

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN MEKANISME KOPING DALAM MENGHADAPI SKRIPSI MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI ANGKATAN 2019

Raihandy Qodris¹, Dewi Lutfianawati², Slamet Widodo³, Sri Maria Puji Lestari⁴
Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati^{1,2,3,4}
qodarissraihandy@gmail.com

ABSTRACT

One of the tough problems faced by many students in completing college is the completion of a thesis. Confidence greatly affects a person's resilience in the face of various obstacles. Students with positive self-confidence will try to find a way out to overcome various obstacles that can interfere with the completion of their thesis. One of them is by using coping mechanisms. Coping mechanisms are ways that individuals do in solving problems, adapting to changes, and responding to situations that threaten. the aim of this research is To find out the correlation between self- Confidence and coping mechanism in facing thesis with medical students of Mahayati University class of 2019. The type of research used in this study is quantitative analytic with a cross-sectional design. Based on the inclusion and exclusion criteria, a sample of 111 people was obtained. Data analysis used the spearman's correlation test. It is known that the frequency distribution of the respondents' self-Confidence is mostly moderate as many as 77 people (69.4%) and most of the coping mechanisms are maladaptive as many as 62 people (55.9%). There is a significant correlation between self-Confidence and coping mechanisms (p -value = 0.014) and also displays a correlation value of 0.234. Based on the analysis and discussion above, that there is a significant relationship between self-Confidence and coping mechanisms in the 2019 class of Malahayati University Medical students who are taking their thesis.

Keywords : self- Confidence, Coping Mechanisms, Thesis

ABSTRAK

Salah satu persoalan berat yang dihadapi banyak mahasiswa dalam menyelesaikan kuliah adalah penyelesaian skripsi. Kepercayaan diri sangat mempengaruhi pada ketahanan diri seseorang dalam menghadapi berbagai hambatan. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang positif akan berusaha mendapatkan jalan keluar untuk mengatasi berbagai hambatan yang dapat mengganggu penyelesaian skripsinya. Salah satunya dengan menggunakan mekanisme coping. Mekanisme koping merupakan cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dari perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan mekanisme koping dalam menghadapi skripsi mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan rancangan penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sampel sebanyak 111 orang. Analisa data menggunakan uji korelasi *spearman's*. Diketahui distribusi frekuensi kepercayaan diri responden sebagian besar adalah sedang sebanyak 77 orang (69.4%) dan mekanisme koping sebagian besar adalah maladaptif sebanyak 62 orang (55.9%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan mekanisme koping (p -value = 0.014) dan juga menampilkan nilai korelasi sebesar 0.234. Berdasarkan analisa dan pembahasan di atas, yaitu Terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri dengan mekanisme koping pada mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019 yang sedang mengambil skripsi.

Kata kunci : Kepercayaan Diri, Mekanisme Koping, Skripsi

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang belajar atau menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik di universitas,

institut, ataupun akademi. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan bagi individu. Ekspektasi dan tanggung jawab

yang dimiliki oleh mahasiswa begitu besar. Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa diwajibkan untuk membuat suatu karya tulis ilmiah yaitu skripsi (Amalia, 2013).

Proses penyusunan skripsi yang sering kali menyita waktu dan pikiran menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Disamping itu, dalam pengerjaan skripsi juga memerlukan waktu yang cukup. Sehingga skripsi dapat digolongkan sebagai salah satu stresor kecemasan bagi mahasiswa (Situmorang, 2017). Oleh karena itu mahasiswa seharusnya melakukan usaha yang dapat mengatasi masalah dan hambatan dalam menyelesaikan skripsi. Upaya untuk mengatasi sumber stres yang dialami, mahasiswa dapat melakukan berbagai macam cara sebagai mekanisme kopingnya. Menurut Indotang (2015) mekanisme koping merupakan usaha seseorang dalam menghadapi masalah yang dialami. Menurut penelitian Son, et al (2020) mahasiswa menggunakan berbagai macam cara untuk mengatasi stress yang dialami, baik koping positif maupun koping negatif. Bentuk koping negatif yang dilakukan adalah seperti merokok, minum-minum, main game, obat dan healing berlebihan. Bentuk koping positif yang dilakukan dapat berupa breathing exercise, beribadah, melakukan aktivitas rutin dan melakukan reframing positif.

Penelitian yang dilakukan Asnawan (2016) mengatakan bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami kesulitan mulai dari kemampuan mahasiswa dalam menulis skripsi, komunikasi dengan dosen pembimbing, hal tersebut yang dapat memberikan tekanan dan mengganggu proses pengerjaan skripsi ditambah tidak sedikit mahasiswa justru berpikir negatif ketika mengalami hambatan sampai timbul kejadian yang tidak diharapkan.

