

**HUBUNGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN *EMOTION FOCUSED COPING* DENGAN *COLLEGE ADJUSTMENT* PADA MAHASISWA
TAHUN PERTAMA DI KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (Psi)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh :

Dilla Artha Dinita

J01217015

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

202

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* dengan *College Adjustment* pada Mahasiswa Tahun Pertama” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sepanjang pengetahuan saya karya ini tidak terdapat ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 5 Agustus 2022



Dilla Artha Dinita

SKRIPSI

Hubungan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* dengan
College Adjustment pada Mahasiswa Tahun Pertama

Oleh:

Dilla Artha Dinita

J01217015

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 5 Agustus 2022

Dosen Pembimbing



Rizma Fithri, S.Psi, M.Si

NIP.1974031219990320001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN *EMOTION FOCUSED COPING* DENGAN *COLLEGE ADJUSTMENT* PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI KOTA SURABAYA

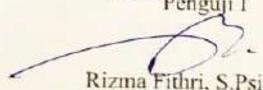
Yang disusun oleh:
Dilla Artha Dinita
J01217015

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 8 Agustus 2022

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan


Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

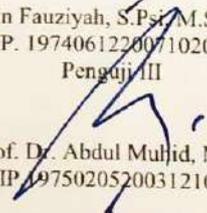
Susunan Tim Penguji
Penguji I


Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
NIP. 1974031219990320001

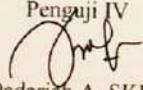
Penguji II


Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si, M.Psi.Psi
NIP. 1974061220071020006

Penguji III


Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Penguji IV


Dr. Ria Qadariah A, SKM., M.Kes
NIP. 198703142014032001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dilla artha dinita
NIM : J01217015
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : dillaarthadinita321@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Problem Focus Coping dan Emosion Focus Coping dengan College

Adjustment Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Kota Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Maret 2023

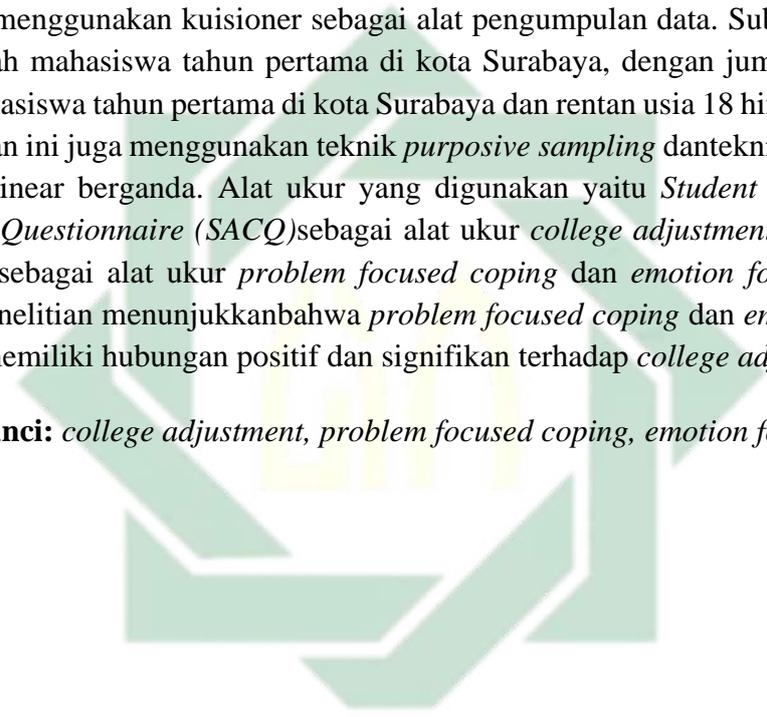
Penulis

(Dilla Artha Dinita)

ABSTRAK

Perubahan pada sistem pembelajaran dapat mempengaruhi kondusifitas dan psikismahasiswa karena setiap mahasiswa mempunyai kondisi kesiapan yang berbeda. Mahasiswa umumnya melakukan adaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi yang dikenal dengan *college adjustment*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dengan *college adjustment*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpulan data. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di kota Surabaya, dengan jumlah partisipan 175 mahasiswa tahun pertama di kota Surabaya dan rentan usia 18 hingga 22 tahun. Penelitian ini juga menggunakan teknik *purposive sampling* dan teknik analisis data regresi linear berganda. Alat ukur yang digunakan yaitu *Student Adjustment to College Questionnaire (SACQ)* sebagai alat ukur *college adjustment* dan *Ways Of Coping* sebagai alat ukur *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *problem focused coping* dan *emotion focused coping* memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap *college adjustment*.

Kata kunci: *college adjustment, problem focused coping, emotion focused coping*



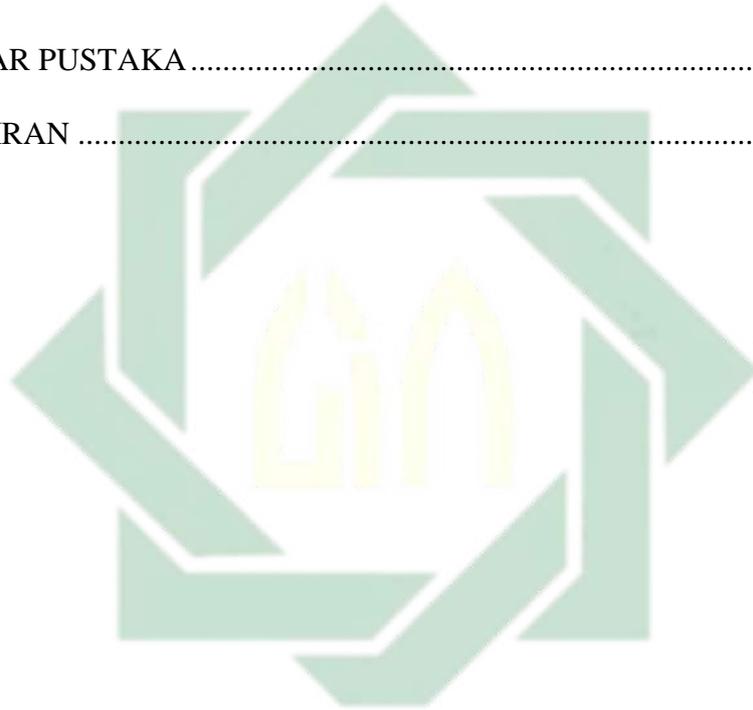
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang.....	1
B.Rumusan Masalah.....	14
C.Keaslian Penelitian	14
D.Tujuan Penelitian.....	17
E.Manfaat Penelitian	17
F.Sistematika Penelitian.....	18
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	20
A. College Adjustment.....	20
1. Pengertian College Adjustment	20
2. Aspek-aspek College Adjustment.....	21

3. Faktor-faktor College Adjustmet	23
B. Strategi Coping	25
1. Pengertian Strategi Coping	25
2. Aspek-aspek Strategi Coping	26
C. <i>Hubungan Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dengan College Adjustmen</i>	29
D. Kerangka Teoritik	32
E. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Rancangan Penelitian	36
B. Identifikasi Variabel	36
C. Definisi Oprasional pada Variabel Penelitian	37
1. Problem Focused Coping	37
2. Emotion Focused Coping	37
3. College adjustment	38
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel	38
1 Populasi	38
2 Teknik Sampling	39
3. Sample	40
E. Instrumen Penelitian	41
1. Skala College Adjustment	42
2. Validitas dan Reliabilitas College Adjustment	44
3. Skala Problem Focused Coping	47
4. Validitas dan Reliabilitas Problem Focused Coping	48
5. Skala Emotion Focused Coping	49
6. Validitas dan Reliabilitas Emotion Focused Coping	51
F. Analisis Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian	57
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	57

2. Deskripsi Hasil Penelitian	58
3. Pengujian Hipotesis.....	77
BAB V PENUTUP	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN	101

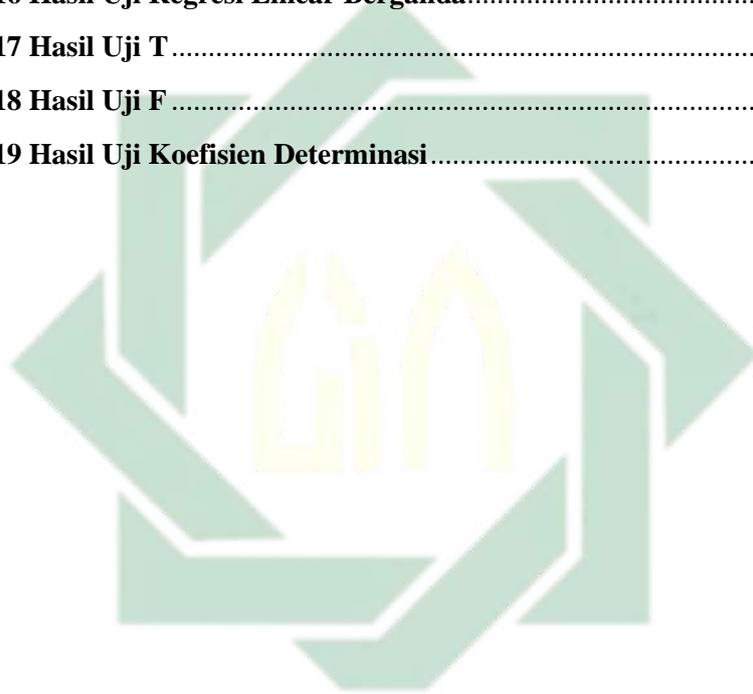


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Skala Likert.....	41
Tabel 3. 2 Blue Print Skala College Adjustment	41
Tabel 3. 3 Hasil Uji Hasil Uji Validitas College Adjustment	43
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas	45
Tabel 3. 5 <i>Blueprint Skala Problem Focused Coping</i>	46
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas <i>Problem Focused Coping</i>	47
Tabel 3. 7 Hasil uji Reliabilitas Problem Focused Coping.....	48
Tabel 3. 8 Blueprint Skala Emotion Focused Coping.....	49
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Emotion Focused Coping	51
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Emotion Focused Coping	52
Tabel 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 4. 2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	58
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian.....	60
Tabel 4. 4 Tabel kategorisasi tiga jenjang untuk variabel <i>Problem Focused Coping</i> dan <i>Emotion Focused Coping</i>	61
Tabel 4. 5 Tabel kategorisasi dua jenjang untuk variabel college adjustment	62
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Variabel Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping dan College Adjustment.....	63
Tabel 4. 7 Hasil Crosstabulasi Variabel College Adjustment Berdasarkan Jenis Kelamin.....	65
Tabel 4. 8 Hasil Crosstabulasi Variabel Problem Focused Coping Berdasarkan Jenis Kelamin.....	66
Tabel 4. 9 Hasil Crosstabulasi Variabel Emotion Focused Coping Berdasarkan Jenis Kelamin.....	67
Tabel 4. 10 Hasil Crosstabulasi Variabel College Adjustment	69

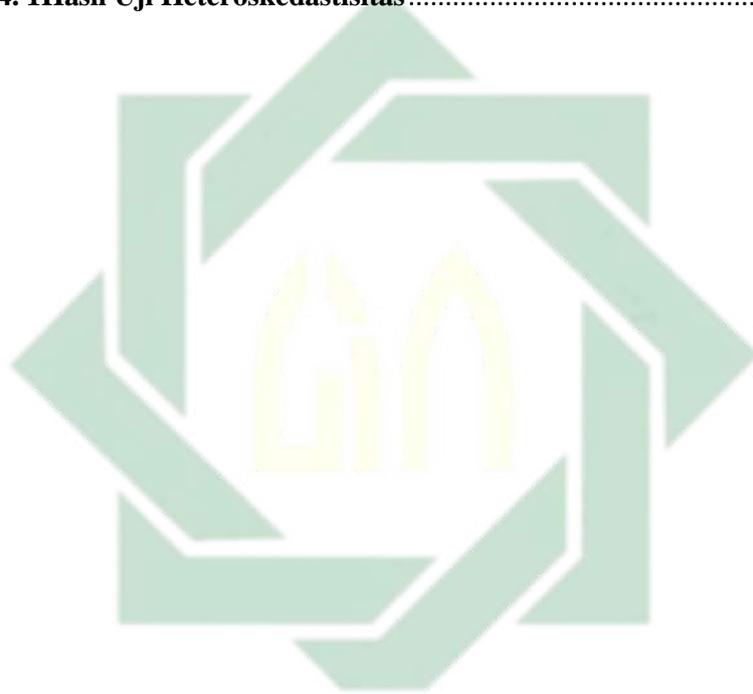
Tabel 4. 11 Hasil Crosstabulasi Variabel PFC	70
Tabel 4. 12 Hasil Crosstabulasi Variabel EFC	72
Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk Regresi Linear Berganda	77
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linieritas	78
Tabel 4. 15 Hasil Uji Multikolinieritas	79
Tabel 4. 16 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	82
Tabel 4. 17 Hasil Uji T	84
Tabel 4. 18 Hasil Uji F	86
Tabel 4. 19 Hasil Uji Koefisien Determinasi	87



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik	34
Gambar 3. 1 Rumus Lemeshow.....	39
Gambar 4. 1Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	81



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama pembelajaran secara daring banyak kendala yang dialami oleh mahasiswa maupun dosen pengajar. Adapun kendala tersebut antara lain seperti kurangnya sarana dan prasarana, jaringan internet yang tidak mendukung, biaya kuota, kurangnya penguasaan teknologi, kurangnya interaksi, baik antara dosen dan mahasiswa maupun mahasiswa ke mahasiswa lainnya, menurunnya minat belajar sehingga menyebabkan kesulitan memahami materi dan berdampak pada nilai akademik mahasiswa (Hutagaol, 2021). Hasil penelitian Joint Research Centre (JRC) akhir 2020 tentang sistem pembelajaran daring menyatakan bahwa peralihan dari pembelajaran luring ke daring yang disebabkan karena COVID-19, berdampak negatif bagi pelajara dari berbagai jenjang pendidikan termasuk mahasiswa (Media Indonesia, 2021).

Menurut penelitian oleh Salim praktek pembelajaran luring pasca daring didapati pelajar yang mengalami ketertinggalan materi, kehilangan semangat untuk belajar, masalah pada pelajar yang sudah mulai nyaman dengan sistem pembelajaran daring, juga tanggung jawab dalam mengerjakan tugas perkuliahan, yang pada akhirnya sulit untuk mengukur hasil belajar mahasiswa (Salim, 2022). Maka pemerintah memutuskan untuk mengadakan pembelajaran tatap muka (PTM) dengan waktu yang terbatas (Kompasiana.com). Pembelajaran tatap muka digelar untuk menekan *learning loss* yang terjadi dan

menjaga kualitas mengajar di Indonesia. *Index learning loss* yang terjadi menguat selama terjadinya pandemi covid-19 dikarenakan sistem pembelajaran daring yang tidak begitu optimal jika dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka (luring). Menurut kajian mendikbud *learning loss* ini dapat memakan waktu pemulihan hingga 9 tahun. Oleh karena itu perlu penanganan secara untuk diberlakukannya pertemuan tatap muka (PTM) secara terbatas agar tetap menjaga kualitas belajar mengajar (Lem, 2021).

Menurut surat edaran Mendikbudristek No. 2 tahun 2022 tentang diskresipelaksanaan keputusan bersama Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Kementerian Agama, Kementerian Kesehatan, Kementerian Dalam Negerimengenaipanduan penyelenggaraan pembelajaran tatap muka (PTM)terbatas diberbagai tingkatan pendidikandapat dilaksanakan, dengan tetap mematuhi protokol kesehatan (prokes). Pembelajaran tatap muka terbatas adalah pembelajaran transisi dimana siswa akan mengikuti pembelajaran secara daring (online) dan luring (onsite). Pembelajaran tatap muka terbatas ini membatasi peserta didik yang hadir, juga waktu pembelajaran dilakukan lebih singkat. Tahap awal peserta didik yang hadir adalah 20%, kemudian 30% hingga 50%dan naik secara bertahap (Radar Semarang, 2021). Dengan diberlakukannya kembali pembelajaran tatap muka tersebut membuat mahasiswa harus kembali beradaptasi dengan suasana baru dari masa transisi kuliah *online* menuju kuliah *offline*(Pabelan-online.com. 2022).

Perubahan pada sistem pembelajaran dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis mahasiswa karena kesiapan setiap individu dalam beradaptasi

dengan kondisi tertentu juga berbeda-beda. Pada dasarnya manusia melakukan mekanisme pertahanan ego untuk berhadapan dengan ancaman dari luar. Tingkat kemampuan psikologis individu juga akan mempengaruhi kognitifnya dalam menghadapi perubahan yang akan menimbulkan persepsi dan pemahaman yang berbeda. Hal ini juga akan berpengaruh pada imunitas tubuh individu yang dapat menurun dan rentan terserang penyakit. Untuk itu setiap individu harus mampu melakukan *adjustment* atau penyesuaian dengan baik, terutama mahasiswa tahun pertama (Hanifah dkk, 2020).

