

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI PENANGGULANGAN STRES (*COPING STRESS*) DENGAN KEYAKINAN DIRI MAMPU (*SELF-EFFICACY*) PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR DI JURUSAN RADIODIAGNOSTIK DAN RADIOTHERAPY POLITEKNIK “X” BANDUNG**

**Rahma Disti Kartika, Dwi Deria, Dea Siti Ruhansih  
(IKIP Siliwangi)**

**Email:**

**[rahmadisti@gmail.com](mailto:rahmadisti@gmail.com) , [dwidertia@gmail.com](mailto:dwidertia@gmail.com), [dea.thalita@gmail.com](mailto:dea.thalita@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Studi korelasional mengenai Keyakinan Diri Mampu (*Self-Efficacy*) dengan Strategi Penanggulangan Stres (*Strategy Coping Stress*) pada Mahasiswa Fakultas Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik “X” Bandung yang sedang menyusun Tugas Akhir.. Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir menghadapi tuntutan tersendiri yaitu dapat mengerjakan KTI dan UAP dengan hasil yang baik, karena KTI dan UAP ini merupakan tugas terakhir yang harus dijalani. Disamping pentingnya menyusun tugas akhir, para mahasiswa juga menganggap bahwa tugas akhir ini sulit karena beban tugas yang banyak, selain itu pada tugas akhir ini para mahasiswa akan bekerja secara mandiri tanpa ada bantuan dari teman sejawat atau dosen yang bersangkutan. Ketika mahasiswa dihadapkan pada beratnya tuntutan tugas, salah satu aspek yang harus dimiliki adalah keyakinan diri mampu yang dimiliki oleh mahasiswa (*self efficacy*) agar dapat menampilkan perilaku yang dibutuhkan dalam menjalani setiap tuntutan pada KTI dan UAP serta mencapai hasil maksimal yang diharapkan dari setiap tugas yang diberikan. Beban yang berat akan mendorong mereka untuk melakukan penanggulangan (*coping*). Jenis coping yang digunakan tergantung dari tingkat *self efficacy* yang dimiliki dan *cognitive appraisal* yang dilakukan oleh para mahasiswa. Objek penelitian adalah mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik “X” Bandung (N=63). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner, yaitu kuesioner keyakinan akan kemampuan diri (*self efficacy*) yang terdiri dari 29 item dan kuesioner strategi penanggulangan stress (*strategy coping stress*) yang terdiri dari 50 item. Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik Rank Spearman’s Correlations, diperoleh  $r_s = -0,148$  dengan  $\alpha = 0,05$ . Dibandingkan dengan parameter Champion (1981) korelasi tersebut tergolong ke dalam tingkat rendah. Dari hasil perhitungan statistik didapatkan hasil  $t_{hitung} (1,138) < t_{tabel} (2,000)$ , yang berarti bahwa korelasi tidak signifikan pada  $\alpha = 0,05$ . Hasil tersebut memiliki arti bahwa terdapat korelasi negatif antara variabel keyakinan diri mampu (*self-efficacy*) dengan strategy coping stress pada mahasiswa Jurusan Radiodagnostik dan Radiotherapy Politeknik “X” Bandung yang sedang mengerjakan tugas akhir, yang artinya ada hubungan terbalik antara *self-efficacy* dan *coping stres*. Selain itu dari hasil yang didapat bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki memiliki *self-efficacy* yang sedang dan dalam mengatasi coping mahasiswa laki-laki menanggulangi stres dengan menggunakan *emotional focused of coping* sedangkan pada mahasiswa perempuan memiliki *self-efficacy* yang sedang pula dan dalam mengatasi coping mahasiswa perempuan menanggulangi stres dengan menggunakan *problem focused of coping*.

**Kata Kunci:** *Self-Efficacy, Coping Stres, Mahasiswa*

### ABSTRACT

*The Correlational Study about Self-Efficacy with Strategy Coping Stress on students of Radiodiagnostic and Radiotherapy Faculty of Politeknik "X" Bandung completing the final tasks. They have their own ambitions to complete both KTI and UAP well, as both are the final tasks to complete. Besides how important it is to complete, the students find it hard as hard burden to do, as well they have to work by themselves without any help from neither friends nor lecturers. Each student must have a strong self-efficacy as one of important aspects in doing both KTI and UAP tasks. They are expected to reach the maximal results in completing every single task. The hard burden will endorse them to do coping. The coping type used depending on the self-efficacy level and cognitive appraisal done by students. The research subjects are students of Radiodiagnostic and Radiotherapy of Politeknik "X" Bandung (N=63). The data collection method used in this research is questionnaire. They are self-efficacy questionnaire consisting of 29 items and questionnaire as well the strategy coping stress questionnaire consisting of 50 items. Based on the hypothesis test using Rank Spearman's Correlation technique, achieved  $r_s = -0,148$  by  $\alpha = 0,05$ . Compared to Champion parameter (1981) that correlation is in the low level. By the statistic calculation achieved the result  $t$  count (1,138),  $t$  table (2,000), means that the correlation is not significant on  $\alpha = 0,05$ . The result shows that there is a negative correlation between self-efficacy variable with coping stress strategy on the students of Radiodiagnostic and Radiotherapy faculty of Politeknik "X" Bandung completing their final tasks. That means that there is a reverse relationship between self-efficacy and coping with stress. In addition to that from the results obtained that the student-sex men have self-efficacy in addressing the ongoing and coping with male students cope with stress by using emotional focused of. coping with students while in women have self-efficacy is anyway and in overcoming students' coping with women tackling stress by using the focused problems of coping.*