Pada beberapa kejadian kasus yang terjadi di salah satu Universitas di Bandung yang ditulis oleh Rengga (2018) dalam sebuah artikel berita CNN Indonesia memaparkan bahwa ada dua orang

mahasiswa yang melakukan aksi bunuh diri di kamar kos, sebelumnya kedua mahasiswa tersebut sempat mengeluhkan soal kondisi permasalahan mengenai proses penyusunan skripsi yang membuatnya merasa stress. Satu cara yang dapat digunakan seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah, mengatasi suatu perubahan yang terjadi, dan situasi yang mengancam, baik secara kognitif maupun perilaku adalah mekanisme koping. Semakin jelek (maladaptif) mekanisme koping seseorang maka semakin besar kemungkinan seseorang tersebut menjadi stres dan bahkan dapat menjadi depresi (Azizah, 2011).

Hasil penelitian sebelumnya, menyatakan bahwa mayoritas terbanyak mahasiswa dalam menyusun skripsi berada pada tingkat stress sedang sebanyak 64 orang (banyak), stress ringan 38 orang (sedang) dan 12 orang (sedikit) mengalami stress berat. Hal ini karena mekanisme koping buruk. (Fasya dkk. 2019).

Namun tidak semua mahasiswa akan stress dan malas untuk mengerjakan skripsinya jika terlambat, semua tergantung dari mekanisme koping mahasiswa tersebut. Masalah-masalah yang muncul selama proses mengerjakan skripsi merupakan konsekuensi yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Stres dan tekanan emosi yang menyertai masalah karena mengerjakan skripsi mau tidak mau harus dipecahkan mahasiswa dengan strategi tertentu. Tingkat stress yang tinggi memungkinkan mahasiswa menghindari masalah atau menghindari dari masalah yang akan berujung pada penumpukan masalah di kemudian hari yang akan membuat individu tersebut semakin tertekan dan melakukan mekanisme koping maladaptif yang berdampak pada hal-hal yang tidak baik seperti makan yang berlebihan, minum-minuman keras, merokok atau menggunakan obat-obatan dengan tujuan untuk menghilangkan masalah sesaat, bahkan sampai ada yang melakukan bunuh diri padahal hanya merupakan upaya untuk menunda masalah

dan bukan menyelesaikan masalah (Nasir dan Muhith, 2011).

Berdasarkan presurvey yang telah dilakukan kepada 20 mahasiswa yang adadi Malahayati, terdapat 15 mahasiswa mahasiswa ini menggunakan mekanisme koping maladaptif, sedangkan 5 mahasiswa mahasiswa lagi menggunakan meknisme koping adaptif. Sehingga berdasarkan hasil dari presurvey ini didapatkan sebanyak 15 (banyak) mahasiswa menerapkan mekanisme koping maladaptif atau menggunakan mekanisme koping yang buruk dalam menghadapi tekanan (minum-minuman beralkohol, main game yang berlebihan, dan juga merokok) dan sisanya lagi 5 (sedikit) menerapkan mekanisme koping yang adaptif yaitu menggunakan mekanisme koping yang baik dalam menghadapi tekanan (beribadah, tetap mengerjakan skripsi, beristirahat yang cukup, dan berjalan-jalan secukupnya)

Mekanisme koping merupakan sebuah cara atau usaha yang biasa digunakan oleh individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi berbagai perubahan dalam kehidupan sehari-hari dan situasi yang mengancam atau mengganggu baik secara kognitif maupun perilaku (Indotang, 2015). Mekanisme koping terbagi menjadi dua yaitu mekanisme koping adaptif dan maladaptif. Mekanisme koping adaptif adalah mekanisme koping yang mendukung dari fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar, dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang, dan aktivitas konstruktif. Mekanisme koping maladaptif adalah suatu mekanisme koping yang menghambat dari fungsi intergrasi, memecahkan pertumbuhan, menurunkan otonomi, dan cenderung menguasai lingkungan (Stuart dan Sundeen, 1995 dalam Nasir & Muhith, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan Apriliyani (2020) mengatakan bahwa mahasiswa mengalami mekanisme koping maladitif yang dapat mempengaruhi tingkat stress saat mengerjakan tesis. American

College Health Association National College Health Assesment (ACHA-NCHA) pada tahun 2011 meneliti perjalanan mahasiswa dari tahun kedua hingga empat dari berbagai institusi pendidikan di Amerika dan didapatkan hasilnya ada 30% dari mahasiswa yang menyatakan bahwa merasa tertekan hingga tidak dapat berbuat apa-apa terutama pada saat mahasiswa itu berada pada tingkat akhir (Krisdianto dan Mulyanti, 2015).

