

PERAN *ACADEMIC SELF-EFFICACY* TERHADAP *STRESS COPING STYLE*

Arini Kurniawati*, Sudarmo Wiyono*, Rasni Adha Yuanita*

*Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

Jl. Raya Bandung-Sumedang KM 21, Jatinangor, Jawa Barat, Indonesia

Abstract

This study aims to determine the role of academic self-efficacy on students' stress coping style during working on his undergraduate thesis. Study was conducted on 93 students of Faculty of Psychology Universitas Padjadjaran who was writing his undergraduate thesis. The design of the research is quantitative non-experimental design by using correlational method. The results this study indicate that students' academic self-efficacy will influence the increasing use of active coping, planning, seeking social support for instrumental reasons, as well as positive reinterpretation and growth and will reduce the frequency of restraint coping, focusing on and venting of emotions, and also mental disengagement during working on his undergraduate thesis.

Keywords: academic self-efficacy, stress coping style, undergraduate students, undergraduate thesis

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *academic self-efficacy* terhadap *stress coping style* mahasiswa selama mengerjakan skripsi. Penelitian dilakukan terhadap 93 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi. Rancangan penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimental dengan metode korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan mahasiswa terhadap *academic self-efficacy* akan memengaruhi peningkatan frekuensi penggunaan *active coping, planning, seeking social support for instrumental reasons*, dan *positive reinterpretation and growth* serta akan mengurangi frekuensi penggunaan *restraint coping, focusing on and venting of emotions*, serta *mental disengagement* selama mengerjakan skripsi.

Kata kunci: *academic self-efficacy, stress coping style*, mahasiswa, skripsi

PENDAHULUAN

Universitas Padjadjaran, selanjutnya akan di sebut UNPAD, merupakan universitas negeri yang paling diminati oleh siswa-siswa di Indonesia (Universitas Padjadjaran, n.d.). Setiap tahun UNPAD menerima puluhan ribu mahasiswa baru dengan konsentrasi terbesar pada mahasiswa program sarjana. Namun demikian tidak semua mahasiswa akan lulus sesuai dengan program yang dirancang oleh UNPAD, yaitu selama 8 semester. Untuk menyelesaikan setidaknya 144 SKS yang dibebankan, rata-rata mahasiswa

UNPAD membutuhkan waktu setidaknya 9 semester. Demikian halnya dengan mahasiswa Fakultas Psikologi Unpad.

Waktu yang dibutuhkan mahasiswa untuk menyelesaikan studinya akan terkait dengan proses pengerjaan tugas-tugas yang diberikan selama perkuliahan. Selama menyelesaikan masa studinya, mahasiswa akan menemui berbagai hal yang dapat dimaknakan sebagai tantangan maupun *stressor* (Lane, Devonport, & Horrell, 2004 dalam Devonport & Lane (2006). Bagi

mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD, di antara berbagai tugas akademik yang diberikan, pengerjaan skripsi dihayati sebagai tugas yang paling menimbulkan stres. Akan tetapi, mahasiswa tetap dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas tersebut.

Stres merupakan pengalaman individu dalam menghadapi kesulitan ketika ia berupaya untuk mencapai tujuannya (Carver & Connor-Smith, 2010). Terkait dengan hal ini, berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres dengan derajat cukup tinggi yang berlangsung terus menerus dapat mengganggu fungsi fisiologis serta fungsi emosional individu (Taylor, 1999 dalam Ekapratiwi, 2008). Pemaknaan bahwa pengerjaan skripsi merupakan tugas yang *stressful* tidak hanya tampak dari penilaian mahasiswa, tetapi juga melalui apa yang dialami mahasiswa selama mengerjakan skripsi seperti sulit tidur, sulit berkonsentrasi, frustrasi, sensitif, cemas, dan mudah marah yang merupakan gejala-gejala yang menunjukkan adanya stres (Lazarus & Folkman, 1984).

Untuk mengatasi situasi *stressful*, mahasiswa akan melakukan *stress coping style* (Lazarus & Folkman, 1984) yang merupakan upaya-upaya untuk mencegah atau menghilangkan ancaman (*threat*), *harm/loss*, atau mengurangi *distress* yang muncul karena situasi tersebut. Salah satu determinan utama yang dapat memengaruhi individu untuk menggunakan *stress coping style* tertentu adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya (Lazarus & Folkman, 1984). Terkait dengan pengerjaan skripsi sebagai salah tugas akademik, maka keyakinan mahasiswa akan dilihat secara lebih spesifik melalui *academic self-efficacy*, yaitu keyakinan yang dimiliki individu bahwa ia dapat

mencapai tugas akademik pada tingkat tertentu ataupun mencapai tujuan akademik tertentu (Schunk & Pajares, 2002 dalam McGrew, 2007).