*Key Word: Self-Efficacy, Coping Stress, Student*

### PENDAHULUAN

Politeknik "X" Bandung merupakan perguruan tinggi dimana para mahasiswa melakukan penelitian yang biasa mereka sebut dengan KTI (Karya Tulis Ilmiah) dan praktek kerja nyata (PKN) di Rumah Sakit Umum untuk menyelesaikan studinya. KTI merupakan suatu karya ilmiah berupa penelitian, membuat alat, dan penatalaksanaan. Penelitian yang dilaksanakan dalam mengerjakan KTI merupakan suatu kegiatan yang terencana, terarah, sistematis dan terkendali yang berupaya untuk memperoleh data dan informasi mengenai suatu masalah dalam bidang ilmu kesehatan dengan menggunakan metode ilmiah untuk menjawab pernyataan penelitian atau untuk menguji hipotesis. Selain KTI para mahasiswa juga diwajibkan untuk mengikuti kegiatan PKN yang dilaksanakan di setiap Rumah Sakit Umum di Jawa Barat. Setelah mengikuti PKN selama sebulan mahasiswa juga diwajibkan mengikuti UAP (ujian akhir praktikum) untuk mendapatkan nilai akhir dari praktikum.

Politeknik "X" Bandung ini berfokus pada bidang kesehatan, dan terdapat beberapa jurusan, salah satu diantaranya yaitu jurusan radiodiagnostik dan radioterapi. Pada jurusan ini terdiri dari dua kelas dengan jumlah mahasiswa sebanyak 63 orang mahasiswa, yang di dominasi oleh karyawan. Dalam pengerjaan tugas akhir ini mahasiswa diwajibkan mengikuti beberapa tahap yang telah ditentukan oleh pihak kampus, diantaranya mahasiswa diwajibkan mengumpulkan judul KTI pada bulan Desember, pada saat pengumpulan judul ini banyak judul yang ditolak sehingga mereka merasa kecewa dan sebagian dari mereka merasa frustrasi karena beberapa kali mereka mengumpulkan judul selalu di tolak.

Setelah judul yang mereka ajukan diterima, mahasiswa lanjut ketahap berikutnya yaitu membuat proposal dari bulan Januari sampai Maret. Pada bulan Maret mereka mengikuti sidang proposal, dalam sidang proposal mereka di bagi ke dalam kelompok-kelompok kecil. Sebelum dan saat sidang berlangsung mereka mengalami *nervous* dengan keluarnya keringat dingin, jantung berdebar-debar, sehingga mereka tidak bisa tidur dalam beberapa hari sebelum sidang proposal berlangsung. Setelah sidang proposal

berlangsung mereka membuat revisi dan pada bulan April mereka diwajibkan mengikuti Praktek Kerja Nyata atau PKN, dimana PKN ini dilaksanakan di Rumah Sakit Umum yang berada di Jawa Barat. Setelah sebulan mereka melaksanakan PKN, pada bulan Mei mereka juga diwajibkan mengikuti Ujian Akhir Praktek. Setelah sidang proposal dan UAP selesai mahasiswa mengikuti sidang akhir dimana proposal yang mereka buat selama 8 bulan diminta untuk pertanggungjawabannya pada sidang akhir ini. Setelah sidang akhir tahap terakhir mereka diwajibkan untuk mengikuti pesantren selama 3 hari di kampus, yang dilaksanakan pada awal bulan Agustus.

Mahasiswa yang sedang melaksanakan proses penyusunan tugas akhir dituntut memiliki keterampilan dalam berpikir, seperti kemampuan untuk menentukan suatu permasalahan yang akan dijadikan pokok bahasan dalam penelitian, mengkaitkan dengan teori yang mendukung permasalahan yang diajukan dalam penelitian, kemampuan untuk menganalisis serta memahami teori-teori yang sudah dipelajari sebelumnya serta mengaplikasikannya dalam proses penulisan KTI, serta keterampilan untuk dapat menjelaskan dengan baik permasalahan yang dikaji dalam proses penyusunan KTI mereka.

Selain keterampilan dalam menyusun KTI Mahasiswa juga dituntut untuk memiliki kedisiplinan dalam melakukan Praktek Kerja Nyata yang menunjukkan kepatuhan peraturan dan prosedur yang berlaku di setiap Rumah Sakit. Mahasiswa pun dituntut untuk dapat menjalin relasi dengan rekan sekerja dalam Praktek Kerja Nyata sehingga dapat bekerjasama dengan baik. Mahasiswa yang sedang praktek pun hendaknya selalu aktif, komunikatif serta selalu memberikan pelayanan terbaik terhadap pasien yang akan mereka tangani.

Banyaknya tuntutan terhadap mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir yang dapat menimbulkan stres. Seperti yang diungkapkan oleh Lazarus (1984) bahwa tuntutan dari lingkungan yang dinilai oleh seorang individu sebagai sesuatu yang melampaui atau membebani kemampuan yang dimiliki serta mengancam kesejahteraan dirinya dapat menimbulkan stres. Reaksi yang ditampilkan oleh masing-masing individu dalam menghadapi situasi stres dapat berbeda, baik dalam pemecahan masalah yang dihayati maupun bentuk reaksi yang ditampilkan (Lazarus, 1984). Reaksi yang ditampilkan dapat berupa reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku. Beberapa bentuk reaksi yang ditampilkan antara lain mudah gugup, kecemasan meningkat, merasa tertekan, sensitif dan depresi (Wiebe & Mc Callum, 1986). Dengan demikian bila mahasiswa mengalami stres maka ia tidak dapat mengerjakan tugas akhirnya dengan baik karena tidak mampu berkonsentrasi dan membuat keputusan yang merupakan tugas utama mereka dalam mengerjakan tugas akhir.