Tidak semua mahasiswa akan menjadi stres dan malas dalam mengejar skripsinya jika mengalami keterlambatan, semua tergantung dari mekanisme koping mahasiswa tersebut. Semakin baik (adaptif) mekanisme koping seseorang maka semakin kecil kemungkinan seseorang tersebut mengalami stres, tetapi sebaliknya semakin jelek (maladaptif) mekanisme koping seseorang maka semakin besar kemungkinan seseorang tersebut menjadi stres dan bahkan dapat menjadi depresi (Azizah, 2011).

Menurut penelitian oleh Bakhtiar and Asriani, (2015) maladaptif merupakan strategi *coping* yang dapat menghambat fungsi integrasi, menurunkan otonom, memecah pertumbuhan, dan bahkan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya yaitu tidak makan atau makan berlebihan, bekerja berlebihan dan menghindari, ngebut-ngebutan di jalan hingga minum-minuman sampai mabuk.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakannya mahasiswa tidak terlalu merasakan stres. Kepercayaan diri sangat mempengaruhi pada ketahanan diri seseorang dalam menghadapi berbagai hambatan (Suhron, 2017). Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang positif akan berusaha mendapatkan jalan keluar untuk mengatasi berbagai hambatan yang dapat mengganggu penyelesaian skripsinya. Anthony (Ghufron dan Risnawita, 2014) menyebutkan bahwa percaya diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri,

berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Salah satu aspek kepercayaan diri berupa keyakinan untuk mampu mencapai hasil yang diharapkan. Seperti hasil penelitian Rikky (2015) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan mekanisme koping

Berdasarkan paparan permasalahan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kepercayaan diri dengan mekanisme koping dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa Kedokteran.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan rancangan penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sampel sebanyak 111 orang. Analisa data menggunakan uji korelasi *spearman's*.

HASIL

Jenis Kelamin

Dari tabel 1 dari 111 responden, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 66 orang (59.5%).

Analisa Univariat

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indikator Kepercayaan Diri

Tabel 3 Distribusi dan Persentase indikator Kepercayaan Diri Terhadap Tingkat Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019

No	Item Pertanyaan	Skor
1	Saya yakin bahwa setiap orang pasti memiliki kesempatan untuk bisa berhasil	397
2	Saya kerap kali merasa minder jika berada di tengah banyak orang	287
3	Saya optimis bahwa saya bisa mencapai hasil/nilai terbaik dalam ujian	367
4	Saya kurang siap dalam menghadapi masalah- masalah perkuliahan dalam hidup saya	301
5	Saya yakin bahwa tiap orang memiliki sudut pandang masing masing	384
6	Ketika saya gagal dalam ujian, saya kurang bias mengambil hikmah	312
7	Saya ingin keputusan yang enak bagi diri saya walaupun tidak realistis	274
8	Saya akan merapikan peralatan tulis yang telah saya pakai	350
9	Saya kurang melakukan usaha yang optimal untuk meraih cita-cita saya	306
10	Saya dapat menerima keputusan mufakat dalam rapat/ diskusi belajar walaupun berbeda dengan	346

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki	45	40.5%
Perempuan	66	59.5%
Jumlah	111	100%

Usia

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019

Usia	Jumlah	Persentase
19 thn	2	1.8%
20 thn	13	11.7%
21 thn	55	49.5%
22 thn	32	28.8%
23 thn	5	4.5%
24 thn	2	1.8%
25 thn	1	.9%
26 thn	1	.9%
Jumlah	111	100%

Dari tabel 2 dari 111 responden, kategori usia sebagian besar responden berusia antara 21 tahun sebanyak 55 orang (49.5%).

