

## REGULASI DIRI DAN *COPING STRESS* PADA SISWA

Sisilia Laya, Mastang Ambo Baba, dan Siti Aisa

Institut Agama Islam Negeri Manado

[Sisilia@iain-manado.ac.id](mailto:Sisilia@iain-manado.ac.id), [Mastang.baba@iain-manado.ac.id](mailto:Mastang.baba@iain-manado.ac.id), dan [Siti.aisa@iain-manado.ac.id](mailto:Siti.aisa@iain-manado.ac.id)

### ABSTRACT

*The COVID-19 pandemic is a time that requires students to adapt to new study habits. Students who usually study offline are required to study online. This habit shift causes students to be able to regulate their learning patterns. Students who study online have more workloads than those who study offline. This model causes students to experience learning stress and overcome this. Students must be able to manage their learning and also be able to cope with the stress experienced during online schooling. This study aims to determine how much self-regulation can predict coping with stress. Self-regulation is a process carried out by individuals in determining their actions, achievements, and targets, evaluate achievements or targets and give rewards for what they have achieved. Coping stress is an effort individuals make to overcome and minimize stressful situations. This study uses quantitative research methods that are associative. The research subject was high school students in class X who were experiencing stress while studying online, totaling 147 students. The data collection technique used a self-regulation scale of 24 items and a questionnaire on a stress-coping scale with 23 items. The data analysis results showed a correlation of 0.638 with  $F = 255.206$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), which means that self-regulation is positively and significantly correlated with stress coping. The regression analysis results also show an *R Square* score of 0.638, meaning self-regulation can predict coping stress by 63.8%.*

**Keywords:** *Self-regulation, Coping stress, Online learning.*

### ABSTRAK

Masa pandemik covid-19 merupakan masa yang mengharuskan siswa untuk beradaptasi dengan kebiasaan belajar yang baru. Siswa yang biasanya belajar luring diharuskan untuk belajar daring. Peralihan kebiasaan ini mengakibatkan siswa harus bisa mengatur pola belajarnya. Siswa yang belajar daring memiliki beban kerja lebih dibandingkan belajar luring. Hal ini mengakibatkan siswa mengalami stres belajar dan untuk mengatasi hal tersebut siswa harus bisa mengatur belajarnya dan juga bisa mengatasi stres yang dialami selama sekolah daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar regulasi diri dapat memprediksi *coping stress*. Regulasi diri adalah suatu proses yang dilakukan individu dalam menentukan aksi mereka sendiri, pencapaiannya, targetnya, mengevaluasi pencapaian atau target serta memberikan penghargaan atas apa yang mereka capai. *Coping stress* adalah suatu upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi serta meminimalisir situasi yang penuh akan tekanan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bersifat asosiatif. Subjek penelitian adalah siswa SMA kelas X yang sedang mengalami stres pada saat belajar daring berjumlah 147 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri yang berjumlah 24 aitem dan kuesioner skala *coping stress* berjumlah 23 aitem. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi sebesar 0,638 dengan  $F = 255,206$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya regulasi diri berkorelasi positif dan signifikan dengan coping stres. Hasil analisis regresi juga menunjukkan skor *R Square* sebesar 0,638, artinya regulasi diri dapat memprediksi *coping stress* sebesar 63,8%.

**Kata kunci:** *Regulasi diri, Coping stress, Belajar daring.*

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara terdampak dari adanya *corona virus disease 2019* (covid-19). Upaya pencegahan penularan virus dilakukan dengan berbagai cara seperti melakukan karantina untuk orang-orang yang diduga telah terinfeksi, adanya pembatasan perjalanan domestik dan internasional, tidak menciptakan kerumunan, serta dilakukan penutupan terhadap sekolah, pabrik, restoran, dan ruang publik lainnya. Adanya covid-19 ini mengakibatkan dampak yang dapat dirasakan dalam berbagai bidang, salah satunya dibidang pendidikan.

Melalui surat edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan bahwa seluruh aktivitas belajar mengajar disekolah dapat dilaksanakan menggunakan metode daring sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran corona virus disease (covid-19). Pembelajaran daring jarak jauh wajib diterapkan disetiap tempat dengan tujuan agar dapat mengurangi jumlah kasus Covid-19. Dengan dilakukannya proses pembelajaran secara daring membuat siswa harus beradaptasi dengan prosesnya, yang tadinya dilakukan secara bertatap langsung dan bisa bertemu secara fisik disekolah, kemudian bergeser kepada

sistem pembelajaran yang bertemu hanya lewat media laptop atau *handphone*.