Beranjak dari melihat beratnya tanggung jawab yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir dan besarnya kemungkinan mereka mengalami stres membuat peneliti tertarik untuk mengadakan observasi dan wawancara kepada mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan beberapa informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan tugas akhir dan perasaan mereka saat mengerjakan tugas akhir tersebut. Mereka mengatakan bahwa setiap harinya mereka harus membagi waktu antara bekerja dengan mengerjakan tugas akhir. Sehingga dalam bekerja mereka tidak fokus terhadap kerjaan yang sedang mereka kerjakan karena memikirkan tugas akhir. Selain itu tuntutan dari orang tua yang menginginkan anaknya untuk segera lulus kuliah. Tuntutan ini justru membuat mereka semakin tertekan dan merasa terbebani.

Situasi yang penuh tekanan ini dapat menjadi pemicu munculnya stres (*stressor*) bagi mahasiswa. Dari wawancara yang dilakukan pada 10 orang mahasiswa, lima diantaranya mengatakan cukup sering merasa tertekan, cemas, dan frustrasi, tiga lainnya pernah merasa tertekan, cemas dan frustrasi namun dalam frekuensi yang tidak sering dan dua lainnya mengatakan tidak pernah. Hal ini menunjukkan bahwa situasi dalam penyusunan tugas akhir yang dihadapi mahasiswa memiliki potensi menimbulkan stres. Dalam pengerjaan tugas akhir, mahasiswa cukup rentan mengalami stres. Dalam hal ini untuk mengurangi stress yang dirasakan oleh mahasiswa, maka mahasiswa perlu melakukan usaha-usaha untuk menanggulangi atau meregulasi perasaan stress yang dirasakan.

Stressor dapat muncul jika seseorang mengalami kondisi tertentu. Namun, kondisi tertekan atau stres dapat dihindari jika individu memiliki kemampuan mengelola stressor-stressor tersebut. Kemampuan ini berhubungan dengan penilaian kognitif yang dimiliki oleh mahasiswa terhadap berbagai masalah/stressor yang dirasakan. Dengan begitu, akhirnya dapat menentukan apakah seseorang mampu menyelesaikan atau justru menghindari masalah yang dihadapi. Penilaian kognitif yang dilakukan dipengaruhi oleh berbagai

macam faktor, baik faktor lingkungan maupun faktor dari dalam diri individu tersebut. Faktor-faktor di dalam diri yang mempengaruhi individu dalam melakukan penilaian kognitif adalah komitmen dan keyakinan (*belief*). Proses kognitif ini berperan penting dalam menentukan apakah kondisi stres yang muncul akan menjadi stres yang bersifat negatif, mengancam dan bersifat merusak (*distres*) atau stres yang bersifat positif sehingga individu menikmati dan menghadapi setiap masalah yang muncul hingga dapat menjadi pendorong pada individu untuk melakukan suatu hal dengan lebih baik (*eustres*). Untuk mengubah *distres* menjadi *eustres* seseorang harus mampu melihat suatu permasalahan yang muncul dari berbagai sisi dan tidak hanya mengelola masalah melalui pola pikir yang sama. Hal tersebut senada dengan apa yang disampaikan oleh psikiater dari FKUI/RSCM, Dr Suryo Dharmono SpKJ(K), dalam acara pengumuman *Be Positive Competition* yang diselenggarakan PT Pfizer Indonesia di Jakarta "bahwa stres tidak selalu berarti 'sakit'." Jika dikelola dengan benar, stres malah bermanfaat untuk pengembangan diri". Namun stres yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya fungsi pribadi seseorang (<http://forum.lareosing.org>)

Usaha-usaha yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menanggulangi rasa tertekan yang dirasakan akibat hambatan dan kesulitan yang dialami mahasiswa seperti tak jarang mereka menghindari dari tugas dan tanggung jawabnya untuk mengerjakan tugas akhir, hal ini dilakukan untuk lepas sejenak dari situasi yang membuatnya stress. Hal yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangi rasa stress yang dirasakan adalah dengan cara berdoa, hal ini dilakukan dengan harapan setelah berdoa mereka lebih tenang dan termotivasi.

Selain hal diatas, mereka mencoba untuk membaca buku lain yang dianggap bisa membantu untuk menambah referensi buku yang dibutuhkan dalam mengerjakan KTI atau mencoba mencari melalui media internet, mencoba untuk menerjemahkan *text book* yang ditulis dengan bahasa asing ke dalam bahasa Indonesia sehingga lebih mudah untuk dipahami.

Selain itu, mencoba untuk tetap menjalankan proses bimbingan secara rutin walaupun dirasakan cukup melelahkan. Hal ini dikarenakan keinginan mahasiswa tersebut untuk segera menyelesaikan KTI dan ingin cepat-cepat masalah ini terselesaikan. Mereka harus bisa tetap fokus pada tugas akhir karena waktunya tidak banyak, dengan cara mengurangi aktifitas-aktifitas yang tidak penting dan mencoba untuk berfikir positif untuk menjalankan tugas akhir dan mampu untuk mengerjakan dua laporan sekaligus untuk memenuhi syarat kelulusan.

