

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

RESI AYU DANUSATYAWATI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

ABSTRAK

Efikasi diri merupakan sebuah keyakinan pada individu untuk mampu menghadapi berbagai tugas dan masalah dengan baik. Mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir dituntut memiliki kemampuan dan keyakinan dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan agar dapat menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Kendala dan tantangan yang dihadapi mahasiswa tersebut dapat beresiko terhadap timbulnya stres pada individu mahasiswa. Individu yang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres dapat mendorong individu tersebut untuk melakukan perilaku *coping*. Strategi *coping* merupakan usaha-usaha yang melibatkan aspek kognitif, perasaan, dan perilaku yang digunakan individu untuk menekan situasi-situasi yang penuh tekanan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan strategi *coping* pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Sahid Surakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Sahid Surakarta yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *proportionate stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan korelasi *Product Moment*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan strategi *coping* pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Sahid Surakarta dengan nilai $r = 0,257$, $p = 0,040$ ($p < 0,05$)

Kata Kunci: *Efikasi Diri, Mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, Strategi Coping*

ABSTRACT

Self-efficacy is a conviction of individuals to encounter various tasks and problems properly. Students who are processing of final project are not required to have an ability but also confidence to encounter various challenges and problems in order to complete the final project perfectly. Problem and challenge faced by the students can risk for stress. Even, individuals who are faced with a stressful situation can encourage to do coping behaviour. Coping strategies are efforts that involve cognitive aspects, feelings, and behaviours of individuals in decreasing stressful situations

This study aims to determine the significant correlation of self-efficacy and coping strategies for students in processing their final project at Sahid Surakarta University. The subjects in this research are active students at Sahid Surakarta University in processing final project. Whereas, the sample is 64 students. This research method used a quantitative approach and sampling techniques used probability sampling techniques, namely proportionate stratified random sampling. Besides, this study also used descriptive statistical analysis techniques and Product Moment correlation

The result of this study indicates that there is a significant positive correlation of self-efficacy and coping strategies from students in processing final project at Sahid University Surakarta with a value of $r = 0.257$, $p = 0.040$ ($p < 0.05$).

Keywords: *Self Efficacy, Students in processing of final project, Coping Strategy*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan salah satu tempat bagi mahasiswa untuk mendalami keahlian sesuai dengan program studi yang sudah dipilih. Perguruan tinggi sebagai salah satu wadah pendidikan diharapkan dapat membantu peserta didiknya untuk menjadi orang-orang yang dapat memberikan sumbangan pemikiran atas terwujudnya pembangunan. Mahasiswa sebagai manusia ilmiah diharapkan mampu menjadi sumber daya yang dapat menciptakan keharmonisan dan kedinamisan pembangunan bangsa (Damayanti, 2013).

Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, oleh karena itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan

mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi (Wulan dan Abdullah, 2014).

Perkembangan pendidikan bagi mahasiswa saat ini dituntut untuk dapat mengembangkan diri dengan maksimal dalam berbagai keadaan. Masalah-masalah yang umumnya dihadapi mahasiswa adalah masalah akademik, ekonomi, keluarga, dan kesehatan. Mahasiswa pada dasarnya akan mengalami berbagai kendala dan tuntutan yang harus dijalaninya, ketika menjadi seorang mahasiswa. Tuntutan tersebut mulai dari keluarga yang mengharapkan nilai indeks prestasi yang tinggi atau bagi mahasiswa yang sudah menempuh seluruh perkuliahan (Rizky dkk 2014).

Individu yang dihadapkan pada keadaan yang

menimbulkan stres maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku *coping*. *Coping* adalah sebuah proses individu berusaha mengatur pertentangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang menimbulkan stres di mana manajemen ini mengindikasikan bahwa usaha *coping* sangat bervariasi dan tidak secara esensial selalu mengarah pada pemecahan masalah. Selain dapat mengarah pada perbaikan untuk mengatasi masalah, *coping* juga dapat membantu individu untuk mengubah persepsinya atas pertentangan yang ada dalam situasi stres. Individu dapat melakukan toleransi dengan menerima bahaya atau tekanan atau bisa juga melarikan diri atau menolak situasi tersebut (Greenberg dalam Lubis dkk, 2015).

Self efficacy atau efikasi diri merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan. Keyakinan efikasi diri mempengaruhi pilhan tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha dan ketahanan ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan (Bandura, 1997).