Pendidikan di Indonesia pada saat ini sedang berada pada situasi yang kurang baik. Bukan terletak pada kurikulumnya, namun pada situasi dan kondisi yang sangat besar dampaknya pada aspek pendidikan bangsa. Pendidikan memiliki pengaruh yang sangat kuat sekali terhadap perkembangan dan kemajuan bangsa. Akan tetapi, kita tidak pernah bisa meramalkan hal apa yang akan terjadi dikemudian hari. Seperti yang sedang dialami pada kondisi covid-19 yang mengakibatkan perubahan yang sangat signifikan pada bidang pendidikan. Keluh kesah dari semua pihak seakan-akan sama. Hal ini dikarenakan terdapat permasalahan dalam pelaksanaannya dilapangan. Dalam proses pembelajaran daring, belum ada proses belajarnya distandarkan sesuai dengan capaian dalam pembelajaran yang ada.

Dalam Munir (2009) Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang tidak ada kontak secara langsung seperti tatap muka dan dilakukan dengan sistem pembelajaran jarak jauh. Proses pembelajaran berlangsung secara dua arah antara guru dan siswa dengan menggunakan media daring. Menurut Bilfaqih dan Qomarudin (2015), pembelajaran daring merupakan

penyelenggaraan program pembelajaran dikelas yang dalam jaringan untuk menjangkau lebih luas terhadap kelompok target secara utuh. Terkait dampak yang ditimbulkan oleh pandemik membuat sistem pembelajaran dilakukan secara daring. Dalam Ali Sadikin dan Afreni Hamidah (2020), pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan mudah untuk diakses semua orang, bisa terhubung dengan perangkat apa saja, tidak adanya hambatan dan bisa memunculkan kemampuan dalam berbagai interaksi pembelajaran. Perubahan dalam sistem pembelajaran inilah yang kemudian mengakibatkan siswa harus melakukan penyesuaian diri.

Namun disamping beberapa keunggulan yang dihadirkan oleh pembelajaran daring saat ini, kendala serta kekurangan dari pembelajaran tersebut juga banyak dihadapi oleh tenaga pengajar dan para siswanya. Hal ini dikarenakan siswa-siswa tersebut mencoba memahami dan mempelajari isi dari kegiatan belajar yang mereka lakukan. Kendala seperti masalah teknis yang sering terjadi yaitu *errornya* server, kendala koneksi internet, situasi dan kondisi lingkungan disekitar rumah yang tidak mendukung, kemudian dari sisi ketersediaan bahan pembelajaran yang beberapa mata pelajaran masih sulit

untuk diakses. Hambatan yang terdapat dalam pembelajaran daring pun merupakan faktor penyebab adanya stressor yang kemudian menimbulkan stress pada siswa.

Siswa sangat perlu mengatur dirinya agar bisa menjalani kondisi dengan baik dan bisa mencapai hasil yang optimal. Dalam Muhammad dan Dalimunthe (2020) mengatakan bahwa proses belajar didalamnya terdapat seseorang yang memperoleh prestasi belajar apabila ia menyadarinya dan mengetahui cara belajar yang tepat. Hal tersebut sangat membutuhkan pengaturan diri yang baik atau dengan kata lain regulasi diri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aditya Rizky Nugroho (2015) tentang regulasi diri pada siswa pelaku indisipliner di sekolah, dengan subjek siswa SMK yang berada di Kabupaten Jombang yang berjumlah 218 siswa dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi sebesar 46,3% dan siswa yang memiliki tingkat regulasi rendah sebesar 53,7%.

Menurut Friedman dan Schustack (2006) Regulasi diri merupakan proses seseorang dalam mengontrol, mengatur, serta mengarahkan perilakunya sendiri. Jika seseorang mempunyai regulasi diri yang baik, maka akan mampu untuk mengelolah serta mengontrol keadaan

sekitar yang dapat mengganggu dirinya. Begitu pun sebaliknya, dalam Shella Anggraini (2019) apabila seseorang mempunyai regulasi diri yang masih belum baik maka akan cenderung sulit untuk mengontrol serta mengelolah keadaan disekitarnya. Amdani Sarjuni mengatakan regulasi diri merupakan hasil perilaku yang diikuti aturan dengan mengemukakan prinsip kerja dasar yang positif untuk diterapkan dalam perilaku manusia. Regulasi diri merupakan salah satu hal yang menjadi penggerak utama kepribadian dalam manusia. Regulasi diri memiliki hubungan bagaimana seseorang mengaktualisasikan dirinya terhadap serangkaian tindakan yang dimunculkan terhadap pencapaian target.

