

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN *COPING STRESS* PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2012 FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS RIAU**

Elsavina Rizky
Zulharman
Devi Risma
Email: elsa_sbi@yahoo.com

ABSTRACT

Student in education life will face many obstacles where good self adapted and readiness is needed. Coping stress is a good principal for students to face their problems. Coping stress can be influenced by internal factors and external factors, one of internal factor is self efficacy. This research conducted to discover correlation between self efficacy and coping stress on medical students of Riau University on year 2012. This is an analytic correlation study with cross sectional approachment. Subjects were medical students of Riau University on year 2012, where 107 students were obtained as samples with total sampling method. Instruments used in this research were Bandura's based theory self efficacy questionnaire and Lazarus and Folkman's based theory coping stress questionnaire. The result showed that about 68 students (63,6 %) used to used problem focused coping, 39 students (36,4 %) applicated emotional focused coping and about 60 students (24 %) have high self efficacy, 47 students (43,9 %) with average self efficacy, and none student with low self efficacy could be found. Statistic test used to discover correlation between self efficacy and coping stress was Lambda statistic test. The result showed that there was positive, significant, and poor correlation between self efficacy and coping stress ($r= 0,278$; $p= 0,000$), which led to a conclusion that correlation between self efficacy and coping stress on medical students of Riau University on year 2012 could be found.

Keywords: self efficacy, coping stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai salah seorang pelajar dituntut untuk dapat mengembangkan diri dengan maksimal dalam berbagai masalah. Masalah-masalah yang umumnya dihadapi mahasiswa adalah masalah akademik, masalah ekonomi, masalah keluarga, dan kesehatan. Semua masalah tersebut merupakan tuntutan yang memerlukan kesiapan maupun penyesuaian diri yang baik

bagi mahasiswa itu sendiri, sehingga mahasiswa perlu memiliki modal yang baik termasuk dalam *coping stress*.^{1,2}

Coping stress merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi masalah yang datang kepada dirinya. Setiap individu dalam kehidupan bisa menghadapi masalah berupa tantangan, tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitarnya. Ada berbagai

cara untuk menyelesaikan, menghadapi, tetapi tidak jarang kita menemui orang yang takut menghadapi suatu masalah dan tidak mencari jalan keluar dari masalah tersebut.^{1,2}

Mahasiswa yang dapat mengatasi stres akan lebih mudah dalam belajar. Shankland dkk menemukan bahwa mahasiswa yang mampu mengatasi berbagai tuntutan sebagai mahasiswa di perguruan tinggi menunjukkan kurangnya kecemasan, rendahnya gejala depresi, kepuasan hidup yang lebih besar dan prestasi akademik yang lebih baik. Rachmah pada tahun 2012 mengelompokkan *coping stress* mahasiswa dalam memenuhi tuntutan belajarnya menjadi *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.^{2,3}

Coping stress diketahui akan berpengaruh terhadap bagaimana mahasiswa bertindak ataupun bersikap. Sturthers, Perry, dan Menec meneliti tentang hubungan antara stres akademik, perilaku *coping*, motivasi, dan kinerja mahasiswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku *coping* mahasiswa mempengaruhi stres mahasiswa, dan ditemukan pula bahwa terdapat hubungan antara *coping* dengan motivasi belajar, kemudian motivasi belajar dan stres akademik mahasiswa.²

Banyak penelitian tentang *coping stress* yang menekankan bahwa sebenarnya tidak ada satu metode yang sempurna untuk mengatasi semua situasi stres. Ruter dalam Smet pada tahun 1994 mengatakan bahwa *coping* yang paling efektif bagi individu adalah yang sesuai dengan jenis stres dan situasi yang dihadapi oleh individu yang bersangkutan.¹ Oleh karena itu JOM FK Vol 1, No 2, Oktober 2014

peneliti berasumsi bahwa masa menjadi mahasiswa adalah subjek yang sesuai untuk mempelajari *coping stress*.

