

## HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI (*SELF EFFICACY*) DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DALAM PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FMIPA UNMUL

Sujono<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *The study was conducted to determine the relationship between self-efficacy with problem focused coping in students of the class of 2008 students and 2009 faculty of mathematics and natural science in the process of preparation of the thesis. Problem focused coping is an individual business-oriented problem solving or settlement by dealing direct source of the problem, and change the problematic situation with constructive action and learn ways or new skills. Self efficacy is an individual's belief in the ability or competency in performing work or duties in certain situations that will get the expected results. The research method used is quantitative. The subjects in this research a number of 75 students. Methods of data collection using two scales are scales self-efficacy and problem focused coping scale. Analysis of the data used is product moment analysis. The result of this research shows that the correlation (r) of 0,564 and  $p = 0,00$  that is to say  $< 0.05$  means that the hypothesis is accepted. This result shows that there is a significant positive relationship between self-efficacy with problem focused coping on college students and the faculty of mathematics and natural science.*

**Keywords:** *self efficacy, problem focused coping*

**ABSTRAK.** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *problem focused coping* pada siswa kelas 2008 dan fakultas matematika 2009 dan ilmu alam dalam proses penyusunan skripsi. Penanganan masalah yang berfokus pada masalah adalah penyelesaian atau penyelesaian masalah yang berorientasi pada bisnis individu dengan menangani sumber langsung masalah, dan mengubah situasi bermasalah dengan tindakan konstruktif dan mempelajari cara atau keterampilan baru. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan atau kompetensi dalam melakukan pekerjaan atau tugas dalam situasi tertentu yang akan mendapatkan hasil yang diharapkan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 75 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala efikasi diri dan skala *problem focused coping*. Analisis data yang digunakan adalah analisis product moment. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa korelasi (r) sebesar 0,564 dan  $p = 0,00$  yaitu  $< 0,05$  berarti bahwa hipotesis diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan *problem focused coping* pada mahasiswa dan fakultas matematika dan ilmu alam.

**Kata kunci:** efikasi diri, *problem focused coping*

### PENDAHULUAN

Setiap manusia dalam kehidupan bisa menghadapi masalah berupa tantangan, tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitarnya. Kehidupan manusia senantiasa terlibat dalam siklus pemenuhan kebutuhan dan menurut teori adaptasi kognitif, jika kebutuhan terpenuhi maka tercipta keseimbangan dan kepuasan namun bila tidak terpenuhi maka akan timbul konflik (Woolfolk, 2009).

Mahasiswa yang umumnya berada pada usia 18 tahun merupakan masa dewasa awal dalam tahap perkembangan manusia memiliki kebutuhan yang bisa memunculkan masalah dalam pemenuhannya (Hurlock, 1999). Masalah-masalah yang umumnya dihadapi mahasiswa adalah masalah studi, hambatan ekonomi, masalah keluarga, kesehatan dan hubungan dengan lawan jenis atau pacar. Menurut penelitian

---

<sup>1</sup> Email: jonosujono61@yahoo.co.id

Jung (1993) masalah akademis menunjukkan presentase yang paling besar dibandingkan masalah yang lainnya.

Masalah akademik yang paling kompleks yang dirasakan mahasiswa adalah saat menyusun tugas akhir atau skripsi dimana menurut Danim (1997) bentuk masalahnya adalah kesulitan merumuskan masalah secara jelas, kesulitan dalam menemukan referensi yang *up-to-date*, penulisan pustaka yang tidak akurat, ketidaksesuaian antara permasalahan dengan metode penelitian yang mana masalah tersebut bisa menghambat proses penyusunan tugas akhir.

Keharusan menyusun skripsi dimaksudkan, agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang di miliki kedalam kenyataan yang dihadapi, skripsi juga merupakan tolak ukur sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimiliki. Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisannya dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi. Kesulitan yang sering dihadapi adalah menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian dan analisis data, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya akan membuat stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Kinansih, 2011).

Tiap mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi dibimbing oleh dosen pembimbing skripsi. Tugas dosen pembimbing skripsi adalah membantu dan membimbing mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sehingga diharapkan kesulitan-kesulitan yang dirasakan oleh mahasiswa bisa lebih mudah diatasi. Apabila dosen pembimbing skripsi sudah membimbing dengan baik dan benar, tapi dari dalam diri mahasiswa sendiri tidak ada kemauan keras dan keyakinan akan berhasil, maka tujuan untuk menyelesaikan tugas akhir sesuai target yang sudah ditentukan tidak akan tercapai. Hal ini disebabkan karena dalam menyelesaikan tugas akhir, peran utama dipegang oleh mahasiswa (Darmono & Hasan, 2002).