Menurut Bauer dan Baumeister dalam Abdul Manab, regulasi diri adalah proses penting yang terdapat dalam kepribadian individu dimana berusaha untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan serta keinginan dari stimulus luar diri agar bisa mencapai tujuan dan cita-cita. Menurut McCullough dan Willoughby dalam Abdul Manab menyatakan bahwa regulasi diri bukan bawaan dari lahir namun dapat dipelajari. Pembelajaran awal dari orangtua, agama ataupun dari norma lingkungan sekitar.

Beberapa kendala yang diakibatkan dari pembelajaran daring ditambah dengan

tuntutan dari lembaga pendidikan agar seorang siswa mampu memenuhi standar nilai yang sudah ditetapkan agar bisa lulus dalam suatu mata pelajaran membuat permasalahan tersendiri bagi siswa-siswa tersebut sehingga mengakibatkan mereka merasa tertekan dan stres. Beberapa kendala itulah yang akhirnya menjadi penyebab stressor bagi siswa sehingga diperlukan *coping stress*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shafira Purba tentang tingkat stress pada siswa yang bersekolah dengan media daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan, menunjukkan hasil bahwa tingkat stress pada mayoritas siswa kelas XI berada pada kategori sedang yang berjumlah 30 siswa atau sekitar 34,1%, sebagian besar mengalami stress ringan yang berjumlah 22 siswa atau sekitar 25%, mengalami stress berat berjumlah 18 siswa atau sekitar 20,5% dan yang mengalami stress normal berjumlah 18 siswa atau sekitar 20,5%.

*Coping* merupakan perilaku yang bisa juga dikatakan sebagai kesepakatan yang dilakukan untuk menanggulangi berbagai jenis tuntutan yang muncul, baik tuntutan internal maupun eksternal yang mengganggu keberlangsungan hidup. Menurut Yani dalam Siti Maryam, *coping* adalah perilaku yang nampak dan bisa juga tersembunyi yang dilakukan oleh individu

agar bisa mengurangi atau menghilangkan tekanan psikologis dalam kondisi stress penuh. Sedangkan pandangan yang dikemukakan oleh Haber dan Runyon dalam Siti Maryam, *coping* merupakan bentuk perilaku dan pikiran entah itu pikiran negatif atau pikiran positif yang bisa mengurangi kondisi terbebani yang individu rasakan agar tidak menimbulkan stress.

Lazarus dan Folkman dalam Safira, Prativhi dan Cahya mengatakan bahwa *stress* adalah keadaan dalam diri seorang individu yang diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh, kondisi lingkungan sosial yang dilihat membahayakan, tidak mampu untuk dikendalikan serta melampaui kemampuan individu dalam mengatasi hal tersebut. Tekanan yang ada membuat siswa merasakan *stress*. Penilaian akan kondisi *stress* dalam psikologi memiliki hubungannya dengan *coping*. *Stress* terjadi apabila seseorang mengalami tuntutan yang melebihi sumber daya yang ia miliki dalam menyesuaikan diri. Hal itu berarti jika kondisi *stress* terdapat kesenjangan atau tidak seimbang antara tuntutan dan kemampuannya.

Alasan peneliti mengambil mereka sebagai subjek penelitian karena masa Sekolah Menengah Atas merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja. Dimana dalam masa transisi

