

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Regulasi Diri

A. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya (Bandura, 1986). Regulasi diri juga merupakan proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut (Friedman & Schustak, 2008).

Menurut Zimmermen (dalam Ormord, 2009) jika pemikiran dan tindakan kita berada dalam control kita bukan dikontrol orang lain dan kondisi disekitar kita, kita merupakan individu-individu yang mengatur diri (*self- regulation* individu). Menurut Ormord (2009) beberapa pengetahuan dan keterampilan akan bersifat spesifik untuk masalah-msalah tertentu, tetapi keterampilan pengaturan diri dapat memiliki pengaruh bagi lingkungan sekitar dimana seharusnya individu semakin mampu mengatur diri.

Regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan dan tindakan yang di rencanakan serta adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berkaitan dengan

metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal (Zimmerman, 1990).

Baumister & Heatherton (1996) menjelaskan bahwa regulasi diri tidak sekedar kemunculan respon, akan tetapi bagaimana upaya seseorang untuk mencegahnya agar tidak melenceng dan kembali pada standart normal yang memberi yang normal. Pada proses ini, terjadi perpaduan antara motivasi laten dan pengaktifan stimulus. Regulasi diri bekerja sebagai sistem internal yang mengatur kesinambungan perilaku yang bergerak menuju ke arah sesuatu dan menjauh dari sesuatu, terkait tuntutan tersebut di atas. Pergerakan perilaku ini dimunculkan oleh proses kontrol terhadap umpan balik yang di terima individu dari hasil performa yang di munculkan (Carver & Scheiher,1998).

Regulasi diri tidak hanya mencakup kegiatan memulai mencapai tujuan, tapi juga menghindari gangguan lingkungan dan impuls emosional yang dapat mengganggu perkembangan seseorang. Orang-orang meregulasi perilaku mereka dengan menetapkan tujuan personal dan dengan mengevaluasi perilaku mereka sekarang menurut standar evaluasi performa (Pervin, Cervone, & John, 2010). Sedangkan menurut Taylor (2009) melalui regulasi diri, seseorang dengan mudah akan menemukan gambaran masa depannya sehingga sangat penting untuk dapat mengembangkan keterampilan dalam melakukan regulasi diri pada setiap tuga yang melibatkan pemahaman diri serta kaitannya dengan keadaan di luar diri.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan manusia untuk mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi, memotivasi, dan

memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan yang diinginkan.

B. Tahapan Regulasi diri

Istilah Regulasi diri pertama kali ditemukan oleh Albert Bandura yaitu teori sosial kognitif. Teori sosial kognitif Bandura mengemukakan bahwa kepribadian seseorang dibentuk dari kognitif, perilaku, dan lingkungan. Kontrol atas berbagai ransangan dari luar dinamakan regulasi diri. Tahapan-tahapan pembentukan regulasi diri setiap individu, ada beberapa proses yang dilewati dan mendasarinya agar setiap individu dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun tahapan regulasi diantaranya yaitu:

a. Menerima

Merupakan langkah yang dilakukan individu ketika menerima informasi awal. Informasi awal yang didapatkan secara relevan dan baik. Adanya informasi yang didapatkan membuat individu menghubungkan dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya ataupun hubungan dengan aspek-aspek lainnya.

b. Mengevaluasi

Merupakan pengolahan informasi, ketika telah melewati tahap receiving. Pada proses evaluating terdapat suatu masalah, maka individu dapat membandingkan masalah dari lingkungan (eksternal) tersebut dengan pendapat diri pribadi (internal) yang telah didapatkan sebelumnya. Evaluating merupakan tahapan penting dalam proses regulasi diri karena dalam tahapan ini individu akan mengumpulkan hasil informasi dan

melihat perbedaan pada lingkungan luar yang akan menjadi sumbangan paling besar pada proses tindakan yang akan diambil nantinya.

c. Mencari

Merupakan tahapan pencarian solusi dari masalah. Pada tahapan evaluating individu akan melihat perbedaan antara lingkungan dan pendapat pribadinya, maka individu akan mencari solusi untuk menekan perbedaan masalah tersebut. Pencarian solusi atas masalah yang didapatkan individu sebaiknya mempersepsikan terlebih dahulu masalah tersebut terhadap dirinya kemudian hubungannya dengan orang lain atau lingkungan masyarakat, serta mencari kesulitan yang paling minimal didapatkan ketika melakukan tindakan (Baumeister & Heatherton, 1996).

d. Merumuskan

Merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media ataupun aspek lainnya yang menjadi pendukung yang dapat mencapai tujuan secara efektif maupun efisien. Pedoman pada tahapan ini biasanya menggunakan teknologi yang digunakan pendidik untuk memacu regulasi diri siswa untuk lebih maksimal misalnya komunikasi facebook dan jejaring sosial lainnya yang dapat mengarahkan siswa untuk lebih efektif dalam belajar, dan juga motivasi bagi siswa untuk berkomunikasi dengan teman ataupun para pendidik lainnya, serta juga media tersebut menjadi formula ataupun media dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapai.