Efikasi diri memiliki peran dalam menentukan strategi *coping* yang tepat ketika individu menghadapi masalah yang dialaminya. Seperti juga yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa memungkinkan dirinya memiliki motivasi untuk bertindak dan berusaha dalam proses menyusun skripsi, sebaliknya apabila mahasiswa kurang memiliki efikasi diri maka kurang mendapat

dorongan yang kuat dalam dirinya untuk menyusun skripsi dan mahasiswa tersebut tidak berusaha menyelesaikan masalah-masalah yang muncul dalam menyusun skripsi. Didalam strategi *coping* dibutuhkan adanya efikasi diri untuk menangani tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, dengan memiliki strategi *coping* dan efikasi diri mahasiswa tidak akan rentan terhadap permasalahan yang dihadapi, sehingga tidak menimbulkan stres dalam proses mengerjakan skripsi.

Berdasarkan uraian latar belakang dan fenomena di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan efikasi diri dengan strategi *coping* pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Sahid Surakarta.

TINJAUAN PUSTAKA

Bandura (dalam Feist, Feist dan Roberts, 2017) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Bandura beranggapan bahwa keyakinan atas efikasi seseorang adalah landasan dari agen manusia. Keyakinan manusia mengenai efikasi diri mempengaruhi bentuk tindakan yang akan mereka pilih untuk dilakukan, sebanyak apa usaha yang akan mereka berikan ke dalam aktivitas ini, selama apa mereka mengikuti adanya kemunduran. Baron Byrne (2003) menjelaskan efikasi diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan

atau mengatasi hambatan. Smith & Vetter (dalam Ulfah, 2010) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan sejumlah perkiraan tentang kemampuan yang dirasakan seseorang. Schultz (dalam Ansori 2016) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi permasalahan kehidupan.

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengorganisir dan menelaraskan ketrampilan kognitif, sosial, emosional dan perilaku yang dimiliki, untuk melaksanakan tugas tertentu, mengatasi masalah, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil atau tujuan yang diinginkan (Lailani, 2005), mengemukakan ada tiga aspek dalam efikasi diri, yaitu:

1. Kemampuan Diri

Merupakan keyakinan individu bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk menjalankan tugas yang bervariasi.

2. Rasa percaya diri

Merupakan perasaan individu bahwa dirinya sanggup menjalankan suatu tugas

3. Harapan terhadap keberhasilan

Merupakan sikap optimis dalam penyelesaian tugas

Sarafino (dalam Fauziannisa, Tairas 2013) *Coping* adalah sebuah proses dimana individu berusaha mengatur pertentangan antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang dapat menimbulkan stres. Mengatur dalam definisi ini menunjukkan bahwa upaya dalam mengatasi masalah bervariasi dan tidak selalu mengarah pada pemecahan masalah.

Rasmun (2004) mengatakan

bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya.

Strategi *coping* menunjuk pada berbagai upaya baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan (John dkk dalam wijayanti, 2013).

Carver, dkk (dalam wijayanti, 2013) menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* antara lain:

1. Keaktifan diri
2. Perencanaan
3. Kontrol diri

4. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental

5. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional

6. Penerimaan

7. Religiusitas

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa diseluruh program studi di Universitas Sahid Surakarta yang sedang mengerjakan tugas akhir yang berjumlah 284 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Sahid Surakarta yang sedang mengerjakan tugas akhir yang berjumlah 64.

Penelitian ini akan menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *proportionate stratified random sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang

memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono,2010).

Proportionate stratified random sampling adalah teknik yang digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogeny dan berstrata secara proposional (Sugiyono, 2010).

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah berupa skala. Skala merupakan alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur aspek atau atribut afektif melalui respon terhadap pernyataan (Azwar, 2013). Skala yang dipakai adalah model skala likert yaitu aitem-aitem pada skala ditulis dalam bentuk aitem yang bersifat *favorebel* yaitu aitem yang berisi aitem yang mendukung dan aitem–aitem yang bersifat

unfavorable yaitu aitem yang berisi aitem yang tidak mendukung.

Azwar (2003) menyatakan bahwa koefisien validitas yang berkisar antara 0,30 sampai 0,50 telah dapat memberikan kontribusi yang baik. Suatu alat ukur dikatakan mempunyai validitas tinggi bila alat ukur tersebut menjalankan fungsinya sebagai ukur atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud diadakanya pengukuran tersebut.