Berdasarkan penelitian Oktovia pada tahun 2013 pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau, tingkat stres mahasiswa angkatan 2012 umumnya berada pada tingkat sedang.⁴ Berdasarkan wawancara yang dilakukan mengenai *coping stress* pada 20 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2012 pada tanggal 3 Maret 2014, sebagian besar dari mereka lebih banyak menggunakan *emotional focused coping* dalam menghadapi masalah dan selebihnya lebih menggunakan *problem focused coping*. *Emotional focused coping* yang banyak mereka lakukan diantaranya menjauhi hal yang menyebabkan masalah dan mengatur tindakan dan perasaan diri sendiri. *Problem focused coping* yang banyak mereka lakukan yaitu meminta bantuan orang lain dalam menyelesaikan masalah.

Menurut Rahmandani, Karyono, dan Dewi terdapat faktor eksternal dan faktor internal yang mempengaruhi *coping*. Faktor eksternal yang mempengaruhi *coping stress* yaitu dukungan sosial, penguatan positif dan tekanan dari luar. Faktor internal yang mempengaruhi *coping stress* yaitu isi kognitif, karakteristik kepribadian dan sikap hati yang terbuka. Isi kognitif salah satunya terdiri dari efikasi diri.⁵

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki. Pajares menyatakan bahwa efikasi diri sebagai suatu sikap internal dalam diri manusia yang terhubung dalam

setiap kajian pendidikan. Menurut Alwisol efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Hargenhahn menyatakan bahwa orang yang menganggap tingkat kemampuannya cukup tinggi akan berusaha lebih keras, dan lebih gigih menjalankan tugas dibandingkan dengan orang yang menganggap kemampuan dirinya rendah. Menurut Hangerhahn mahasiswa perlu meningkatkan efikasi diri agar segala yang diinginkan akan tercapai.^{2,3,6,7}

Coping stress dan efikasi diri merupakan dua konsep yang berbeda, tetapi bekerja sama. Individu dengan efikasi diri yang rendah bisa mudah terkena stres kronik. Jika individu tersebut diberikan tugas yang membuat stres, ia mungkin tidak percaya mampu menyelesaikan tugas tersebut dan berhenti untuk menyelesaikan tugas tersebut. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah memiliki permasalahan dalam penggunaan jenis *coping stress*, individu tersebut akan lebih memilih menghindari semua tugas dan menyerah dengan mudah ketika muncul masalah. Berbeda dengan individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, individu tersebut akan berusaha atau mencoba lebih keras dalam menghadapi berbagai tantangan. Seorang individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki *problem focused coping* yang tinggi. Pada individu yang efikasi dirinya rendah cenderung *emotional focused coping*nya yang tinggi.⁸⁻¹¹

Efikasi diri mempengaruhi *coping stress* dapat kita lihat pada mahasiswa yang yakin bahwa ia

dapat menyelesaikan berbagai tuntutan di perguruan tinggi dapat mempengaruhi bagaimana cara ia mengatasi berbagai kendala dan tekanan yang datang ketika menjalankan peran sebagai mahasiswa. Hasil dari penelitian Nugroho pada tahun 2009 menyatakan bahwa ada keterkaitan antara efikasi diri dengan *coping stress*. Devenport dan Lane pada tahun 2006 juga membuktikan efikasi berkaitan erat dengan *coping stress* pada mahasiswa.^{2,3,8,12}

Berdasarkan latar belakang di atas, serta belum adanya penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Riau tentang hubungan efikasi diri dengan *coping stress*, maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan efikasi diri dengan *coping stress* mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Juni 2014. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2012 yang berjumlah 115 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *total sampling* yang dilakukan terhadap mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau yang hadir, bersedia mengisi *informed consent*, jika tidak hadir, tidak bersedia mengisi *informed consent* dan tidak lengkap mengisi kuesioner efikasi diri dan *coping stress* maka akan dimasukkan ke dalam kriteria *drop out*. Setelah dilakukan pengumpulan data maka didapatkan sampel 107 orang dari 115 orang.

Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner efikasi diri memodifikasi kuesioner Lukmayanti dan Ramadhanti berdasarkan pada teori Bandura dan kuesioner *coping stress* memodifikasi kuesioner Dani berdasarkan pada teori Lazarus dan Folkman.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi efikasi diri dan *coping stress* mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran

Universitas Riau. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Variabel bebas menggunakan skala ukur kategorik (ordinal) dan variabel terikat menggunakan skala ukur kategorik (nominal). Kemudian data diolah dengan menggunakan uji komparatif *chi-square*. Untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel dilakukan uji korelasi Lambda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	24	22,4
Perempuan	83	77,6
Total	107	100

Total responden pada penelitian ini adalah 107 orang. Responden perempuan berjumlah 83 orang (77,6%) lebih banyak

daripada laki-laki yang berjumlah 24 orang (22,4%).

Distribusi *coping stress* pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau

No	Jenis <i>Coping Stress</i>	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	<i>Problem focused coping</i>	68	63,6
2	<i>Emotional focused coping</i>	39	36,4
	Total	107	100

Tabel diatas menunjukkan mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau sebanyak 68 orang (63,6%) cenderung lebih menggunakan *problem focused coping*, sebanyak

39 orang (36,4%) menggunakan *emotional focused coping*.

Distribusi efikasi diri mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	24-47 (Rendah)	0	0
2	48-71 (Sedang)	47	43,9
3	72-96 (Tinggi)	60	56,1
Total		107	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa berada paling banyak pada kriteria tinggi

sebanyak 60 orang (24%) dan paling sedikit pada kriteria rendah sebanyak 0 orang (0%).

Hasil uji korelasi antara efikasi diri dengan *coping stress* pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

Variabel	Kekuatan korelasi (r)	<i>p value</i>	Arah korelasi
Efikasi diri dengan <i>coping stress</i>	0,278	0,000	Positif

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan uji Lambda didapatkan hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan *coping stress*, dengan kekuatan

korelasi lemah ($r = 0,278$; $p = 0,000$). Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi *coping stress* pada mahasiswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan efikasi diri dengan *coping stress* pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau dapat disimpulkan bahwa distribusi efikasi diri pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau paling banyak pada kategori tinggi dan tidak ada yang berada pada kategori rendah. *Coping stress* pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau cenderung lebih sering menggunakan *problem focused coping*. Terdapat hubungan efikasi diri dengan *coping stress* pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti dapat memberikan saran kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran diharapkan dapat meningkatkan dan mempertahankan efikasi dirinya agar dapat yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat menyelesaikan berbagai tuntutan yang ada. Diharapkan kepada fakultas kedokteran untuk mengadakan *training* tentang efikasi diri dan cara penyelesaian masalah yang tepat. Dapat dilakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi *coping stress*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan pihak Fakultas Kedokteran Universitas Riau khususnya dosen pembimbing atas segala bantuan dan kemudahan yang diberikan kepada penulis selama melaksanakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nisa' K. *Proactive coping* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditinjau dari *self efficacy*. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya Universitas Islam Indonesia; 2006
2. Rachmah DN. Hubungan *self efficacy*, *coping stress* dan prestasi akademik. *Jurnal Ecopsy*. 2013; 1(6): 6-12
3. Amanda NWY, Subagia IW, Tika IN. Pengaruh model pembelajaran berbasis proyek terhadap hasil belajar IPA ditinjau dari *self efficacy* siswa. *E-journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha*. 2014.
4. Oktovia W. Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau [Skripsi]. Pekanbaru: FK UR; 2013.
5. Rahmandani A, Karyono, Dewi EK. Strategi penanggulangan (*coping*) pada ibu yang mengalami *postpartum blues* di rumah sakit umum daerah kota semarang. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
6. Aulia K, Moordiningsih. Studi korelasi efikasi diri dan dukungan sosial dengan prestasi akademik: telaah pada siswa perguruan tinggi. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* .2010; 12(1): 47-54.
7. Razak AZA. Memimpin diri sendiri. 4th ed. Kuala Lumpur: PTS Millennia SDN. BHD; 2006.
8. Khan M. Academic self efficacy, coping, and academic performance in college. *International Journal Of Undergraduate Research And Creative Activities*. 2013; 5: 4.
9. Ramadhanti FH. Hubungan *self efficacy* dengan *goal setting* karyawan PT. Himeria semata [Skripsi]. Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah; 2010.
10. Hayati M. Hubungan kemampuan metakognitif dan efikasi diri dengan prestasi keterampilan laboratorium kimia analitik mahasiswa analis kesehatan [Tesis]. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret; 2010.
11. Dwyer LA, Cummings AL. Stress, self efficacy, social support, and coping strategies in university student. *Canadian Journal of Counselling*. 2001; 35(3): 208-220.
12. Sari VY, Rachmahana RS. Hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada mahasiswa pengambil skripsi.

- Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia; 2007.
13. Nasution H. Gambaran *coping stress* pada wanita madya dalam menghadapi pramenopause [Skripsi]. Medan. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara; 2010.
 14. Indirawati E. Hubungan antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi *coping*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro. 2006; 3(2): 69-92.
 15. Mayudia B. Pengaruh *self regulated learning* dan koping kultural terhadap stres dalam menghadapi tugas perkuliahan pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri syarif hidayatullah [Skripsi]. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2011.
 16. Amelia A. Hubungan antara kualitas bekerja dengan *coping* pada perawat di RSI malahayati medan [Skripsi]. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara; 2010.
 17. Putra DN. Strategi *coping* terhadap stres pada mahasiswa tunanetra UIN sunan kalijaga Yogyakarta [Skripsi]. Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga; 2013.
 18. Dani SM. Hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa kepaniteraan klinik fakultas kedokteran universitas riau [Skripsi]. Pekanbaru: Fakultas Kedokteran Universitas Riau; 2013.
 19. Nurhasanah. Hubungan efikasi diri dan indeks prestasi keberhasilan belajar. Lembaran Publikasi Ilmiah Pusdiklat Migas. 2008; 13(3):13-19.
 20. Kristianto YAK. Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada mahasiswa kelas xii sma negeri 1 magelang [Skripsi]. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Sogijapranata; 2009.
 21. Anwar AID. Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas sumatera utara [Skripsi]. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara; 2009.
 22. Handayani F, Nurwidawati D. Hubungan *self efficacy* dengan prestasi belajar siswa akselerasi. Character. 2013; 1(2).
 23. Artha NMWI, Supriyadi. Hubungan antara kecerdasan emosi dan *self efficacy* dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal. Jurnal Psikologi Udayana. 2013; 1(1): 190-202.
 24. Nobel A. Hubungan antara *self efficacy* dengan prestasi belajar pada mahasiswa psikologi fakultas humaniora binus university tahun ajaran genap 2011-2012 [Skripsi].

- Jakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Humaniora Universitas Bina Nusantara; 2012.
25. Ishtifa H. Pengaruh *self efficacy* dan kecemasan akademis terhadap *self regulated learning* mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri Jakarta. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2011.
 26. Muharrani T. Hubungan antara *self-efficacy* dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa fakultas psikologi USU [Skripsi]. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara; 2011.
 27. Lukmayanti A. Hubungan efikasi diri dengan minat berwirausaha siswa kelas xii program keahlian jasa boga di SMK negeri 6 Yogyakarta [Skripsi]. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Teknik Boga Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta; 2012.
 28. Pell AN. Fixing the leaky pipeline: women scientists in academia. *Journal of animal science*. 1996; 74(11): 2843-2848
 29. Martono M, Puspitasari E dkk. Perbedaan gender dalam prestasi belajar mahasiswa Unsoed. Purwokerto; Universitas Jenderal Soedirman: 2010.
 30. Sulistiana dkk. Pengaruh *gender*, gaya belajar, dan *reinforcement* guru terhadap prestasi belajar fisika siswa kelas xi SMA Negeri Se-Kabupaten Purworejo tahun pelajaran 2012/2013. 2013; 3(2): 102-106.
 31. Adi TN. Perilaku *coping* mahasiswa dalam mengatasi stres mengikuti mata kuliah MPK kualitatif. *Acta diurna*. 2010; 6(2): 1-11
- JOM FK Vol 1, No 2, Oktober 2014