Mahasiswa yang sedang dalam proses menyusun tugas akhir umumnya merasa tegang dan tertekan yang jika tidak direspon secara proporsional bisa memunculkan reaksi yang lebih parah seperti stress sehingga mahasiswa tidak bisa menyelesaikan studinya sesuai dengan target waktu yang telah

ditetapkan. Tetapi pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa gagal memenuhi target waktu walaupun mereka menghadapi masalah yang sama terkait dengan proses penyelesaian tugas akhir. Melihat fenomena tersebut, maka muncul pertanyaan apa yang menjadi faktor mahasiswa tidak mampu menyelesaikan tugas akhirnya sesuai target sementara mahasiswa yang lainnya mampu menyelesaikan tugas akhirnya tepat waktu.

Harapan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir tepat waktu terkadang tidak sama dengan realitas yang terjadi, karena ada sebagian mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Ketidakmampuan inilah yang menimbulkan masalah yang bisa mengakibatkan stress. Mahasiswa dituntut memiliki beberapa kemampuan untuk dapat menyelesaikan tugas akhir tepat pada waktunya, salah satu diantaranya adalah kemampuan mengatasi atau menyelesaikan masalah (*problem focused coping*).

Dalam menangani *problem focused coping*, individu akan sangat dipengaruhi oleh kepercayaan seseorang dalam menghadapi suatu masalah, keyakinan mengenai kemampuan diri tersebut dikenal dalam konsep *self-efficacy*. Efikasi diri dinyatakan sebagai keyakinan seseorang bahwa dia dapat menjalankan sebuah tugas pada tingkat tertentu, adalah salah satu dari faktor yang mempengaruhi aktifitas pribadi terhadap pencapaian tugas (Bandura, 1997).

Robbins (dalam Kusasi, 2012) mengatakan bahwa efikasi diri merupakan faktor yang ikut mempengaruhi motivasi kerja seseorang dalam mencapai suatu tujuan tertentu.

Efikasi diri dan *problem focused coping* merupakan dua faktor yang berpengaruh terhadap tingkat stress yang dialami seseorang, individu dengan *self-efficacy* yang rendah akan rentan dalam menghadapi tekanan, mereka cenderung akan menyerah dan mengalami stress. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang tinggi akan bangkit dan bertahan saat menghadapi tantangan, mereka akan memasuki situasi yang penuh tekanan dengan percaya diri sehingga dapat menahan reaksi stress.

Efikasi diri merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimiliki berdasarkan pengalaman yang diperoleh individu untuk melakukan suatu tugas atau menyelesaikan suatu masalah yang bersifat kontekstual dan prospektif. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan cenderung menganggap masalah sebagai suatu tantangan bukan sebagai beban. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi memilih strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) untuk mem-

perbaiki situasi dalam menyelesaikan kuliahnya, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung memilih strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*), karena mereka percaya tidak ada yang dapat mereka lakukan untuk mengubah situasi yang sedang mereka hadapi (Bandura, 1997). Hasil penelitian Salanova, Bakker, Lorens (2006) menunjukkan individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memilih aktif *coping* (*problem focused coping*) sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung memilih pasif *coping* (*emotion focused coping*).

## TINJAUAN PUSTAKA

### Jenis-Jenis Coping

#### a. Problem Focused Coping

Folkman dan Lazarus (1984) percaya bahwa penanganan stress atau *coping*, terdiri dari dua bentuk. *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stress atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi secara langsung dan berusaha menyelesaikannya. Individu akan menyelesaikan atau mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau kemampuan-kemampuan yang baru. Jadi individu langsung menghadapi masalah yang timbul dan berusaha untuk mengatasi permasalahan yang timbul supaya tidak menimbulkan efek buruk stres. Santrock (2003) mengartikan *problem focused coping* adalah strategi kognitif untuk penanganan stress atau *coping* yang digunakan oleh individu untuk menghadapi masalahnya dan berusaha untuk menyelesaikannya.

*Problem focused coping* adalah suatu strategi yang diarahkan pada masalah yang dialami seseorang serta upaya untuk memecahkan masalah tersebut. Sebagai contoh, apabila anda memiliki masalah dalam mengikuti pelajaran di kelas, anda dapat pergi ke pusat bimbingan belajar di kampus atau universitas anda dan mengikuti program pelatihan yang dapat membantu anda belajar lebih efektif. Dengan melakukan hal tersebut, berarti anda telah menghadapi masalah yang dialami dan berusaha melakukan sesuatu untuk memecahkannya (Santrock, 2003).