Uji validitas ini menggunakan teknik *pearson correlation product moment* pada SPSS versi *20.0 for windows*. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar antara 0 sampai dengan 1,00. Menurut (Sugiyono 2005) semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi

reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0, berarti semakin rendah reliabilitasnya. Hasil perhitungan r yang diperoleh, diinterpretasikan dengan tingkat keterandalan koefisien reliable.

Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson dengan bantuan SPSS versi 20.0 for windows. Hasil analisis tersebut digunakan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan strategi *coping*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari Carl Pearson dengan menggunakan bantuan program SPSS 20 For Windows dan diperoleh nilai koefisien

korelasi sebesar $r = 0,257$, $p = 0,040$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan korelasi positif yang signifikan antara efikasi diri dengan strategi *coping* pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan strategi *coping* pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Dengan demikian dapat dikatakan semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi strategi *coping* dan apabila semakin rendah efikasi diri maka akan semakin rendah strategi *coping*. Hal ini sesuai dengan penelitian Warsito (2004) bahwa pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa memungkinkan dirinya memiliki

motivasi untuk bertindak dan berusaha untuk menyusun skripsi, sebaliknya apabila mahasiswa kurang memiliki efikasi diri maka kurang memiliki dorongan yang kuat dalam dirinya dalam menyusun skripsi dan mahasiswa tersebut tidak berusaha menyelesaikan masalah-masalah yang muncul dalam menyusun skripsi. Dalam strategi *coping* dibutuhkan efikasi diri untuk menangani tingkat stres yang dialami individu, dengan memiliki strategi *coping* dan efikasi diri individu tidak akan rentan terhadap permasalahan yang dihadapi, sehingga tidak menimbulkan stres.

Efikasi Diri yang tinggi menyebabkan akan semakin tinggi pula strategi *coping* seseorang, karena efikasi diri dengan strategi *coping* merupakan dua faktor yang berpengaruh terhadap tingkat stres

yang dialami seseorang, individu dengan efikasi diri yang rendah akan rentan dalam menghadapi tekanan. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih siap saat menghadapi tantangan, mereka akan memiliki keyakinan dan pantang menyerah meskipun dalam situasi yang sulit (Rizky dkk, 2014).

Bandura (dalam Alwisol, 2007) bahwa lingkungan dan tingkah laku menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri seseorang dalam melakukan sesuatu hal. Misalnya mahasiswa tetap melakukan bimbingan skripsi meskipun terhalang kendala dalam memahami penjelasan dari dosen pembimbing hal itu tetap dilakukan mahasiswa karena yakin akan mendapatkan pemahaman baru tentang skripsi yang sedang dikerjakannya. Ketika mahasiswa mampu mengerjakan

revisi dari dosen pembimbing dengan baik meskipun dalam keadaan yang tidak memungkinkan maka mahasiswa tersebut memiliki efikasi diri yang tinggi.

Coping dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi atau masalah yang dihadapi. Faktor yang menentukan sejauhmana strategi *coping* yang sering dilakukan sangat tergantung kepribadian seseorang, karena setiap orang memiliki sikap dan cara yang berbeda-beda dalam menghadapi dan mengatasi masalah. *Coping* yang positif diartikan sebagai upaya-upaya untuk menghadapi situasi stres secara sehat. Sedangkan *coping* negatif diartikan sebagai upaya yang dilakukan cenderung kearah negatif seperti menghindari atau penyangkalan (Wijayanti,2013).

Mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir sering mengalami berbagai masalah sehingga tidak sedikit mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Menurut peneliti, mahasiswa di Universitas Sahid Surakarta lebih dapat mempersiapkan diri dan berusaha berfikir positif setiap menghadapi masalah, dari segi religiusitas menunjukkan bahwa mahasiswa lebih mendekatkan diri dengan TuhanNya.

