Personifikasi : Jurnal Ilmu Psikologi
ISSN: 2087-7447 (Cetak)
ISSN : 2721-0626 (online)
DOI: 10.21107/personifikasi.v15i2.27862
Website: https://journal.trunojoyo.ac.id/personifikasi

Vol. 15, No. 2, November 2024
Hal. 255 – 267

Hope, Self Regulated Learning, dengan *Problem Focused Coping* Mahasiswa Tingkat Akhir

Puri Aquarisnawati[1], Fauziah Julike Patrika[2]

[1]Universitas Hang Tuah
[2]Universitas Hang Tuah

[1]puri.aquarisnawati@hangtuah.ac.id

ABSTRACT

Penulisan Skripsi is a subject for student to complete their studies at Bachelor's level. During the thesis work, students should actively search for theories and literature in various valid sources, read and understanding literature, and also carry out discussions and guidance with the lecturer as their supervisors, but the facts found are that students have behaviors that leads to problem focused coping. The aim of this research is to determine the relationship between hope, self regulated learning, and problem focused coping in final year students. The research method is a quantitative method and uses a saturated sampling as a technique for selecting research subjects. Research data is analized using product moment correlation and multiple correlation techniques to analized minor and major hypotheses. The research result showed that an R value of 0.648 was obtained. Sig value F.Change is 0.000, which shows that 0.000 smaller than 0.05, which means self regulated learning and hope noth have a relationship with problem focused coping. The significance test was to determine the calculated F, obtained as F Change and calculated F more than Ftable which was obtained 27.193 more than 3.119. This shows that the major hypothesis is accepted and there is a positive relationship between self regulated learning, hope, and problem focused coping.

Keywords: *Hope; self regulated learning; problem focused coping; final year students*

ABSTRAK

Mata kuliah Penulisan Skripsi merupakan syarat wajib mahasiswa dalam menyelesaikan studinya di jenjang Sarjana. Selama pengerjaan skripsi, mahasiswa seharusnya aktif mencari teori-teori dan literatur-literatur dalam berbagai sumber yang sahih, membaca dan memahami literatur, dan melakukan diskusi serta bimbingan kepada dosen pembimbing. Namun, fakta yang ditemukan di lapangan, mahasiswa memiliki perilaku-perilaku yang tidak mendukung dalam penyelesaian penulisan skripsi yang mengarah pada problem *focus coping*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *hope, self regulated learning*, dengan *problem focus coping* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dan menggunakan teknik sampling jenuh sebagai teknik pemilihan subyek

© Copyright Authors

penelitian. Data penelitian diolah dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment dan teknik korelasi berganda untuk menguji hipotesis minor dan hipotesis mayor. Hasil penelitian menunjukkan diperoleh nilai R sebesar 0,648. Nilai sig. F.Change diperoleh 0,000 yang menunjukan bahwa 0,000 < 0,05 yang artinya variabel *self regulated learning* dan *hope* memiliki korelasi dengan variabel *problem focus coping*. Uji signifikansi digunakan untuk menentukan F hitung, didapatkan nilai F.Change dan F.hitung > F.tabel yaitu 27,193 > 3,119. Hasil menunjukan bahwa hipotesis mayor diterima, dan ada hubungan positif antara variabel *self regulated learning* dan *hope* dengan *problem focus coping*.

Kata kunci : *Hope; self regulated learning; problem focused coping;* mahasiswa tingkat akhir