Penetapan tujuan adalah komponen yang penting dalam tahapan regulasi diri, dalam penetapan tujuan jangka panjang maka adapula sub bagian yang disebut tujuan jangka pendek yang berguna untuk memantau seberapa besar kemajuan yang berhasil diraih, serta berguna juga untuk menyesuaikan strategi apa yang dapat diterapkan untuk menjadi kunci utama agar dapat meraih keberhasilan yang lebih baik

e. Mengimplementasikan

Merupakan tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan sebaiknya tepat dan mengarah pada tujuan, walaupun dalam sikap cenderung dimodifikasi agar tercapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang terlalu tinggi biasanya tidak menjamin pencapaian yang maksimal dikarenakan oleh berbagai faktor yang menjadi penghambat, maka dalam tahapan implementing, individu selayaknya menyadari bahwa kegagalan regulasi diri pada tahapan ini adalah sesuatu yang biasanya terjadi.

f. Menilai

Tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang ingin dikelola biasanya mengalami pergeseran nilai, akan tetapi pergeseran nilai tujuan dapat diatasi dengan lebih memantapkan prioritas tujuan utama. Penilaian tentang seberapa maksimal tindakan yang dilakukan akan memberikan efek ketika melakukan tindakan selanjutnya, assessing adalah bagian dari proses

introspeksi diri individu dan dapat berefek juga pada penilaian diri tentang seberapa besar kontribusi perilaku yang telah dilakukan

C. Aspek – Aspek Regulasi Diri

Aspek-aspek regulasi diri menurut Ormord (2009) dirumuskan sebagai berikut :

a. Menetapkan standar dan tujuan yang ditentukan sendiri

Menunjukkan adanya standar dan tujuan tertentu yang dianggap bernilai dan yang menjadi arah dan sasaran perilaku. Memenuhi standar dan meraih tujuan-tujuan kita, memberi kita kepuasan, meningkatkan efikasi diri kita dan memacu kita untuk meraih yang lebih besar lagi.

b. Pengaturan emosi

Proses yang selalu menjaga atau mengelola setiap perasaan, amarah dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebihan agar tidak menghasilkan respon-respon yang kontraproduktif.

c. Melakukan intruksi diri

Intruksi yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri sambil melakukan suatu perilaku yang kompleks.

d. Melakukan evaluasi diri

Menunjukkan penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri.

e. Membuat kontingensi yang di tetapkan sendiri

Menunjukkan adanya penguatan atau hukuman yang ditetapkan sendiri yang menyertai suatu perilaku.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek yang mempengaruhi regulasi diri dibagi menjadi 5 bagian yaitu menetapkan standard dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, melakukan intruksi diri, melakukan evaluasi diri, membuat kontingensi yang ditetapkan sendiri. Dalam penelitian ini penulis menggunakan aspek regulasi diri yang di kemukakan oleh Ormord (2009)

D. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1990), ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Berikut adalah faktor - faktornya:

a. Individu (diri)

Faktor individu ini meliputi hal – hal di bawah ini:

1. Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan diri.
2. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
3. Tujuan yang ingin di capai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin di raih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang di kerahkan individu

dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan regulation pada diri individu.

c. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri adalah personal atau individu perilaku dan lingkungan.

2.2 Koping Stres

A. Pengetian Koping Stres

Koping merupakan suatu proses yang dilakukan setiap waktu dalam lingkungan keluarga, lingkungan kerja, sekolah maupun masyarakat. Koping digunakan seseorang untuk mengatasi stress dan hambatan-hambatan yang dialami. Menurut Chaplin (2002) koping *behavior* diartikan sebagai sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah).

Lazarus dan Folkman (dalam Santrock, 2013) mengartikan koping stres adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Sedangkan menurut Folkman (dalam Smet, 2000) mendefinisikan koping stres sebagai sesuatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik itu tuntutan yang

berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress.

koping stres adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologi dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, koping stres adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. Koping stres tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa koping stres adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian /kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stres.