pendapat saya	
11 Saya selalu menjelaskan sesuatu dengan logis dan berdasarkan fakta	342
12 Sudut pandang saya yang paling obyektif	262
13 Saya yakin ketika ada kesulitan dalam perkuliahan, saya mampu menyelesaikan sendiri	338
14 Seringkali saya gelisah dalam menghadapi ujian	242
15 Saya merasa tidak mampu menyelesaikan perkuliahan saya yang dianggap sulit oleh kebanyakan orang	322
16 Saya yakin bahwa kegagalan saya dalam menyelesaikan tugas mengandung banyak hikmah yang bisa saya ambil	356
17 Saya akan menerima konsekuensi dari setiap perbuatan yang telah saya lakukan dalam proses perkuliahan	355
18 Saya tidak mau tahu tentang kesulitan teman saya dalam mengerjakan tugas kuliahnya	312
19 Ketika menghadapi masalah yang berat saya berusaha berpikir jernih	348
20 Saya merasa tersinggung apabila pendapat saya ditolak dalam rapat/diskusi	325
21 Saya yakin mampu menyelesaikan suatu pekerjaan yang orang lain merasa sulit ketika menyelesaikannya	336
22 Saya yakin dapat menyelesaikan uraian tugas saya dengan baik dan benar	346
23 Saya berusaha minta maaf atas kesalahan yang saya lakukan	356
24 Saya tidak terbiasa merapikan peralatan tulis yang saya pakai	324
25 Saya menjelaskan sesuatu dengan menggunakan perasaan saya	234
26 Saya selalu membuat kesalahan dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah saya	316
27 Saya pesimis untuk bisa meraih nilai terbaik dalam ujian	312
28 Saya yakin mampu menghadapi masalah-masalah dalam hidup saya termasuk masalah dalam perkuliahan	349
29 Saya yakin bisa menjalin komunikasi dengan banyak orang	333
30 Saya memikirkan dan mempertimbangkan kembali saran yang diberikan teman sejawat saya	341
31 Saya membagi tugas dengan teman kuliah dengan adil	340
32 Saya tidak sudi untuk meminta maaf meskipun saya yang salah	358
33 Saya membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikan tugas/pekerjaan saya	271
34 Saya siap sedia membantu teman saya yang membutuhkan pertolongan dalam mengerjakan tugas yang mendadak	341
35 Saya yakin mampu meraih cita-cita yang saya inginkan	360
36 Saya menyanggupi semua tugas kuliah walau pun saya tidak mampu mengerjakannya	225

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pada indikator kepercayaan diri skor tertinggi berada pada pernyataan no 36 “Saya yakin bahwa setiap orang pasti memiliki kesempatan untuk bisa berhasil” dimana pernyataan tersebut merupakan pernyataan favoreble, yang berarti banyak mahasiswa setuju akan pernyataan tersebut, dilihat dari skor sebesar 397. Sebaliknya hasil kepercayaan diri terendah berada pada pernyataan berupa “Saya menyanggupi semua tugas kuliah walau pun saya tidak mampu mengerjakannya” yang dimana pernyataan tersebut

merupakan pernyataan unfavoreble, yang menunjukkan skor sebesar 225, artinya banyak mahasiswa yang setuju dengan pernyataan tersebut.

Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019

Kepercayaan Diri	Jumlah	Persentase
Rendah	16	14.4%
Sedang	77	69.4%
Tinggi	18	16.2%
Jumlah	111	100%

Dari tabel 4 dapat dilihat sebagian besar kepercayaan diri responden adalah kelompok sedang sebanyak 77 orang (69.4.3%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indikator Mekanisme Koping

Tabel 5 Distribusi dan Persentase indikator Mekanisme Koping Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Skripsi Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019

No	Item Pertanyaan	Skor
1	Saya mengalihkan pikiran saya dari masalah dengan bekerja atau melakukan kegiatan lain	354
2	Saya berusaha berkonsentrasi untuk melakukan sesuatu untuk mengatasi masalah	364
3	Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang lain	338
4	Saya mengambil tindakan untuk mencoba menjadi lebih baik	361
5	Saya berusaha untuk melihat masalah saat ini dengan pandangan yang positif	358
6	Saya mendapatkan kenyamanan dan pengertian dari seseorang	358
7	Saya sudah mencari sesuatu yang baik dalam apa yang terjadi pada diri saya	361
8	Saya melakukan sesuatu untuk melupakan masalah saya seperti pergi jalan-jalan, belanja, menonton tv	369
9	Saya menerima apa yang telah terjadi pada diri saya	355
10	Saya mencoba mencari ketenangan dalam agama saya	369
11	Saya berusaha untuk mendapatkan saran atau bantuan dari orang lain tentang apa yang harus dilakukan untuk menghadapi situasi ini	349
12	Saya belajar untuk hidup dengan masalah	323
13	Saya berfikir keras tentang langkah apa yang harus saya ambil untuk menghadapi masalah	360
14	Saya berdoa tentang apa yang terjadi pada saya	370
15	Saya mengatakan pada diri saya sendiri bahwa keadaan ini tidak nyata	295
16	Saya menggunakan alkohol untuk membuat diri saya lebih baik/ tenang	377
17	Saya menyerah berusaha untuk berurusan dengan masalah	340
18	Saya menolak untuk percaya bahwa situasi ini terjadi pada saya	332
19	Saya mengatakan hal-hal yang dapat membuat perasaan saya tidak menyenangkan	320
20	Saya tidak memerlukan bantuan dan saran dari orang lain atas masalah saya	322
21	Saya menggunakan obat lain untuk membantu saya melewati masalah	388
22	Saya mengkritik diri saya sendiri atas masalah saya	252
23	Saya tidak berusaha mencoba strategi lain dalam menghadapi masalah agar menjadi lebih baik	319
24	Saya menyerah untuk mengatasi masalah saya	350
25	Saya menganggap masalah saya tidak penting	342
26	Saya mengungkapkan perasaan negatif saya atas masalah saya	299
27	Saya menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi pada diri saya saat ini	304
28	Saya menganggap masalah saat ini merupakan hal yang tidak berarti apa-apa buat saya	322