ARTICLE INFO

Article history
Received : 24-09-2024
Revised : 29-10-2024
Accepted : 05-11-2024

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan peserta didik yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi yang diharapkan dapat memberikan kontribusi di masa mendatang sesuai dengan kompetensi yang dimiliki (Arham et al., dalam Ilmiah & Utomo, 2020). Kontribusi secara optimal terhadap masyarakat dapat diaktualisasikan mahasiswa setelah mahasiswa meraih gelar akademiknya dengan menyelesaikan tugas akhir dalam jenjang perkuliahan. Mata kuliah Penulisan Skripsi merupakan syarat wajib mahasiswa dalam menyelesaikan studinya di jenjang Sarjana. Selama pengerjaan skripsi, mahasiswa perlu melakukan pembimbingan kepada dosen pembimbing agar proses penelitian dapat terpantau dengan baik dan berjalan sesuai dengan kaidah-kaidah penelitian yang benar. Sayangnya disinilah permasalahan-permasalahan yang berkaitan penyelesaian penulisan skripsi mulai bermunculan pada mahasiswa. Permasalahan yang dialami mahasiswa yaitu seringkali berkaitan dengan kesulitan dalam mencari teori-teori dan literatur yang sesuai dan berkaitan dengan tema skripsi, hingga malas melakukan pembimbingan secara rutin dengan dosen pembimbing. Mahasiswa seringkali mengeluh mengalami kebingungan dalam mencari teori, penelitian-penelitian terdahulu, hingga penyusunan skripsi itu sendiri. Pada akhirnya, cara pemecahan masalah yang dilakukan mahasiswa seringkali justru tidak mengarahkan mahasiswa pada bagaimana dirinya sendiri dapat menyelesaikan skripsinya tersebut dengan baik. Cara-cara yang digunakan individu dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi inilah yang disebut sebagai strategi *coping.*

Lazarus dan Folkman (1986) menyatakan strategi *coping* terdiri dari dua macam, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focus coping.* Fokus penelitian adalah pada *problem focus coping* dikarenakan proses penyelesaian tugas akhir/skripsi memerlukan usaha-usaha kognitif yang konkrit dari mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi. P*roblem focus coping* didefinisikan sebagai salah satu strategi *coping* yang secara langsung fokus pada permasalahan maupun tekanan-tekanan yang sedang dihadapi, diantaranya dengan memberikan makna pada suatu masalah, membuat alternatif pemecahan masalah dan mempertimbangkannya, lalu melakukan tindakan untuk memecahkan masalah tersebut. Indikator *problem focused coping* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1986), yaitu *seeking social support, confrontative coping,* dan *planful problem solving.*

Fenomena yang didapatkan peneliti selama melakukan pembimbingan kepada mahasiswa, yaitu bahwa mahasiswa cenderung kurang berfokus pada penyelesaian masalah atau *problem focus coping.* Padahal dalam menyelesaikan skripsi dibutuhkan peran aktif mahasiswa itu sendiri agar mahasiswa dapat menyusun skripsi dan menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi dengan baik dan tepat waktu. Perilaku seperti aktif mencari teori-teori dan literatur-literatur dalam berbagai sumber yang sahih, membaca dan memahami literatur, dan melakukan diskusi serta bimbingan kepada dosen pembimbing, merupakan hal yang harus dilakukan agar penyelesaian penulisan skripsi tidak terhenti atau tertunda. Faktanya, pada beberapa mahasiswa bimbingan penulis dan dosen yang lain, mahasiswa memiliki perilaku-perilaku yang tidak mendukung penyelesaian penulisan skripsi yang mengarah pada *problem focus coping.* Dalam menggali permasalahan penelitian tentang *problem focused coping,* wawancara pendahuluan dilakukan kepada mahasiswa dan dosen pembimbing di Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah pada bulan Februari 2023. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa mahasiswa cenderung menyerah ketika kesulitan menemukan literatur yang dapat mendukung penelitiannya, ketika mengalami kesulitan mahasiswa cenderung malas untuk mendiskusikan permasalahan terkait skripsinya dengan rekan mahasiswa maupun pembimbing, jarang melakukan pembimbingan, sehingga berdampak pada tertundanya kelulusan di jenjang Sarjana. Lebih lanjut, secara intrinsik, dalam menyusun skripsi mayoritas mahasiswa mengalami kesulitan dalam membuat konsep dalam skripsi, menentukan metode penelitian, pencarian sumber data, teknik dan tata penulisan, serta bagaimana menuangkan ide dalam naskah, selain itu adanya rasa malas dan kurangnya optimistik mahasiswa dalam pengerjaan skripsi (Wakhyudin & Putri, 2020) dapat menjadi gambaran rendahnya *problem focused coping* terhadap penyelesaian skripsi.