Berdasarkan hasil uraian diatas koping stres merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang penuh akan tekanan (stres) baik secara kognitif maupun dengan perilaku.

B. Aspek - Aspek Koping Stress

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1997) secara umum membedakan bentuk dan fungsi koping dalam dua klasifikasi yaitu sebagai berikut:

- a. Koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) adalah strategi untuk penanganan stress atau koping yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah,

mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stress dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya stress berkurang atau hilang.

Demi mengurangi stressor individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi karena individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress. Strategi ini akan cenderung digunakan seseorang jika dia merasa dalam menghadapi masalah dia mampu mengontrol permasalahan itu.

- b. Koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah strategi penanganan stress dimana individu memberi respon terhadap situasi stress dengan cara emosional. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang menekan individu akan cenderung untuk mengatur emosinya dalam rangka penyesuaian diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini jika dia merasa tidak bisa mengontrol masalah yang ada.

Berawal dari pendapat yang dikemukakan Lazarus mengenai tipe koping stres, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman (dalam Smet, 2000) mengenai variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu fokus pada masalah dan fokus pada

emosi. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan bentuk coping yang muncul, yaitu :

1. fokus pada masalah, antara lain;

- a. Rencana penyelesaian masalah, menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah.
- b. Mengatasi bersama, menggambarkan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan pula derajat kebencian dan pengambilan resiko.
- c. Mencari dukungan sosial, menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.

2. Fokus pada emosi

- a. menjauhi, menggambarkan reaksi melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif.
- b. Kontrol diri, menggambarkan usaha-usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan.
- c. Menerima tanggung jawab ,yaitu usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.
- d. Melarikan diri, menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

- e. Penilaian positif, menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Smet (2000) juga berpendapat bahwa, tidak ada satupun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stress. Tidak ada coping stres yang paling berhasil. Menurut Rutter (dalam Smet, 2000) coping yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stress dan situasi. Keberhasilan coping lebih tergantung pada penggabungan strategi coping yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stress, daripada mencoba menemukan satu strategi yang paling berhasil.

C. Faktor - faktor yang Mempengaruhi Coping stres

Beberapa penelitian mengenai faktor-faktor yang menjadi sebab kecenderungan seseorang akan coping stres yang dipilihnya telah dilakukan oleh beberapa tokoh. Diantaranya Bandura (1986) yang mengatakan bahwa optimisme yang muncul dari efikasi diri dalam hidup seseorang memiliki hubungan dengan banyak konsekuensi positif, termasuk dalam kemampuan menghadapi kondisi yang sulit sehingga menimbulkan ketenangan emosional dalam coping nya.

Menurut Smet (2000) beberapa hal yang menjadi sumber coping. Dalam hal ini, sumber coping meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas coping stres tertentu. Hal-hal tersebut antara lain sebagai berikut :

- a. Materi (seperti makanan, uang);
- b. Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan);
- c. Psikologis (seperti kemampuan *problem solving*);

- d. Sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial); dan
- e. Spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).

Sedangkan Chaplin (2002) mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi :

- a. Kesehatan fisik; adalah hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengesahkan tenaga yang cukup besar.
- b. Keyakinan atau pandangan positif; adalah keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (kontrol eksternal) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan yang akan menurunkan kemampuan strategi koping tipe koping berfokus pada masalah.
- c. Keterampilan memecahkan masalah; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.
- d. Keterampilan sosial; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

- e. Dukungan sosial; dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.
- f. Materi, dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas *coping* stressnya, antara lain : materi (seperti makanan, uang); fisik (seperti vitalitas dan kesehatan); psikologis (seperti kemampuan *problem solving*); sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial); dan spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).

2.3 Dinamika psikologis

Regulasi diri dengan coping stress sangat berkaitan, dimana individu yang memiliki kemampuan dalam mengontrol diri maka akan memiliki banyak cara dan solusi dalam mengatasi masalah, individu tersebut memiliki perilaku coping yang baik dalam meregulasi diri sendiri. Menurut Bandura (1986), Regulasi diri melalui beberapa tahapan yang akan dilewati dalam proses pengontrolan diri, dimulai dari tahapan menerima informasi atau suatu masalah yang di hadapi, dilanjut dengan mengevaluasi setiap masalah yang datang, merumuskan apa apa yang harus dilakukan, dan mengimpkementasikan atau melakukan dalam kehidupan sehari hari yang di tunjukkan dengan cara yang dilakukan individu dalam menghadapi masalah seperti stress, masalah yang di hadapi dengan cara befokus pada masalah atau berfokus pada emosi.