Stres sangat bersifat individual dan pada dasarnya bisa merusak apabila individu tidak mempunyai keseimbangan antara daya tahan atau mental yang dimiliki dengan beban yang sedang dihadapinya. Oleh karena itu suatu stressor belum tentu dapat mengganggu setiap individu, terganggu atau tidaknya individu secara psikologis maupun fisiologis, tergantung pada persepsinya terhadap peristiwa yang dialaminya (<http://www.rumahbelajarpikologi.com>). Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa setiap mahasiswa profesi mempunyai cara yang berbeda-beda dalam memandang dan mengatasi suatu tuntutan dan tugas akademik yang dihadapinya. Strategi yang akan digunakan oleh setiap individu dipengaruhi oleh pengalaman atau informasi yang dimiliki individu serta konteks situasi dimana stres tersebut berlangsung.

Dari hasil wawancara terhadap sepuluh orang mahasiswa didapatkan informasi bahwa untuk memenuhi tuntutan dari pihak kampus maupun orang tua, mereka harus menyelesaikan tugas akhir tersebut tepat waktu. Mereka mengatakan bahwa untuk mengerjakan tugas akhir ini harus membutuhkan waktu yang panjang dan suasana sepi agar mereka bisa berpikir. Untuk dapat mengerjakan tugas akhir ini mereka mengatakan membutuhkan suatu keyakinan bahwa mereka mampu untuk mengerjakan tugas tersebut. Keyakinan semacam ini oleh Bandura (1977) disebut sebagai *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan dirinya untuk menampilkan perilaku yang dibutuhkan untuk mencapai tampilan yang diinginkan yaitu hasil dan tingkah laku yang baik dari tugas yang diberikan. Dalam hal ini *self-efficacy* yang dimaksud adalah keyakinan seorang mahasiswa tingkat akhir akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas akhir.

Ketika peneliti menanyakan lebih jauh mengenai pentingnya keyakinan tersebut dalam melaksanakan tugasnya, delapan diantaranya mengatakan bahwa keyakinan tersebut sangat dibutuhkan. Tanpa adanya keyakinan tersebut mereka akan cenderung ragu-ragu dan takut dalam mengambil keputusan yang diperlukan. Enam diantaranya juga setuju bahwa salah satu faktor kegagalan dalam mengerjakan tugas akhir

disebabkan oleh tidak adanya keyakinan dalam melaksanakan tugas akhir ini. Kegagalan yang dialami dapat menjadi *stressor* tersendiri bagi mahasiswa. Mereka mengatakan bahwa untuk mengatasi perasaan jenuh terhadap tugas akhir yang sedang mereka kerjakan beberapa dari mereka akan melakukan rekreasi atau jalan-jalan untuk beberapa saat, misalnya mereka tidak mengerjakan tugas akhir dalam jangka waktu seminggu atau lebih agar ketika kembali pada tugasnya mereka dapat kembali berfikir dengan jernih. Namun demikian banyak juga diantara mereka yang tetap semangat dan terus mengerjakan tugas akhirnya.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara *self-efficacy* dan strategi penanggulangan stres yang dihayati mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Jurusan Radiodiagnostik dan Radioteraphy Poteknik “X” Bandung.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara efikasi diri (*self-efficacy*) dengan strategi penanggulangan stres (*coping stress*) pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri (*Self-efficacy*) dan strategi penanggulangan stres (*Coping Stress*) pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

**METODOLOGI**

Penelitian ini dirancang guna mengetahui sejauh mana hubungan antara variable strategi penanggulangan *stress* dengan *Self-Efficacy*. Variabel dalam penelitian ini yaitu Variabel pertama Strategi Penanggulangan Stres (*Coping Stress*) dan Variabel kedua Keyakinan Diri Mampu (*Self-Efficacy*). Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa angkatan 6 jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik “X” Bandung serta mahasiswa yang sedang menyusun KTI dan sedang melaksanan PKN. Dengan jumlah populasi 63 orang.

**Kisi-kisi alat ukur**

| Dimensi   | Aspek  | Indikator  | No item                          |
|---|--|--|----------------------------------|
| Strategi penanggulangan stress yang berfokus pada masalah | <i>Planfull Problem Solving</i> (Perencanaan Pemecahan Masalah)              | • Menyiapkan rencana untuk menyelesaikan masalah dan mengambil tindakan untuk melaksanakan rencana tersebut. | 1, 2, 20, 21, 44, 45, 46, 47, 48 |
|   |  | • Melakukan analisa terhadap masalah yang ada untuk mendapat solusi  | 3, 4, 22, 23, 42, 43.            |
|   | <i>Conformative</i> (menentang masalah)                                      | • Mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara menghadapi keadaan tersebut                             | 5, 24, 25, 49.                   |
| • Melakukan pengambilan resiko                            |  | 6, 7, 26, 27, 28, 50.  |                                  |
| Strategi Penanggulangan Stres yang berfokus pada emosi    | <i>Seeking social support</i> (mencari dukungan social)                      | • Mencari simpati dan pengertian dari orang lain (dukungan emosional)  | 8, 29.                           |
|   |  | • Mendapat bantuan dari orang lain (informasi, bantuan nyata)  | 9, 30.                           |
|   | Acceptance Responsibility (penerimaan tanggung jawab)                        | • Menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya                                  | 10, 31.                          |
|   |  | • Bertanggung jawab untuk menyelesaikan atau mengontrol masalah yang menimbulkan stres                       | 11, 32.                          |
| <i>Distancing</i> (Menurunkan ketegangan)                 | • Tidak melibatkan diri dalam masalah dan menciptakan pandangan yang positif | 21, 33, 13.  |                                  |
|   | • Berusaha melupakan hal-hal yang telah terjadi                              | 14, 34.  |                                  |
| <i>Self Control</i> (Kontrol Diri)                        | • Mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan                   | 15, 35, 36.  |                                  |
|   | • Memotivasi diri dan mengontrol tingkah laku dalam mengatasi masalah        | 16, 37, 39.  |                                  |
|   | • Beralih pada hal lain dan lari dari masalah                                | 17, 41.  |                                  |
| <i>Positiive Reappraisal</i> (Penilaian positif)          | • Mencari makna positif dari permasalahan dengan pengembangan diri           | 18, 39.  |                                  |
|   | • Melibatkan diri dari hal-hal yang bersifat religius                        | 40, 19   |                                  |