Hope merupakan satu diantara banyak faktor yang dapat memunculkan *problem focused coping* (Lazarus & Folkman, 1986), yang dikaji sebagai suatu pandangan positif yang diwujudkan melalui harapan. Secara definitif, *hope* adalah suatu sumber daya psikologis yang positif, yaitu bagaimana individu memandang masa depan, mengenai pengharapan tentang hasil terbaik di masa depannya dan memiliki rasa percaya diri terhadap seluruh hasil dari tujuannya (Seligman, 2008). *Hope* dapat membuat individu mencapai tujuannya karena memiliki pandangan yang positif bahwa sesuatu yang diinginkan akan terjadi (Othman et al., 2018). Mahasiswa pasti memiliki harapan yang baik tentang masa depannya, termasuk harapan untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, oleh karena itu dengan adanya *hope* yang tinggi dalam diri mahasiswa, diharapkan mahasiswa dapat membentuk perilaku dan kognitifnya untuk menyelesaikan permasalahan dengan berfokus pada *problem focused coping*. Penggunaan variabel *hope* dalam penelitian ini didukung oleh hasil penelitian (Rindahayu, 2022) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *hope* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

P*roblem focused coping* juga dapat dipengaruhi oleh *self regulated learning* (Firdaus & Suharnan, dalam Kurniawan, 2020). *Self regulated learning* dapat meningkatkan prestasi akademik yang dicapai, meningkatkan kecerdasan emosi, kontrol diri, keyakinan diri, motivasi dan meningkatkan strategi *coping* individu, hingga dapat meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik (Zimmerman, 1989). Lebih lanjut, Hoyle dalam Kurniawan (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik, mahasiswa akan mampu membuat perencanaan dalam usahanya mencapai target belajarnya, dengan demikian diprediksi mahasiswa dapat menentukan prioritas dan melakukan manajemen diri yang baik yang mengarah pada penyelesaian skripsi. Penelitian Kurniawan (2020) menyatakan ada korelasi signifikan antara variabel *self regulated learning* dengan *problem focused coping*. Variabel *self regulated learning* memberi sumbangan efektif pada variabel *problem focused coping* sebanyak 61,1%.

Studi bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel *hope, self regulated learning* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir. Penambahan variabel *hope* dalam konsep penelitian ini menjadi kebaruan dalam penelitian ini karena penting untuk mengetahui sejauh mana pandangan dan pengharapan mahasiswa tentang masa depannya, yang akan dapat membentuk perilaku mahasiswa dalam menghadapi tantangan untuk mencapai tujuan (Seligman, 2008) yaitu menyelesaikan studinya di jenjang sarjana. Penelitian ini memiliki manfaat yaitu untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada para mahasiswa bahwa dalam menyelesaikan studinya pada jenjang sarjana diperlukan *coping* yang

sesuai dalam menghadapi tantangan-tantangan dalam menyelesaikan tugas akhir, yaitu melalui *problem focused coping.*

Metode

Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan termasuk jenis penelitian korelasional. Variabel bebas yang digunakan adalah *hope* dan *self regulated learning*, sedangkan variabel tergantung adalah *problem focused coping*. Secara operasional *hope* didefinisikan sebagai pemikiran individu mengenai masa depan terbaik yang bisa didapatkannya sehingga dapat mendorong individu untuk berusaha mencapai tujuannya (Snyder, 2000; Snyder, 2005; Seligman, 2008), sedangkan s*elf regulated learning* merupakan suatu aktivitas aktif individu dalam proses belajarnya, dimana individu secara aktif berpartisipasi dalam proses belajarnya, mampu mengatur aktivitas belajar, mampu membuat perencanaan belajar, mengorganisasi proses belajarnya, dan melakukan monitoring serta evaluasi terhadap hasil belajarnya (Bandura, dalam Zimmerman, 1989; Filho, 2001). *Problem focused coping* didefinisikan secara operasional sebagai usaha yang dilakukan individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan cara berpusat langsung pada permasalahan (Lazarus & Folkman, 1986; Smet, 1994).