tersebut remaja sudah tidak bisa dikatakan sebagai seorang anak-anak dan bukan juga orang dewasa. Sehingga menimbulkan masalah-masalah yang baru bersangkutan dengan berubahnya fisik, minat dan peran serta remaja akan menemui kegagalan yang disertai dengan pengaruh buruk. Hal tersebut bukan merupakan kurangnya kemampuan remaja tetapi karena tuntutan dari kenyataan yang membuat individu akan berusaha menyelesaikan permasalahan internal yang disebabkan tugas perkembangan tersebut, sehingga memiliki masalah yang cukup kompleks.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bersifat asosiatif. Dimana menurut Sugiyono, penelitian yang bersifat asosiatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan antara dua variabel atau lebih.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu regulasi diri sebagai variabel bebas (*independent*) dan *coping stress* sebagai variabel terikat (*dependent*).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Kawangkoan yang berjumlah 250 siswa. Dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarakan secara langsung ditiap-tiap kelas.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua instrumen, yaitu regulasi diri menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan berdasarkan 6 aspek yang dikemukakan oleh Bandura yang kemudian pernyataannya disesuaikan dengan yang akan diteliti dan instrumen kedua yaitu *coping stress* menggunakan kuesioner yang dibuat oleh Susan Folkman yang diberikan nama *The Ways of Coping*.

Instrumen kemudian dilakukan uji validitas dan uji coba instrument dengan hasil, yaitu instrumen regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 22 item valid dari yang sebelumnya berjumlah 48 item dan instrumen *coping stress* terdiri dari 23 item valid dari yang sebelumnya berjumlah 52 item.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana, dimana untuk mengetahui pengaruh variabel regulasi diri terhadap variabel *coping stress* siswa saat belajar daring. Sebelum dilakukan uji regresi, terlebih dahulu data diujikan dengan pengujian asumsi data penelitian yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

## HASIL

Hasil identifikasi stres yang diperoleh dari 250 siswa, ditemukan 147 siswa yang mengalami stres ringan sampai

berat. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,799. Dari hasil *output* yang ada, diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,638 yang artinya terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* sebesar 83,8% dan 36,2% dipengaruhi oleh variabel lain. Perhatikan pada tabel 1.

Tabel 1. *correlation*

Variabel	R	R Square	%
Regulasi diri Coping Stress	0,799	0,638	83,8%

Hasil *output* pada tabel ANOVA diketahui bahwa nilai  $F_{hitung}$  sebesar 255,206 dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000 < 0.05$ . Maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel terikat atau dengan kata lain ada pengaruh regulasi diri terhadap variabel terikat atau dengan kata lain ada pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring. Perhatikan pada tabel 2.

Tabel 2. *Anova*

Variabel	F	Sig.
Regulasi diri Coping Stress	255,206	0,000

$p < 0,05$

Dalam penelitian ini, pengujian normalitas data menggunakan Kolmogorov Smirnov yang diolah menggunakan *software* IBM SPSS 21. Kriteria untuk mengambil keputusan dalam uji normalitas pada *software* IBM

SPSS 21.0 yaitu apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka keputusan yang dapat diambil adalah data tersebut berdistribusi normal, sedangkan apabila kurang dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Untuk kriteria pengambilan keputusan dalam uji linieritas yaitu jika *sig.deviation from linearity* lebih dari 0,05 maka terdapat hubungan antara kedua variabel. Sedangkan jika nilai *sig.deviation from linearity* kurang dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan antara kedua variabel.

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui nilai *Sig.deviation from linearity* sebesar 0,121 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bergaris lurus/ linear antara regulasi diri dengan *coping stress* pada siswa belajar *online*. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi 0,308 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Nilai constant (a) diketahui sebesar 18,260 sedangkan nilai regulasi diri (b/ koefisien regresi) sebesar 0,672. Sehingga persamaan regresinya dapat di tulis:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 18,260 + 0,672 (\text{Regulasi Diri})$$

Artinya bahwa konstanta sebesar 18,260 yang mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel *coping stress* sebesar 18,260. Koefisien regresi X sebesar 0,672

menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai regulasi diri, maka nilai *coping stress* bertambah sebesar 0,672. Koefisien tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* adalah positif.

Pengambilan keputusan dalam uji regresi sederhana yaitu terdapat nilai signifikansi dari tabel *coefficients* diperoleh signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap *coping stress*. Berdasarkan nilai  $T_{hitung}$  sebesar 15,975 >  $T_{tabel}$  0,159, sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap *coping stress*.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui adanya pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* siswa yang belajar daring. Regulasi diri dapat memberikan pengaruh dalam melakukan *coping stress* pada saat proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa di masa pandemi dengan siswa tersebut cenderung melakukan beberapa standar dan tujuan serta merasa bangga atas pencapaian yang telah ia dapat dari tugas yang rumit. Terdapat juga hubungan yang bergaris lurus atau linear dari regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring. Apabila skor regulasi diri tinggi, maka skor *coping stress* juga tinggi, begitupun