Menurut Santrock (2011) Mahasiswa merupakan individu atau peserta didik yang memiliki rentang umur 18-22 tahun berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal. Santrock juga menambahkan individu pada masa ini berusaha untuk membentuk struktur kehidupannya sendiri. Masa dewasa awal merupakan permulaan dari kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Pada masa perkembangan ini individu memiliki keinginan untuk mengeksplorasi jalur karier yang diinginkan, dan memiliki keinginan menjadi individu yang memiliki gaya hidup pribadi. Mahasiswa tahun pertama memasuki fase perkembangan dewasa awal yang diyakini mudah mengalami kecemasan maupun stres. Oleh sebab itu, perlu adanya sikap yang tepat agar proses penyesuaian dapat dilakukan secara baik dengan meminimalisir stres pada mahasiswa tahun pertama (Arnett dalam Santrock, 2011).

Adjustment adalah hal yang selalu individu lakukan dimanapun untuk membuat dirinya merasa lebih nyaman dengan situasi yang ada. *Adjustment*

juga merupakan suatu kebutuhan setiap individu untuk mempertahankan hidup sebagai manusia (Gerungan, 2007). Mahasiswa baru juga perlu melakukan adaptasi dengan situasi baru di perguruan tinggi. Baker & Siryk menjelaskan *college adjustment* adalah suatu proses interaksi yang memiliki empat aspek antara individu dengan lingkungannya untuk menyesuaikan kebutuhan internal individu dengan tuntutan dari lingkungannya di perguruan tinggi (dalam Vionita & Hastuti, 2021). *College adjustment* adalah proses psikososial pada diri mahasiswa yang menjadi sumber stres bagi mereka dan memerlukan serangkaian keterampilan sehingga hasilnya ialah mampu atau tidak mampu menyesuaikan di perguruan tinggi dalam bidang-bidang meliputi akademik, sosial, pribadi-emosi, dan keterikatan kepada institusi (Saniskoro & Akmal, 2017)

Mahasiswa baru yang memiliki kemampuan *college adjustment* yang baik akan lebih sedikit mengalami *stress*, sedangkan mahasiswa dengan kemampuan *college adjustment* yang buruk merasa lebih *stress* dan berpengaruh pada perilaku individu (Ayu & Rustika, 2015). Mahasiswa harus berusaha melakukan tindakan adaptif untuk menghadapi masalah dan tekanan dengan melakukan proses *college adjustment* terhadap keadaan pembelajaran di masa transisi ini. Usaha dan cara melakukan *college adjustment* setiap mahasiswa sangat beragam sesuai dengan kepribadian, jenis kelamin, tingkat pendidikan, usia, lingkungan, budaya dan status sosial ekonomi. Selain itu kecepatan dan ketepatan yang dibutuhkan individu untuk melakukan *college*

adjustment dipengaruhi oleh pengalaman dan kemampuan individu beradaptasi terhadap lingkungan atau kebiasaan barunya (Mitasari & Yuswa, 2017).

Proses *college adjustment* mahasiswa selama tahun pertama di universitas, dapat menjadi landasan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tahap berikutnya selama mereka di perguruan tinggi. Baker, McNeil & Siryk menjelaskan bahwa mahasiswa dapat dikatakan berhasil melakukan *college adjustment* di perguruan tinggi, apabila dapat mencapai performa akademis yang sesuai rata-rata atau bahkan sangat baik, dapat memanfaatkan sarana bantuan psikologis dan konseling yang ada di kampus saat diperlukan, dan menyelesaikan masa studi tepat waktu sesuai kurikulum yang berlaku (dalam Estiane, 2015). Individu yang memiliki *college adjustment* baik akan mampu berbau dan beradaptasi, memiliki *self-management* yang baik serta kemampuan untuk berpikir secara kritis dan realistis. Apabila individu tidak dapat melakukan *college adjustment* dengan baik ia akan menunjukkan sikap kekecewaan, kesedihan dan rasa putus asa yang seringkali berdampak buruk terhadap fungsi fisik maupun psikisnya (Schneiders, 2008).

Banyak hal baru yang dihadapi dalam perguruan tinggi, khususnya bagi seseorang yang melalui masa transisi dari sekolah menengah atas menjadi mahasiswa baru. Mereka akan dihadapkan dengan lingkungan baru, misalnya struktur sekolah yang lebih luas dan tidak bersifat pribadi, berinteraksi dengan kelompok sebaya dengan berbagai latar belakang, dan memiliki perhatian lebih pada prestasi akademik (Santrock, 2002). Pada aspek sosial, emosional, dan akademik mereka menjadi lebih cemas dengan penampilan dan merasa

kesulitan dalam menjalin relasi dengan mahasiswa lain dari latar belakang yang berbeda. Gaya mengajar di perguruan tinggi membuat mereka kesulitan dalam memahami mata kuliah dan sulit berkonsentrasi. Mereka juga cemas dengan permasalahan yang tidak terduga selama masa perkuliahan (Sharma, 2012)

College adjustment menunjukkan bagaimana pencapaian seseorang dalam melewati berbagai tuntutan di dalam perguruan tinggi dan bagaimana berdampak pada perkembangan diri. Bagaimana mereka melakukan *college adjustment* juga bergantung pada kemampuan dalam mencapai kelulusan. *College adjustment* dapat juga memprediksi dua hasil penting dalam konteks pendidikan, yaitu performa akademik seperti indeks prestasi dan keberlanjutan mahasiswa untuk melanjutkan perkuliahan (Irfan & Suprati, 2014). Penelitian oleh Saniskoro & Akmal (2017) menunjukkan bahwa terdapat sebesar 17.9% peranan *college adjustment* terhadap stres akademik. Dimensi yang berperan terhadap stres akademik yaitu *personal-emotion adjustment* dan *institutional attachment*. Hal tersebut juga terjadi pada perkuliahan di masa pandemi covid-19. Pada penelitian yang dilakukan Vionita & Hastuti (2021) mengenai gambaran *college adjustment* mahasiswa baru di masa pandemi covid-19, Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa *academic adjustment* dan *personal emotional adjustment* tergolong rendah, di susul dengan *social adjustment* dan *goal commitment institutional attachment*.

Mahasiswa perlu beradaptasi dengan berbagai masalah, antara lain yang berkaitan dengan pembelajaran, kehidupan kampus, hubungan interpersonal, pemilihan karir, emosi, dan diri sendiri (Dong et al, 2021). *College adjustment*

merujuk pada hubungan antara individu dengan dirinya sendiri dan unsur lain di sekitarnya dalam masa pembelajarannya di perguruan tinggi. *College adjustment* juga dapat dilihat sebagai kondisi atau keadaan di mana mahasiswa merasa bahwa kebutuhan mereka telah terpenuhi dan perilaku mereka telah sesuai dengan kebutuhan dari lingkungan. Dalam konteks ini, terdapat peningkatan minat terhadap mekanisme penanggulangan stres, dimana *coping* merupakan salah satu cara dalam adaptasi secara psikologis dan kesehatan mental yang positif (Salami, 2011).

Stres yang sedang dialami oleh mahasiswa dapat diatasi dengan melakukan strategi *coping*. Menurut (Cicarelli, 2015) strategi *coping* adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh individu untuk mentolerir, menguasai, meminimalkan, atau mengurangi efek dari stress dalam pengaplikasiannya individu dapat menggunakan *problem focuseded coping* dan *emotional focuseded coping*. Sedangkan menurut Lazarus (Hanifah dkk, 2020), *coping* adalah strategi memecahkan masalah yang paling sederhana dan realistis dengan cara manajemen tingkah laku, berguna untuk membebaskan diri dari berbagai masalah nyata maupun tidak nyata. Mariyam menyimpulkan bahwa *coping* merupakan: (1) respon perilaku dan pikiran terhadap stres; (2) penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya; (3) pelaksanaannya dilakukan secara sadar oleh individu; dan (4) bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang timbul dari diri pribadi dan di luar dirinya (internal or external conflict), sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik (Mariyam, 2017).

Stresor merupakan sumber stress yang memberikan rangsangan dan dorongan sehingga terjadi stres pada seseorang (Lumban Gaol, 2016). Stresor yang dialami mahasiswa baru di masa pandemi dapat berupa kegagalan dalam memahami materi perkuliahan *online*, tidak dapat menyelesaikan tekanan tugas, tidak dapat berinteraksi langsung dengan teman barunya, kuota internet yang harus selalu ada, serta lingkungan yang menunjang koneksi internet (Pohan, 2020). Stresor yang timbul juga akan berdampak pada kesehatan fisik mahasiswa seperti sulit tidur, mudah lelah, sering terasa letih, ketegangan otot bahkan diare merupakan gejala fisik dari stres. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran daring saat pandemi mempunyai dampak yang negatif bagi mahasiswa secara fisik dan psikis (Muslim, 2020). Kondisi mahasiswa yang stres terus-menerus karena ketidak mampuannya menyelesaikan masalahnya juga dapat mengakibatkan mahasiswa depresi (Sumiati, 2009).

Kondisi yang menekan untuk mahasiswa dapat menyebabkan perubahan perilaku pada mahasiswa, seperti penurunan minat dan efisiensi dalam belajar, penurunan energi, kecenderungan untuk mengungkapkan pendapat sinis kepada orang lain, kemarahan, kekecewaan, frustrasi, kebingungan, putus asa, dan melemahnya kemampuan dasar (Lumban Gaol, 2016). Berbagai perubahan yang dialami mahasiswa dengan banyaknya tuntutan yang mereka dapatkan berdampak pada munculnya masalah bagi mahasiswa. Masalah yang timbul akan dapat diatasi dengan kemampuan penyesuaian diri. Untuk itu di masa transisi pembelajaran seperti ini mahasiswa baru diharapkan memiliki

kemampuan beradaptasi yang baik, karena hal tersebut akan berpengaruh dalam proses pembelajaran mahasiswa selama di perguruan tinggi (Christyanti dkk, 2010).

Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi kemampuan yang dimiliki. Kemampuan atau sumberdaya *coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Sumberdaya *coping* dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang dimiliki individu baik bersifat fisik dan *non*-fisik untuk membangun perilaku *coping* (Maryam, 2017). Untuk melakukan *coping* individu perlu mempertimbangkan sumber daya *coping* yang dimiliki. Bird dan Malville menjelaskan hal yang harus diperhatikan individu sebelum melakukan *coping* antara lain; apa yang kita miliki (*what we have*), siapa diri kita (*who we are*), dan apa yang kita lakukan (*what we do*). Hal tersebut dilakukan sebagai bentuk penilaian dan pertimbangan individu untuk memperoleh respon *coping* yang tepat (Intani, 2010)

Strategi *coping stress* dapat dilakukan dengan berbagai cara sesuai kebutuhan individu. Jenis *coping* yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya, sangat tergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi (Evans & Kim, 2013). Menurut Folkman dan Lazarus ada dua jenis *coping stress* yaitu *problem focused coping* yang merupakan salah satu jenis strategi *coping* untuk menghilangkan sumber stres atau mengubah stressor melalui tindakan individu tersebut, dan *emotional focused coping* yang merupakan

strategi *coping* yang bereaksi secara emosional atau menggunakan perasaan terhadap stresor yang dihadapi. Strategi ini mengurangi dampak emosional dari penyebab stres dan memungkinkannya untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efektif (Maryam, 2015).

Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Strategi *coping* berfokus pada masalah merupakan salah satu jenis strategi *coping* untuk menghilangkan atau mengubah *stressor* melalui tindakan individu. Individu akan cenderung menggunakan perilaku atau tindakan bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan (Hanifah dkk, 2020). Strategi *coping* berfokus pada masalah terdapat *active coping* yaitu tindakan aktif untuk mengatasi stresor atau mengurangi efek stresor yang dirasakan, *planning* yaitu usaha untuk merencanakan tindakan untuk mengatasi masalah dan *seeking instrumental support* yang merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh dukungan, arahan, saran, informasi dari orang lain (Carver et al, 1989 dalam Dewi & Immanuel, 2021).

Strategi *coping* berfokus pada emosi adalah usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stresor secara langsung. Strategi *coping* berfokus pada emosi, adalah strategi yang melibatkan mengubah cara seseorang merasakan atau secara emosional bereaksi terhadap *stressor*. Strategi ini mengurangi dampak emosional dari penyebab stress dan memungkinkannya untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efektif. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan

bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Strategi *coping* berfokus pada emosi pada belajar daring dapat digambarkan saat mahasiswa mencoba untuk mengatasi stress yang dialami dengan cara menarik diri dari masalah masalah yang timbul saat perkuliahan daring (Hanifah dkk, 2020).

Efek negatif *coping* yang tidak tepat akan memberikan dampak buruk pada kesehatan mahasiswa secara fisik maupun psikis, juga prestasi akademiknya. Fuad & Zarfiel (2013) dalam penelitiannya memaparkan beberapa masalah *college adjustment* antara lain, mudah kehilangan konsentrasi, lemah dalam karya tulis, ingatan yang buruk, takut gagal, mencemaskan ujian, mempunyai terlalu banyak minat di luar bidang akademik. Mahasiswa dengan tingkat stres tinggi memiliki kebiasaan yang tidak sehat dan prestasi akademis yang lebih buruk, kurang fokus pada kegiatan belajar dan kurang bersemangat dalam mengerjakan tugas serta memiliki konflik harian yang tinggi dan banyak merasa tidak senang. Hal tersebut berpengaruh buruk pada akademik, hubungan sosial dengan teman baru, juga dapat berpotensi dropout (Fogle, 2012).

Coping yang berhasil ditunjukkan dengan adanya eksplor diri dalam memecahkan masalah, menggali kemampuan yang dimiliki, belajar dari pengalaman, dapat membaca situasi yang ada sehingga dapat mengambil tindakan yang tepat (Gerungan, 2007). Mahasiswa yang mampu melakukan *Coping* dengan tepat akan mudah beradaptasi sehingga dapat belajar dengan

baik dan maksimal yang akan berpengaruh terhadap nilai akademik mahasiswa. Mahasiswa yang menggunakan *coping* stress dengan baik adalah mahasiswa yang mampu menguasai mengurangi ataupun meminimalisir masalah yang sedang di alaminya (Safaria dan Saputra, 2009). Keberhasilan atau kegagalan dari *coping* tersebut akan menentukan apakah reaksi terhadap stres akan menurun dan terpenuhinya berbagai tuntutan yang diharapkan (Hanifah dkk, 2020).

Menurut Schneiders *college adjustment* yang baik adalah individu dapat lebih objektif menerima keadaan diri dan mudah beradaptasi dengan kondisi baru. Selain itu faktor yang mempengaruhi *college adjustment* antara lain karakter demografis, kecerdasan emosi, pengalaman di perguruan tinggi, evaluasi dan analisis masalah, latar belakang mahasiswa, metode *coping*, dukungan sosial, hubungan dengan orang tua. Digunakannya metode *coping* strategi dalam *college adjustment* dapat memengaruhi sikap realistis dan objektif individu dalam menghadapi permasalahan (Semaraputri & Rustika, 2018). Sejalan dengan hasil analisis penelitian Sim, S. & Bang, M. (2016) *copingstress* dan penyesuaian dengan kehidupan kampus menunjukkan hasil korelasi yang positif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk meningkatkan *coping* stres sebagai pendorong *college adjustment* dengan kehidupan kampus pada mahasiswa keperawatan.

Survei yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama di kota Surabaya hari Jum'at 10 Juli 2022 mendapatkan fakta bahwa, 6 dari 10 mahasiswa mengalami stress selama masa pembelajaran luring karena pembelajaran

sebelumnya dinilai santai dan fleksibel, dimana mahasiswa tidak harus datang ke kampus dan dapat melakukan perkuliahan dimanapun. Sebanyak 8 mahasiswa didapati memiliki psiksomatis selama pembelajaran luring berlangsung. Sebanyak 4 dari 10 mahasiswa mengalami penurunan motivasi belajar selama pembelajaran luring. Selain itu 6 dari 10 mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi yang rendah saat melakukan pembelajaran di dalam kelas. Fenomena yang ditemukan dapat disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah adaptasi yang dilakukan mahasiswa yang kurang efektif. Masalah tersebut dapat di tanggulasi dengan pemanfaatan *coping* pada *collegeadjustment*. Dengan pemilihan metode coping jenis *problem focused coping* dan *emotion focused coping* diharapkan mahasiswa dapat dengan mudah melakukan *college adjustment* pada masa transisi pembelajaran daring menuju luring.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya, khususnya pada mahasiswa tahun pertama di masa transisi pembelajaran daring ke luring.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, dengan ini penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Apakah terdapat hubungan antara *problem focused coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya?