Subyek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang memprogram mata kuliah penulisan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah. Peneliti menggunakan teknik pemilihan subyek penelitian dengan teknik sampling jenuh dimana peneliti menggunakan seluruh populasi sebagai subyek penelitian sejumlah 98 orang mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *hope* yang diukur dengan menggunakan *The Adult State Hope Scale* yang disusun oleh Snyder et al. (1996). Skala ini berisi 6 butir aitem yang menggunakan jenis skala semantik deferensial dengan 8 (delapan) penskalaan, mulai rentang skala mulai 1 hingga 8. Berikutnya skala s*elf regulated learning* disusun berdasarkan indikator-indikator yang mengacu pada konsep teori dan aspek-aspek dari Winne dan Zimmerman (Santrock, 2018); dan skala *problem focused coping* yang menggunakan skala yang disusun oleh Damayanti (2020) yang terdiri dari 21 aitem dan memiliki skor reliabilitas dengan koefisien alpha (α) = 0,957. Data-data yang didapatkan dari subyek penelitian selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan teknik *product moment* dan korelasi berganda untuk menguji hipotesis penelitian. Teknik korelasi *product moment* digunakan untuk pengujian asumsi atau hipotesis penelitian, yang menyatakan ada atau tidak hubungan atara variabel *hope* dengan *problem focused coping;* variabel s*elf regulated learning* dengan *problem focused coping.* Penggunaan uji korelasi teknik korelasi berganda digunakan untuk menguji hipotesa penelitian

yaitu mengetahui derajat korelasi antara variabel *hope* dan s*elf regulated learning* dengan *problem focused coping*.

Hasil

Analisis data dimulai dengan uji asumsi, antara lain uji normalitas dan dilanjutkan dengan uji linieritas. Pada uji normalitas didapatkan nilai signifikansi 0,200 melalui uji statistik teknik *Kolmogorov-Smirnov,* yang berarti hasil yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (0,200 > 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa distribusi data bersifat normal, yang ditunjukkan pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov (sig)	Ket.
Unstandardized.Residual	78	0,001	Normal

Selanjutnya Uji linieritas hubungan diterapkan pada variabel *hope* dengan variabel *Problem Focused Coping* dan variabel *self regulated learning*i dengan *Problem Focused Coping.* Hasil uji linieritas antara variabel *hope* dengan *problem focused coping* diperoleh nilai signifikansi (sig.) *linierity* sebesar 0,000, lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05) yang menunjukan bahwa *hope* dengan *problem focused coping* adalah bersifat linier, yang ditunjukkan pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2.
Hasil Uji Linieritas *Hope* dengan *Problem Focused Coping*

Variabel		**df**	**F**	**Sig.**	**Ket.**
PFC*HOPE	Linierity	1	12.254	0.000	Linier
	Deviation from linierity	19	0.481	0.000	

Hasil uji linieritas juga dilakukan terhadap variabel *self regulated learning* dengan *problem focused coping* diperoleh signifikansi *linierity* sebesar 0,000 dan lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), sehingga *self regulated learning* dengan *problem focused coping* adalah linier, yang ditunjukkan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3.
Hasil Uji Linieritas *self regulated learning* dengan *Problem Focused Coping*

Variabel		**Df**	**F**	**Sig.**	**Ket.**
PFC*Self regulated learning	Linierity	1	13,104	1	Linier
	Deviation from linierity	51	0.300	51	

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment* Adapun hasil uji hipotesis minor pertama dan kedua yang ditunjukkan pada tabel 4 dan 5 di bawah ini:

Tabel 4
Hasil Uji Korelasi *hope* dengan *problem focus coping*

	Correlation		
		Problem focused coping	Hope
Problem focused coping	Pearson correlation	1	,623*
	Sign.(2-tailed)		,000
	N	78	78
Hope	Pearson correlation	,623*	1
	Sign.(2-tailed)	,000	
	N	78	78

*signifikan

Tabel 5
Hasil Uji Korelasi *self regulated learning* dengan *problem focus coping*

	Correlation		
		Problem focused coping	SRL
Problem focused coping	Pearson correlation	1	,639*
	Sign.(2-tailed)		,000
	N	78	78
SRL	Pearson correlation	,639*	1
	Sign.(2-tailed)	,000	
	N	78	78