#### b. Emotion Focused Coping

*Coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stress dimana individu memberikan respon terhadap situasi stress dengan cara emosional terutama dengan menggunakan penilaian defensi.

Tujuan dari *emotion focused coping* adalah untuk menguasai, mengatur dan mengarahkan tanggapan emosional terhadap situasi stress (Hardjana, 1994). Seseorang dapat mengatur respon emosinya

melalui perilaku atau pendekatan kognitif. Penggunaan alkohol termasuk salah satu contoh *emotion focused coping* melalui pendekatan perilaku. Sedangkan untuk pendekatan kognitif yaitu, bagaimana seseorang berpikir tentang situasi *stressful*. Salah satu contoh dari pendekatan kognitif adalah penyangkalan.

*Emotion focused coping* cenderung digunakan ketika individu merasa tidak dapat melakukan apapun untuk merubah situasi *stressful*. Istono (2000) mengungkapkan bahwa seseorang yang terbiasa menggunakan *emotion focused coping* maka akan menunjukkan rendahnya kemampuan memecahkan masalah. Masalah yang lebih efektif dihadapi dan diatasi dengan cara yang berorientasi pada peredaan emosi adalah masalah-masalah yang tidak bisa diatasi secara langsung, misalkan kematian orang yang dicintai.

### Efikasi Diri

Alwisol (2006) menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.

Efikasi diri adalah ekspektasi dari keyakinan mengenai seberapa jauh seseorang mampu melakukan suatu perilaku dalam situasi tertentu. Efikasi diri yang positif adalah keyakinan untuk mampu melakukan perilaku yang dimaksud, tetapi apabila efikasi diri negatif maka seseorang akan enggan untuk mencoba suatu perilaku tertentu (Friedman & Schustak, 2008).

Baron dan Byrne (2004) menyebutkan efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, untuk mencapai suatu tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan. Sedangkan menurut Woolfolk (2009) efikasi diri merupakan perasaan seseorang bahwa dirinya mampu menangani tugas tertentu dengan efektif.

Bandura (1997) menyebutkan efikasi diri (*self efficacy*) sebagai keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk menghasilkan tingkat kinerja yang dianggap mempunyai pengaruh dalam kehidupannya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan pola pendekatan kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan Arikunto (2006) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dalam prosesnya banyak menggunakan angka-angka dari mulai

pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta penampilan dari hasilnya.

Berdasarkan penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif dan korelasional. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menjelaskan atau menerangkan suatu peristiwa berdasarkan data, sedangkan penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua fenomena atau lebih (Arikunto, 2006).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai  $p=0.000 < \alpha=0.05$  mengatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan. Hal ini berarti hasil penelitian membuktikan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *problem focused coping* pada mahasiswa Fakultas Matematika dan IPA Angkatan 2008 dan 2009 di Universitas Mulawarman Samarinda dengan  $r = 0.650$  dan  $p=0.000$ . Nilai  $r = 0.650$  dengan koefisien positif diartikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan *problem focused coping* pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin tinggi kecenderungan mahasiswa menggunakan *problem focused coping*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan *problem focused coping* pada mahasiswa Fakultas Matematika dan IPA angkatan 2008 dan 2009 Universitas Mulawarman, sehingga semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula *problem focused coping* pada mahasiswa Fakultas Matematika dan IPA angkatan 2008 dan 2009 Universitas Mulawarman. Hal itu berlaku pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah pula *problem focused coping* pada mahasiswa Fakultas Matematika dan IPA angkatan 2008 dan 2009 Universitas Mulawarman, korelasi sebesar 0,650 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara efikasi diri dengan *problem focused coping* mahasiswa Fakultas Matematika dan IPA angkatan 2008 dan 2009 Universitas Mulawarman.