- b. Apakah terdapat hubungan antara *emotion focused coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya?
- c. Apakah terdapat hubungan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya?

C. Keaslian Penelitian

Rezsuwandi (2019) “Hubungan Antara Strategi *Coping* dengan Penyesuaian Diri Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Dengan hasil yang menunjukkan Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara strategi *coping* dengan penyesuaian diri.

Penelitian Aisyah (2018) “Hubungan Antara Strategi *Coping* dan Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan”. Menunjukkan hasil ada hubungan positif antara strategi *coping* dan penyesuaian diri. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan strategi *coping*, semakin baik kualitas pengaturan diri remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Cho, Yoon He, et al (2018) “*Stress Coping Strategies Influencing College adjustment and Academic Satisfaction in Nursing Freshmen in Korea*”. Dengan hasil menunjukkan baik penyesuaian perguruan tinggi (*college adjustment*) dan kepuasan akademik (*Academic Satisfaction*) dipengaruhi oleh strategi pemecahan masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pemecahan masalah mempengaruhi penyesuaian perguruan tinggi dan kepuasan akademik.

Abdullah at all (2010) “*Relationship between Coping and University Adjustment and Academic Achievement amongst First Year Undergraduates in a Malaysian Public University*”. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara *coping* mahasiswa dengan penyesuaian universitas secara keseluruhan, penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian emosional pribadi, keterikatan mahasiswa dengan universitas, dan prestasi akademik.

Kertamuda dan Herdiansyah (2009) “Pengaruh Strategi *Coping* Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru”. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh strategi *coping* melalui penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Ditemukan juga bahwa strategi *coping* yang digunakan siswa lebih tinggi pada *coping* yang berfokus pada masalah dari pada *coping* yang berfokus pada emosi.

Hulu (2018) “Hubungan Strategi *Coping* Religius Dengan Penyesuaian Diri Pada Pasien HIV/AIDS di RSUD Gunungsitoli”. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa secara signifikan strategi *coping* religius memiliki hubungan dengan penyesuaian diri pada pasien HIV/AIDS di RSUD Gunungsitoli.

Main, A at al (2011) “*Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic*”. Studi ini meneliti hubungan dari stresor dan *coping* yang terkait dengan sindrom pernapasan akut (SARS) dengan penyesuaian psikologis mahasiswa Tiongkok selama epidemi SARS Beijing 2003. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa hubungan stresor dan *coping* terhadap penyesuaian psikologis bervariasi tergantung dimensi dari penyesuaian tersebut.

Aditya (2013) “Hubungan antara Strategi *Coping* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta”. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara strategi *Coping* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.

Sulistiyani dkk (2019) “Hubungan Antara *Coping* Religius dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tingkat Awal di Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. Hasil penelitian yang telah dilakukan memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *coping* religius dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *coping* religius yang dilakukan akan semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki oleh subjek.

Kumala (2013). “Hubungan strategi *coping* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di ma’had Sunan Ampel Al- Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara strategi *coping* dengan penyesuaian diri.

Pada beberapa penelitian sebelumnya terdapat persamaan variabel dan juga subjek yang digunakan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terdapat pada subyek penelitian yang menggunakan mahasiswa tahun pertama pada seluruh universitas di Surabaya. Selain itu penelitian ini berfokus pada

hubungan *coping* dan *college adjustment* pada perkuliahan di masa pandemi covid-19.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jawaban dari rumusan masalah yang telah di buat, yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui hubungan antara *problem focuseded coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya?
2. Mengetahui hubungan antara *emotion focuseded coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya?
3. Mengetahui hubungan antara *problem focuseded coping* dan *emotion focuseded coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya?

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis.

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberi kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan.

2. Manfaat praktis

Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai *problem focuseded coping* dan *emotion focuseded coping* dengan *college adjustment*. Mahasiswa baru diharapkan dapat memahami strategi *coping* yang ada pada diri mereka sehingga setiap mahasiswa bisa berkembang dan berprestasi secara optimal di universitas.

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian yang dilakukan terdiri dari lima BAB pembahasan yang digunakan untuk melengkapi skripsi. Dalam penelitian ini membahas tentang “Hubungan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* dengan *College Adjustment* pada mahasiswa tahun pertama.”

Bab 1 membahas mengenai latar belakang suatu masalah yang berkaitan dengan *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan *college adjustment*. Setelah itu dilanjutkan dengan beberapa rumusan permasalahan, keaslian penelitian, tujuandan manfaat penelitian, serta sistematika dalam pembahasan.

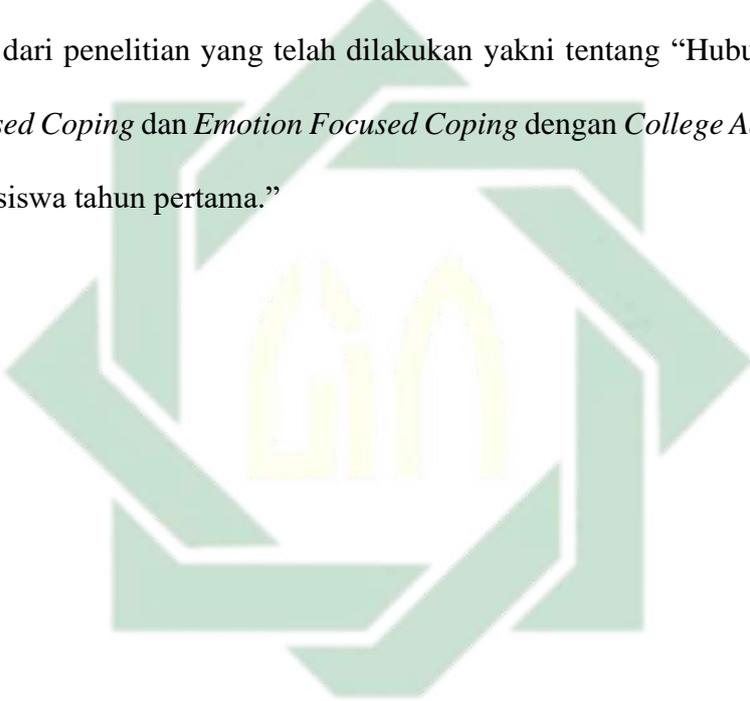
Bab 2 menguraikan teori-teori yang berasal dari berbagai referensi untuk digunakan sebagai kajian oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan teori *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan *college adjustment* yang mana di dalamnya terdapat beberapadefinis, aspek-aspek tiap variabel, dan faktor-faktor dari setiap variabel yang mempengaruhi. Sehingga nantinya akan tersusun kerangka teoritik penelitian dan memunculkan hipotesis penelitian.

Pada Bab 3 membahas tentang metode yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya meliputi variabel yang diteliti serta definisi operasional tiap variabel. Dalam bab ini juga menjelaskan populasi, sampel, dan teknik sampling yang digunakan, selain itu juga terdapat instrument penelitian dan validitas, reliabilitasnya, juga teknik analisis data dari hasil penelitian.

Bab 4 menerangkan hasil penelitian yang diperoleh, dan analisis hipotesis, serta pembahasannya. Dalam hal ini mencakup persiapan dan

pelaksanaan penelitian, diskripsi subjek penelitian, analisis uji hipotesis penelitian mengikuti data statistik, serta pembahasan dari hasil penelitian dikajidengan teori dari penelitian-penelitian sebelumnya.

Bab 5 akan membahas tentang kesimpulan berdasarkan rumusan masalah penelitian dan penemuan penelitian yang sudah dibahas. Di samping itu terdapa saran dari penelitian yang telah dilakukan yakni tentang “Hubungan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* dengan *College Adjustment* pada mahasiswa tahun pertama.”



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *College Adjustment*

1. Pengertian *College Adjustment*

Secara umum Suharsono & Anwar Zainul (2020) berpendapat bahwa *adjustment* merupakan proses untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi konflik, frustrasi, serta masalah lainnya untuk memenuhi kebutuhan diri dengan baik. Schneiders (2008) menjelaskan bahwa *adjustment* sebagai proses dalam diri individu dan perbuatan individu untuk mengatasi permasalahan, memenuhi kebutuhan, serta mengelola situasi yang sulit yang dapat menghasilkan hubungan yang selaras antara tuntutan hidup dengan kebutuhan dirinya. Menurut Kumalasari & Ahyani (2012) *adjustment* merupakan suatu bentuk interaksi individu yang kontinyu dengan diri sendiri, yaitu apapun yang ada pada diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran, serta perasaan dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Anderson, dkk (2017) mendefinisikan penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi (*College adjustment*) sebagai kemampuan individu untuk mengelola tantangan sosial, psikologis dan ilmiah *scientific* saat melakukan transisi ke kehidupan kampus. Datu (2012) mendefinisikan *college adjustment* sebagai tuntutan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik atau perkuliahan yang dihadapi untuk

menyelesaikan masalah sekarang maupun selanjutnya dimasa mendatang, sehingga dapat memberikan suatu prestasi untuk dirinya. Baker & Siryk (dalam Pamungkas dkk, 2020) *college adjustment* secara umum didefinisikan sebagai berfungsinya peran seorang mahasiswa dalam berbagai bidang seperti penyesuaian akademik, penyesuaian personal emosional, keterikatan dengan institusi, dan penyesuaian sosial.

Dari pengertian-pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *college adjustment* merupakan bentuk penyesuaian yang dilakukan oleh mahasiswa di masa perkuliahan dengan tekanan yang didapat baik eksternal maupun internal meliputi penyesuaian akademik, penyesuaian personal emosional, keterikatan dengan institusi dan penyesuaian sosial.

2. Aspek-aspek *College Adjustment*

Baker dan Siryk (dalam Rahayu, 2020) memaparkan bahwa penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi ini terdiri dari 4 subskala yaitu:

a. Penyesuaian Akademik (*Academic Adjustment*)

Penyesuaian akademis adalah kemampuan atau proses dimana tuntutan dan persyaratan akademis dipenuhi secara adekuat, berguna, dan memuaskan. Mahasiswa yang berhasil memenuhi semua tuntutan dan persyaratan akademis menunjukkan penyesuaian terhadap bidang studinya. Keberhasilan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian akademis dapat dilihat dari perolehan pengetahuan dari ilmu yang dipelajari. Dalam melalui penyesuaian

akademis mahasiswa tergantung pada beberapa faktor, di antaranya adalah motivasi, kemampuan dan kemauan untuk belajar (Schneiders dalam Sopiyan, 2015).

b. Penyesuaian Sosial (*Social Adjustment*)

Menurut Schneiders (dalam Susilowati, 2015) penyesuaian sosial dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk bereaksi secara sehat dan efektif terhadap hubungan, situasi, dan kenyataan sosial yang ada sehingga dapat mencapai kehidupan sosial yang menyenangkan dan memuaskan. Menurut Hurlock (1980) penyesuaian sosial adalah sejauh mana seseorang dapat berperan penting sesuai dengan yang diharapkan dari dirinya.

c. *Personal-Emotional Adjustment*

Aspek ini mengarah pada tingkat kesejahteraan psikologis dan fisik mahasiswa. Dalam proses penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi, mahasiswa akan sangat rentan mengalami kondisi psikologis seperti stress, mulai dari ringan hingga berat yang berpengaruh pada kesehatan fisik mahasiswa.

d. kelekatan institusi (*Institutional Attachment*).

Mahasiswa memiliki keterikatan yang dibutuhkan dengan universitas dan jurusan yang telah di pilih. Aspek kelekatan berfokus pada bagaimana individu melihat nilai dari jurusan dan juga universitasnya saat ini.

3. Faktor-faktor College Adjustmet

Credè & Niehorster (2012) mengemukakan bahwa penyesuaian di perguruan tinggi memiliki 8 faktor diantaranya:

a. Karakteristik Demografi

Demografi merupakan kondisi minoritas yang bersifat minoritas seperti etnis, gender, status disabilitas, kewarganegaraan, status sosial, usia, dan lain sebagainya. Penelitian oleh Rahayu, dkk (2020) menunjukkan beberapa karakteristik demografi seperti jenis kelamin, daerah asal, dan tempat tinggal memperoleh hasil signifikan pada subskala penyesuaian diri di perguruan tinggi diantaranya, subskala penyesuaian akademik, subskala penyesuaian personal-emosional, dan kelekatan pada lembaga institusi.

b. Kecerdasan Emosi

Menurut Van Rooy dan Viswesvaram kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang dalam merasakan, memahami, dan menilai emosi pribadi maupun orang lain. Mahasiswa tahun pertama dengan kecerdasan emosi yang baik cenderung lebih unggul atau bisa mengatur diri dalam melakukan hal apapun baik dalam proses belajar maupun sosial (Amin, Patel & Srivastava, 2016 dalam Astrina & Rinaldi, 2019)

c. Pengalaman Di Kampus

Pengalaman baru di perguruan tinggi juga berpengaruh dalam kehidupan mahasiswa baru. Pengalaman buruk atau pengalaman negatif yang dialami oleh mahasiswa tentunya dapat memengaruhi

bagaimana mereka menyesuaikan diri, juga sebaliknya yaitu pula pengalaman baik yang dirasakan akan membawa kesan positif pada mahasiswa baru.

d. Evaluasi Dan Analisis Masalah

Mahasiswa yang dapat memahami situasi akan menyesuaikan diri secara cepat. Mahasiswa akan dengan mudah mengembangkan hubungan sosial yang baru. Hal tersebut ditentukan oleh kepribadian setiap individu

e. Efek Status

Efek status atau latar belakang ini bisa meliputi latar belakang pendidikan, sosial, budaya, dan ekonomi. Dunia perkuliahan memang memiliki sistem yang berbeda dengan sekolah. Untuk mahasiswa yang berasal dari sekolah yang sudah memiliki fasilitas menunjang maka akan mudah menyesuaikan diri dengan sistem perkuliahan (Suharsono & Anwar Zainul, 2020)

f. Metode *Coping*

Strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta yang merupakan ancaman yang bersifat merugikan (Aldwin dan Revenson, 1987 dalam Aisyah & Sofia, 2018).

g. Dukungan Sosial

Dukungan sosial bukan hanya dukungan yang berasal dari keluarga atau teman terdekat, namun juga staf pengajar atau tenaga kerja yang bernaung di institusi tersebut juga memiliki dampak yang besar pada.

h. Pola asuh

Hal yang berkaitan dengan orangtua dan berpengaruh positif dalam penyesuaian diri di perguruan tinggi diantaranya adalah model kepemimpinan otonomi, hubungan timbal balik, kualitas ikatan atau relasi yang baik, serta kohesivitas yang kuat dalam keluarga.

B. Strategi Coping

a. Pengertian Strategi Coping

Dalam Siswanto (2007) *Coping* berasal dari *coping* yang bermakna harfiah pengatasan atau penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Lazarus dan Folkman (dalam Rezsuwandi, 2019) menjelaskan *Coping* merupakan pemikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang dinilai sebagai stres. Maryam (2017) menerjemahkan *coping* sebagai respon perilaku dan fikiran terhadap stres oleh individu dengan memanfaatkan diri dan lingkungannya sebagai usaha untuk meminimalisir terjadinya konflik eksternal maupun internal yang terjadi dalam kehidupan setiap individu, sehingga mendapat kualitas hidup yang lebih baik.

Sedangkan menurut Rubayana (2012) *coping* adalah strategi memecahkan masalah yang paling sederhana dan realistis dengan cara

memanajemen tingkah laku, berguna untuk membebaskan diri dari berbagai masalah nyata maupun tidak nyata, dan merupakan usaha secara perilaku dan kognitif untuk mengurangi, mengatasi, dan tahan terhadap tuntutan. Lebih lanjut Hendriani (2018) mendefinisikan strategi *coping* sebagai strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepada individu. Hidayanti (2013) Secara sederhana *coping* sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah. Namun *coping* lebih mengarahkan pada yang dilakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan strategi *coping* merupakan cara individu dalam menghadapi masalah eksternal dan internal yang di alami dengan usaha yang dilakukan secara kognitif dan juga tindakan.

b. Aspek-aspek Strategi Coping

Lazarus & Folkman (Maryam, 2017), membagi aspek strategi *coping* menjadi dua yaitu:

a. Problem focuseded coping (PFC)

Problem focuseded coping adalah istilah untuk srategi kognitif sebagai penangan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalah dan berusaha menyelesaikannya (Lazarus dalam Santrock, 2003). *Problem focuseded coping* yaitu bentuk strategi yang mengarah pada suatu tindakan atau perbuatan sebagai

usaha untuk penyelesaian masalah. Strategi *coping* yang berpusat pada masalah digunakan jika individu merasa masih dapat mengatasi masalah dengan usaha yang dimiliki (Maryam, 2017). Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa *problem focuseded coping* merupakan strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan melakukan tindakan (dalam Bala, 2020). *Problem focuseded coping* adalah strategi mengurangi situasi stres dengan melakukan sesuatu yang konstruktif, sehingga individu dapat terbebas dari keadaan yang membuat tertekan (Pitaloka & Mamahit, 2021).

memiliki Sub aspek, yaitu:

- 1) *Planful problem solving* yaitu usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan dan di rancang dengan perhitungan yang terperinci.
- 2) *Confrontative coping* yaitu strategi dalam mengubah keadaan dengan mempertahankan pendirian dengan upaya yang mungkin akan beresiko.
- 3) *Seeking social support* yaitu mencari dukungan dari sekitar yang dapat berupa bantuan fisik maupun non fisik, baik berupa informasi, tindakan, juga dukungan emosional.

c. *Emotion focuseded coping* (EFC)

Menurut Lazarus, *Emotion focused coping* adalah strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. Pada penanganan stres yang berfokus pada emosi, individu dapat menghindari, merasionalisasi, menyangkal, atau membuat masalah yang tengah di hadapi sebagai gurauan (Santrock, 2003). Strategi *emotion focused coping* digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh dengan stres, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. *Emotion focused coping* memungkinkan individu melihat sisi baik dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya (Kresnawan dkk, 2021). *Emotion focused coping* memiliki 5 sub aspek, yaitu:

- 1) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.