*signifikan

Hasil analisis uji hipotesis minor pertama, diperoleh signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05) yang berarti ada hubungan *hope* dengan *problem focus coping* pada mahasiswa tingkat akhir, dengan arah hubungan positif dan signifikan. Nilai r hitung adalah 0,623 dan lebih besar dari r tabel dengan N=78 dan taraf signifikansi 5% yaitu 0,220 (0,623 > 0,220). Nilai r berada pada kategori 0,51–0,75, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *hope* dan *problem focus coping* serta memiliki keeratan antara variabel yang tinggi. Analisis terhadap hipotesis minor kedua diperoleh taraf signifikansi 0,000 (p<0,05) yang berarti terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan *problem focus coping.* Hasil tersebut menunjukan bahwa ada hubungan antara *self regulatetd learning* dan *problem focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir dengan arah hubungan positif dan signifikan.

Hipotesis mayor yang berbunyi hubungan antara *hope* dan *self regulatetd learning* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir. Dianalisis dengan teknik korelasi berganda. diperoleh nilai R sebesar 0,648. Nilai F Change sebesar 0,000 yang menunjukan bahwa 0,000<0,05 artinya *self regulated learning* dan *hope* secara bersama-sama berkorelasi dengan *problem focus coping*. Nilai R berada pada kategori 0,51 – 0,75, yang menunjukan adanya hubungan yang kuat (Azwar, 2014) antara *hope* dan *self regulatetd learning* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir. Setelah R di uji signifikansinya untuk menentukan F hitung, diperoleh nilai F.Change dan F.hitung > F.tabel yang diperoleh 27,193 > 3,119. Menunjukan hipotesis mayor penelitian diterima sehingga ada

korelasi antara *self regulated learning* dan *hope* dengan *problem focus coping*. Selanjutnya hasil uji determinasi didapatkan R.Square sebesar 0,420 atau 42%, menunjukkan bahwa prosentase sumbangan efektif *self regulated learning* dan *hope* terhadap *problem focus coping* sebesar 42%. Sedangkan 58% lainnya diprediksi berasal dari variabel lain yang tidak berada dalam cakupan penelitian ini. Uji hipotesis mayor ditunjukkan tabel 6 berikut:

Tabel 6
Hasil Analisis Uji Korelasi antara *Hope* dan *self regulatetd learning* dengan *Problem Focused Coping*

			Change Statistics		
Model	R	R Square	R Square Change	F Change	Sig. F Change
1	,648*	,420	,420	27,193	,000

Uji deskriptif juga dilakukan dalam penelitian ini untuk dapat melihat masing-masing variabel terhadap subyek penelitian. Variabel *hope* di dominasi oleh mahasiswa dengan katagori *hope* sedang yaitu sebesar 69,23%, sehingga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *hope* berada dalam katagori sedang, yang ditunjukkan pada tabel 7 dibawah ini:

Tabel 7.
Kategori *Hope*

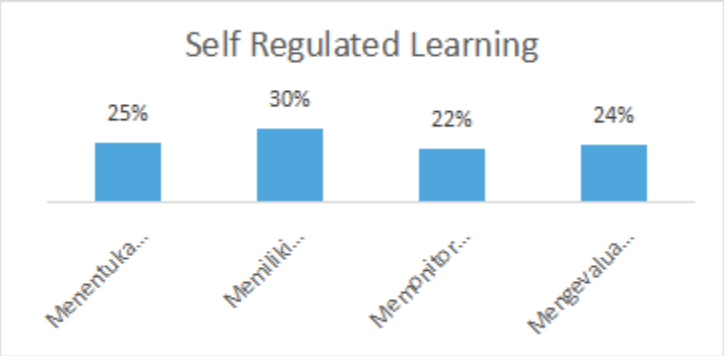
KATEGORISASI DATA EMPIRIK			
Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	< 26	12	15,38
Sedang	26 - 35	54	69,23
Tinggi	35 >	12	15,38
Total		78	100,00

Hasil uji deskriptif variabel *Self Regulated Learning* di dominasi oleh mahasiswa dengan katagori *Self Regulated Learning* sedang yaitu sebesar 64,1%. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *Self Regulated Learning* berada dalam kategori sedang. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 8:

Tabel 8.
Kategori Variabel *Self Regulated Learning*

KATEGORISASI DATA EMPIRIK			
Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	< 82	11	14,10
Sedang	82 - 122	50	64,10
Tinggi	122 >	17	21,79
Total		78	100,00

Peneliti juga melakukan analisis deskriptif pada masing masing indikator terhadap subjek penelitian. Indikator aktivitas memonitor kemajuan di setiap sesi bimbingan dengan dosen pembimbing mendapatkan prosentase yang paling rendah sebanyak 22%, Hal ini memberikan gambaran bahwa aktivitas dalam memonitor kemajuan hasil belajar kurang optimal dilakukan. Rincian hasil analisis deskripsif variabel *Self Regulated Learning* pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Diagram Indikator *Self Regulated Learning*

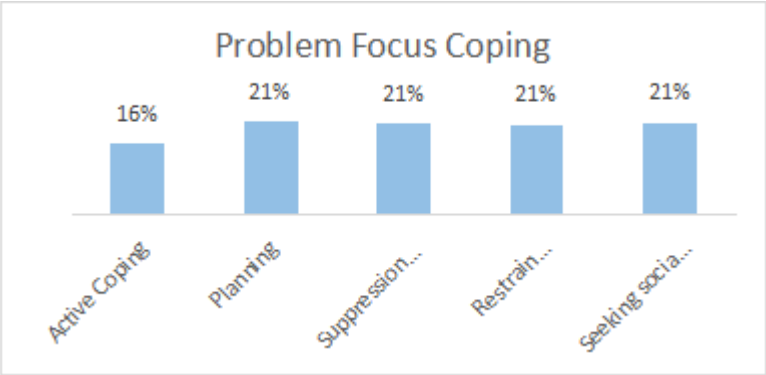
Variabel *problem focused coping* di dominasi oleh mahasiswa dengan kategori *Problem Focused Coping* sedang yaitu sebesar 74,36%, sehingga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *Problem Focused Coping* berada dalam katagori sedang. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 9 berikut:

Tabel 9.
Kategori Variabel *Problem Focused Coping*

KATEGORISASI DATA EMPIRIK			
Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	< 70	11	14,10
Sedang	70 - 87	58	74,36
Tinggi	87 >	9	11,54
Total		78	100,00

Analisis deskriptif pada masing masing indikator pada variabel *problem focused coping.* Indikator *active coping* pada variabel *problem focused coping* memiliki prosentase yang paling rendah diantara indikator-indikator yang lain, *active coping* yaitu seorang individu akan mengambil langkah aktif dalam mengatasi masalah untuk menghindari *stressor* yang dirasakan. Ditandai dengan perilaku mahasiswa secara aktif mulai mencari dan membaca literatur dan jurnal-jurnal yang mendukung terkait tema skripsi yang diambil. Pada hasil analisis, *active coping* ditemukan memiliki prosentase yang paling rendah, sehingga subyek penelitian memiliki kecenderungan merasa kesulitan dan malas untuk memulai mencari dan membaca literatur-

literatur yang berkaitan dengan tema penelitian. Hasil analisis dapat dilihat pada Gambar 2 berikut:



Gambar 2. Diagram Indikator *Problem Focused Coping*

Pembahasan

Hope dengan *problem focus coping* memiliki korelasi yang kuat pada subyek penelitian. Keeratan hubungan yang terjadi memberikan gambaran bahwa *hope* memberikan kontribusi terhadap proses koping pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya yang mengarah langsung pada permasalahan yang dihadapi. *Hope* sebagai salah satu aspek internal dalam individu yang mengandung unsur emosional didalamnya yang berasal dari pengalaman dan proses belajar sebelumnya, dapat mengarahkan perilaku seseorang untuk mencapai tujuannya dan juga koping ketika mengalami suatu kesulitan. *Hope* dikatakan sebagai pengalaman emosional yang meningkatkan kemungkinan bagi seseorang untuk berubah (Bury et.al., dalam Zomeren et al., 2019). Proses ini juga berlaku pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhirnya, yaitu skripsi. Dalam proses penyelesaian skripsi, mahasiswa pasti akan mengalami hambatan maupun permasalahan, baik dalam mencari literatur, memerangi rasa malas, maupun dalam menuangkan ide dan menyusunnya menjadi suatu tulisan ilmiah. *Hope* juga dianggap dapat meningkatkan motivasi menyeluruh pada diri seseorang dan juga mengarahkan pada perilaku tertentu (Chen & Zomeren, 2018; Zomeren et al., 2019). Adanya *hope* dapat membuat mahasiswa mengalami pengalaman emosional positif dalam mencapai tujuannya, seperti bagaimana pengalaman emosional ketika berhasil menyelesaikan tugas, pengalaman emosional positif ketika berhasil mencapai tujuan, sehingga akan mengarahkan perilaku mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam menyelesaikan skripsi yang disebut *problem focus coping*. Misalnya mengarahkan perilaku untuk aktif mencari literatur yang diperlukan, aktif melaksanakan pembimbingan, dan aktif melakukan diskusi bersama mahasiswa lainnya.