**Validitas Uji Coba Alat Ukur *Self-efficacy***

Hasil perhitungan uji validitas dengan menggunakan rumus *spearman* pada SPSS 17.0 *for windows* dan hasil perbandingan dengan menggunakan kriteria *Guilford*, diperoleh hasil bahwa dari 29 item dengan r tabel 0,361 pada sampel 30 orang dari total seluruh populasi 63 orang pada variabel *self-efficacy*, terdapat 27 item yang dinyatakan valid, dan 2 item yang dinyatakan tidak valid.

**Validitas Uji Coba Alat Ukur *Strategy Coping Stress***

Hasil perhitungan uji validitas dengan menggunakan rumus *spearman* pada SPSS 16.0 *for windows* dan hasil perbandingan dengan menggunakan kriteria *Guilford*, diperoleh hasil bahwa dari 50 item dengan r tabel 0,361 pada sampel 30 orang dari total seluruh populasi 63 orang pada variabel *Strategy coping stress*, terdapat 50 item yang dinyatakan valid, dan 0 item yang dinyatakan tidak valid.

### Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur *Self-efficacy*

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .924             | .930   | 29         |

### Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur *strategy coping stress*

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .956             | .957   | 50         |

### Teknik Analisis ( Rancangan Uji Hipotesis)

#### 1. HIPOTESA NOL (HO)

Tidak adanya Hubungan antara strategi penanggulangan stress dengan Keyakinan Diri Mampu pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir pada Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik X Bandung.

#### 2. HIPOTESA ALTERNATIF (H1)

Adanya Hubungan antara strategi penanggulangan stress dengan Keyakinan Diri Mampu pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir pada Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik X Bandung.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebesar 66,7% atau sebanyak 42 orang dari total 63 orang, sisanya responden wanita sebesar 33,3% atau sebanyak 21 orang.

### Analisis Korelasi

$H_0$  : "Tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan strategi penanggulangan stress (penanggulangan yang berfokus pada masalah, dan penanggulangan yang berfokus pada emosi) pada mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik "X" Bandung yang sedang menyusun tugas akhir.

$H_1$  : " Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan strategi penanggulangan stress (penanggulangan yang berfokus pada masalah, dan penanggulangan yang berfokus pada emosi) pada mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik "X" Bandung yang sedang menyusun tugas akhir".

### Analisis Korelasi Antara Variabel *Self Efficacy* dan *Problem Focused Of Coping*

#### Korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan *problem focused of coping*

| Variabel  | rs     | t hitung | t tabel | Keputusan                       | Ket              |
|---|--------|----------|---------|---------------------------------|------------------|
| <i>Self-efficacy</i> dan <i>problem focused of coping</i> | -0,061 | 0,469    | 2,000   | $H_0$ ditolak<br>$H_a$ diterima | Tidak signifikan |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa variabel *Self-efficacy* tidak berkorelasi dengan variabel *problem focused of coping*, hal ini dapat terlihat dari nilai korelasi antar variabel yaitu sebesar -0,061 ( $r_s = -0,061$  dan  $N = 63$ ). Jika disesuaikan dengan parameter yang dikemukakan oleh Champion (1981), maka korelasi yang terjadi diantara kedua variabel yang diteliti yaitu *self efficacy* dan *problem focused of coping* termasuk dalam kategori rendah atau lemah. Berdasarkan hasil pengujian statistik didapat nilai  $t_{hitung}$  (0,469)  $< t_{tabel}$  (2,000) , sehingga didapatkan keputusan bahwa  $H_0$  ditolak, dan  $H_1$  diterima. Dari hipotesis tersebut



maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara self efficacy dengan strategi penanggulangan stress yang berfokus pada masalah (*problem focused of coping*) yang tidak signifikan. Artinya terdapat faktor lain yang lebih signifikan yang berhubungan dengan strategi penanggulangan stress yang berfokus pada masalah (*problem focused of coping*).