- 2) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.
- 3) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bentuk tindakan dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan.
- 4) *Distancing* (menjaga jarak) yaitu menjaga agar individu terhindar dari stressor yang di dapat.
- 5) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi, individu cenderung mengalihkan stressor yang sedang dihadapi dan berpotensi.

C. Hubungan Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dengan College Adjustment

Baker & Siryk (dalam Pamungkas dkk, 2020) mendefinisikan *college adjustment* secara umum sebagai berfungsinya peran seorang mahasiswa dalam berbagai bidang seperti penyesuaian akademik, penyesuaian personal emosional, keterikatan dengan institusi, dan penyesuaian sosial. Anderson et al. (2016) mendefinisikan penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi sebagai kemampuan individu untuk mengelola tantangan sosial, psikologis, dan keilmuan ketika mengalami transisi ke kehidupan perkuliahan. Proses penyesuaian ini merupakan cara di mana individu berusaha untuk mengatasi stres, konflik, ketegangan dan memenuhi kebutuhan mereka (Mutambara &

Bhebe, 2012). Dengan kata lain, penyesuaian ini dapat kita lihat sebagai kondisi atau keadaan di mana mahasiswa merasa bahwa kebutuhan mereka telah terpenuhi dan bahwa perilaku mereka telah sesuai dengan kebutuhan dari lingkungan (Salami, 2011).

Credè & Niehorster (2012) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi *colleg adjustment* antara lain karakteristik demografis, kecerdasan emosi, pengalaman, evaluasi/analisis masalah, efek status, dukungan sosial, pola asuh, metode coping. Lazarus dan Folkman (dalam Rezsuwandi, 2019) menjelaskan *Coping* merupakan pemikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang dinilai sebagai stres. Lazarus dan Folkman juga menjelaskan mekanisme *coping* yang dilakukan individu yaitu *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) dan *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion focused of coping*) dalam (Maryam, 2020). *Problem focus coping* terbagi dalam *planful problem solving*, *Confrontative coping*, *Seeking social support*. Dalam *emotion focus coping* terdapat *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self controlling*, *distancing*, *escape avoidance*.

Dengan adanya metode coping mahasiswa akan lebih mudah dalam melakukan penyesuaian di perguruan tinggi. Terkait dengan penyesuaian perguruan tinggi, digunakannya metode *problem focused coping* dapat memengaruhi sikap realistis dan objektif individu dalam menghadapi permasalahan (Semaraputri & Rustika, 2018). Hal ini ditunjukkan dalam penelitian oleh Semaraputri dan Rustika (2018) *problem focused coping*

memiliki peran yang signifikan terhadap penyesuaian pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Problem focused coping berperan secara signifikan terhadap penyesuaian diri dengan menunjukkan nilai r sebesar 0,477 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

Dalam penelitian oleh Adiwaty dan Fitriyah (2015) menunjukkan bahwa *emotional focused coping* lebih dominan dimiliki oleh mahasiswa. Lebih lanjut Folkman dan Lazarus mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan menggunakan strategi *emotional focused coping* secara terus menerus dalam menghadapi suatu masalah yang menimbulkan stress tidak menghadapi masalah tersebut secara langsung, tetapi melakukan hal-hal yang dapat membuat afeksi mereka nyaman, seperti mengatur perasaan mereka, berbicara pada orang lain mengenai masalahnya agar mendapatkan support dan kenyamanan emosional dari orang tersebut, mencari makna positif dari masalah yang sedang dihadapi, dan melakukan penghindaran terhadap masalah, baik dengan kognisi maupun perilakunya dalam Siti, Sukami (2016),

Dilakukannya *college adjustment* akan sangat berpengaruh terhadap kualitas akademik mahasiswa, terutama mahasiswa tahun pertama yang masih dalam masa transisi. Untuk dapat melakukan *college adjustment* yang baik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya dengan melakukan *coping stress*. Dalam melakukan coping sendiri seseorang memiliki cara masing-masing tergantung dari masalah dan sumber daya *coping* yang dimiliki, sehingga setiap orang akan memilih cara penanganan stress yang baik antara *problem focus coping*

atau *emotion focus coping*. Dengan memilih cara *copingstress* yang baik, akan membantu mahasiswa mengurangi stres dengan yang dihadapi selama awal masa perkuliahan berlangsung (Pusvitasari & Jayanti, 2020).

D. Kerangka Teoritik

Baker & Siryk (dalam Pamungkas dkk, 2020) *college adjustment* secara umum didefinisikan sebagai berfungsinya peran seorang mahasiswa dalam berbagai bidang seperti penyesuaian akademik, penyesuaian personal emosional, keterikatan dengan institusi, dan penyesuaian sosial. Dalam proses *college adjustment* mahasiswa akan selalu berinteraksi dengan dirinya, orang lain, dan juga lingkungan sekitarnya untuk dapat memenuhi tuntutan pada masa perguruan tinggi. Pada *college adjustment* terdapat 4 aspek yaitu, *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotional adjustmen*, *institutional attachment*. Menurut Credé & Niehorster (2012) faktor yang mempengaruhi *college adjustment* adalah karakteristik demografis, kecerdasan emosi, pengalaman, evaluasi dan analisis, efek status, metode *coping*, dukungan sosial, pola asuh.

Menurut penelitian Abdullah, Elias, Uli & Mahyudin (2010) upaya mahasiswa dalam melakukan *coping* terhadap masalah mempunyai dampak yang penting dalam penyesuaian dan prestasi akademik di jenjang universitas. Lazarus dan Folkman dalam Rezsuwandi (2019) menjelaskan *Coping* merupakan pemikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang dinilai sebagai stres. Strategi *coping* mengarah pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk

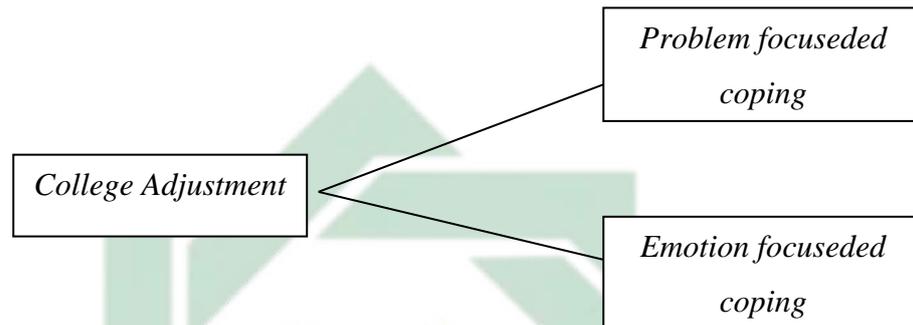
menguasai, mentoleransi, mengurangi suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Strategi *coping* yang sesuai akan membantu remaja dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru (Muslimah dan Aliyah, 2013).

Menurut Lazarus dan Folkman, secara umum strategi *coping* dibagi dua yaitu, *problem focuseded coping* dan *emotion focuseded coping*. *Problem focuseded* merupakan salah satu bentuk *coping* yang lebih berorientasi pada pemecahan masalah (*problem solving*), meliputi usaha untuk mengatur atau merubah kondisi objektif yang merupakan hambatan dalam penyesuaian diri atau melakukan sesuatu untuk merubah hambatan tersebut, sedangkan *emotion focuseded coping* merupakan usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari stressor. Usaha untuk mengelola tuntutan dari dalam maupun luar individu dengan cara mengubah tingkah laku secara konsisten sehingga situasi yang menekan akan menjadi berkurang atau hilang. Strategi *coping* dapat membantu untuk menyelesaikan masalah dalam *college adjustment* dengan pemilihan jenis strategi coping yang tepat (Rezsuwandi, 2019).

Gerungan (2007) menjelaskan *coping* yang berhasil pada mahasiswa ditunjukkan dengan adanya eksplor diri dalam memecahkan masalah, menggali kemampuan yang dimiliki, belajar dari pengalaman, dapat membaca situasi yang ada sehingga dapat mengambil tindakan yang tepat. Apabila mahasiswa memilih *coping* yang tidak tepat, mahasiswa tidak mampumengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan dalam pikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan perilaku individu dalam menghadapi tuntutan dirinya dan masyarakat, serta

tidak mampu menemukan manfaat dari situasi baru dalam memenuhi segala kebutuhan secara sempurna dan wajar (Kertamadu & Herdiansyah, 20019).

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik



E. Hipotesis

Berdasarkan teori yang telah dijabarkan di atas, maka didapati hipotesis yang mendasari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *problem focuseded coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya.
2. Terdapat hubungan yang signifikan hubungan antara *emotion focuseded coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan hubungan antara *problem focuseded coping* dan *emotion focuseded coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan strategi *coping* dengan *college adjustment*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi antara strategi *coping* dan *college adjustment*. Pada penelitian ini skala pengukuran college adustmen menggunakan *Student Adjustment to College Questionnaire* (SACQ) dan strataegi *coping* menggunakan *Ways Of Coping*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyebaran angket atau kuesioner. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa perguruan tinggi di Surabaya yang berdomisili di kota Surabaya.

Sebelum melakukan pengambilan data, akan dilakukan tahapan persiapan, tahapan kedua adalah pengambilan data. Alat ukur yang telah di buat akan dijadikan keusioner dengan menggunakan google formulir yang telah dibuat oleh peneliti. Setelah itu tahap terakhir adalah tahapan pengelolaan data dengan bantuan program SPSS.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian korelasional dengan melibatkan variabel penelitian sebagai berikut:

Variabel Bebas (X1) : *Problem focused coping*
Variabel Bebas (X2) : *Emotion focused coping*
Variabel Tergantung (Y) : *College adjustment*

C. Definisi Operasional pada Variabel Penelitian

a. Problem Focused Coping

Problem focused coping adalah strategi dalam bentuk perilaku atau tindakan yang digunakan dalam menangani stres, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan melakukan tindakan. Berdasarkan teori Lazarus & Folkman terdapat 3 sub aspek yaitu; *planful problem solving, confrontative coping, seeking social support* sebagai aspek yang dapat mengukur *problem focused coping*.

b. Emotion Focused Coping

Emotion focused coping adalah penanganan stres dengan cara memberikan respon terhadap situasi stres dalam bentuk emosi dimana individu dapat menghindari, merasionalisasi, menyangkal, atau membuat masalah yang di hadapi sebagai gauran. Berdasarkan teori Lazarus & Folkman terdapat sub aspek yaitu; *Positive reappraisal, Accepting responsibility, Self controlling, Distancing, Escape avoidance* sebagai aspek yang dapat mengukur *emotion focused coping*.

c. College adjustment

College adjustment atau penyesuaian di perguruan tinggi adalah usaha individu dalam menghadapi tuntutan yang meliputi akademik, sosial, personal-emosional, dan kelekatan pada lembaga. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Student Adjustment to College Questionnaire berdasarkan 4 aspek yang dikembangkan oleh Baker dan Siryk.

D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Pada penelitian ini populasi yang digunakan merupakan populasi infinit. Populasi infinit merupakan suatu populasi yang jumlah anggotanya tidak diketahui secara pasti (Supardi, 1993). Pengambilan populasi yang dilakukan yaitu seluruh mahasiswa baru perguruan tinggi di Surabaya. Surabaya merupakan salah satu kota besar yang ada di Indonesia. Selain menjadi ibukota dari Jawa Timur, Surabaya menjadi pusat perkembangan politik, ekonomi, budaya, industri, dan pendidikan khususnya pada Indonesia bagian timur. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) provinsi Jawa Timur, Surabaya juga banyak memiliki perguruan tinggi di banding kabupaten/kota lain di Jawa Timur, perguruan tinggi di kota Surabaya berkisar 6 perguruan tinggi negeri dan 72 perguruan swasta (BPS Jatim, 2019). Peneliti menganggap mahasiswa baru pada perguruan tinggi di Surabaya signifikan dengan tujuan penelitian, di samping itu peneliti juga mempertimbangkan hal lain seperti kemampuan dan waktu supaya penelitian ini dapat bekerja dengan baik,

maka peneliti memilih mahasiswa perguruan tinggi negeri di Surabaya sebagai populasi penelitian.

2. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik sampling nonprobability dengan menggunakan purposive sampling yaitu, teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018). Teknik dalam pengambilan sample tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap individu dalam populasi untuk di pilih sebagai anggota sample. Pada penelitian ini di tetapkan mahasiswa baru sebagai sample penelitian. Santrock (2007) menegaskan bahwa mahasiswa baru tidak hanya berarti siswa atau mahasiswa tahun pertama baik di sekolah menengah atas maupun di perguruan tinggi, namun juga orang baru dan pemula.

Menurut Dyson & Renk (2006) mahasiswa baru pada masa dua transisi yang harus dijalankan dalam satu waktu, yaitu dari remaja akhir menuju dewasa akan rentan mengalami masalah terkait penyesuaian yang harus dihadapi individu ketika memasuki dunia perkuliah. Selain itu dipilih mahasiswa dengan domisili kota Surabaya untuk dapat mewakili karakteristik seluruh populasi yang di telah di pilih. Sample yang diambil dari penelitian ini berdasarkan kriteria sebagai berikut:

- Usia 18-22
- Mahasiswa aktif semeser awal
- Mahasiswa PTS/PTN di Surabaya

3. Sample

Sampel adalah suatu bagian yang dipilih dengan cara tertentu untuk mewakili keseluruhan kelompok populasi, sampel yang diambil dari populasi bukan sekedar sebagian dari populasi, tetapi harus representatif (Susanti, 2005). Jumlah sampel minimum yang dibutuhkan dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow untuk populasi yang tidak diketahui (Lemeshow at all, 1997).

Gambar 3. 1 Rumus Lemeshow

$$n = \frac{Z^2 1-a/2 P (1-P)}{d^2}$$

$$n = \frac{2,576^2 \cdot 0,5 (1-0,5)}{10\%}$$

$$n = \frac{6,635 \cdot 0,25}{0,01}$$

$$n = 165,8$$

Keterangan :

n : Ukuran Sample/jumlah minimum responden

- Z : Nilai tingkat kepercayaan (90% = 1,645, 95% = 1,960 99% = 2,567)
- P : Sampel populasi (apabila tidak diketahui, menggunakan P terbesar, yaitu 0,5).
- d : Batas toleransi error yang diinginkan, yaitu 10% atau setara dengan 0,01

Berdasarkan perhitungan menggunakan pengolahan data diatas, maka diperoleh jumlah sampel minimal yang dibutuhkan sebesar 165,8 yang di bulatkan menjadi 166 sampel dari subjek terkait.

E. Instrumen Skala Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang diperlukan untuk mengumpulkan data, pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu berupa angket atau kuesioner. Untuk mengukur *college adjustmen* di gunakan skala *Student Adptation to College Questionnaire* oleh Baker & Sirky. Instrumen ini terdiri dari 4 aspek yaitu, penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional, dan kelekatan institusi. Selanjutnya skala pengukur strategi *coping* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Ways Of Coping* dari penelitian sebelumnya yang berdasarkan pada aspek-aspek yang dikembangkan oleh teori Folkman & Lazarus.