Keyakinan individu atas apa yang mampu ia lakukan akan memengaruhi pemilihan tugas dan usaha yang dikerahkan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu (Bandura, 1997; Devonport & Lane, 2004; Pajares, 2002a; Pajares, 2002b). Mahasiswa akan cenderung memilih tugas-tugas dan aktivitas dimana mereka merasa kompeten dan percaya diri, serta menghindari tugas dan aktivitas yang diyakini tidak mampu mereka lakukan. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan akademiknya akan menggunakan *stress coping style* yang mengarah pada pengerjaan skripsi ketika menghadapi situasi *stressful* selama menyusun skripsi. Sebaliknya, ketika mahasiswa yang merasa tidak yakin dengan kemampuan akademik yang dimiliki menghadapi situasi *stressful*, mahasiswa akan menggunakan *stress coping style* yang ditujukan untuk menghindari situasi tersebut. Terkait dengan hal ini, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa akan berhubungan dengan *stress coping style* yang dilakukan untuk mengatasi situasi *stressful* selama mengerjakan tugasnya (Devonport & Lane, 2006; Khan, 2013; Litman & Lunsford, 2009).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian non-eksperimental dengan metode korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UNPAD yang sedang menyusun skripsi sejumlah 217 orang. Pada penelitian ini, sampel diambil

menggunakan teknik *stratified random sampling* karena sampel terbagi dalam kelompok yang saling eksklusif (Christensen, Johnson, & Turner, 2011) yaitu angkatan 2009, 2010, 2011, dan 2012. Melalui teknik tersebut, mahasiswa yang bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian ini adalah sebanyak 93 orang.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua buah kuesioner yaitu kuesioner *academic self-efficacy* dan *COPE Inventory*. Kuesioner *academic self-efficacy* disusun berdasarkan konsep dari Schunk dan Pajares (2002) yang dikembangkan dari teori *self-efficacy* Bandura (1997). Kuesioner ini memiliki nilai reliabilitas sebesar .980 yang terdiri dari 93 item berisi pernyataan tentang tugas-tugas akademik yang harus dilakukan mahasiswa selama menyelesaikan studinya. Tujuh alternatif pilihan jawaban yang disediakan akan menggambarkan keyakinan mahasiswa untuk mengerjakan tugas-tugas tersebut, yaitu sama sekali tidak yakin, tidak yakin, kurang yakin, cukup yakin, hampir yakin, yakin, dan sangat yakin.

Adapun alat ukur *stress coping style* merupakan hasil terjemahan dan modifikasi dari *COPE Inventory* yang disusun oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989). Alat ukur ini memiliki rentang nilai reliabilitas mulai dari .482 hingga .896 dan rata-rata menunjukkan korelasi yang sedang pada hasil *retest*. *COPE Inventory* terdiri 52 item yang dibedakan menjadi 13 *stress coping styles* yaitu *active coping*, *planning*, *suppression of competing activities*, *restraint coping*, *seeking social support for instrumental reasons*, *seeking social support for emotional reasons*, *focus on and venting of emotions*, *positive reinterpretation and*

growth, *acceptance*, *turning to religion*, *behavioral disengagement*, *mental disengagement*, dan *denial* yang masing-masing terdiri dari empat item. Terdapat empat alternatif pilihan jawaban pada alat ukur ini yaitu tidak pernah, jarang, cukup sering, dan sering.

Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret 2016 terhadap 93 mahasiswa yang bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian ini. Pemberian kuesioner dilakukan melalui dua cara, yaitu tatap muka secara langsung dan melalui tautan yang Mengarahkan mahasiswa untuk mengisi kuesioner *online*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui gambaran mengenai peran *academic self-efficacy* terhadap *stress coping styles* dilakukan prosedur analisis regresi. Namun demikian, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap kenormalan residual dan linearitas menggunakan *pearson's r* terhadap variabel yang diteliti.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terdapat tujuh *stress coping style* yang memenuhi kedua asumsi analisis regresi, yaitu nilai residual berdistribusi normal ($p > .05$) dan memiliki hubungan yang linear dengan *academic self-efficacy* ($r > .200$, $p < .05$). Adapun *stress coping style* dalam bentuk *suppression on competing activities*, *seeking social support for emotional reasons*, *acceptance*, *turning to religion*, *behavioral disengagement*, dan *denial* setidaknya tidak memenuhi asumsi yang diperlukan untuk melakukan uji hipotesis. Untuk lebih detail, lihat tabel 1.