sebaliknya, apabila nilai *coping stress* rendah, maka nilai regulasi diri juga akan rendah. Hal tersebut sesuai dengan teori sosial kognitif yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Di mana menurut Bandura dalam Veronica, regulasi diri atau kata lain yang telah dikembangkan olehnya yaitu sistem diri yang memungkinkan individu mengevaluasi perilakunya sendiri atas pengalaman sebelumnya dan mengantisipasi efek buruk dimasa depan. Siswa mulai belajar melakukan regulasi diri dengan mengevaluasi segala bentuk perilaku yang dapat mempengaruhinya dalam hal belajar sehingga siswa dapat mengatur waktu dan kegiatannya dalam belajarnya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mempunyai hubungan positif antara regulasi diri dengan *coping stress* yang artinya bahwa semakin tinggi skor *coping stress* maka semakin tinggi skor regulasi diri. Dengan mempunyai hubungan yang positif antara regulasi diri dengan *coping stress* pada siswa, membuat siswa tersebut dapat memandang segala hal secara netral dan positif sehingga segala sesuatu yang dihadapinya dapat memberikan dampak yang positif juga. Apabila siswa memiliki regulasi diri yang baik, maka akan mampu mengendalikan dirinya sendiri agar bisa mengelolah *coping stress*nya dengan baik. Namun apabila siswa memiliki regulasi

diri yang kurang baik, maka akan menimbulkan perilaku yang dapat merugikan dirinya sendiri yang bisa juga mempengaruhi cara bagaimana dirinya menanggulangi masalah atau tekanan yang ada, dalam hal ini yaitu *coping stress*. Siswa yang dapat melakukan regulasi diri akan dapat memaksimalkan tugas dan tanggung jawabnya. Dengan adanya *coping stress* individu bisa mengatur dan menyeimbangkan situasi-situasi yang penuh akan tekanan. Hal ini disebabkan karena individu tersebut dapat mengevaluasi dan mengatur aktivitasnya dengan baik serta dapat menghindarkan dirinya dari perilaku yang merugikan seperti menunda pekerjaan sehingga tertumpuk pada satu waktu yang kemudian dapat membuatnya *stress*. Hal tersebut sejalan dengan teori kognitif sosial yang dicetuskan oleh Bandura. Dimana menurut Bandura melalui pengaturan diri individu dapat mengontrol tindakannya ketika terjadi peristiwa yang tidak diinginkan menimpa dirinya. Sehingga sangat diperlukannya regulasi diri dan *coping stress* agar siswa bisa mengontrol dirinya dan bisa meminimalisasikan situasi-situasi yang dapat membuat dirinya merasa tertekan.

Eggen dan Kauchak dalam Odi menyatakan bahwa dari sekian banyak faktor yang jadi aspek dalam regulasi diri

memiliki hubungan yang erat terhadap strategi seseorang dalam melakukan *coping stress*nya yakni perilaku. Siswa akan memberikan arti mengenai perilakunya sendiri, seperti kapasitas yang dimilikinya dalam melakukan pengaturan terhadap usaha yang kemudian memiliki hubungan yang jelas terhadap tujuan yang telah ditetapkan di awal agar dapat melakukan kegiatan mereka seperlunya di dalam mencapai tujuan tersebut. Siswa yang memiliki kemampuan dalam menyelesaikan masalahnya secara baik, maka dapat mengikutsertakan emosi, pola pikir serta perilaku mereka secara sadar dan kemudian bisa mengatasi berbagai macam tuntutan serta dapat menyelesaikan suatu permasalahan secara baik dan bijaksana. Siswa yang tidak bisa melakukan *coping stress* merupakan siswa yang tidak paham bagaimana meregulasi dirinya.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di bahas pada bab sebelumnya mengenai pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *coping stress* siswa saat belajar daring. Terdapat juga hubungan yang bergaris lurus atau linear dan memiliki nilai yang positif dari regulasi diri terhadap *coping stress* siswa