Individu dengan kontrol diri atau Regulasi diri yang baik akan cenderung memiliki cara penyelesaian masalah yang banyak atau memiliki strategi koping stress yang baik, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pasudewi, (2013), koping stres yang dimiliki individu tidak dipengaruhi oleh tempat dimana individu tersebut berada. Individu dengan koping stress yang baik akan memiliki motivasi diri yang baik pula pada dirinya dalam menghadapi masalah, individu tersebut akan cenderung memiliki metakognitif yang bagus serta sikap dan perilaku yang baik dalam masyarakat.

Proses regulasi diri oleh individu di pengaruhi oleh koping stres dalam diri mereka untuk mengatasi masalah pasca PHK pada mereka. Yaitu dengan meningkatkan keterampilan, kreatifitas, dan kualitas dalam bekerja. Oleh karena itu, koping stres sangat berpengaruh penting dan kuat dalam diri seseorang untuk membantu mereka meregulasi diri dengan baik dalam mengatasi masalah pasca PHK agar tidak mengalami stres dan depresi.

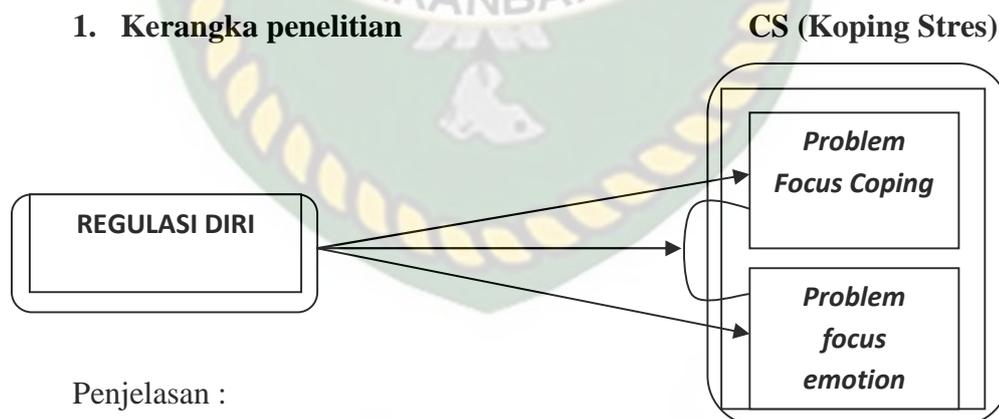
Regulasi diri adalah kemampuan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya (Bandura, 1986). Sedangkan koping stres menurut Lazarus dan Folkman (dalam Santrock, 2013) mengartikan koping stres adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Hal ini dapat diartikan bahwa ketika individu yang telah mengalamai PHK memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri maka ia akan

cenderung juga memiliki proses yang baik dalam menghadapi masalah yang dimiliki.

Hal tersebut diatas sejalan dengan penelitian Penelitian Rozali (2014) menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi pula coping stress pada karyawan yang mengatasi masalah dalam bekerja. Berdasarkan Penelitian Brock, (2016) melakukan penelitian tentang regulasi diri dengan coping stress, pada 89 siswa yang mengalami masalah perilaku dan stres. Temuan kajian ini mendapati bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan coping stres. Semakin bagus regulasi diri seseorang, maka akan semakin bagus juga coping stressnya. Berdasarkan uraian beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri terhadap coping stres pada karyawan.

2.4 Kerangka Penelitian

1. Kerangka penelitian



Penjelasan :

Regulasi diri memiliki pengaruh terhadap Koping stress, Koping stress yang dimiliki seseorang terbagi lagi menjadi 2 yaitu koping stress yang berfokus pada masalah dan koping stress yang berfokus pada emosi, sehingga regulasi diri mempengaruhi pada koping stress yang berfokus pada masalah dan koping stress

yang berfokus pada emosi. Dimana individu dengan kontrol diri yang baik akan memiliki berbagai cara untuk mengatasi stress yang dialaminya dan akan dapat untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang dihadapinya.

2.5 Hipotesis

Berdasarkan uraian teoritis yang dikemukakan diatas, maka penulis dapat menemukan hipotesis penelitian adalah:

1. Ada pengaruh regulasi diri terhadap koping stres
2. Ada pengaruh regulasi diri terhadap koping yang berfokus pada masalah (*problem focus coping*)
3. Adaa pengaruh regulasi diri terhadap koping yang berfokus pada emosi (*problem focus emotion*)