Analisis regresi yang dilakukan terhadap data yang memenuhi asumsi menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berperan secara positif terhadap

Tabel 1

Tabel Normalitas dan Linearitas *Academic Self-Efficacy* dengan *Stress Coping Style*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		Linearitas	
	Statistic	Sig	Pearson's r	Spearman's rho
ASE – ACT	.085	.091	.310**	
ASE – PLA	.050	.200*	.346**	
ASE – SUP	.070	.200*	.161	
ASE – RES	.065	.200*	-.208*	
ASE – SSI	.074	.200*	.269**	
ASE – SSE	.060	.200*	.163	
ASE – FOC	.046	.200*	-.224*	
ASE – POS	.087	.077	.280**	
ASE – ACC	.144	.000		.258*
ASE – TUR	.091	.054	.064	
ASE – BEH	.152	.000		-.368**
ASE – MEN	.051	.200*	-.222*	
ASE – DEN	.184	.000		-.192

*. This is a lower bound of the true significance.

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

a. Lilliefors Significance Correction

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Ket.: ASE = *Academic Self-Efficacy*, ACT = *Active coping*, PLA = *Planning*, SUP = *Suppression of competing activities*, RES = *Restraint coping*, SSI = *Seeking social support for instrumental reasons*, SSE = *Seeking social support for emotional reasons*, FOC = *Focusing on and venting of emotions*, POS = *Positive reinterpretation and growth*, ACC = *Acceptance*, TUR = *Turning to religion*, BEH = *Behavioral disengagement*, MEN = *Mental disengagement*, DEN = *Denial*

active coping ($t = 3.108$, $p < .01$), *planning* ($t = 3.523$, $p < .01$), *seeking social support for instrumental reasons* ($t = 2.669$, $p < .01$), dan *positive reinterpretation and growth* ($t = 2.780$, $p < .01$). Selain itu, *academic self-efficacy* juga tampak berperan secara negatif terhadap *restraint coping* ($t = -2.028$, $p < .05$), *focusing on and venting of emotions* ($t = -2.194$, $p < .05$), dan *mental disengagement* ($t = -2.313$, $p < .05$).

Academic self-efficacy akan berperan terhadap variasi penggunaan masing-masing *stress coping style* dengan rentang 4.3% hingga 12%. Keyakinan yang dimiliki mahasiswa akan berkontribusi kepada penggunaan *stress coping style* tertentu selama penyusunan skripsi, namun bukan sebagai satu-satunya penentu frekuensi mahasiswa untuk menggunakan *stress coping style* tertentu. Masih terdapat sekitar 88% hingga 95.7% faktor lain yang

menentukan frekuensi mahasiswa untuk menggunakan *stress coping style* tersebut.

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengerjakan tugas-tugas akademik yang diberikan akan berperan meningkatkan frekuensi penggunaan beberapa *stress coping style* yang mengarah pada pengerjaan skripsi atau mengurangi *emotional distress* yang dialami. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang yakin terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas-tugas akademik yang diberikan akan berperan untuk meningkatkan frekuensi mahasiswa untuk menggunakan *stress coping style* yang mengarah pada penundaan dan penghindaran pengerjaan skripsi. Hal ini sejalan dengan penjelasan Bandura (1997) bahwa *self-efficacy* individu akan memengaruhi

Tabel 2

Tabel Hasil Analisis Regresi *Academic Self-Efficacy* terhadap *Stress Coping Style*

	R	R square	F	Constant	B	t	sig
ASE – ACT	.310	.096	9.662	7.378	1.764	3.108	.003
ASE – PLA	.346	.120	12.412	6.094	1.853	3.523	.001
ASE – RES	.208	.043	4.115	15.126	-0.972	-2.028	.045
ASE – SSI	.269	.073	7.121	7.997	1.540	2.669	.009
ASE – FOC	.224	.050	4.812	15.015	-1.103	-2.194	.031
ASE – POS	.280	.078	7.731	8.436	1.426	2.780	.007
ASE – MEN	.222	.049	4.733	15.955	-0.807	-2.313	.023