**Analisis Korelasi Antara Variabel *Self-efficacy* dan *Emotion Focused of coping***  
**Korelasi antara variabel *self efficacy* dengan *Emotion Focused Of Coping***

| Variabel  | $r_s$  | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | Keputusan   | Ket              |
|---|--------|--------------|-------------|---|------------------|
| <i>Self efficacy</i> dan <i>Emotion focused of coping</i> | -0,148 | 1,138        | 2,000       | H <sub>0</sub> ditolak<br>H <sub>1</sub> diterima | Tidak Signifikan |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa variabel *Self-efficacy* tidak berkorelasi dengan variabel *emotion focused of coping*, hal ini dapat terlihat dari nilai korelasi antar variabel yaitu sebesar -0,148 ( $r_s = -0,148$  dan  $N = 63$ ). Jika disesuaikan dengan parameter yang dikemukakan oleh Champion (1981), maka korelasi yang terjadi diantara kedua variabel yang diteliti yaitu *self efficacy* dan *emotion focused of coping* termasuk dalam kategori rendah atau lemah. Berdasarkan hasil pengujian statistik didapat nilai  $t_{hitung}$  (1,138) <  $t_{tabel}$  (2,000) , sehingga didapatkan keputusan bahwa H<sub>0</sub> ditolak, dan H<sub>1</sub> diterima. Dari hipotesis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara self efficacy dengan strategi penanggulangan stress yang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping*) yang tidak signifikan. Artinya terdapat faktor lain yang lebih signifikan yang berhubungan dengan strategi penanggulangan stress yang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping*).

**Gambaran mengenai Variabel *Self-Efficacy***

Berdasarkan hasil dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai tingkat *Self-efficacy* yang sedang, hal ini dapat terlihat dari jumlah prosentase yang cukup tinggi yaitu 60,32% (38 responden). Dari tabel ini juga dapat diketahui bahwa sebesar 39,68% (25 responden) mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy mempunyai tingkat *Self-efficacy* yang tinggi dan sebanyak 0 responden (0 %) memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah. Secara keseluruhan, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy, yaitu sebanyak 38 responden memiliki tingkat *self-efficacy* yang tergolong sedang.

**Gambaran Variabel Strategi Coping Stress**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa strategi penanggulanganyang berfokus pada masalah (*problem focused of coping*) pada 63 mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy mempunyai jumlah rata-rata 2,965. Sedangkan pada *strategy coping stress* yang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping*) mempunyai jumlah rata-rata 2,998

Berdasarkan hasil dapat terlihat bahwa pada 63 responden strategi penanggulangan stres yang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping*) dalam sub dimensi *accepting respncibility* intensitas penggunaannya mempunyai rata-rata 3,146, sedangkan pada sub dimensi *distancing* intensitas rata-ratanya sebesar 3,015, kemudian pada-sub dimensi *escape avoidance* dan *positive reappraisal* intensitas rata-rata yang dihasilkan masing-masing sebesar 2,880 dan 3,099. Selain 4 sub dimensi diatas, *emotion focused of coping* pun mempunyai dua sub-dimensi yang lain yaitu *seeking social support* yang intensitas rata-rata penggunaannya mencapai 2,809 dan sub-dimensi yang terakhir yaitu *self control* yang mempunyai rata-rata 1,875.

**Pembahasan Gambaran Korelasi Antara *Self-Efficacy* Dengan Strategi Coping Stress**

Pada pembahasan ini peneliti akan menguraikan mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan *problem focused of coping*. Berdasarkan data yang diperoleh, mengenai gambaran umum rata-rata dimensi *strategy coping stress* dapat terlihat bahwa sebagian besar responden cenderung menggunakan strategy coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused of coping*) dengan nilai rata-rata 2,998. Sedangkan mengenai penggunaan *strategy coping stress* terkait dengan tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa dapat terlihat bahwa responden dengan tingkat *self efficacy* tinggi dan sedang cenderung lebih sering menggunakan penanggulanganyang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping*). Hal tersebut

membuktikan bahwa mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy yang mempunyai tingkat *self efficacy* yang tinggi dan sedang, dalam menjalankan tugas akhir telah cukup yakin dapat menentukan tingkat kesulitan dan tuntutan tugas dalam tugas akhir yang dibebankannya, tetapi tidak memiliki keyakinan yang cukup mengenai kompetensi atau kemampuan diri yang dimilikinya, terdapat hubungan yang lemah antara keyakinan diri mahasiswa dengan strategi penanggulangan stres.

Selanjutnya dapat kita lihat bahwa mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy pada karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terdapat 12 orang yang berjenis kelamin laki-laki memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi dan 25 orang lainnya memiliki *Self-Efficacy* yang sedang. Artinya kebanyakan dari mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki mempunyai keyakinan yang cukup dalam mengerjakan tugas akhirnya. Sedangkan yang berjenis kelamin perempuan terdapat 8 orang yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi dan 13 orang lainnya memiliki *Self Efficacy* yang sedang. Artinya kebanyakan dari mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki mempunyai keyakinan yang cukup dalam mengerjakan tugas akhirnya.

Selanjutnya dapat kita lihat bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki terdapat 27 orang yang menggunakan *Strategi Coping Stres* yang berfokus pada emosi (*Emotional Focused Of Coping*) dimana mahasiswa dalam menangani masalahnya mereka mengalihkan stresnya dengan merokok, marah-marah tidak jelas jika disinggung mengenai tugas akhir, dan 15 orang lainnya menggunakan *Strategi Coping Stress* yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Of Coping*). Sedangkan yang berjenis kelamin perempuan terdapat 11 orang yang menggunakan *Strategi Coping Stres* yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Of Coping*) dimana mahasiswa dalam menangani kesulitan dalam tugas akhir tetap mengerjakan tugas tersebut walaupun tugas tersebut sulit dan 10 orang lainnya menggunakan *strategi coping* berfokus pada emosi (*Emotional Focused Of Coping*) dimana saat mereka mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir mereka mengalihkan dengan menangis, marah-marah, dan mengomel.