Skala likert pada penelitiannya ini diadaptasi serta modifikasi dari beberapa penelitian sebelumnya. Pertanyaan yang ada pada skala terdiri dari aitem favorable dan unfavorable dengan pilihan empat jawaban yaitu SS

(Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju), berikut merupakan skor dari skala ini :

Tabel 3. 1 Tabel Skala Likert

Pilihan Jawaban	SS	S	TS	STS
F	4	3	2	1
UF	1	2	3	4

1. Skala College Adjustment

a. Definisi Oprasional

College adjustment atau penyesuaian di perguruan tinggi adalah usaha individu dalam menghadapi tuntutan yang meliputi akademik, sosial, personal-emosional, dan kelekatan pada lembaga.

b. Blue Print Skala *College Adjustment*

Untuk mengukur *college adjustmen* di gunakan skala *Student Adptation to College Questionnaire* oleh Baker & Sirky. Insturmen ini terdiri dari 4 aspek yaitu, penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional, dan kelekatan institusi.

Tabel 3. 2 Blue Print Skala College Adjustment

No	Aspek	Indikator	F	UF
1.	Penyesuaian Akademik	Memiliki kemampuan menghadapi tuntutan akademis & memenuhi secara adekuat, berguna, dan memuaskan	1,3,4,7,9, 10,11	2,6,8
2.	Penyesuaian Sosial	kemampuan untuk bereaksi secara sehat dan efektif terhadap hubungan, situasi, dan kenyataan sosial yang ada	13,14, 16,18, 19,20	14,15,17, 12
3.	Penyesuaian Personal-Emosional	Kemampuan mengendalikan kecemasan secara fisik dan psikologis	22,23, 24,28	25,26,27
4.	Kelekatan pada Institusi	memiliki keterikatan yang dibutuhkan dengan universitas dan jurusan yang telah di pilih	29,31, 33	5,30,32

2. Validitas dan Reliabilitas *College Adjustment*

a. Validitas

Validitas merupakan ukuran keefektifan alat penelitian. Jika alattersebut dapat mengukur data variabel yang diamati dengan benar, alattersebut dianggap efektif, dengan menggunakan validitas per-item. Korelasi product moment Pearson dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS, dan menggunakan metode Pearson untuk membandingkan keefektifan setiap item pada skala. Untuk memverifikasi data maka digunakan tabel r.



Tabel 3. 3 Hasil Uji Hasil Uji Validitas College Adjustment

Aitem	Korelasi Total Aitem	Hasil Uji
1	,642	Valid
2	,368	Valid
3	,587	Valid
4	,569	Valid
5	,400	Valid
6	,614	Valid
7	,324	Valid
8	,558	Valid
9	,499	Valid
10	,791	Valid
11	,625	Valid
12	,240	Tidak Valid
13	,569	Valid
14	,666	Valid
15	,517	Valid
16	,581	Valid
17	,568	Valid
18	,186	Tidak Valid
19	,472	Valid
20	,261	Tidak Valid
21	,407	Valid
22	,669	Valid
23	,561	Valid
24	,510	Valid
25	,398	Valid
26	,421	Valid
27	,260	Tidak Valid
28	,243	Tidak Valid
29	,690	Valid
30	,556	Valid
31	,300	Valid
32	,493	Valid
33	,675	Valid

Pengujian dilakukan dengan mengamati koefisien korelasi (r) yang menunjukkan adanya hubungan antara skor pernyataan dengan skor total (item total correlation). Dasar pengambilan uji validitas Pearson adalah nilai koefisien korelasi total item-item yang berkorelasi untuk setiap item $\geq 0,30$ (Muhid, 2019). Jika nilai item $< 0,30$ maka tidak valid, maka dalam tabel tersebut dapat dilihat bahwa item 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 31, 32 dan 33, item tersebut dianggap valid. Dapat dikatakan ada 28 item yang valid.

b. Reliabilitas

Setelah melakukan uji validitas peneliti akan menggunakan rumus Alpha Cronbach sebagai uji reliabilitas penelitian (Sugiyono, 2015). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan program IBM SPSS 26. Menurut Azwar (2017), suatu alat ukur akan dianggap reliabel jika nilai koefisien reliabilitasnya antara 0 sampai dengan 1,00.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
,919	33

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel di atas dapat dilihat bahwasannya nilai reliabilitas Cronbach's Alpha skala *college adjustment* yaitu 0,919 yang artinya instrumen tersebut reliabel.

3. Skala *Problem Focused Coping*

a. Definisi Operasional *Problem Focused Coping*

Problem focused coping adalah strategi dalam bentuk perilaku atau tindakan yang digunakan dalam menangani stres, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan melakukan tindakan.

b. Blueprint Skala *Problem Focused Coping*

Untuk mengukur *problem focused coping* di gunakan skala *Ways Of Coping* dari penelitian sebelumnya yang berdasarkan pada aspek-aspek yang dikembangkan oleh teori Folkman & Lazarus. Pada skala ini terdiri dari sub aspek yaitu *Planful Problem Solving*, *Covrontatif*, *Seeking Social Support*.

Tabel 3.5 *Blueprint Skala Problem Focused Coping*

No	Aspek	Sub Aspek	Indikator	F	UF
1.	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Planful Problem Solving</i>	Dapat memecahkan masalah	11, 12	1, 8
		<i>Covrontatif</i>	Mampu mengubah situasi	6, 2	3, 5
		<i>Seeking Social Support</i>	Mamapu mencari dukungan	4, 9	7, 10

4. Validitas dan Reliabilitas *Problem Focused Coping*

a. Validitas

Validitas merupakan ukuran keefektifan alat penelitian. Jika alat tersebut dapat mengukur data variabel yang diamati dengan benar, alat tersebut dianggap efektif, dengan menggunakan validitas per-aitem. Korelasi product moment Pearson dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS, dan menggunakan metode Pearson untuk membandingkan keefektifan setiap item pada skala. Untuk memverifikasidata maka digunakan tabel r.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas *Problem Focused Coping*

Aitem	Korelasi Total Aitem	Hasil Uji
1	,405	valid
2	,633	valid
3	,260	Tidak valid
4	,476	Valid
5	,320	Valid
6	,618	Valid
7	,522	Valid
8	,565	Valid
9	,240	Tidak valid
10	,367	Valid
11	,603	Valid
12	,551	valid

Pengujian dilakukan dengan mengamati koefisien korelasi (r) yang menunjukkan adanya hubungan antara skor pernyataan dengan skor total (itemtotalcorrelation). Dasar pengambilan uji validitas pearson adalah nilai koefisien korelasi total item-item yang berkorelasi untuk setiap item $\geq 0,30$ (Muhid, 2019). Jika nilai item $< 0,30$ maka tidak valid,

maka dalam table tersebut dapat dilihat bahwa aitem 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11 dan 12, aitem tersebut dianggap valid. Dapat dikatakan ada 10 aitem yang valid.

b. Reliabilitas

Setelah melakukan uji validitas peneliti akan menggunakan rumus Alpha Cronbach sebagai uji reliabilitas penelitian (Sugiyono, 2015). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan program IBM SPSS 26. Menurut Azwar (2017), suatu alat ukur akan dianggap reliabel jika nilai koefisien realibilitasnya antara 0 sampai dengan 1,00.

Tabel 3. 7 Hasil uji Reliabilitas *Problem Focused Coping*

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
,811	12

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel diatas dapat dilihat bahwasannya nilai reliabilitas Cronbach's Alpha skala *Problem Focused Coping* yaitu 0,811 yang artinya instrumen tersebut reliabel.

5. Skala *Emotion Focused Coping*

a. Definisi Operasional *Emotion Focused Coping*

Emotion focused coping adalah penangan stres dengan cara memberikan respon terhadap situasi stres dalam bentuk emosi dimana individu dapat menghindari, merasionalisasi, menyangkal, atau membuat masalah yang di hadapi sebagai gurauan.

b. Blueprint Skala *Emotion Focused Coping*

Pada *emotion focused coping* juga digunakan skala *Ways Of Coping* dari penelitian sebelumnya yang berdasarkan pada aspek-aspek yang dikembangkan oleh teori Folkman & Lazarus. Pada skala ini terdiri dari sub aspek *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self controlling*, *distancing*, *escape avoidance* sebagai aspek yang dapat mengukur *emotion focused coping*.



Tabel 3. 8 Blueprint Skala *Emotion Focused Coping*

Aspek	Sub Aspek	Indikator	F	UF
	<i>Positive Reappraisal</i>	Dapat menciptakan hal positif	1,12	15, 20

<i>Emotion</i>	<i>Accepting</i>	Adanya peran diri	2,3	8,10
<i>Focused</i>	<i>Responsibility</i>	sendiri		
<i>Coping.</i>	<i>Self Controlling</i>	Mampu mengontrol diri	4, 7	19, 9
	<i>Distancing</i>	Mengindari situasi dengan menciptakan situasi positif	5,11	13, 18
	<i>Escape Avoidance</i>	Menghindari masalah dengan berkhayal dan berharap masalah akan berlalu	6, 16	14, 17

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

6. Validitas dan Reliabilitas *Emotion Focused Coping*

a. Validitas

Validitas merupakan ukuran keefektifan alat penelitian. Jika alat tersebut dapat mengukur data variabel yang diamati dengan benar, alat tersebut dianggap efektif, dengan menggunakan validitas per-aitem. Korelasi product moment Pearson dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS, dan menggunakan metode Pearson untuk membandingkan keefektifan setiap item pada skala. Untuk memverifikasidata maka digunakan tabel r.

Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas *Emotion Focused Coping*

Aitem	Korelasi Total Aitem	Hasil Uji
1	,606	Valid
2	,819	Valid
3	,562	Valid
4	,723	Valid
5	,527	Valid
6	,346	Valid
7	,271	Tidak Valid
8	,402	Valid
9	,649	Valid
10	,614	Valid
11	,572	Valid
12	,133	Tidak Valid
13	,560	Valid
14	,389	Valid
15	,791	Valid

16	,406	Valid
17	,515	Valid
18	,682	Valid
19	,088	Tidak Valid
20	,413	Valid

Pengujian dilakukan dengan mengamati koefisien korelasi (r) yang menunjukkan adanya hubungan antara skor pernyataan dengan skor total (item total correlation). Dasar pengambilan uji validitas Pearson adalah nilai koefisien korelasi total item-item yang berkorelasi untuk setiap item $\geq 0,30$ (Muhid, 2019). Jika nilai item $< 0,30$ maka tidak valid, maka dalam tabel tersebut dapat dilihat bahwa item 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18 dan 20, item tersebut dianggap valid. Dapat dikatakan ada 17 item yang valid.

b. Reliabilitas

Setelah melakukan uji validitas peneliti akan menggunakan rumus Alpha Cronbach sebagai uji reliabilitas penelitian (Sugiyono, 2015). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan program IBM SPSS 26. Menurut Azwar (2017), suatu alat ukur akan dianggap reliabel jika nilai koefisien reliabilitasnya antara 0 sampai dengan 1,00.

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas *Emotion Focused Coping*

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
,884	20

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel diatas dapat dilihat bahwasannya nilai reliabilitas Cronbach's Alpha skala *Emotion Focused Coping* yaitu 0,884 yang artinya instrumen tersebut reliabel.

F. Analisis Data Penelitian

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier ganda yaitu prosedur yang digunakan untuk menguji besarnya koefisien-koefisien yang dihasilkan oleh persamaan yang bersifat linier yang melibatkan dua atau lebih variabel bebas untuk digunakan sebagai alat prediksi besarnya nilai variabel terikat. Sebelum melaksanakan uji hipotesis, mulanya peneliti melakukan uji prasyarat atau uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, heteroskedastisitas.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Pengujian uji analisis data statistik seperti uji-t, analisis korelasi, analisis regres ganda, dan analisis varian, menunjukkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Maka oleh karena dilakukan pengujian normalitas data (Muhid, 2019). Penentuan normalitas ini mengacu pada nilai signifikan $< 0,05$ maka bisa dikatakan tidak berdistribusi normal dan sebaiknya apabila signifikansi $> 0,05$ maka distribusi dinyatakan normal (Arifin, 2017).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bahwa hubungan antar variabel yang hendak dianalisis mengikuti garis lurus atau tidak (Santoso, 2010). Hal ini akan menunjukkan bahwa peningkatan atau penurunan kuantitas di satu variabel, akan diikuti secara linear oleh peningkatan atau penurunan kuantitas di variabel lainnya. Santoso (2010) menjelaskan bahwa suatu hubungan variabel dikatakan linear jika memiliki nilai $p < 0,05$. Sedangkan hubungan dikatakan tidak linear jika memiliki nilai $p > 0,05$. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan test for linierity dan grafik scatter plot dengan SPSS versi 23.

c. Uji Multikolinieritas

Tujuan uji multikolinieritas ialah guna menguji keberadaan korelasi antar variable independent (Denziana, Indrayenti, & Fatah, 2014). (Denziana et al., 2014) mengutip pernyataan dari Heir variable yang mengakibatkan multikolinieritas bisa ditinjau dari nilai toleransi kurang dari 0,10 ataupun nilainya VIF melebihi 10.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas tujuannya selaku penguji apakah pada permodelan regresi terjadi kesamaan atau ketidaksamaan varians (Sabrudin & Suhendra, 2019). Untuk menguji heteroskedastisitas dapat digunakan Teknik scatterplot yaitu dengan melihat grafik plot antara nilai prediksi variabel terikat (dependen) ZPRED dengan nilai

residualnya SRESID. Kriteria penilaian untuk Teknik ini yaitu: a) Jika terdapat pola tertentu misalnya titik-titik yang membentuk gelombang, melebar, atau menyempit maka diidentifikasi bahwa terjadi heteroskedastisitas, b) jika tidak terdapat pola yang jelas dan titik-titik menyebar di atas dan bawah angka 0 pada sumbu Y maka tidak terjadi heteroskedastisitas (Riyanto & Hatmawan, 2020).

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini bertujuan agar mengetahui hubungan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dengan *college adjustment*, dengan menggunakan uji regresi linear berganda dengan bantuan program IBM SPSS Statistic 26.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Perencanaan penelitian perlu dilakukan untuk mengidentifikasi dan membantu peneliti menetapkan fokus, metode dan tujuan penelitian. Hal tersebut dilakukan untuk dapat mengurangi kemungkinannya terjadinya kendala dan kesalahan di tengah penyusunan penelitian. Tahap awal dari penelitian ini adalah menemukan fenomena yang saat ini terjadi di tengah transisi pembelajaran yang terjadi pada semua tingkatan pendidikan di Indonesia. Selain itu dilakukan berbagai tinjauan literatur untuk menemukan data empiris dan teori-teori yang terkait dengan variabel yang diambil dalam penelitian.

Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 6 Juni 2022 dengan cara menyebarkan link google formulir yang berisi kuisioner secara online pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya. Dalam kuisioner tersebut terdiri dari 2 skala yaitu skala *Ways of Coping* berjumlah 32 item, yang mengukur *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, dan

skala *Student Adaptation to Collage Questioner* berjumlah 33 item, sehingga total aitem keseluruhan berjumlah 65 item.

Tahapan selanjutnya merupakan penentuan subjek penelitian. Selain itu, peneliti juga menentukan beberapa karakteristik lain pada subjek dalam penelitian. Setelah menentukan subjek, peneliti melakukan penyusunan alat ukur. Dalam penelitian ini mengambil sebanyak 167 sample responden mahasiswa tahun pertama di Surabaya yang terbagi dalam 80 universitas di Surabaya. Pengambilan data dilakukan dengan bantuan media *google form* yang dibagikan berupa link. Link kuesioner disebar dengan bantuan media sosial seperti *Instagram*, *twitter* dan *whatsapp*. Setelah data terpenuhi, peneliti melakukan analisis data. Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas pada alat ukur dan melakukan uji prasyarat sebelum melanjutkan pada tahap uji hipotesis.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subjek Penelitian

Pada penelitian ini di dapatkan subjek sejumlah 175 mahasiswa tahun pertama di Surabaya. Berikut merupakan gambaran umum berdasarkan data demografi:

1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Peneliti membagi pengelompokan subjek atas dasar jenis kelamin yakni laki-laki dan perempuan yang dapat dibagi ke dalam kategori dibawah ini:

Tabel 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki laki	54	30,9%
Perempuan	121	69,1%

Berdasarkan tabel 4.2 data subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, total subjek dalam penelitian sebanyak 175 mahasiswa. 30,9% merupakan laki-laki, yaitu sebanyak 54 subjek dan 69,1% merupakan perempuan, yaitu terhitung sebesar 121 subjek. Dari Tabel 4.2 yang berkaitan dengan data subjek penelitian menurut jenis kelamin, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek adalah perempuan.

2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Peneliti menentukan rentang usia semua siswa berdasarkan usiasubjek, yaitu rentang usia 18, 19, 20, 21 dan 22 tahun, yang dapat dibagike dalam kategori dibawah ini:

Tabel 4. 2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18	23	13.1 %
19	36	20.6 %
20	24	13.7 %
21	40	22.9 %
22	52	29.7 %

Berdasarkan tabel 4.1 data subjek penelitian dengan total 175 mahasiswa baru di kota Surabaya adalah sebanyak 13.1% berusia 18 tahun, 20% berusia 19 tahun, 13.7% berusia 20 tahun, 22.9% berusia 21 tahun, 29.7% berusia 22 tahun. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa mayoritas subjek berusia 22 tahun.

3. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Universitas

Peneliti membagi pengelompokan subjek atas dasar jenis kelamin yakni laki-laki dan perempuan yang dapat dibagi ke dalam kategori dibawah ini:

Tabel 4.3 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Universitas

Universitas	Jumlah	Presentase
Negeri	105	60%
Swasta	70	40%

b. Deskripsi data statistik

Tujuan dari deskripsi data statistik yaitu memberikan suatu gambaran data pada variabel Y (*College Adjustment*) serta variabel X1 (*Problem Focused Coping*) dan X2 (*Emotion Focused Coping*) yang dapat ditinjau dari nilai maksimum, nilai minimum, range, mean, dan standar deviasi dengan mengujinya menggunakan *IBM SPSS Statistic 26*. Dengan hasil uji data yakni:

Tabel 4. 3 Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

	N	Rentang	Min	Max	Mean	Std. Deviasi	Varian
PFC	175	14,00	20,00	34,00	26,7429	2,38220	5,675
EFC	175	27,00	39,00	66,00	50,6171	5,61062	31,479
Adjustment	175	41,00	59,00	100,00	79,7714	7,88162	62,120
Valid N (listwise)	175						

Dari tabel di atas didapatkan hasil untuk jumlah subjek (N) yang dikaji dengan menggunakan skala *Problem Focused Coping* (X1), *Emotion Focused Coping* (X2), dan *College Adjustment* (Y) yaitu sebanyak 175 mahasiswa. Masing-masing variabel yaitu *Problem Focused Coping* (X1) memiliki range sebesar 14, nilai minimal sebesar 20, nilai maksimal sebesar 34, mean sebesar 26,7429, standar deviasi sebesar 2,38220, dan varian sebesar 5,675. Pada variabel *Emotion Focused Coping* (X2) memiliki range sebesar 27, nilai minimal sebesar 39, nilai maksimal sebesar 66, mean sebesar 50,6171, standar deviasi sebesar 5,61062, dan varian sebesar 31,479. Pada

variabel *College Adjustment* (Y) memiliki range sebesar 41, nilai minimal berskor 59, nilai maksimal sebesar 100, mean berskor 79,7714, standar deviasi berskor 7,88162, dan varian berskor 62,120.

Setelah melakukan analisis deskriptif, peneliti selanjutnya akan melakukan kategorisasi rendah, sedang tinggi pada hasil data yang didapatkan dari responden. Kategorisasi data didapatkan dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 26 fersion*. Sebelumnya, peneliti akan menemukan kriteria yang nantinya akan menentukan kategori kurang baik, cukup baik, dan sangat baik untuk variabel X1 (*Proble Focused Coping*) dan X2 (*Emotion Focused Coping*), serta kategori tinggi dan rendah untuk variabel Y (*College Adjustment*). Kriteria yang digunakan berdasarkan rumus kategorisasi (Saifuddin Azwar, 2019) yang akan dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 4 Tabel kategorisasi tiga jenjang untuk variabel Problem

Focused Coping dan Emotion Focused Coping

Rumus	Kategori
$X \leq M - \text{ISD}$	Kurang Baik
$M - \text{ISD} \leq X < M + \text{ISD}$	Cukup Baik
$X \geq M + \text{ISD}$	Sangat Baik

Tabel 4. 5 Tabel kategorisasi dua jenjang untuk variabel *college adjustment*

Rumus	Kategori
$X \geq M$	Tinggi
$X < M$	Rendah

Keterangan :

X : Skor responden

M : Mean

SD : Standar deviasi

Setelah menemukan kriteria, maka dilanjutkan dengan menentukan kategori pada data variabel X1 (*Proble Focused Coping*) dan X2 (*Emotion Focused Coping*) dan variabel Y (*College Adjustment*) yang telah dikumpulkan. Data akan dijabarkan melalui tabel berikut:

**Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Variabel *Problem Focused Coping*,
Emotion Focused Coping dan *College Adjustment***

Variabel	Kategori	Kriteria	Jumlah Subjek	Presentase
PFC	Kurang Baik	$X \leq 24,36$	10	5,7%
	Cukup Baik	$24,36 \leq X < 29,13$	147	84%
	Sangat Baik	$29,13 \leq X$	18	10,3%
Total			175	
EFC	Kurang Baik	$X \leq 45,01$	0	0%
	Cukup Baik	$45,01 \leq X < 56,23$	0	0%
	Sangat Baik	$56,23 \leq X$	175	100%
Total			175	
College Adjustment	Tinggi	$X \leq 79,77$	82	46,9%
	Rendah	$X > 79,77$	93	53,1%
Total			175	

Berdasarkan table diatas merupakan hasil kategorisasi masing-masing variabel. Pada variable *Problem Focused Coping* diketahui jumlah subjek yang memiliki nilai kurang baik ($skor \leq 24,36$) terdapat 10 orang dengan persentase sebanyak 5,7%, sementara jumlah subjek yang memiliki nilai cukup baik ($skor 24,36-29,13$) terdapat 147 orang dengan persentase sebanyak 84% dan untuk subjek yang memiliki nilai

sangat baik (skor diatas 29,13) terdapat 18 orang dengan persentase sebanyak 10,3%. Pada variable *Emotion Focused Coping* diketahui jumlah subjek yang memiliki kurang baik (skor \leq 45,01) terdapat 0 orang dengan persentase sebanyak 0%, sementara jumlah subjek yang memiliki cukup baik (skor 45,01-56,23) terdapat 0 orang dengan persentase sebanyak 0% dan untuk subjek yang memiliki sangat baik (skor diatas 56,23) terdapat 175 orang dengan persentase sebanyak 100%. Pada variable *college adjustment* diketahui jumlah subjek yang memiliki nilai rendah (skor \leq 79,77) terdapat 93 orang dengan persentase sebanyak 53,1%, sementara untuk subjek yang memiliki nilai tinggi (skor diatas 79,77) terdapat 82 orang dengan persentase sebanyak 46,9%. Dari pemaparan diatas mayoritas subjek memiliki skor sangat baik pada variable *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* sementara memiliki skor rendah pada variable *College adjustment*.

c. Deskripsi data berdasarkan jenis kelamin dengan variable *problem focused coping, emotion focused coping dan college adjustment*

Terkait analisis ini dipakai Teknik analisis deskriptif cross tabulasi yaitu merupakan salah satu uji deskriptif untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian. Tujuannya guna mengetahui tingkatan *College Adjustmen, Problem Focused Coping, dan Emotion Focused Coping*, mahasiswa menurut jenis kelamin.

Tabel 4. 7 Hasil Crosstabulasi Variabel *College Adjustment* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin		Kategori <i>College Adjustment</i>		Total
		Tinggi	Rendah	
		Perempuan	57	
Laki-Laki	25	29	54	
Total		82	93	175

Berdasarkan analisis data tabulasi silang diatas dapat diketahui jumlah subjek yang berjenis kelamin perempuan memiliki skor *College Adjustment* yang tinggi ada 57 orang sementara *College Adjustment* rendah ada 64 orang dengan jumlah total subjek yaitu 121 orang. Subjek yang berjenis kelamin laki-laki yang memiliki skor *College Adjustment* tinggi ada 25 orang dan yang memiliki skor *College Adjustment* rendah ada 29 orang dengan jumlah total subjek yaitu 54 orang. Dapat dilihat pada subjek perempuan sebanyak 57 subjek memiliki tingkat *college adjustment* yang tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki *college adjustment* yang tinggi sebesar 82 subjek.

Tabel 4. 8 Hasil Crosstabulasi Variabel *Problem Focused Coping* Berdasarkan Jenis Kelamin

		Kategori PFC			Total
		Kurang Baik	Cukup Baik	Sangat Baik	
		Jenis Kelamin	Perempuan	5	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	5	47	2	54
Total		10	147	18	175

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Berdasarkan analisis data tabulasi silang diatas dapat diketahui jumlah subjek yang berjenis kelamin perempuan memiliki skor *Problem Focused Coping* sangat baik ada 16 orang, *Problem Focused*

Coping cukup baik ada 100 orang, dan *Problem Focused Coping* kurang baik ada 5 orang dengan jumlah total subjek perempuan yaitu 121 orang. Subjek yang berjenis kelamin laki-laki yang memiliki skor *Problem Focused Coping* sangat baik ada 2 orang, *Problem Focused Coping* cukup baik ada 47 orang, dan *Problem Focused Coping* kurang baik ada 5 orang dengan jumlah total subjek laki-laki yaitu 54 orang. Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa subjek perempuan memiliki tingkat *problem focused coping* sangat baik dibanding subjek laki-laki. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 147 subjek baik perempuan maupun laki-laki memiliki tingkat *Problem Focused Coping* cukup baik.

Tabel 4. 9 Hasil Crosstabulasi Variabel *Emotion Focused Coping* Berdasarkan Jenis Kelamin

		Kategori EFC			Total
		Kurang	Cukup	Sangat	
		Baik	Baik	Baik	
Jenis Kelamin	Perempuan	0	0	121	121
	Laki-Laki	0	0	54	54
Total		0	0	175	175

Berdasarkan analisis data tabulasi silang diatas dapat diketahui jumlah subjek yang berjenis kelamin perempuan memiliki skor *Emotion Focused Coping* sangat baik ada 121 orang, *Emotion Focused Coping* cukup baik ada 0 orang, dan *Emotion Focused Coping* kurang baik ada 0 orang dengan jumlah total subjek yaitu 121 orang. Subjek yang berjenis kelamin laki-laki yang memiliki skor *Emotion Focused Coping* sangat baik ada 54 orang, *Emotion Focused Coping* cukup baik ada 0 orang, dan *Emotion Focused Coping* kurang baik ada 0 orang dengan jumlah total subjek laki-laki yaitu 54 orang. Pada table tersebut dapat dilihat subjek perempuan memiliki tingkat *emotion focused coping* sangat baik sebanyak 121 dibandingkan subjek laki-laki. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek baik perempuan maupun laki-laki memiliki tingkat *Emotion Focused Coping* sangat baik.

d. Deskripsi data berdasarkan usia dengan variable *problem focused coping, emotion focused coping dan college adjustment*.

Hasil deskripsi data berikut menggunakan analisis cross tabulasi dengan tujuan untuk mengetahui tingkatan kriteria variabel berdasarkan rentan usia. Tabel cross tabulasi usia dengan variabel X1 (*problem focused coping*), X2 (*emotion focused coping*), dan Y (*college adjustment*) dijabarkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. 10 Hasil Crosstabulasi Variabel *College Adjustment*

	Kategori <i>College Adjustment</i>			Total	
	Adjustment		Tinggi		Rendah
	Tinggi	Rendah			
Usia	18	14	9	23	
	19	17	19	36	
	20	9	15	24	
	21	18	22	40	
	22	24	28	52	
Total		82	93	175	

Dari tabel 4.7 diketahui bahwa subjek dengan kategori *college adjustment* tinggi memiliki kriteria $X \leq 79,77$ dan kriteria rendah $X > 79,77$. Dilihat dari tabel 4.11 hasil analisis silang variabel usia dengan variabel *college adjustment* diperoleh pada kategori tinggi pada usia 18 tahun ada 14 subjek, pada usia 19 tahun ada 17 subjek, pada usia 20 tahun ada 9 subjek, pada usia 21 tahun ada 18 subjek, pada usia 22 tahun ada 24 subjek. Sedangkan pada kategori rendah pada usia 18 tahun ada 9 subjek, pada usia 19 tahun ada 19 subjek, pada usia 20 tahun ada 15 subjek, pada usia 21 tahun ada 22 subjek, pada usia 22 tahun ada 28 subjek. Dari hasil tersebut jumlah subjek yang berusia 18,19,20,21,dan 22 tahun memiliki skor *college adjustment* tinggi ada 82 orang sementara yang memiliki skor *college adjustment* rendah ada 93 orang, dengan demikian mayoritas subjek dengan usia 18-22 tahun memiliki skor kriteria *college adjustment* rendah. Pada tabel juga dapat dilihat mahasiswa tahun pertama dengan usia 22 tahun memiliki tingkat *college adjustment* yang tinggi, sedangkan tingkat *college adjustment* rendah terdapat pada subjek yang berusia 20 tahun.

Tabel 4. 11 Hasil Crosstabulasi Variabel PFC

		Kategori <i>PFC</i>		Total	
		Kurang Baik	Cukup Baik		Sangat Baik
Usia	18	0	21	2	23
	19	3	30	3	36

20	2	17	5	24
21	1	36	3	40
22	4	43	5	52
Total	10	147	18	175

Dari tabel 4.7 diketahui bahwa subjek dengan kategori *PFC* kurang baik memiliki kriteria $X \leq 24,36$, cukup baik memiliki kriteria $24,36 \leq X < 29,13$ dan kriteria sangat baik $29,13 \leq X$. Dilihat dari tabel 4.11 hasil analisis silang variabel usia dengan variabel *PFC* diperoleh pada kategori kurang baik pada usia 18 tahun ada 0 subjek, pada usia 19 tahun ada 3 subjek, pada usia 20 tahun ada 2 subjek, pada usia 21 tahun ada 1 subjek, pada usia 22 tahun ada 4 subjek. Pada kategori cukup baik pada usia 18 tahun ada 21 subjek, pada usia 19 tahun ada 30 subjek, pada usia 20 tahun ada 17 subjek, pada usia 21 tahun ada 36 subjek, pada usia 22 tahun ada 43 subjek. Sementara kategori sangat baik pada usia 18 tahun ada 2 subjek, pada usia 19 tahun ada 3 subjek, pada usia 20 tahun ada 5 subjek, pada usia 21 tahun ada 3 subjek, pada usia 22 tahun ada 5

subjek Dari hasil tersebut jumlah subjek yang berusia 18,19,20,21,dan 22 tahun memiliki skor *PFC* kurang baik ada 10 orang sementara yang memiliki skor *PFC* cukup baik ada 147 orang, dan skor *PFC* sangat baik ada 18 orang. Dari hasil tersebut mayoritas subjek dengan usia 18-22 tahun memiliki skor kriteria *PFC* cukup baik. *Problem focused coping* sangat baik berada pada usia 20 dan 22 tahun, sedangkan *problem focused coping* sangat rendah berada pada usia 18 tahun.

Tabel 4. 12 Hasil Crosstabulasi Variabel EFC

	Kategori <i>EFC</i>			Total
	Kurang	Cukup	Sangat	
	Baik	Baik	Baik	
Usia	18	0	0	23
	19	0	0	36
	20	0	0	24
	21	0	0	40
	22	0	0	52

Total	175	175
--------------	-----	-----



Dari tabel 4.7 diketahui bahwa subjek dengan kategori *EFC* kurang baik memiliki kriteria $X \leq 45,01$, cukup baik memiliki kriteria $45,01 \leq X < 56,23$ dan kriteria sangat baik $56,23 \leq X$. Dilihat dari tabel 4.11 hasil analisis silang variabel usia dengan variabel *EFC* diperoleh kategori kurang baik pada usia 18-22 tahun ada 0 subjek, kategori cukup baik pada usia 18-22 tahun ada 0 subjek, pada kategori sangat baik usia 18-22 tahun ada 175 subjek, dari hasil tersebut jumlah subjek yang berusia 18,19,20,21,dan 22 tahun memiliki skor variabel *EFC* sangat baik. Pada

table tersebut dapat dilihat bahwa tingkat *emotion focused coping* sangat baik pada subjek berusia 22 tahun.

e. Deskripsi data berdasarkan universitas dengan *variable problem focused coping, emotion focused coping dan college adjustment*

Hasil deskripsi data berikut menggunakan analisis cross tabulasi dengan tujuan untuk mengetahui tingkatan kriteria variabel berdasarkan asal uniiiversitas. Tabel cross tabulasi universitas dengan variabel X1 (*problem focused coping*), X2 (*emotion focused coping*), dan Y (*college adjustment*) dijabarkan pada tabel dibawah ini.

Table 4.13 hasil crostabulasi variable college adustent

		Kategori College		Total
		Adjustment		
		Tinggi	Rendah	
UNIV	Negeri	51	54	105
	Swasta	31	39	70
Total		82	93	175

Dari tabel 4.7 diketahui bahwa subjek dengan kategoricollege *adjustment* tinggi memiliki kriteria $X \leq 79,77$ dan kriteria rendah $X > 79,77$. Dilihat dari tabel 4.13 hasil analisis silang variabel universitas dengan variabel college adjustment didapati bahwa mahasiswa dengan

tingkat college adjustment tinggi sebanyak 82 dan 93 mahasiswa memiliki tingkat college adjustment yang rendah pada mahasiswa universitas negeri sebesar 51 mahasiswa memiliki tingkat college adjustmen tinggi, 54 memiliki tingkat college adjustment yang rendah. Pada mahasiswa swasta terdapat 31 mahasiswa memiliki tingkat college adjustment yang tinggi, sedangkan mahasiswa dengan tingkat college adjustment rendah sebanyak 39 mahasiswa. Dari hasil analisis pada penelitian ini dapat dilihat bahwa mahasiswa pada universitas negeri memiliki tingkat college adjusstment lebih tinggi.

Table 4.14 hasil crostabulasi variable PFC

		Kategori PFC			Total
		Kurang Baik	Cukup Baik	Sangat Baik	
UNIV	Negeri	6	93	6	105
	Swasta	4	54	12	70
Total		10	147	18	175

Berdasarkan analisis data tabulasi silang diatas dapat diketahui jumlah subjek *Problem Focused Coping* sangat baik berjumlah 18 mahasiswa, mahasiswa dengan tingkat *Problem Focused Coping* cukup baik ada 147, dan *Problem Focused Coping* kurang baik ada 10

mahasiswa. Subjek pada universitas negeri dengan tingkat *Problem Focused Coping* sangat baik sebanyak 6, *Problem Focused Coping* cukup baik ada 93, dan *Problem Focused Coping* kurang baik ada 6. Subjek pada universitas swasta dengan tingkat *Problem Focused Coping* sangat baik sebanyak 12, *Problem Focused Coping* cukup baik ada 54, dan *Problem Focused Coping* kurang baik ada 4. Dari tabel hasil penelitian tersebut dapat dilihat mahasiswa dengan tingkat problem focuse coping tinggi adalah mahasiswa universitas negeeri.

Table 4.15 hasil crostabulasi variable EFC

		Kategori EFC			Total
		Kurang Baik	Cukup Baik	Sangat Baik	
UNIV	Negeri	0	0	105	105
	Swasta	0	0	70	70
Total		0	0	175	175

Berdasarkan analisis data tabulasi silang diatas dapat diketahui jumlah subjek *Emotion Focused Coping* sangat baik berjumlah 175 mahasiswa. Subjek pada universitas negeri dengan tingkat *Emotion Focused Coping* sangat baik sebanyak 105. Subjek pada universitas swasta dengan tingkat *Problem Focused Coping* sangat baik sebanyak

70. Dari tabel hasil penelitian tersebut dapat dilihat mahasiswa dengan tingkat *Emotion Focuse Coping* tinggi adalah mahasiswa universitas negeeri.

4. Pengujian Hipotesis

A. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

a) Uji normalitas untuk regresi linear berganda

Uji normalitas dilaksanakan memakai IBM SPSS Statistic 26 dengan metode pengujian sample Kolmogorovsmirnov. Data yang diuji dikatakan berdistribusi normal apabila menghasilkan nilai signifikansinya lebih dari atau sama dengan 0,05.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk Regresi Linear Berganda.

Tes Kolomogorov-Smirnov Satu Sampel		Unstandardized Residual
		175
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,84836404
	Most Extreme Differences	Absolute
	Positive	,055
	Negative	-,060
Test Statistic		,060
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		

Hasil uji normalitas yang didapat dilihat bahwasannya sudah diperoleh nilai berskor 0,200 yang berarti melebihi 0,05. Oleh karenanya, hal ini memperlihatkan bahwa variable terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilaksanakan dengan tujuan guna mengetahui apakah dijumpai hubungannya yang linear antara variable independen terhadap variable dependen yang akan diuji. Keputusan untuk uji linearitas yaitu apabila nilai signifikansi pada deviation from linearity bernilai $> 0,05$ maka variable bebas mempunyai hubungan yang linear pada variable tergantung (Djazari, Rahmawati, & Nugraha, 2013).

Tabel 4. 14 Hasil Uji Linieritas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Unstandardized Residual *	(Combined)	6097,716	112	54,444	977	549
Unstandardized Predicted Value	Linearity	,000	1	,000	000	,000
	Deviation from Linearity	6097,716	111	54,934	986	533
	Within Groups	3453,883	62	55,708		
	Total	9551,599	174			

Dari tabel tersebut hasilnya uji linearitas didapatkan nilai signifikansi pada deviation from linearity berskor 0,533 yang berarti melebihi 0.05 sehingga bisa diartikan bahwasannya dijumpai korelasi linear antara variable independen yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping* terhadap variable dependen *college adjustment*.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas menurut Santoso yang dikutip oleh (Syihabudin & Najmudin, 2021) dilaksanakan guna meninjau apakah dijumpai korelasi antar variable independen pada sebuah permodelan regresi. Menurut Imam Ghazali yang dikutip oleh (Syihabudin & Najmudin, 2021) dalam menjadi pengukur multikolinearitas bisa dinilai dari nilai TOL (*Tolerance*) dan VIF. Nilai *cutoff* yang dipakai untuk menunjukkan ada atau tidaknya suatu multikolinearitas yaitu nilai *tolerance* melebihi 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10, maka dinyatakan tidak terdapat masalah multikolinearitas.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Tabel 4. 15 Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
PFC	,992	1,008
EFC	,992	1,008

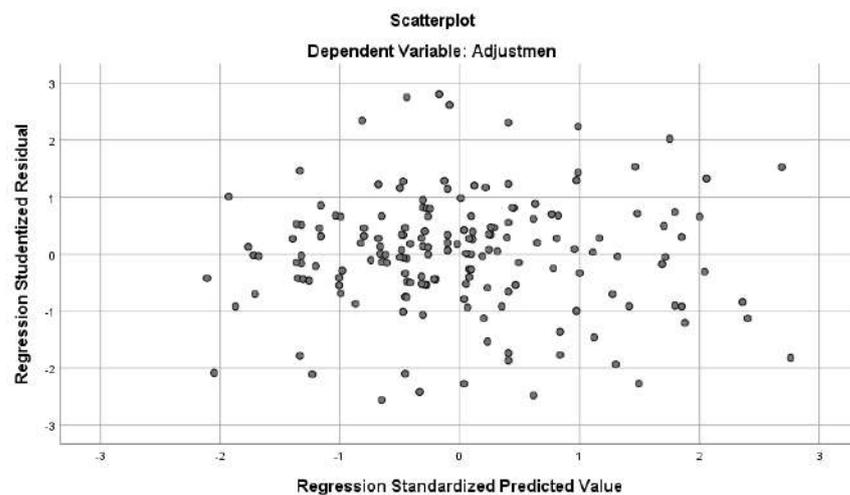
Dari hasil uji multikolinearitas diatas didapatkan hasil bahwa variable X1 (PFC) memperoleh nilai *Tolerance* berskor $0,992 > 0,10$ dan memperoleh nilai VIF berskor $1,008 < 10$. Untuk variable X2 (EFC) memperoleh nilai *Tolerance* berskor $0,992 > 0,10$ dan memperoleh nilai VIF berskor $1,008 < 10$. Maka bisa ditarik kesimpulan bahwasannya pada variable X1 dan X2 tidak terjadi multikolinearitas.

4. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan bertujuan sebagai penguji apakah terjadi ketidaksamaan *variance* residual yang terdapat disekitar persamaan regresi bagi keseluruhan nilai variabelnya, dikatakan baik manakala *variance* residual sifatnya homogen ataupun tidak ada heteroskedastisitas (Marita, 2015). Uji heteroskedastisitas dilaksanakan melalui peninjauan hasil *scatterplot* pada nilai dependen variable (ZPRED) dan nilai residual (SRESID). Untuk meninjau keberadaan heteroskedastisitas pola tertentu pada grafik *scatterplot* dengan kriteria yaitu apabila dalam *scatterplot* terlihat titik-titik terbentuk pola tertentu seperti melebar, membentuk gelombang, mengerucut maka terjadi

heteroskedastisitas. Ketika *scatter plot* tidak membentuk pola tertentu atau menyebar baik di atas dan dibawah titik 0 yang terdapat pada sumbu Y maka hal tersebut mengindikasikan bahwasannya tidak ada heteroskedastisitas (Marita, 2015).

Gambar 4. 1 Hasil Uji Heteroskedastisitas



Dari gambar hasil uji dapat diketahui bahwa scatterplot terdapat beberapa titik dibawah dan diatas 0 yang terdapat di sumbu Y, serta titik-titik menunjukkan tidak membuat pola tertentu dan terarah seperti melebar, membentuk gelombang, dan mengerut, maka dapat dikatakan tidak terjadi heteroskedastisitas.

B. Uji Hipotesis

1) Uji Regresi Linear Berganda

a) Uji Regresi Linear Berganda

Regresi linear berganda yakni suatu uji yang dipakai agar diketahui suatu bentuk regresi dari beberapa variable independen

1	56,49	7,822	7,222	,000
(C	0			
on				
sta				
nt)				
PFC	-,039	,238	-,012	-,162
EFC	,480	,101	,342	4,751
				,872
				,000

Dari tabel di atas menunjukkan Model Regresi diperoleh seperti di bawah ini:

$$Y (\text{College adjustment}) = 56,490$$

$$X1 (\text{Problem focused coping}) = -0,039$$

$$X2 (\text{Emotion focused coping}) = 0,480$$

$$Y = \alpha + b1 X1 + b2 X2$$

$$Y = 56,490 + (-0,039)X1 + 0,480X2$$

- 1) Konstanta sebesar 56,490 mengungkapkan, apabila tidak ada *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Maka *college adjustment* memiliki nilai 56,490
- 2) Nilai Koefisien Regresi dengan jumlah -0,039 memberi makna bahwa tiap penjumlahan satu *problem focused coping* dapat menambah *college adjustment* dengan nilai -0,039

3) Nilai Koefisien Regresi dengan jumlah 0,480 juga memberi makna tiap penjumlahan satu *emotion focused coping* dapat menambah *college adjustment* dengan nilai 0,480.

b) Uji Parsial (Uji T)

Uji parsial tujuannya guna melihat apakah setiap variable bebas memberi kontribusi secara signifikan pada variable tergantung (Mukhtar, Ali, & Mardalena, 2016). Pengujian parsial dilakukan dengan cara meninjau nilainya signifikansi yang terdapat di tabel *Coefficients* dengan ketentuan jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka variable bebas berkorelasi secara parsial terhadap variable terikat dan juga dengan cara membandingkan T-hitung dengan T-tabel. Jika nilai T-hitung $> T$ -tabel maka variable bebas berkorelasi secara individual dengan variable tergantung.

Tabel 4. 17 Hasil Uji T

	Unstand	Sta
M	arized	nda
od	Coeffici	rize
el	ent	d
		Coe
		ffici
		ent

		β	Standard Error	t-Statistic	Probability > t
1	56,49	7,822	7,222		,000
(Constant)	0				
PFC	-,039	,238	-,012	-,162	,872
EFC	,480	,101	,342	4,751	,000

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variable *PFC* adalah $0,872 > 0,05$ dan nilai T-hitung sebesar $-0,162 <$ dari nilai T-tabel yaitu 1,654. Maka dapat disimpulkan bahwa variable *PFC* tidak berhubungan secara parsial terhadap variable *college adjustment*.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variable *EFC* adalah $0,000 < 0,05$ dan nilai T-hitung sebesar $4,751 >$ nilai T-tabel yaitu 1,654. Maka dapat disimpulkan bahwa variable *EFC* berhubungan secara parsial terhadap variable *college adjustment*.

c) Uji Simultan (Uji F)

Uji simultan dilakukan dengan tujuan guna mengetahui sejauhmana variable independen secara bersamaan memberi kontribusi pada variable dependen (Kartini, 2020). Hasil uji f dilihat pada tabel ANOVA dengan ketentuan jika nilai signifikansi $< 0,05$ serta $f \text{ hitung} > f \text{ tabel}$ maka variable independent berhubungan secara bersamaan terhadap variable dependen.

Tabel 4. 18 Hasil Uji F

Model	Sum Of Squares	df	Mean Square	F
1 Regresion	1257,258	2	628,629	11,320
Residual	9551,599	172	55,533	
Total	10808,857	174		

Berdasarkan hasil uji F bisa dilihat bahwasannya nilai signifikansi berskor $0,000 < 0,05$ dan F hitung berskor $11,320 > 3,05$ (nilai F tabel) sehingga bisa dipetik kesimpulannya bahwasannya

variabel independent (*PFC, EFC*) berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen (*college adjustment*).

d) Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi bertujuan agar diketahui besarnya kontribusi variable *college adjustment* dari variable *problem focuseddan emotion focused coping*. Hasil uji koefisien determinasi dapat ditinjau pada tabel *Model Summary*.

Tabel 4. 19 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Squares	Adjusted R Squares	Std. Error of The Estimate
1	,341 ^a	,116	,106	7,45202

Pada tabel model summary diperoleh hasil R Square (koefisien determinasi) sebesar 0,116 sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh variable *PFC, EFC* terhadap *college adjustmen* mahasiswa tahun pertama di Surabaya berskor 11,6% dan sisa lainnya yaitu berskor 88,4% terpengaruh variable lainnya yang tidak dikaji pada penelitian ini.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada penelitian ini hipotesis pertama yaitu apakah terdapat hubungan antara problem focused coping dengan college adjustment pada mahasiswa

tahun pertama di kota Surabaya. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan terhadap variabel *problem focused coping* dengan *college adjustment* dengan hasil perbandingan t-hitung sebesar $-0,162 < \text{nilai } t \text{ table yakni } 1,654$ dan signifikansi bersekor $0,872 > 0,05$. Dari hasil tersebut didapati H_0 diterima dan H_a ditolak, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *problem focused coping* dengan *college adjustment*.

Hasil penelitian oleh Kumala (2013) diketahui untuk jenis *problem focused coping* tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan variabel penyesuaian diri. Penelitian lain oleh Adiwaty dan Fitriyah (2015) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa tidak menggunakan *problem focused coping* secara optimal dibandingkan *emotion focused coping*. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Pusvitasari dan Jayanti (2020) memperlihatkan kurang dari separuh subjek atau 44,6 % mahasiswa cenderung fokus menyelesaikan masalah dengan menggunakan strategi *problem focused coping*.

Sesuai dengan pengertian *problem focused coping* yaitu salah satu bentuk coping yang lebih berorientasi pada pemecahan masalah (*problem solving*), meliputi usaha untuk mengatur atau merubah kondisi yang menghambat dalam penyesuaian diri (Lazarus dalam Rezsuwandi, 2019). Selain itu, coping tipe ini menghasilkan sebuah alternatif secara efisien. Sedangkan pada mahasiswa yang mengalami tekanan mereka cenderung mengungkapkan dengan emosi yang bervariasi seperti kemarahan, kekecewaan, frustrasi, kebingungan, dan putus asa (Lumban Gaol, 2016).

Problem focused coping yang bertujuan mengelola situasi yang penuh tekanan atau stres, berhubungan dengan hasil yang lebih positif hanya jika usaha tersebut dilakukan dengan tepat. Hurlock menyatakan bahwa tugas perkembangan paling sulit yang dialami oleh remaja adalah penyesuaian diri (Ahyani & Kumalasari, 2012). Menurut Semaraputri & Rustika (2018) hal yang mempengaruhi kemampuan coping seseorang ialah usia, dimana mahasiswa baru berada pada usia transisi yang rentan mengalami stress. Pengalaman di perguruan tinggi sangat berpengaruh terhadap tingkat stress pada seseorang, jika seseorang menganggap pengalaman sebagai hal yang ditakuti dan menyebabkan stress (Amalya, 2014). Kecerdasan emosi, kecerdasan emosional mampu meningkatkan keterampilan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah serta konflik antar pribadi secara efektif (Ridwan Saptoto, 2021)

Selain itu dukungan sosial juga menjadi faktor menyebabkan munculnya stress adalah faktor dukungan sosial, seperti halnya mengamati respon takut orang lain dan kurangnya dukungan sosial (Greene, 2015). Hambali (2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kesulitan remaja dalam melakukan penyesuaian dapat berawal dari lingkungan keluarga, apabila hubungan dengan lingkungan keluarga baik maka dapat dipastikan hubungan pada lingkungan sosial juga baik. (Amylia, 2014).

Setelah mengetahui hasil hipotesis pertama, hipotesis kedua adalah terdapat hubungan antara *problem focused coping* dengan *college adjustment*.

Hasil uji hipotesis yang dilakukan terhadap variabel *emotion focused coping* dengan *college adjustment* dengan hasil perbandingan nilai t-hitung sebesar $4,751 > \text{nilai } t\text{-tabel yaitu } 1,654$ dan signifikansi pada variable *emotion focused coping* adalah $0,000 < 0,05$. Dari hasil tersebut didapati H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan antara *emotion focused coping* dengan *college adjustment*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Kumala (2013) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan *emotion focused coping* sebagai penyelesaian masalah. Diketahui juga *Emotional focused coping* lebih dominan dipilih dan digunakan mahasiswa pada penelitian yang dilakukan oleh Adiwaty dan Fitriyah (2015). Penelitian lain oleh Pusvitasari dan Jayanti (2020) yang telah melakukan pengambilan data lapangan dan diketahui terdapat 55,4 % mahasiswa yang termasuk dalam kelompok yang menggunakan *emotional focused coping* sebagai strategi pemecahan masalahnya.