Ket.: ASE = *Academic Self-Efficacy*, ACT = *Active coping*, PLA = *Planning*, RES = *Restraint coping*, SSI = *Seeking social support for instrumental reasons*, FOC = *Focusing on and venting of emotions*, POS = *Positive reinterpretation and growth*, MEN = *Mental disengagement*

pilihan yang dibuat dan aktivitas yang dilakukan. Individu yang yakin terhadap kemampuannya akan mengerjakan tugas yang diberikan dan individu yang merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas yang diberikan akan menghindari tugas tersebut.

Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya akan memandang tugas yang diberikan sebagai tantangan dan ia akan menentukan target untuk menyelesaikan tugas tersebut (Bandura, 1997). Tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan akademik yang dimiliki akan menggunakan *active coping* untuk mengatasi kesulitan yang muncul selama mengerjakan skripsi yang ditunjukkan melalui upaya-upaya yang dikerahkan oleh mahasiswa untuk mengerjakan skripsi. Pada penelitian lain juga diketahui bahwa *academic self-efficacy* akan berhubungan dengan *active coping* (Devonport et. al., 2003 dalam Devonport & Lane, 2006; Khan M., 2013) dan mahasiswa yang berniat untuk menyelesaikan pendidikannya akan menggunakan *coping stress* yang berkonsentrasi pada usaha-usaha untuk menyelesaikan pendidikannya (Pritchard & Wilson, 2003).

Selain memengaruhi pemaknaan terhadap pengerjaan skripsi, *academic self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa juga dapat memengaruhi target penyelesaian tugas yang dibuat oleh mahasiswa. Mahasiswa yang yakin dengan kemampuannya akan berusaha untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dalam rentang waktu yang telah ia tentukan dengan membuat *academic planning* (Bandura, 1997). Untuk mencapai target tersebut mahasiswa akan membagi penyusunan skripsi menjadi tugas-tugas sederhana yang harus dikerjakan dalam jangka pendek dengan mempertimbangkan langkah-langkah serta strategi yang akan diambil dalam bentuk *timeline*.

Academic self-efficacy yang dimiliki mahasiswa juga diketahui akan memiliki kontribusi untuk menurunkan frekuensi penggunaan *restraint coping*. Mahasiswa yang kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki akan cenderung merasa takut bahwa ia akan mengalami kegagalan atau kemunduran selama mengerjakan tugasnya (Bandura, 1997). Ketakutan akan adanya potensi kegagalan atau kemunduran yang dirasakan mahasiswa akan melemahkan performa dan akan mendorong mahasiswa untuk melakukan penundaan

terhadap pengerjaan skripsinya karena ia berpikir bahwa ia harus merevisi skripsi yang telah dikerjakan akan gagal. Oleh karena itu, mahasiswa akan berusaha untuk menahan diri dan menunda proses bimbingan penyusunan skripsinya untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Selama menyusun skripsi, *academic self-efficacy* juga akan berperan untuk meningkatkan frekuensi mahasiswa untuk menggunakan *seeking social support for instrumental reasons*. Menurut Bandura (1997), individu dengan *academic self-efficacy* yang tinggi akan menghubungkan hambatan-hambatan yang dialami dengan hal-hal yang *attainable* seperti kurangnya usaha yang dikerahkan, kurang efektifnya strategi yang digunakan, dan juga kurangnya pengetahuan yang dimiliki untuk menyelesaikan masalah tersebut. Ketika mahasiswa menghubungkan bahwa hambatan yang dihadapi dapat diatasi dengan adanya dukungan dukungan sosial, mahasiswa akan berusaha untuk mencari dukungan dalam bentuk saran, bantuan, atau informasi dari orang lain yang pernah melalui hal yang sama atau yang dianggap dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi secara langsung.

Academic self-efficacy juga diketahui akan berperan terhadap frekuensi mahasiswa untuk mengatasi *emotional distress* yang dialami melalui *focusing on and venting of emotions*. Ketika mahasiswa merasa kurang yakin terhadap kemampuannya, ia akan lebih sering berfokus terhadap afek yang dirasakan dan mengekspresikan hal tersebut. Bandura (1997) menjelaskan bahwa individu yang merasa kurang yakin terhadap kemampuannya akan memandang bahwa tugas yang harus dikerjakan adalah lebih sulit dari yang sebenarnya, sehingga individu akan

merasa cemas dan memiliki pemikiran yang terbatas mengenai cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Kecemasan yang dialami selama menyusun skripsi akan membuat mahasiswa lebih memilih untuk menggunakan *focusing on and venting of emotions* yang ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan yang dialami dibandingkan mengatasi situasi yang menyebabkan kecemasan tersebut.

Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya akan lebih sering menggunakan *positive reinterpretation and growth*. Mahasiswa tersebut akan memaknakan bahwa kesulitan-kesulitan yang ditemui selama mengerjakan skripsi sebagai tantangan dibandingkan sebagai tugas yang *stressful*. Ketika situasi penyusunan skripsi dimaknakan sebagai tantangan, mahasiswa akan berfokus pada potensi terhadap pembelajaran yang akan diperoleh atau pada pengembangan diri berdasarkan pengalamannya selama menyusun skripsi.

Academic self-efficacy juga diketahui memiliki peran terhadap *stress coping style* dalam bentuk *mental disengagement*. Mahasiswa yang yakin terhadap kemampuan-kemampuan yang dimiliki untuk mengerjakan tugasnya akan memengaruhi rendahnya frekuensi mahasiswa untuk melakukan *mental disengagement*. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki akan merasa cemas karena merasa ia tidak mampu menyelesaikan skripsinya. Individu yang merasa tidak mampu mengerjakan tugasnya akan memilih untuk menghindari tugas yang diberikan (Bandura, 1997). Terkait dengan hal ini, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak yakin terhadap kemampuannya

akan melakukan tindakan yang bertujuan mengalihkan pikirannya dari pengerjaan skripsi seperti menonton di bioskop, tidur, menyibukkan diri dengan kegiatan lain, atau membayangkan hal-hal lain yang tidak berhubungan dengan situasi pengerjaan skripsi.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat dikatakan bahwa keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas akademik yang diberikan dapat memengaruhi peningkatan frekuensi mahasiswa untuk menggunakan *active coping*, *planning*, *seeking social support for instrumental reasons*, dan *positive reinterpretation and growth* selama mengerjakan skripsi. Keyakinan yang sama juga dapat memengaruhi penurunan frekuensi mahasiswa untuk menggunakan stress coping style seperti *restraint coping*, *focusing on and venting of emotions*, dan *denial*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, *61*, 679-704.
doi:10.1146/annurev.psych.093008.100352
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*, 267-283.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2011). *Research methods, design, and analysis* (11th ed.). Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Devonport, T. J., & Lane, A. M. (2004). Exploring the relationship between self-efficacy and coping amongst undergraduate students. In Gale (Ed.), *Learning and Teaching Projects 2003-4*. University of Wolverhampton.
- Devonport, T. J., & Lane, A. M. (2006). Relationships between self-efficacy, coping and student retention. *Social Behavior and Personality*, *34*(2), 127-138.
- Ekapratwi, G. (2008). *Hubungan antara derajat stress dan pemilihan strategi penanggulangan stress pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi lebih dari 2 semester di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran (Skripsi tidak diterbitkan)*. Universitas Padjadjaran, Bandung.
- Khan, M. (2013). Academic self-efficacy, coping, and academic performance in college. *International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities*, *5*(4).
doi:http://dx.doi.org/10.7710/2168-0620.1006
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Litman, J. A., & Lunsford, G. D. (2009). Frequency of use and impact of coping strategies assessed by the COPE Inventory and their relationships to post-event health and well-being. *Journal of Health Psychology*, *14*, 982-991.
doi:10.1177/1359105309341207
- Pajares, F. (2002a). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy*. Dipetik Mei 28, 2014, dari

- <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html>
- Pajares, F. (2002b). *Self-efficacy beliefs in academic contexts: An outline*. Retrieved Mei 10, 2014, from <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/efftalk.html>
- Pritchard, M. E., & Wilson, G. S. (2003). Using emotional and social factors to predict student success. *Journal of College Student Development, 44*(1), 18-28. doi:10.1353/csd.2003.0008
- Schunk, D., & Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. Dalam A. Wigfield, & J. S. Eccles (Eds.), *Development of Achievement Motivation* (hal. 15-31). San Diego: Academic Press.
- Universitas Padjadjaran. (n.d.). Retrieved Maret 8, 2017, from <http://www.unpad.ac.id/universitas/>