Self regulated learning dengan *problem focus coping* memiliki korelasi yang dapat digambarkan sebagai suatu fenomena yang memiliki keterkaitan khusus. *Self regulated learning* dikatakan sebagai suatu aktivitas individu dimana individu berperilaku aktif dalam menjalani proses belajarnya. Bentuk perilaku yang nampak adalah individu secara proaktif dapat membuat perencanaan dalam belajarnya hingga aktif mengevaluasi hasil belajarnya, sehingga merupakan proses langsung yang terjadi pada individu (Zimmerman & Labuhn, dalam Zapata et al., 2016). Dalam menyelesaikan tugas akhir, mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* tinggi akan secara efektif langsung terlibat dalam metode atau strategi belajarnya dan juga bagaimana dalam memberikan umpan balik pada hasil yang didapatkan (Zapata et al., 2016), sehingga mahasiswa akan mudah mengidentifikasi kesulitan yang dihadapi dan mendapatkan *problem focus coping* yang sesuai. Penjelasan tersebut memperkuat hasil uji hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *self regulated learning* dengan *problem focus coping* pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi diterima.

Penelitian mengenai *problem focus coping* mulai banyak diteliti pada mahasiswa tingkat akhir seiring semakin meningkatnya fenomena mahasiswa yang mengalami hambatan selama pengerjaan skripsinya dengan beberapa alasan. Beberapa mahasiswa ditemukan nampak kurang berorientasi pada *coping* yang efektif ketika dihadapkan pada kesulitan mengerjakan tugas-tugas dari dosen maupun ketika mengerjakan skripsinya, sehingga akhirnya dapat berdampak pada munculnya kondisi stres. Pada penelitian sebelumnya tentang *problem focus coping*, dikatakan bahwa *problem focus coping* mengarahkan individu langsung pada situasi stres yang sedang dirasakan untuk membentuk suatu perilaku yang mengubah diri sendiri maupun lingkungan, untuk melakukan sesuatu terhadap situasi yang menjadi penyebab stress (Folkman & Lazarus, 1980). Sehingga jika ditinjau dari sudut pandang penelitian ini, *self regulated learning* sebenarnya merupakan salah satu bentuk perilaku bagaimana individu melakukan sesuatu yang bertujuan untuk mengubah diri (Folkman & Lazarus, 1980) dalam menghadapi atau menyelesaikan tantangan pada pengerjaan skripsi.

Hope juga menjadi variabel yang dikaji dalam penelitian dalam konteks penggunaan *problem focus coping* dalam menghadapi kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Hope* dianggap sebagai suatu salah satu kombinasi kemampuan yang dapat menghasilkan suatu perilaku yang mengarahkan motivasi dan energi mental seseorang untuk melakukan sesuatu yang berorientasi pada situasi yang sedang dihadapi (Snyder, 2000). Artinya berdasarkan pendapat tersebut, secara intrapersonal *hope* dapat membantu mahasiswa mengarahkan energi mentalnya dalam mengatasi kesulitan, dengan kata lain *hope* dapat