Mahasiswa yang memiliki kecenderungan menggunakan strategi *emotional focused coping* secara terus menerus cenderung tidak menghadapi masalah tersebut secara langsung, tetapi melakukan hal yang dapat membuat afeksi mereka nyaman, seperti mengatur perasaan mereka, berbicara pada orang lain agar mendapatkan support dan kenyamanan emosional, mencari makna positif dari masalah yang sedang dihadapi, dan melakukan penghindaran terhadap masalah, baik dengan kognisi maupun perilakunya. Sehingga apabila

dihadapkan pada tugas-tugas akademik yang menjadimasalah utama mereka sebagai seorang mahasiswa, maka mereka juga tidak langsungmenghadapi atau mengerjakan tugas tersebut, mereka akan menunda pengerjaannya danakan melakukan penghindaran terhadap tugas yang diberikan (Siti, Sukami dalam Adiwaty dan Fitriyah 2015).

Kemudian hasil uji hipotesis hubungan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dengan *college adjustment* menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan anantara variabel *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dengan *college adjustment* secara simultan. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikansi berskor $0,000 < 0,05$ dan F hitung berskor $11,320 > 3,05$ (nilai F tabel) sehingga bisa dipetik kesimpulannya bahwasannya variabel independent (*PFC*, *EFC*) berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen (*college adjustment*). Kesimpulan dari hasil analisis regresi linier berganda bahwa arah hubungan positif terjadi antara variable *problem foused coping* dan *emotion focused coping* dengan *college adjustment*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesisditerima, yang berarti bahwa semakin baik tingkat *problem foused coping* dan *emotion focused coping* maka semakin tinggi *college adjustment* dan begitupula sebaliknya apabila tingkat *problem foused coping* dan *emotion focused coping* kurang baik maka *college adjustment* semakin rendah.

Hasil analisis tingkat *college adjustment* berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan analisis crosstabulasi dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas subjek yang memiliki tingkat *college adjustment* tinggi di jumpai pada jenis

kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Vionita dan Hastuti (2021) di mana *college adjustment* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan berlokasi di Jakarta memiliki perbedaan yang signifikan yaitu lebih tinggi pada subjek perempuan. Primadita dan Lestari (2018) menjelaskan hal tersebut disebabkan karena perempuan cenderung mampu mengendalikan diri, mampu berinteraksi dengan lingkungannya dengan baik, dan lebih mudah mendapat dukungan emosional ataupun finansial dari orang terdekat.

Hasil analisis tingkat *problem focused coping* berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan analisis crosstabulasi dapat dilihat bahwa tingkat *problem focused coping* sangat baik terdapat pada perempuan dengan jumlah 16 subjek yang memiliki tingkat *problem focused coping* sangat baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Diah (2019) bahwa *problem focused coping* lebih banyak digunakan subjek wanita daripada laki-laki. Farzana et al, (2015) dalam penelitiannya menyatakan perempuan cenderung menyelesaikan masalah dengan menyusun strategi penyelesaian, mencari informasi, dukungan dan lain sebagainya yang merupakan aspek dari *problem focused coping*.

Hasil analisis tingkat *emotion focused coping* berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan analisis crosstabulasi dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas subjek yang memiliki tingkat *emotion focused coping* sangat baik dijumpai pada perempuan. Penelitian oleh Yusra dan Oktarisa (2015) menunjukkan anggota pers mahasiswa berjenis kelamin perempuan cenderung menggunakan *emotional focused coping* untuk mengatasi stres.

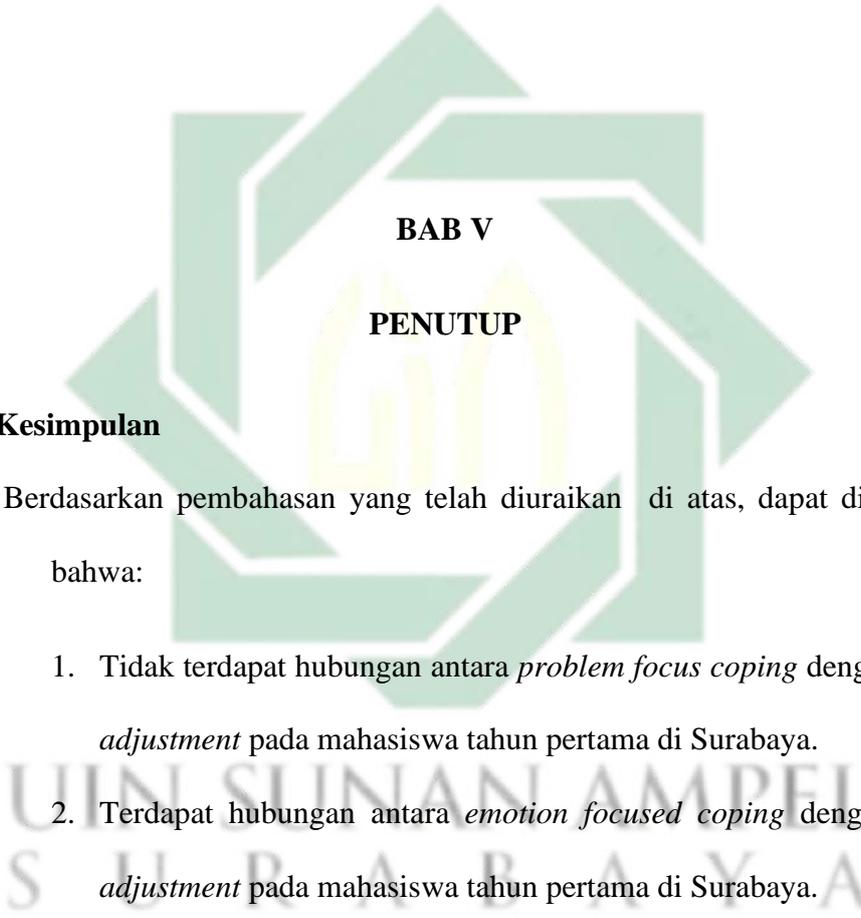
Berdasarkan analisis crosstabulasi pada tingkat *college adjustment* subjek pada usia 22 tahun memiliki tingkat *college adjustment* yang tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Rahayu dan Arianti (2020) yang menunjukkan bahwa usia 18-25 tahun memiliki tingkat penyesuaian di perguruan tinggi yang baik. Menurut Anderson (dalam Mappiare, 2019) pada usia tersebut individu cenderung berorientasi pada tugas, memiliki tujuan yang jelas dan mudah dikerjakan, bertanggung jawab terhadap usaha yang telah dilakukan, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa pada usia 18-22 tahun memiliki tingkat *college adjustment* yang tinggi.

Berdasarkan analisis crosstabulasi jumlah subjek dengan tingkat *problem focused coping* sangat baik berada pada usia 20 dan 22 tahun. Lestari (2013) mengemukakan bahwa metode *problem focused coping* lebih sering digunakan oleh para dewasa. Pendapat tersebut didukung oleh penelitian Allen dan Leary (dalam Pitasari dan Estria, 2020) bahwa kematangan individu terhadap kemampuan coping menunjukkan bahwa individu dengan coping yang baik akan cenderung memilih *problem focused coping* saat dihadapkan pada suatu masalah. Selanjutnya pada usia 18 tahun mahasiswa yang memiliki tingkat *problem focused coping* sangat baik memiliki jumlah lebih sedikit, menurut Tausikal dan Retnowati (2018) penggunaan *problem focused coping* pada masa transisi remaja akhir menuju dewasa awal tidak banyak digunakan karena individu belum mempunyai kontrol terhadap perilaku sebaik orang dewasa. Menurut Pitasari dan Estaria (2020) usia dan pengalaman dalam menghadapi berbagai masalah.

Berdasarkan analisis crosstabulasi jumlah subjek dengan tingkat *emotion focused coping* sangat baik paling banyak berada pada usia 22 tahun. Hasil analisis crosstabulasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *emotion focused coping* sangat baik tergolong pada usia dewasa awal. *Emotion focused coping* cenderung dipakai karena tidak semua permasalahan yang ada dapat ditemukan solusi penyelesaiannya. Pada beberapa situasi serta kondisi tertentu individu harus menghadapi permasalahan yang terjadi tanpa solusi sama sekali, karena sumber permasalahan tersebut memang tidak mungkin untuk dihilangkan (Negara, 2018).

Dari penjelasan uraian diatas dapat diketahui ada hubungan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan proses pelaksanaan, namun demikian diharapkan keterbatasan penelitian ini dapat membantupeneliti selanjutnya untuk menghasilkan hasil yang lebih baik.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan antara *problem focus coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya.
2. Terdapat hubungan antara *emotion focused coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya.
3. Terdapat hubungan antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya.

B. Saran

1. Bagi universitas: Diharapkan hasil dari penelitiannya ini bisa menjadi suatu bahan masukan untuk menyusun strategi melalui berbagai kegiatan seperti

seminar atau webinar yang membahas terkait *coping* dengan hubungannya terhadap *college adjustment* di wilayah kampus, khususnya pada mahasiswa tahun pertama.

2. Bagi mahasiswa: Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih yang positif terhadap para mahasiswa tahun pertama di kota Surabaya. Terutama agar mahasiswa lebih dapat mengoptimalkan penggunaan coping, termasuk penggunaan *problem focused coping* yang belum optimal. Mahasiswa dapat melakukan perencanaan dengan detail mengenai masalah yang dihadapi (*planful problem solving*), mengambil keputusan terbaik walaupun beresiko (*confrontative coping*), mencari dukungan sosial secara tindakan maupun emosional (*seeking social support*)
3. Bagi penelitian selanjutnya: Penelitian ini belum memberikan hasil yang maksimal dan diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan hasil yang lebih maksimal. Peneliti selanjutnya hendaknya juga menambah variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi *college adjustment*, seperti bagaimana karakteristik demografi, kecerdasan emosi, dukungan sosial dan pola asuh mempengaruhi *college adjustment*. Serta menambahkan jumlah populasi atau sampel agar hasil penelitian ini lebih maksimal. Selain itu untuk memperluas cakupan penelitian selanjutnya dapat ditambahkan variabel demografis seperti daerah tempat asal, asal sekolah sebelumnya, status ekonomi, dan lain sebagainya

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. C., Elias, H., Uli, J., & Mahyuddin, R. (2010). Relationship between *coping* and university adjustment and academic achievement amongst first year undergraduates in a Malaysian public university. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(11), 379-392.
- Anderson, J. R. & Guan, Y. (2017). Implicit Acculturation and the Academic Adjustment of China Sojourners in Australia. *Australian Psychologist*, 1-10.
- Baker, R. W. & Sirky, B. (1984). Measuring Adjustmen to College. *Journal of Counseling Psychology* Vol. 31, No. 2, 179-189
- Cho, Yoon He, Heun Keung Youn, dan Johyun Lee. (2018) . Stress *Coping* Strategies Influencing *College adjustment* and Academic Satisfaction in Nursing Freshmen in Korea. *Indian Journal of Public Health Research and Development* 9(8).
- Choirudin, M. (2015). Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 12(1), 1-20.
- Ciccarelli SK, White J.N. (2017). *Psychology*, 5th ed. London: Pearson Education;. P. 462

- Credé, M., Niehorster, S. (2012). *Adjustment to College as Measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A Quantitative Review of Its Structure and Relationships with Correlates and Consequences*. *Educ Psychol Rev*.
- Datu, J. A. D. 2012. Drawing Predictive Determinant Of *College adjustment: Perspectives From Two Private Secretarian Collegiate Institution*. *Journal Of Art, Science & Commerce*, Vol. 3 2(1).
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61.
- Dyson, Rachel & Kimberly Renk. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptom, Stress, and *Coping*. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 62 (10).
- Fogle, Gretchen. (2012). *Stress and Health in Colleg e Students*. Ohio State University
- Gan, Y., Hu, Y., & Zhang, Y. (2010). Proactive and preventive *coping* in adjustment to college. *The Psychological Record*, 60(4), 643-658
- Gerungan. (20017). Psikologi Belajar dan Mengajar. Jakarta : Rineka Cipta
- Goudhi, zohra. Abdallah, S, S. Benraghda, Abdelmadjid. (2018). Student Engagement and adjustment to Collegeamong Undergraduate Students. *Library Philosophy and Practice*.
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi *Coping* Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29-43.
- Hasanah, U., Ludiana, I., & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3),
- Hurlock, E. B. (2012). Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Hendriani, Wiwin. (2018). Resiliensi Psikologi. Jakarta: Prenadamedia Group.

- Intani, F. S., & Surjaningrum, E. R. (2012). *Coping strategy pada mahasiswa salah jurusan. Jurnal Insan Media Psikologi, 12(2).*
- Jones & Bartlett. (1994). *Stress Management*. Terjemahan Palupi Widyastuti. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Kertamuda, Fatchiah, dan Haris Herdiansyah. (2019) "PENGARUH STRATEGI *COPING* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU" 6, no. 1 (t.t.): 13.
- Kumala, A. N. (2013). *Hubungan strategi coping dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di Ma'had Sunan Ampel al-Aly Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Kumalasari, F., Latifah, N.A. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur, 1 (1).*
- Lemeshow, S., Hosmer, D.W., Klar, J & Lawanga, S.K. (1997). *Besar Sample dalam Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta: Gajamada University Press.
- Lilik, Hidayat. 2016. *Mutiara Belajar*. Semarang: Media Maxi
- Livana, Mubin.M.F, Basthomi.Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3 (2).* 203-208.
- Lumban Gaol, Nasib Tua. (2016). "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional." *Buletin Psikologi 24 (1).*
- Mahmud, Riza & Uyun, Zahrotul. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous Vol. 1 No. 2*
- Main, A., Zhou, Q., Ma, Y., Luecken, L. J., & Liu, X. (2011). Relations of SARS-related stressors and *coping* to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. *Journal of counseling psychology, 58(3),* 410.

- Maryam, S. (2017). Strategi *coping*: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107
- Muslimah, A.I., & Aliyah, S. (2013). Tingkat kecemasan dan strategi *coping* religius terhadap penyesuaian diri pada pasien HIV/AIDS Klinik VCT RSUD Kota Bekasi. *Jurnal Soul*, 6 (2).
- Pamungkas, I. B., Prana, C. M., & Ningsih, Y. (2020). Pengaruh Motivasi Dan Kepribadian Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat 1 Universitas Pamulang. *Jurnal Disrupsi Bisnis*, 3(1), 44-59.
- Rahayu, Maria Nugraheni Mardi, dan Rudangta Arianti. (2020). Penyesuain Mahasswa Tahun Pertama di perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi KSW. *Journal of Psychological Science and Profession* 4, no. 2. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>.
- Rodrigues, Berta, dan Paulo César. (2020) “Anxiety, depression and stress in university students: the impact of COVID-19. 8.
- Rubbyana, U. (2012). Hubungan antara strategi *coping* dengan kualitas hidup pada penderita skizofrenia remisi simptom. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1 (3).
- Salsabila, U. H., Sari, L. I., Lathif, K. H., Lestari, A. P., & Ayuning, A. (2020). Peran Teknologi Dalam Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 17(2), 188-198.
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 4(1), 96-106.
- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta : PT. Erlangga.
- Schneiders, A.A. (2008). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holtt. Renchart and Winston Inc

- Septiningwulan, A. E., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Peer Attachment dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Psikologi UNESA Selama Masa Pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8)
- Siahaan, M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap dunia pendidikan. *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan*, 20(2).
- Sim, S., & Bang, M. (2016). *Emotional intelligence, stress coping, and adjustment to college life in nursing students*. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 8(3), 21-32.
- Siswanto. (2007). Kesehatan Mental Konsep, Cakupan, dan Perkembangan, Yogyakarta: Andi Offset.
- Suharsono, Yudi, dan Zainul Anwar. (2020). Analisis Stres dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa 8(1).
- Sulistiyani, D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan Antara *Coping Relgius* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tingkat Awal di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(1), 22-31.
- Supardi. (1993). Populasi Dan Sampel Penelitian. UNISIA. No: 17.
- Thawabieh, A. M., & Naour, A. (2012). Assessing Stres among University Students Department of Educational psychology Department of Educational psychology, 2(2), 110–116.
- Vionita, S., & Hastuti, R. (2021). Gambaran College Adjustment Mahasiswa Baru di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(1), 73-81.
- Yue, Yiwei & Le, Quynh. (2013). *Coping Strategies Adopted by International Students in an Australian Tertiary Context*. *International Journal of Interdisciplinary Educational Studies*. 7 (2).