Dengan tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh para mahasiswa, maka tidak dapat mendukung strategi penanggulangan stress pada masing-masing individu. Perhitungan statistik yang berhubungan dengan ini mengenai korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan *problem focused of coping* pada mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy. Dalam tabel diatas maka dapat terlihat bahwa diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,061. Korelasi ini tidak signifikan pada taraf kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Berdasarkan parameter yang dikemukakan oleh Champion (1981) korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan variabel *strategy coping stress* ini tergolong dalam kategori lemah atau tidak kuat. Adapun korelasi negatif ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu maka akan semakin rendah pula kecenderungan individu untuk melakukan penanggulangan yang berfokus pada masalah (*problem focused of coping*) pada saat menemui kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir. Dengan kata lain bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa seperti dapat membuat target menantang yang hendak diwujudkan, dapat menyelesaikan tugas dengan baik walaupun dirasakan sulit dengan memiliki tekad dan usaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan, yang memiliki komitmen untuk dapat mencapai target yang ditentukan dengan memperlihatkan perilaku yang tenang dan tekun ketika menghadapi tugas yang sulit, mempunyai keyakinan yang positif akan keberhasilannya dalam menghadapi segala tuntutan tugas yang dibebankan, dapat menjadikan pengalaman sebagai jalan menuju kesuksesan dan dapat menganggap kegagalan sebagai awal dari kesuksesan, maka individu seperti itu tidak semakin terfokus pada penanggulangan stress yang berfokus pada masalah (*problem focused of coping*).

Selain itu menurut hasil pengujian statistik, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (0,469) <  $t_{tabel}$  (2,000), hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  tidak diterima pada taraf kepercayaan sebesar 95%, artinya **terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *problem focused of coping* pada mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik "X" Bandung yang sedang mengerjakan tugas akhir.**

**Pembahasan Mengenai Gambaran *Self-Efficacy* Mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik "X" Bandung**



*Self-Efficacy* yang akan diukur dalam penelitian ini adalah keyakinan diri mampu yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi dan menanggulangi berbagai tuntutan tugas yang dihadapi pada saat mengerjakan tugas akhir. Variabel *self-efficacy* ini dibagi menjadi 3 tingkatan, yaitu *self-efficacy* tinggi, sedang dan rendah. Adapun alasan pembagian tingkatan *self-efficacy* adalah karena setiap responden pasti memiliki *self-efficacy* yang berbeda-beda satu sama lain dan individu juga memiliki kecenderungan untuk memiliki *self-efficacy* menengah (sedang).

Dari hasil pengolahan data mengenai gambaran umum tingkat *self efficacy* mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy dapat terlihat bahwa sebesar 39,68 % ( 25 responden) memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, 60,32% (38 responden) memiliki tingkat *self-efficacy* yang menengah, dan 0% (0 responden) yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah.

Berdasarkan analisis tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar (60,32%) mahasiswa memiliki tingkat *self-efficacy* yang sedang. Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy memiliki keyakinan akan kemampuan diri yang cukup dalam mengatasi berbagai situasi dan beban tugas yang dihadapi saat menjalankan proses pengerjaan tugas akhir, selain itu para mahasiswa yakin bahwa dirinya dapat bekerja secara maksimal walaupun dalam pelaksanaannya tugas akhir ini mengharuskan para mahasiswa untuk bekerja secara mandiri. Sementara itu, berdasarkan data yang diperoleh ternyata sebanyak 25 mahasiswa (39,68%) mempunyai tingkat *self-efficacy* yang tinggi, hal ini memperlihatkan bahwa para mahasiswa ini pun memiliki keyakinan yang sangat baik akan kemampuan yang dimilikinya, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah

#### **Pembahasan Mengenai Gambaran Penggunaan *Strategy Coping Stress* Pada Mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik “X” Bandung**

Banyaknya beban dan tuntutan yang berasal dari lingkungan yang dirasakan dapat melampaui kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu akan membuat individu tersebut stress. Stress merupakan bentuk kualitas interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai oleh individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan dirinya (Lazarus 1984). Ketika seorang individu mengalami stress, maka ia akan melakukan penanggulangan stres (*strategy coping stress*), *strategy coping stress* adalah perubahan kognitif dan perilaku yang terus menerus sebagai usaha individu untuk mengatasi tuntutan *eksternal* dan *internal* yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya (Lazarus 1984). Lazarus membagi *strategy coping stress* ini ke dalam 2 jenis, yaitu penanggulangan stress yang berfokus pada masalah (*problem focus of coping*) dan penanggulangan stress yang berfokus pada emosi (*emotion focus of coping*).