menghasilkan motivasi dalam diri, dan mengarahkan perilaku mahasiswa untuk menyelesaikan tantangan-tantangan dalam pengerjaan skripsi.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self regulated learning* dengan *problem focus coping*, ada hubungan positif antara *hope* dengan *problem focus coping*, dan ada hubungan positif antara *self regulated learning, hope* dengan *problem focus coping*. Pada variabel *problem focus coping* terdapat indikator yang memiliki prosentase rendah, yaitu *active coping*, sehingga ditengarai bahwa untuk dapat menghasilkan *problem focus coping* yang efektif, maka mahasiswa perlu meningkatkan perilaku yang mengarah pada *active coping* seperti mulai secara aktif mencari dan membaca literatur maupun jurnal-jurnal yang mendukung terkait tema skripsi yang diambil, hingga secara aktif melakukan pembimbingan berkala. Memonitor kemajuan pengerjaan skripsi juga perlu dilakukan dengan cara membuat catatan-catatan kemajuan dari setiap proses pembimbingan yang dilakukan, dengan mengetahui bagian mana saja dari tulisan skripsi yang mendapatkan revisi penting dari dosen pembimbing, maka pengerjaan revisi akan menjadi efektif dan tepat sasaran. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal keluasan penggunaan populasi subyek penelitian, sehingga mempengaruhi keluasan generalisasi hasil, yang cenderung terbatas pada populasi yang digunakan saja. Saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji dan meneliti lebih lanjut tentang permasalahan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu sumber referensi dan memperluas populasi subyek penelitian sehingga hasil penelitian juga dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Mengeksplorasi variabel-variabel lain yang lebih baru juga akan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang permasalahan mahasiswa tingkat akhir, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat menemukan solusi efektif terkait permasalahan penelitian yang diangkat.

Referensi

Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.

Chen, S. C., & Zomeren, M. Van. (2018). Yes we can? Group efficacy beliefs predict collective action, but only when hope is high. *Journal of Experimental Social Psychology*, *77*, 50–59. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.03.016

Damayanti, Y. M. (2020). *Hubungan antara strategi koping stres dengan subjective well-being pada mahasiswa* [Skripsi]. Unika Soegijapranata. https://repository.unika.ac.id/id/eprint/25010

Filho, M. (2001). *A review on theories of self regulated learning: Vol. 3 (50)*. Bull Grad School Education Hiroshima University. https://hiroshima.repo.nii.ac.jp/record/2031785/files/KJ00004253985.pdf

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*(3), 219. https://doi.org/10.2307/2136617

Ilmiah, I., & Utomo, T. (2020). Hubungan self confidence dengan adversity quotient pada mahasiswa pasca drop out di universitas trunojoyo madura. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, *11*(1), 34–47. https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7289

Kurniawan, T. (2020). *Hubungan antara self regulated learning dan problem focused coping pada mahasiswa di surabaya yang menempuh program skripsi dalam situasi pandemi covid-19* [Disertasi]. Universitas 17 Agustus 1945.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Othman, R., Kamal, N. M., Alias, N. E., Ismail, S., & Sahiq, A. N. Md. (2018). Positive psychological traits and career adaptability among millennials. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *8*(9). https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v8-i9/4706

Rindahayu, T. (2022). *Hubungan antara hope dan social skill dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi* [Skripsi]. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.

Santrock, J. W. (2018). *Life span development* (17th ed.). McGraw-Hill.

Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal optimisme*. PT. Karya Kita.

Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia.

Snyder, C. R. (2000). Hypothesis. In *Handbook of Hope* (pp. 3–21). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-012654050-5/50003-8

Snyder, C. R. (2005). Teaching: The Lessons of Hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*(1), 72–84. https://doi.org/10.1521/jscp.24.1.72.59169

Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(2), 321–335. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.321

Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, *1*(1), 14–18. https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707

Zapata, L., De la Fuente, J., Martínez Vicente, J. M., González Torres, M. C., & Artuch, R. (2016). Relations between the personal self-regulation and learning approach, coping strategies, and self-regulation learning, in university students (process). *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, *4*(1), 175. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.601

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, *81*(3), 329–339. https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329

Zomeren, M. van, Pauls, I. L., & Chen, S. C. (2019). Is hope good for motivating collective action in the context of climate change? Differentiating hope's emotion- and problem-

focused coping functions. *Global Environmental Change*, *58*, 101915. https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2019.04.003