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan oleh tabel 4.5 di atas diketahui bahwa pada indikator mekanisme koping hasil yang sudah baik (adaptif) ditunjukkan pada pernyataan no.21 “saya menggunakan obat lain untuk membantu saya melewati masalah” yang dimana pernyataan ini merupakan pernyataan unfavorable, yang berarti banyak mahasiswa tidak setuju akan pernyataan tersebut dilihat dari skor sebesar 388. Sebaliknya hasil yang maladaptif

ditunjukkan oleh pernyataan no.22 berupa “Saya mengkritik diri saya sendiri atas masalah saya” pernyataan tersebut merupakan pernyataan unfavorable yang menampilkan skor sebesar 252, artinya masih banyak mahasiswa yang setuju akan pernyataan tersebut.

Distribusi frekuensi Mekanisme Koping

Dari tabel 6 dapat dilihat sebagian besar mekanisme koping responden adalah

kelompok maladaptif sebanyak 62 orang (55.9%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019

Mekanisme Koping	Jumlah	Persentase
Maladaptif	62	55.9%
Adaptif	48	44.1%
Jumlah	111	100%

Dari tabel 6 dapat dilihat sebagian besar mekanisme koping responden adalah kelompok maladaptif sebanyak 62 orang (55.9%).

Uji Normalitas

Pada penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah *one sample kolmogorov smirnov* karena jumlah sampel > 50 responden. Dari hasil uji normalitas di atas terlihat bahwa kepercayaan diri dan mekanisme koping memiliki *p-value* = 0,000 (*p-value* = < 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan mekanisme koping berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

Analisa Bivariat

Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Mekanisme Koping

Tabel 7 Analisa Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019 Yang Sedang Menempuh Skripsi

<i>Spearman's rho</i>	n	Sig	relasi
Kepercayaan Diri	111	0.014	.234
Mekanisme Koping			

Kerdasarkan tabel 7 diperoleh hasil uji korelasi *spearman's* antara kepercayaan diri dengan mekanisme koping dengan diperoleh nilai *p-value* = 0.014 (< 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan mekanisme koping dan juga menampilkan nilai korelasi sebesar 0.234. Nilai ini menunjukkan korelasi antara kepercayaan diri dengan mekanisme koping yang

bernilai positif dengan tingkat keratan rendah. Dari hasil di atas dapat diartikan semakin tinggi kepercayaan diri maka mekanisme koping semakin tinggi (adaptif).

PEMBAHASAN

Kepercayaan Diri

Dari penelitian di atas dari 111 responden, yang memiliki kepercayaan rendah sebanyak 16 orang (14.4%), sedang sebanyak 77 orang (69.4%), dan tinggi sebanyak 18 orang (16.2%). Diketahui masih banyak mahasiswa yang memaksakan untuk mengerjakan sesuatu diluar kemampuannya, juga masih belum bisa mengontrol perasaan dalam menghadapi sesuatu sehingga gelisah ketika menghadapi ujian atau masalah. Namun masih banyak juga mahasiswa yang yakin akan kemampuan dirinya dan percaya setiap orang memiliki kesempatan untuk berhasil.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakannya mahasiswa tidak terlalu merasakan stres. Kepercayaan diri sangat mempengaruhi pada ketahanan diri seseorang dalam menghadapi berbagai hambatan (Suhron, 2017). Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang positif akan berusaha mendapatkan jalan keluar untuk mengatasi berbagai hambatan yang dapat mengganggu penyelesaian skripsinya. Anthony (Ghufro dan Risnawita, 2010) menyebutkan bahwa percaya diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Salah satu aspek kepercayaan diri berupa keyakinan untuk mampu mencapai hasil yang diharapkan.

Menurut Hakim (dalam Syam & Amri, 2017) proses yang dilalui seseorang untuk membentuk kepercayaan diri pada dirinya ada empat yaitu pertama, terbentuknya

kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang menghasilkan kelebihan tertentu. Kedua, penilaian seseorang terhadap kelebihan yang dimilikinya akan mewujudkan keyakinan yang kuat untuk dapat segala sesuatu. Ketiga, penilaian dan respon positif seseorang terhadap kelemahan yang dimiliki tidak akan menimbulkan rasa rendah diri. Keempat, pengalaman dalam menjalankan berbagai aspek kehidupan dengan memanfaatkan segala kelebihan yang ada pada diri seseorang.