Jenis pengulangan stress yang digunakan oleh mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy .Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa untuk menanggulangi banyaknya beban dan tuntutan yang dirasakan saat mengerjakan tugas akhir para mahasiswa lebih sering melakukan penanggulangan stress yang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping*), dengan jumlah rata-rata intensitas sebesar 2,998. Strategi penanggulangan yang difokuskan pada emosi (*emotional focused of coping*) merupakan cara yang dilakukan saat individu tidak mempunyai alternatif lain yang dapat digunakan untuk memodifikasi bahaya atau kondisi lingkungan yang mengancam. Bentuk strategi ini bertujuan untuk mengubah cara penafsiran suatu kejadian tanpa mengubah situasi objektifnya. Secara umum bentuk-bentuk penanggulangan yang diarahkan pada emosi banyak digunakan apabila seseorang menilai bahwa tidak ada sesuatu yang dapat dilakukan untuk mengubah kondisi lingkungan yang berbahaya, mengancam atau menantang. Walaupun begitu jenis penanggulangan stress yang berfokus pada masalah (*problem focus of coping*) juga masih dilakukan oleh para mahasiswa, akan tetapi dengan jumlah rata-rata yang lebih sedikit yaitu 2,965.

Strategi penanggulangan yang berfokus pada masalah (*problem focus of coping*) penanggulangan yang biasanya dilakukan terhadap situasi yang dinilai dapat diubah. Strategi penanggulangan ini sering ditujukan dengan mendefinisikan masalah, membuat beberapa alternatif masalah, mempertimbangkan nilai dan keuntungan setiap alternatif tersebut, memilih alternatif terbaik dan mengambil tindakan.

Terlihat bahwa pada strategi penanggulangan stress yang berfokus pada masalah (*problem focus of coping*) yang lebih mendominasi adalah *planfull problem solving* dengan nilai rata-rata 2,994, hal tersebut membuktikan bahwa dalam menanggulangi setiap tuntutan tugas yang berat dalam pengerjaan tugas akhir, para mahasiswa lebih cenderung melakukan upaya untuk dapat merubah keadaan secara hati-hati dengan

menganalisa suatu situasi agar mendapatkan suatu solusi yang baik dan menggunakannya untuk mengarahkan tindakannya guna memecahkan masalah yang terjadi. Salah satu upaya yang dilakukan oleh para mahasiswa adalah pada saat mereka menghadapi beberapa materi yang kurang dipahami seperti saat melakukan bimbingan dan cara penanggulangannya maka para mahasiswa akan mencari jawaban dengan membuka situs internet dan membuka kembali materi-materi yang pernah mereka pelajari pada saat kuliah, sehingga dalam pelaksanaannya para mahasiswa dapat benar-benar memaksimalkan pengerjaan tugas akhirnya. Sedangkan pada jenis penanggulangan stress yang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping*), penanggulangan yang sering digunakan adalah *accepting responsibility* dan *Positive Reappraisal* dengan jumlah rata-rata 3,146 dan 3,009. *accepting responsibility* menggambarkan adanya kesadaran akan peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi, bersamaan dengan itu mencoba untuk membuat segala sesuatunya menjadi lebih baik dan *positive responsibility* menggambarkan usaha menciptakan makna yang positif yang lebih ditujukan untuk mengembangkan pribadi, yang juga mengembangkan hal-hal yang religius. Upaya penanggulangan stres dengan menyelesaikan tugas sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan menyadari kelemahan diri saat mengalami kegagalan dan memperbanyak ibadah.

## SIMPULAN

Dalam Kesimpulan ini dapat ditarik kesimpulan :

1. Berdasarkan hasil pengolahan data, penggunaan strategi penanggulangan stress yang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping*) lebih besar daripada penggunaan strategi penanggulangan stress yang berfokus pada masalah (*problem focused of coping*),
2. Terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *problem focused coping* maupun dengan *emotional focused of coping* pada mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik "X" Bandung yang sedang mengerjakan tugas akhir dan tidak signifikan.
3. Berdasarkan karakteristik responden pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang sedang
4. Berdasarkan karakteristik responden pada variabel *coping stress*, pada jenis kelamin laki-laki lebih banyak menggunakan strategi penanggulangan stres yang berfokus pada emosi (*emotional focused of coping*) dibandingkan dengan strategi penanggulangan stres pada masalah (*problem focused of coping*). Sedangkan pada jenis kelamin perempuan, mahasiswa lebih banyak menggunakan strategi penanggulangan stres pada masalah (*problem focused of coping*).

## REFERENSI

- Bandura, Albert. (1925). *Self Efficacy; The Exercise Of Control*. New York : W.H. Freeman And Company.
- Lazarus, Richard & Folkman, Susan. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York : Springer Publishing.
- \_\_\_\_\_. Susan. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer Publishing.
- Ernest R. Hilgard. (1983). Pengantar Psikologi. Jilid 2, Edisi ke-8. Jakarta : Erlangga.
- Silalahi Ulber. (1999). Metode dan Metodologi Penelitian. Bandung : Bina Budhayana
- Moh. Nazir, Ph.D. (1988). Metode Penelitian. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Chaplin, J.P. (2001). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT. Raja Grasindo Persada.
- Sugiharto. (2007). *Studi Korelasional antara Keyakinan diri Mampu dengan Strategi Penanggulangan Stress pada Perawat Ruang Rawat Inap RSUD X*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani. Tidak Diterbitkan
- Cindy Laudiya. (2008). *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Strategy Coping Stress pada Coass Universitas Malahayati Lampung*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani. Tidak Diterbitkan
- <https://explorable.com/node/1023/edit> diunggah tanggal 16 April 2014, jam 21.55
- <http://tesisdisertasi.blogspot.com/2009/12/rumus-rumus-pengambilan-sampel.html> diunggah tanggal 13 Mei 2014, jam 21.0