Berdasarkan hasil analisis, diketahui hubungan variabel efikasi diri dengan strategi *coping* tersebut memiliki tingkat hubungan yang rendah, terbukti dengan hasil uji korelasi sebesar $r= 0,257$, $p=0.040$ ($p<0,05$). Hal ini dapat dikatakan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Universitas Sahid Surakarta memiliki keyakinan akan dirinya dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, dan memiliki perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab rasa malas yang dapat menghambat proses mengerjakan tugas akhir, antara lain dengan

membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani masalah dalam menyelesaikan tugas akhir

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan efikasi diri dengan strategi *coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Universitas Sahid Surakarta dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan strategi *coping* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Universitas Sahid Surakarta diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,257$, $p = 0,040$ ($p < 0,05$) dengan demikian, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri

maka semakin tinggi pula strategi *coping*, sehingga hipotesis penelitian ini diterima

Hasil menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternative penelitian (H_a) diterima

Saran

1. Bagi Ilmu pengetahuan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas wawasan para praktisi ataupun ilmuwan psikologi terutama yang berkaitan dengan efikasi diri, stress dan strategi *coping*.
2. Bagi Perguruan Tinggi terkhusus Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta dapat membantu dalam pembuatan atau penyusunan program demi meningkatkan kemampuan efikasi diri mahasiswa. Sebaiknya Program Studi

Psikologi Universitas Sahid Surakarta juga membuat kegiatan khusus bagi mahasiswa yang sedang menulis skripsi guna kesiapan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir.

3. Bagi Masyarakat penelitian ini dapat digunakan untuk memberkan wacana, apabila masyarakat memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu maka dia akan lebih mudah untuk menghadapi permasalahan melalui pemahaman tentang efikasi diri dan strategi *coping*
4. Bagi Mahasiswa terutama yang sedang mengerjakan skripsi, hendaknya lebih memperhatikan kemampuan yang sesungguhnya dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa diharapkan tetap menjaga semangat dan motivasi diri dengan cara menjadikan

pengalaman keberhasilan orang lain dalam mengerjakan skripsi.

Hal ini bisa sebagai model untuk memacu keyakinan bahwa dirinya juga mampu mengerjakan skripsi dengan berhasil

5. Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dimaksudkan untuk memahami efikasi diri mahasiswa ketika menghadapi masalah skripsi, yang sering dijadikan alasan menghambat mahasiswa untuk menyelesaikan studi S1 nya dengan tepat. Bagi yang akan mengadakan penelitian serupa perlu kiranya dapat dikembangkan dengan melibatkan variabel lain yang mungkin cukup mempengaruhi dan memiliki sumbangan yang cukup besar terhadap efikasi diri.. Lingkup penelitian

hendaknya lebih diperluas tidak hanya satu universitas saja, mengingat skripsi kewajiban yang harus ditempuh untuk memperoleh gelar S1 sehingga hasil penelitian lebih bervariasi dan dapat digeneralisasikan untuk kepentingan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2007. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Ansori, R. 2016. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Efikasi Diri Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan Pada Mahasiswa Baru Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/> (diunduh pada tanggal 24 September 2018)
- Azwar, S. 2003. *Metode Penelitian*, Cetakan Ke-enam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2013. *Metode Penelitian*, Cetakan keXIV. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy – The Exercise of Control*(Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.
- Baron, R. A, & Byrne, D. 2003. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Damayanti, S. M. 2013. Hubungan antara Tingkat Stres Dengan Strategi Koping pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Skripsi*. Pekanbaru: Fakultas Kedokteran Universitas Riau
- Feist, J. & Gregory J. Feist. 2017. *Theories of Personality (Edisi KeDelapan)*. Jagakarsa, Jakarta Selatan: Salemba Humanika.
- Lailani, F. 2005. Brun Out Pada Perawat Ditinjau Dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *Tesis*. (Tidakditerbitkan). Yogyakarta: Program Pasca sarjana, UGM
- Rasmun. 2004. *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta :CV. Sagung Seto
- Risma, Zulharman, Rizky. 2014. Hubungan Efikasi Diri dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *JOM FK*. Vol.1. No. 2.Hal 2.

- Sugiyono.2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Ulfah,S, H. 2010. Efikasi Diri Mahasiswa yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Warsito, H. 2014. Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Penyesuaian Akademik. *Jurnal Psikologi, Vol.14, No.2. Hal 5*
- Wijayanti, N. 2013. Strategi *Coping* Menghadapi Sress dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta. <https://core.ac.uk/download/pdf/33513483.pdf> (Diunduh pada tanggal 8 Januari 2019)
- Wulan, D, A, N & Abdullah ,S,M. 2014. Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora. Vol. 5.No.1*