Hasil penelitian di atas sesuai dengan pendapat Folkman dan Lazarus (1984) bahwa *problem focused coping* lebih sering digunakan oleh individu yang merasa yakin bahwa dirinya dapat mengubah situasi atau dalam menghadapi tuntutan yang masih dapat dikontrol. Mahasiswa yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasi permasalahan dalam proses penyusunan skripsi akan mampu mengambil tindakan yang tepat untuk menyelesaikan

masalahnya secara langsung. Hal ini terungkap berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap salah satu subjek yang berinisial Ym di Program Studi fisika Fakultas Matematika dan IPA, subjek mengungkapkan bahwa apabila dalam mengerjakan skripsi mengalami kesulitan, subjek sering berkonsultasi dengan teman-temannya yang sama-sama mengerjakan proses skripsi bahkan terkadang bertanya kepada temannya yang sudah lulus, mencari informasi tentang apa yang harus dilakukan dalam menghadapi kesulitan dan berusaha untuk mengetahui hal-hal baru yang berkaitan dengan proses penyusunan skripsi.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa peran efikasi diri sebagai mekanisme kognitif memunculkan fungsi control individu dalam bereaksi terhadap stress. Individu yang yakin dengan kemampuannya mengontrol stress secara efektif cenderung tidak gelisah. Sebaliknya jika individu tidak yakin akan fungsi kontrolnya menghadapi situasi yang tidak menyenangkan cenderung akan mengalami stress. Hal ini berarti bahwa efikasi diri berpengaruh pada emosi individu, yang berimplikasi pula pada kemampuannya menghadapi stresor. Efikasi diri akan ikut menentukan jenis perilaku pengatasan ( *coping skill*), yaitu seberapa keras usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi persoalan atau menyelesaikan tugas, serta berapa lama individu mampu bertahan terhadap hambatan yang tidak diinginkan.

Setiap individu sebenarnya memiliki kecenderungan untuk menghindari situasi yang menurutnya sulit atau tidak dapat dihadapi. Namun demikian pada individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan melakukan cara pengatasan masalah yang aktif dan juga jarang menggunakan cara menghindar bila dibandingkan dengan individu yang memiliki efikasi diri rendah. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa efikasi diri yang dimiliki individu mempunyai pengaruh dalam menentukan tindakan pengatasan masalah yang aktif untuk menghadapi stressor. Dalam hal ini efikasi diri yang tinggi bukan dengan sendirinya menghilangkan kesulitan-kesulitan yang dihadapi, tetapi efikasi diri yang tinggi mendorong individu berusaha lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan tugas.

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwasanya ada hubungan positif antara efikasi diri dan *problem focused coping* dalam proses penyusunan skripsi, yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula

*problem focused coping* mahasiswa Fakultas Matematika dan IPA Universitas Mulawarman Samarinda angkatan 2008 dan 2009.

### Saran

1. Bagi mahasiswa
  - a. Mahasiswa-mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir hendaknya menjaga efikasi diri dan *problem focused coping*, banyak belajar dari pengalaman, menambah pengetahuan dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki.
2. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Melihat variabel-variabel lain seperti usia, tingkat pendidikan, dukungan sosial, dan lain-lain.
  - b. Mengganti subjek penelitian serta memperbanyak jumlahnya, mengacak aitem-aitem yang sudah disusun supaya subjek tidak dengan mudah menebak pertanyaan selanjutnya.
  - c. Apabila membuat skala *problem focused coping* dan efikasi diri (*self efficacy*) yang baru, dalam penyajian aitem disederhanakan dan diperjelas kalimatnya

### DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2006). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: the Exercise of Control*. New York: W. H Freeman Company.
- Baron, R. A., Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial* (terjemahan Ratna Djuwita). Jakarta: Erlangga
- Danim, S. (1997). *Metode penelitian dan ilmu-ilmu perilaku*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Darmono, A., & Hasan, A. (2002). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta: Grasindo.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian: teori klasik dan riset modern Jilid 1* (terjemahan Ikarini, Hany & Prima). Jakarta: Erlangga
- Hardjana. (1994). *Stres tanpa distres: seni mengolah stres*. Yogyakarta. Penerbit Kanisius.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (terjemahan Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga.
- Istono, M. 2000. *Strategi menghadapi stress dan mengurangi akibat buruk stress*. Bunga Rampai Psikologi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Jung, C. (1993). The relationship of worrying, coping and symptoms among college men and women. *Journal of General Psychology*, 120 (2), 139-148.
- Kinansih, A. K. (2011). *Skripsi kelar dalam 30 hari*. Klaten: Galmas Publisher
- Kusasi, M. (2012). Pengaruh budaya organisasi, efikasi diri dan kepuasan kerja terhadap motivasi kerja pegawai Kanwil Kementerian Agama Provinsi Kaltim. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1 (2), 102-117.
- Salanova, M., Bakker, A. B. & Lorens, S. (2006). Flow at work: evidence for an upward spiral of personal and organizational resources, *Journal of Happiness Studies*, 7, 1-22.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja Edisi 6* (terjemahan Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (7th edition). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Woolfolk, A. (2009). *Educational psychology Edisi ke-10 Jilid 2* (terjemahan Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.