Kepercayaan diri pada mahasiswa perlu ditingkatkan. Rasa percaya diri dapat membuat seseorang individu lebih kompeten, produktif dalam semua aspek kehidupan (Maslow, 1960 dalam Hamdali & Jaenudin, 2013). Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri juga akan berdampak positif seperti salah satunya adalah mahasiswa akan lebih berkonsentrasi.

Dari Hasil penelitian di atas peneliti berpendapat bahwa seseorang yang memiliki kemampuan mengatasi setiap asumsi atau persepsi negatif yang muncul dalam diri sendiri (positif thinking) dan selalu menggunakan *self-affirmation* atau penegasan dalam diri sendiri yang berupa kata-kata positif akan memiliki kepercayaan diri yang positif. Motivasi dan niat yang kuat juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri.

Mekanisme Koping

Dari hasil penelitian di atas dapat dilihat dari 111 responden yang memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 49 orang (44.1%) dan maladaptif sebanyak 62 orang (55.9%). Diketahui bahwa kebanyakan mahasiswa cenderung menyalahkan diri sendiri atau mengkeritik dirinya sendiri ketika dihadapkan dengan masalah, dan menganggap bahwa masalah yang di hadapi ini tidak nyata, sehingga selalu mengungkapkan perasaan yang negatif terhadap masalah-masalah tersebut, namun mahasiswa tetap menghindari obat-obatan terlarang meski mengalami masalah yang sulit sekalipun.

Mekanisme koping merupakan suatu rangkaian respon yang melibatkan unsur-

unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan ancaman yang berasal dari lingkungan sosial. Mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi tekanan akan berpengaruh pada tingkat stresnya. Lazarus dan Folkman dalam Sarafino (2011) mengatakan bahwa ada dua bentuk *coping* yaitu (*problem focused coping*) dimana seseorang berfokus pada masalahnya dan (*emotion focused coping*) yaitu seseorang yang dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres.

Santrock (2016) menyatakan mayoritas mekanisme koping pada usia remaja akhir dan dewasa muda adalah koping maladaptif. Hal ini disebabkan pada transisi usia remaja ke dewasa muda cenderung labil dalam memutuskan dan belum berpengalaman dalam menyelesaikan masalah atau konflik sehingga masalah atau konflik yang ada menjadi tidak selesai bahkan berkelanjutan. Selain masih sulit untuk mengenali emosinya para remaja akhir atau dalam hal ini Mahasiswa cenderung merasakan emosi yang lebih ekstrem dan emosi yang lebih cepat dibandingkan dengan orang dewasa.

Menurut Rafati et al (2017) mahasiswa yang mencoba menghadapi sumber stres secara adaptif, kadang-kadang mereka mencari cara untuk mengurangi gejala fisik, psikologis, dan kognitif yang disebabkan oleh stres, di lain waktu, ketika mereka merasa situasi stres di luar kendali mereka, mereka menghindari atau menerimanya. Mekanisme koping yang digunakan individu untuk menghadapi perubahan yang diterima bersifat vital. Apabila mekanisme koping ini berhasil, maka individu tersebut akan dapat beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sejak awal timbulnya stresor tersebut.

Koping yang efektif (adaptif) menempati tempat yang central terhadap kesehatan tubuh dan daya penolakan tubuh terhadap gangguan maupun serangan suatu penyakit dan daya penolakan tubuh

terhadap gangguan maupun serangan suatu penyakit baik bersifat fisik maupun psikis, sosial, spiritual (Potter & Perry, 2017).

Penggunaan mekanisme koping tergantung bagaimana individu menghadapi permasalahannya karena manusia itu unik dan masing-masing memiliki mekanisme koping variatif meskipun secara umum koping merupakan mekanisme otomatis ketika individu merasakan situasi yang menekan dan mengancam (Mushoffa, 2017).

Dari Hasil penelitian di atas peneliti berpendapat bahwa penggunaan mekanisme koping tergantung bagaimana individu menghadapi permasalahannya karena manusia itu unik dan masing-masing memiliki mekanisme koping variatif meskipun secara umum koping merupakan mekanisme otomatis ketika individu merasakan situasi yang menekan dan mengancam.

Analisa Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019 Yang Sedang Menempuh Skripsi

Dari hasil hubungan kepercayaan diri dengan mekanisme koping pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019 yang sedang menempuh skripsi diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan mekanisme koping ($p\text{-value} = 0.014$) dan juga menampilkan nilai korelasi sebesar 0.234. Sama halnya hasil penelitian Rikky (2015) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan mekanisme koping.