saat belajar daring. Di mana semakin tinggi nilai regulasi diri, maka semakin tinggi pula *coping stress*. begitupun sebaliknya, semakin rendah nilai *coping stress* maka semakin rendah juga regulasi diri. Berdasarkan analisis regresi, menunjukkan ada pengaruh antara regulasi diri terhadap *coping stress* pada siswa yang belajar daring sebesar 63,8% dan 36,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak di teliti dalam penelitian ini. Pada variabel regulasi diri aspek yang paling tinggi yaitu kontingensi yang ditetapkan diri sendiri dimana hal tersebut merupakan tindakan yang dilakukan siswa dalam meregulasikan dirinya, dimana siswa tersebut akan menyelesaikan tugas yang telah ia rencanakan sebelumnya dan akan memuji serta merasa bangga atas pencapaian yang telah diraihnyanya. Sementara pada variabel *coping stress* aspek yang tinggi yaitu *positive reappraisal* yang digunakan siswa dalam melakukan *coping stress*, merupakan upaya yang dilakukan oleh siswa dalam memberikan arti positif dan melakukan pengembangan diri kearah yang positif juga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Manab. (2016). *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual*. No.2<sup>nd</sup> PSYCHOLOGY & HUMANITY, 7.
- Aditya Rizky Nugroho. (2015). *Regulasi Diri Pada Siswa Pelaku Indisipliner*

- Di Sekolah. Tesis, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2.
- Ali Sadikin dan Afreni Hamidah. (2020). Pembelajaran Daring Ditengah Wabah Covid-19. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi* Vol 6. No.02 ISSN 2580-0922 (Online): 216.
- Ayu Tarwiyah, Shinta Mayasari dan Moh Johan Pratama. (2020). Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga, Universitas Lampung, 2.
- Amdani Sarjuni. (2017). *Konseling Naratif Untuk Mengembangkan Regulasi Diri (Self Regulation) Siswa SMA Kota Bandar Lampung*. Perpustakaan.upi.edu. Universitas Pendidikan Indonesia, 2.
- Bilfaqih dan Qomarudin. (2015). Esensi Penyusunan Materi Daring Untuk Pendidikan dan Pelatihan. Yogyakarta: Deepublish, 1.
- Elga Yanuardianto (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran di MI), *Jurnal Auladuna* Vol.01 No.02. 110.
- Friedman S. Howard dan Miriam W. Schustack. (2006) *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Edisi 3. Erlangga, 284.
- I Wayan Widana dan Putu Lia Muliani. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*. Lumajang: Klik Media, 53.
- Lely I. Mariyati dan Vanda Rezanita. (2021). *Psikologi Perkembangan: Sepanjang Kehidupan Manusia*. Sidoarjo: UMSIDA PRESS, 90.
- Muhammad Ihsan dan Dalimunthe Efride. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri dan Regulasi Diri Terhadap Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Darul 'Ilmi* No.01. 136.
- Munir. (2009). *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Bandung: CV Alfabeta, 3.
- Odi Pramaza Pranyata. (2020). Hubungan Antara *Coping Stress* Dengan Regulasi Diri Pada Anggota UKM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 3.
- Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. No.36962. Tahun 2020.
- Shella Anggraini. (2019). Hubungan Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Skripsi, Lampung, UIN Raden Intan Lampung, 12.
- Sugiyono. (2010) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 13.
- Shafira Aulia Br Purba. (2020). Tingkat Stres pada Siswa yang Bersekolah dengan Media Daring di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan, Skripsi, Medan, Universitas Sumatera Utara, 11.
- Siti Maryam. (2017). Strategi *Coping*: Teori dan Sumberdayanya, *Jurnal Konseling Andi Matappa* Vol 1, No. 2, e-ISSN: 2549-4279: 101-102
- Shafira, R.N., Prativhi, C.S dan Cahya, S.Y.R. (2016). Coping Stres At Work pada Personel Dinas Psikologi TNI Angkatan Laut. *Working Paper*: 2-11.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 13.
- Suci Tria Setianingsih dan Nelmiawati. (2020). Penyerapan Informasi Masyarakat Terhadap Media Informasi Dinas KOMINFO Kota Batam Studi Kasus Pembuatan Kartu Pencari Kerja Online, *Journal of Applied Multimedia and Networking*

(*JAMN*) Vol.4 No.1 e-ISSN: 2548-6853. 02.  
Veronica Damay. R. (2010).  
Pengembangan Paket Pelatihan

Regulasi Diri Untuk Siswa SMP,  
Skripsi, Malang, Universitas Negeri  
Malang, 11.