingkat *Self-Control* rendah cenderung lebih rentan menggunakan strategi coping yang bersifat maladaptif. Shabrina et al. (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik, yaitu menunda penyelesaian tugas sebagai bentuk penghindaran terhadap tuntutan yang dihadapi. Perilaku tersebut merupakan salah satu bentuk coping yang kurang efektif. Temuan serupa juga ditemukan pada subjek penelitian melalui hasil pra-penelitian yang telah dilakukan.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), *Self-Control* merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan diri pada perilaku yang positif sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku. Kemampuan ini mencakup pengendalian emosi, pengaturan perilaku, serta pengambilan keputusan yang rasional. Mahasiswa yang mampu mengendalikan ketiga aspek tersebut akan lebih mampu menentukan dan menerapkan strategi coping yang tepat ketika menghadapi berbagai tekanan.

Keterkaitan antara *Self-Control* dan coping juga didukung oleh penelitian Ekasari dan Yuliana (2012). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki *Self-Control* yang baik cenderung lebih m

menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul dalam konteks akademik, sosial, maupun keluarga. Temuan ini menjadi dasar empiris yang memperkuat relevansi *Self-Control* sebagai faktor yang berkaitan dengan strategi coping pada mahasiswa.

Lebih lanjut, fenomena yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa rendahnya *Self-Control* dapat menjadi salah satu akar permasalahan dalam penggunaan strategi coping. Berdasarkan identifikasi masalah pada mahasiswa angkatan 2022, ditemukan berbagai perilaku seperti menghabiskan waktu secara berlebihan di media sosial atau bermain game untuk menghindari tugas, kesulitan dalam menyelesaikan masalah secara efektif, serta kecenderungan mengisolasi diri. Perilaku-perilaku tersebut mencerminkan rendahnya kemampuan *Self-Control* sekaligus menunjukkan penggunaan strategi coping yang bersifat maladaptif.

2.3 Penelitian Relevan

Penelitian ini tentunya tidak terlepas dari penelitian relevan guna membantu peneliti dalam mengembangkan, membandingkan hasil penelitian. Berikut penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Andi Saputra, Universitas Indonesia 2020 dengan judul “*Hubungan Self-Control dengan Strategi Coping pada Mahasiswa Psikologi Universitas Indonesia.*” Hasil penelitiannya menunjukkan adanya bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self-Control* dan penggunaan strategi coping adaptif.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurhaliza, Universitas Gadjah Mada 2019 dengan judul “*Pengaruh Self-Control terhadap Strategi Coping pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Gadjah Mada.*” Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *Self-Control* berperan penting dalam pemilihan strategi coping yang lebih konstruktif dan kurang destruktif.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Rina Susanti, Universitas Negeri Semarang 2021 dengan judul “*Hubungan Antara Self-Control Strategi Coping pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di*

Universitas Negeri Semarang.” Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara *Self-Control* dan penggunaan strategi *coping* yang efektif di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Agus Wijaya, Universitas Pendidikan Indonesia 2022 dengan judul “*Peran Self-Control dalam Penggunaan Strategi Coping pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.*” Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *Self-Control* tinggi lebih cenderung menggunakan strategi *coping* yang proaktif dan positif.
5. Penelitian yang dilakukan Dian Pratama, Universitas Airlangga 2020 dengan judul “*Analisis Self-Control dan Strategi Coping pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Airlangga.*” Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-Control* berhubungan positif dengan strategi *coping* berbasis masalah dan berhubungan negatif dengan strategi *coping* berbasis emosi.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung Bandar Lampung Angkatan 2022.

3.2 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan analisis statistik untuk menghasilkan data yang jelas, terukur, empiris, dan sistematis. Menurut Sugiyono (2021) metode kuantitatif disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme yang dapat digunakan untuk meneliti suatu sampel atau populasi dengan cara mengumpulkan data dengan alat penelitian dan menganalisis data tersebut dalam bentuk statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Metodologi penelitian berasal dari kata *method* yaitu cara yang benar untuk melakukan sesuatu dan dari kata *logos* yang berarti cara melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara cermat untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan penelitian adalah kegiatan menemukan, mencatat, merumuskan dan menganalisis untuk menyusun suatu masalah (Sarwono, 2021). Menurut David (dalam Sarwono, 2021) metode penelitian adalah pemikiran sistematis tentang berbagai jenis masalah yang solusinya membutuhkan pengumpulan dan interpretasi fakta. Dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah suatu tindakan yang dapat dilakukan untuk membuktikan suatu fakta dengan cara pengumpulan data seperti mencatat, merumuskan dan menganalisis untuk menyusun suatu masalah.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021). Subjek populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2022 yang berjumlah 134 mahasiswa.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam menentukan sampel harus dirancang sedemikian rupa agar dapat mewakili kelompok yang lebih besar atau populasi (Sugiyono, 2021). Untuk menentukan sampel yang akan dijadikan penelitian menggunakan teknik *Random Sampling* dan diukur dengan *Skala Likert* dengan menggunakan uji korelasi *Product Moment*.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021).

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*), yaitu:

- a) Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Self-Control*.
- b) Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu *Kecenderungan Penggunaan Strategi Coping*.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasinonal merupakan bagian yang mendefinisikan sebuah konsep atau variabel agar dapat diukur dengan cara melihat dimensinya (indikator) dari suatu konsep atau variabel.

- 1) *Self-Control* adalah bagaimana seseorang dapat mengelola emosi atau dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya yang mengacu pada hal yang positif serta merupakan suatu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses kehidupan termasuk menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.
- 2) *Strategi coping* adalah upaya dalam mengelola situasi yang membebani atau memperluas cara untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha untuk mengatsi atau mengurangi stress.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2021). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terkait fenomena sosial (Sugiyono, 2021).

Tabel 3. 1 Skala Likert

Keterangan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.6.1 Instrumen Penelitian

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi *Self-Control*

Variabel	Sub Variabel	Indikator
<i>Self-Control</i>	Kontrol Perilaku (<i>Behavior Control</i>)	Mengatur pelaksanaan baik diri sendiri, orang lain atau sesuatu yang berasal dari luar
		Kemampuan mengontrol stimulus
	Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	Memperoleh informasi dan menafsirkan informasi tersebut
		Kemampuan menilai dan memaknai informasi yang diperoleh
Mengontrol Keputusan (<i>Decisional Control</i>)	Mengambil keputusan untuk menentukan tujuan yang akan dicapai	

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Strategi *Coping*

Variabel	Dimensi	Sub Dimensi	Indikator
Strategi <i>Coping</i>	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Planful problem solving</i>	Upaya pemecahan masalah dengan menggunakan pendekatan analitik untuk penyelesaian masalah
		<i>Confrontative coping</i>	Menggambarkan untuk reaksi agresif untuk mengubah masalah
	<i>Emotion Focused Coping</i>	<i>Distancing</i>	Upaya untuk melepaskan diri dan fokus untuk menciptakan pandangan yang positif
		<i>Self control</i>	Upaya untuk mengatur perasaan dan tindakannya terhadap masalah

Variabel	Dimensi	Sub Dimensi	Indikator
		<i>Seeking social support</i>	Upaya untuk mencari informasi dan bantuan dari orang lain
		<i>Accepting responsibility</i>	Upaya menempatkan diri dengan benar dalam suatu permasalahan
		<i>Escape avoidance</i>	Perilaku untuk melarikan diri atau menghindari dari permasalahannya
		<i>Positive reappraisal</i>	Upaya untuk menciptakan makna yang positif dari pengalaman dengan cara memfokuskan diri pada perkembangan diri dengan suatu sifat/religius

3.6.2 Uji Validitas

Uji validitas merupakan uji yang berfungsi untuk melihat apakah suatu alat ukur tersebut valid atau tidak valid (Janna dan Herianto, 2021). Validitas menunjukkan sejauh mana alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur, atau sejauh mana alat ukur yang digunakan mengenai sasaran. Semakin tinggi validitas suatu alat tes, maka alat tersebut semakin mengenai pada sasarannya, atau semakin menunjukkan apa yang seharusnya diukur.

Rumus :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi product moment

n = Jumlah individu

x = Angka untuk variabel X

y = Angka untuk variabel Y

3.6.3 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas diperlukan untuk mengetahui ketetapan atau tingkat presisi suatu ukuran atau alat ukur. Suatu alat ukur mempunyai tingkat reabilitas yang tinggi bila alat ukur tersebut dapat diandalkan dalam arti pengukurannya dan dapat diandalkan karena penggunaan alat ukur tersebut berkali-kali akan memberikan hasil yang serupa.

Rumus :

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \alpha_b^2}{\alpha_{t^2}} \right]$$

Keterangan :

r = koefisiensi reliabilitas instrumen

K = banyaknya butir pertanyaan

$\sum \alpha_b^2$ = total varian butir

α_{t^2} = total varian

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2021).

3.7.1 Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan sebuah uji untuk menjelaskan seberapa baik data yang dikumpulkan dari instrumen penelitian (Sugiyono, 2021). Metode pengambilan keputusan uji normalitas jika signifikan $> 0,05$ maka data

terdistribusi normal sedangkan jika signifikan $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,200$, maka $p = 0,200 > p = 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan prosedur uji statistik yang dirancang untuk menunjukkan bahwa 2 atau lebih kumpulan data sampel berasal dari suatu populasi memiliki varians yang sama (Nuryadi, 2017). Uji homogenitas dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25 for Windows untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki varians yang sama atau tidak. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah apabila nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05, maka data dapat dinyatakan memiliki varians yang sama (homogen).

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) sebesar $p = 0,934$. Karena nilai tersebut jauh lebih besar dibandingkan dengan batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berasal dari populasi dengan varians yang seragam atau bersifat homogen. Dengan demikian, data memenuhi salah satu asumsi dasar yang diperlukan untuk melanjutkan ke tahap analisis berikutnya.

3.7.3 Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan untuk mengetahui linearitas data, apakah dua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak. Perhitungan ini digunakan untuk mengetahui data variabel bebas berhubungan secara linier atau tidak dengan variabel terikat.

Berdasarkan hasil analisis dengan bantuan SPSS 25 for windows, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,142$. Nilai tersebut lebih tinggi dibandingkan

dengan taraf signifikansi $p = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini memenuhi asumsi linieritas. Dengan demikian, data layak digunakan untuk analisis regresi lebih lanjut.

3.7.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah sebuah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah hasilnya akan menentukan atau memberikan kesimpulan untuk menerima atau menolak hipotesis (Prayitno, 2017). Analisis menggunakan koefisien Product moment atau dikenal dengan rumus *pearson* (Sugiyono, 2021), yaitu:

$$r = \frac{n (\sum XiYi) - (\sum Xi)(\sum y)}{n \sum Xi^2 - \sum Xi^2 \{n \sum yi^2 - \sum yi^2\}}$$

Dimana: $-1 \leq r \leq +1$

Keterangan:

r = koefisien korelasi

x = variabel independen

y = variabel dependen

n = jumlah responden

Tabel 3. 4 Interpretasi Koefisien Korelasi

R	Kategori Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah/sangat lemah
0,20-0,399	Rendah/lemah
0,40-0,599	Sedang/cukup kuat
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25 for Windows, diperoleh nilai korelasi *product moment* sebesar $r = 0,499$. Apabila dibandingkan dengan kategori interpretasi

koefisien korelasi, nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang/cukup kuat (0,40–0,599). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *Self-Control* dan strategi *coping* tidak lemah, namun juga belum mencapai kategori kuat, sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan yang cukup signifikan dan berarti antara kedua variabel penelitian.

Selanjutnya, hasil uji signifikansi menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah 0,000, di mana nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($\alpha = 5\%$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dengan strategi *coping*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *Self-Control* mahasiswa, maka semakin tinggi pula strategi *coping* yang dimiliki mahasiswa dalam tingkat hubungan yang sedang.

V. KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan diperoleh nilai korelasi *product moment* sebesar $r = 0,499$. Nilai ini, jika dibandingkan dengan pedoman interpretasi koefisien korelasi, termasuk dalam kategori Sedang (0,40–0,599). Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa hubungan antara *Self-Control* dengan strategi *coping* pada mahasiswa BK Universitas Lampung angkatan 2022 bukanlah hubungan yang lemah, namun juga belum mencapai kategori kuat, sehingga dapat dinyatakan adanya hubungan yang cukup berarti di antara keduanya.

Selain itu, hasil uji signifikansi menunjukkan nilai Sig. = 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($\alpha = 5\%$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dengan strategi *coping* pada mahasiswa. Hasil menunjukkan hubungan yang positif yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *Self-Control* yang dimiliki mahasiswa BK Universitas Lampung angkatan 2022, maka semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa dalam menerapkan strategi *coping*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut :

- a. Kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung dalam menyusun program atau layanan yang berorientasi pada penguatan *Self-Control* mahasiswa serta keterampilan dalam menggunakan strategi *coping*. Prodi BK juga dapat menjalin kerja sama dengan unit layanan konseling di lingkungan kampus untuk mengadakan berbagai kegiatan seperti pelatihan, seminar, maupun konseling kelompok yang bertujuan membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik, meningkatkan kemampuan pengendalian diri, serta mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif.

b. Kepada Mahasiswa

Mahasiswa BK FKIP Universitas Lampung diharapkan mampu meningkatkan *Self-Control* dalam mengatur diri, mengelola emosi, dan mengatur waktu dengan baik. Selain itu, penting juga untuk mengembangkan strategi *coping* yang tepat agar mampu menghadapi tekanan akademik maupun masalah pribadi secara positif. Dengan keterampilan tersebut, mahasiswa tidak hanya dapat menyelesaikan tantangan perkuliahan, tetapi juga memperoleh bekal berharga untuk mendukung profesionalitas mereka sebagai calon konselor atau guru BK di masa depan.

c. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas ruang lingkup penelitian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak atau populasi yang berbeda sehingga hasil yang diperoleh menjadi lebih general. Selain itu, peneliti berikutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi berhubungan dengan *Self-Control* dan strategi *coping*. Penggunaan metode penelitian campuran (*mixed methods*) juga dapat dipertimbangkan untuk menggali data yang lebih mendalam, tidak hanya dari sisi kuantitatif tetapi juga dari aspek kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D. 1993. *Tehnik Penyusunan Skala Pengukuran*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *J Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Azwar, Sy. 1999. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar Offset. Jakarta
- Azwar, S. 2019. *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 3)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bishop, G.D. (1994). *Health Psychology Integrating Mind and Body*. Allyn and Bacon.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan)*. Depok: Rajagrafindo Persada
- Ebtanastiti, D. F., & Muis, T. (2014). Survei pilihan karir mahasiswa fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK*, 4(3), 1-10.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Coping Stress pada Remaja. *Jurnal Soul*. 5(2): 56-65
- Folkman, S & Lazarus, R. (1984). Analysis of Coping in Middle Age Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol 19, 219- 239.
- Gatewood, R.D., Gowan, M.A. and Lautenschlager, G.J. (1993) Corporate Image, Recruitment Image, and Initial Job Choice Decisions. *The Academy of Management Journal*, 36, 414-427.

- Gufron M Nur, dan Risnawati Rini. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2024). *Self-Control and limited willpower: Current status of ego depletion theory and research*. *Current Opinion in Psychology*, 60, 101882. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101882>
- Harrington, R. G. & Mcdermott, D. 1993. A Model for the Interpretation of Personality Assessments of Individuals with Visual Impairments. *The Journal of Rehabilitation*, 59 (4)
- Hapsari, R. 2002. Perjuangan Hidup Pengungsi Kerusuhan Etnis (Studi Kualitatif tentang bentuk-bentuk Perilaku *Coping* pada Pengungsi di Madura). *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* Vol. 6, No. 2, 122-129. Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
- Hofmann, W., Vohs, K. D., Förster, G., & Baumeister, R. F. 2011. Desires from everyday life. Unpublished manuscript.
- Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. 2012. *What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life*. *Psychological Science*, 23(6), 582–588. <https://doi.org/10.1177/0956797612437426>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E.B.(2004).*Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.
- Ifdil, & Taufik. (2013). Kondisi Stress Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 1(2): 143-150.
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021).*Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS*.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.
- John W. Santrock (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Kencana.
- Keyes, J., Yankouskaya, A., & Panourgia, C. 2022. *Self-compassion, coping strategies and gender differences in psychology, counselling and psychotherapy practitioners during COVID-19: Lessons learnt*. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(3), 723–736.

- Krenke, Seiffge I. 2009. Changes in Stress Perception and *Coping* During Adolescence: The Role of Situational and Personal Factors. *Child development*: Vol. 80 no 1 pages 259-279.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mu'tadin (2002). Aspek-aspek Kemandirian Belajar. Jejak Pendidikan. Portal Pendidikan Indonesia.
- Nuryadi, dkk. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta. SIBUKU MEDIA.
- Pramadi, A., & Lasmono, H. K. (2003). Koping Stress pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Indonesian Psychological Journal*, 4(17), 327-340.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rachmah, D.N., (2013). Hubungan Self Efficacy, *Coping* Stress dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ecopsy*. 1(1), 6-11.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons: New York.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode kuantitatif*. Unisri Press.
- Shabrina, G., Sunawan, S., & Anni, C. T. (2019). Optimisme dan Kontrol Diri dengan *Coping* Stress pada Mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling UNNES. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 19–25. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.19882>
- Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan *Coping* Stress Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Musik Di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1112–1118. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21867>
- Sugiyono. (2021). *Metode Peneleitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyowati, D.A., Wismanto., Y.B., & Utami, C.T. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Optimisme Dengan Problem Focused *Coping* Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang. *Kajian Ilmiah Psikologi*. 4(1):11-18

- Syifa, L., Sunawan, S., & Nusantoro, E. (2018). Prokrastinasi akademik pada lembaga kemahasiswaan dari segi konsep diri dan regulasi emosi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(1).
- Tahali, U. I., & Purnamaningsih, E. H. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan Koping pada gamer. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 59-69
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High *Self-Control* predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.
- Taylor, S.E. (2009). *Health Psychology*. Sevent edition. New York: McGraw-Hill Education
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). Psikologi sosial. *Jakarta: Kencana Prenada Media Group*.
- Wardani, D. S. (2009). Strategi *coping* orang tua menghadapi anak autis.
- Wibawa, S. (2017). Tridharma Perguruan Tinggi (Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat). *Disampaikan dalam Rapat Perencanaan Pengawasan Proses Bisnis Perguruan Tinggi Negeri. Yogyakarta, 29*, 011.