Kepercayaan diri adalah kemampuan mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan, dan mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya (Perry, 2005). Aspek-aspek kepercayaan diri di antaranya ambisius, tidak tergantung pada

orang lain, optimis, tidak mementingkan diri sendiri dan toleransi (Lautser, 2012).

Koping adalah perubahan kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal khusus yang melelahkan atau melebihi sumber individu (Lazarus, 1985 dalam nasir & Muhith, 2011). Ada 2 gaya koping yang digunakan individu dalam menyelesaikan masalahnya yaitu gaya koping positif atau adaptif serta gaya koping negatif atau maladaptif (Stuart & Sundeen, 1995 dalam nasir & Muhith, 2011).

Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada seseorang secara teori dapat meningkatkan selain dengan koping yaitu melalui mengidentifikasi penyebab dari rendahnya rasa percaya diri, dukungan emosional dan penerimaan sosial, serta prestasi (Santrock, 2003).

Pendapat lain menyatakan bahwa pembentuk dan peningkat rasa percaya diri sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis maupun aspek keterampilan teknis yang dimiliki seseorang. Aspek ketrampilan teknis yang dimiliki mahasiswa dapat membantu untuk mampu menyusun tahapan-tahapan untuk melakukan suatu kegiatan hingga dapat diwujudkan dan diselaikan (Surya, 2010).

Dari Hasil penelitian di atas peneliti berpendapat bahwa seorang mahasiswa yang menggunakan mekanisme koping yang tepat, akan dengan sendirinya dapat meningkatkan rasa percaya diri. Mahasiswa akan menghadapi masalahnya dan berusaha untuk menyelesaikannya sehingga kepercayaan diri yang ada di dalam dirinya akan semakin meningkat. Oleh karena itu, semakin tepat koping yang digunakan, maka akan semakin tinggi kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, diduga ada hubungan positif antara kepercayaan diri dengan mekanisme koping mahasiswa.

KESIMPULAN

Diketahui distribusi frekuensi kepercayaan diri responden sebagian besar

adalah sedang sebanyak 77 orang (69.4%) dan mekanisme koping sebagian besar adalah maladaptif sebanyak 62 orang (55.9%) dan ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan mekanisme koping ($p\text{-value} = 0.014$) dan juga menampilkan nilai korelasi sebesar 0.234.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih pada semua pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman, *eJournal Psikologi*, 2013, 1 (3): 254- ISSN 0000-0000, ejournal.psikologi.fisip-unmul.org
- Angelis, Barbara. (2003). *Confidence (Percaya Diri)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Andayani, B & Afiatin, T. (2014). *Konsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Diri Remaja*. *Jurnal Psikologi*. 23. 23-30. Angkatan 2009. Singaraja: Universitas Ganesha
- Aldwin, C.M. & Revenson, T.A. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 53, No. 2, 337-348
- Apriliyani, I., & Maryoto, M. (2020). The Relationship Between Coping Mechanisms and Stress Levels in Thesis Writing Among Undergraduate Nursing Students. *Advances in Health Sciences Research*, volume 20 1st20(Icch 2019), 64–67. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.015>
- Alfina Ayu Rachmawati. (2020). *Darurat kesehatan Mental Bagi Remaja*.

Departemen Geografi Lingkungan UGM. Yogyakarta

- Bakhtiar, M.I. and Asriani, A. (2015) 'Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru', *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 5(2), p. 69. Available at: <https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy – The Exercise of Control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company
- Bahsoan, H.(2013). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Perawatan Bedah RSUD Prof.DR.HI Aloe Saboe Kota Gorontalo Tahun 2013. Skripsi: tidak di publikasikan
- Carver, C. S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.56.No.2, hal 283-367
- Deni & Ifdil. (2016). *Konsep kepercayaan diri remaja putri*. <http://jurnal.iicet.org>
- Dinkes Provinsi Lampung. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2019*. Dinkes Pemerintah Provinsi Lampung
- Fadillah, A. E. R. (2013). *Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi*. *Ejournal Psikologi Universitas Mulawarman*, 1(3)
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia

- Fitria Sedjati.(2013). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Penderita Tuberkulosis Paru Di Balai Pengobatan Penyakit Paru-Paru (BP4) Yogyakarta. jurnal fakultas psikolog. Universitas Ahmad Dahlan
- Fasya, Z. A., Yuwono, P., & Septiwi, C. (2019). Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun. Proceeding of The 10th University Research Colloquium 2019: Bidang MIPA Dan Kesehatan, 622–629. Retrieved from <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/700>
- Ghufron, M. N, & Risnawati, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media
- Gorman, L.M., & Anwar, R.F. (2014). *Neeb's Fundamentals of Mental Health Nursing*, F.A. USA: Davis Company, hal. 161
- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Pustaka Swara
- Hastanto SP. (2017). Analisis Data Pada Bidang Kesehatan. Vol. 53, Occupational Medicine. Depok: Rajawali Pers.; 130 p.
- Iswidharmanjaya, Derry dan Enterprise, Jubilee.(2014). *Sat-u Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia.
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(3)
- Indotang, F. E. F. (2015) Hubungan antara dukungan keluarga dengan mekanisme koping pasien pada pasien Ca. Mamae. *Jurnal Kesehatan*, 2(4) Desember 2015. ISSN 5694 1254. Surabaya: Rumah Sakit Muhammadiyah Surabaya
- Jimenez, C. ., Laguna, J. ., & Linde, I. M. J. (2013). *Coping and Health in Novice and Experienced Nursing Students during Clinical Practice : a Descriptive , Differential and Correlational Analysis*, 3(11), 152–164. <https://doi.org/10.5430/jnep.v3n11p152>
- Kingong, (2004). *Tingkat Stres Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti. (2015). Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, (3), 71–76
- Kemenkes RI.(2019). *Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Pusat data dan Informasi Kemenkes RI
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara. mahasiswa (Skripsi). UIN
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Maryanti, S. (2013). *Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul*. *Jurnal Psikologi*, Vol. 2 (66-73).
- Mu'tadin, Zainal. (2002). *Strategi Coping*. www.e-psikologi.com Akses 1 Juni 2012
- Muhammad Iqbal.(2020). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Stres Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.Skripsi USU
- Novianti, R. (2019) *Parent-Team: Stiletto Book*. 1st edn. Yogyakarta: Stiletto Book.

- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoadmodjo.(2018). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Perry M.(2005) Confidence Booster.Pendongkrak Kepercayaan diri. Jakarta:Esensi
- Rubbyana, Urifah. (2012). Hubungan antara Strategi Koping dengan Kualitas Hidup pada Penderita Skizofrenia Remisi Simptom. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.Vol. 1 No. 02
- Rengga (2018). Mahasiswa Tingkat Akhir Unpad Tewas Gantung Diri di Kamar Kos. Artikel CNN Indonesia
- Rikky.(2015). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Konsep Diri Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Reguler Dengan Stressor Menghadapi Ujian Skripsi Di Universitas Sam Ratulangi Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan.*Jurnal keperawatan*.Vol.3 No.2
- Situmorang, (2017). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Ar-Rahman Volume 3, Nomor 2, Tahun 2017 Tersedia Online
- Sujono, (2014). Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) dengan Problem Focused Coping dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FMIPA UNMUL, *Jurnal Psikologi*, Vol. 2, No. 3, Samarinda, 239
- Sudarya I. Wayan., Begia I. Wayan., & Suwendra I. Wayan. (2014). Analisis faktor- faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen UNDIKSHA angkatan 2009. *Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha jurusan Manajemen*.
- Septiani, E. (2013). Hubungan antara tingkat stres dengan gaya humor pada mahasiswa (Skripsi). UIN SGD Bandung
- Suhron. M. (2017). Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem . Edisi pertama., Mitra Wacana Media, Jakarta.
- Syam, A & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Biotek*. 5. 93-94.
- Sarafino, E.P., dan Smith, T.W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). New York; John Wiley & Sons, Inc
- Syafrullah, Rokayah. C, Nurdin. R. (2017).Hubungan kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kelas alih tranfer program sarjana keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 5 No 2, Hal 72 - 76,FIKKes
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental-Konsep , Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Struthers, C, W., Pallman, R., & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 581–592. <https://doi.org/https://doi.org/10.1023/A:1007094931292>
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., et al. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1-14.

- Santrock, J.W.(2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*.Jakarta:Erlangga.
- Surya H.(2007). *Percaya diri itu penting:Peran orang tua dalam membangun percaya diri anak*.Jakarta: Elex Media Komputindo
- Triana, (2014). Hubungan antara Orientasi masa depan dengan Prorastinasi dalam Menyusun menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Polituk Universitas Mulawarna Samarinda. *eJournal Psikologi*, 2013, 1 (3): 280-291
ISSN 0000-0000,
ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id
- Vandini, (2015). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi belajar matematika siswa. Program Studi Teknik Informatika,Fakultas Teknik, Matematika, dan IPA Universitas Indraprasta PGRI Volume 2 Nomor 2, 2016, Hlm 43-52. *Jurnal Pendidikan Indonesia*
- Wistarini, Ni Nyoman Imas Pradnyanita dan Adijanti Marheni. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*. Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana.