

## HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN MEKANISME KOPING DALAM MENGHADAPI SKRIPSI MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI

Nurfazira<sup>1</sup>, Dewi Lutfianawati<sup>2</sup>, Dita Fitriani<sup>3</sup>, Sri Maria Puji Lestari<sup>4</sup>

Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati<sup>1,3,4</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikolog, Universitas Malahayati<sup>2</sup>

nurfazira12122000@gmail.com<sup>1</sup>, dewilutfi18@gmail.com<sup>2</sup>

### ABSTRACT

*One of the tough problems faced by many students in completing college is the completion of a thesis. Factors that become obstacles for students in completing their thesis include having low self-efficacy. For students who have low self-efficacy they will run away from this problem and do not want to find good solutions or strategies to solve the problems they face. And vice versa for those who have high self-efficacy they will try to find a way out or a strategy to deal with it, namely by using coping mechanisms, so that they can complete their thesis quickly. the aim of this research is To find out the correlation between self-efficacy 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-efficacy is mostly moderate as many as 78 people (74.3%) and most of the coping mechanisms are maladaptive as many as 62 people (55.9%). There is a significant correlation between self-efficacy and coping mechanisms (p-value = 0.002) and also displays a correlation value of 0.297. Based on the analysis and discussion above, that there is a significant relationship between self-efficacy and coping mechanisms in the 2019 class of Malahayati University Medical students who are taking their thesis.*

**Keywords** : Self-Efficacy, Coping Mechanisms, Thesis

### ABSTRAK

Salah satu persoalan berat yang dihadapi banyak mahasiswa dalam menyelesaikan kuliah adalah penyelesaian skripsi. Faktor yang menjadi kendala bagi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi antara lain ialah memiliki efikasi diri yang rendah. Bagi mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah mereka akan lari dari masalah ini dan tidak mau mencari solusi atau strategi yang baik untuk memecahkan masalah yang dihadapinya. Dan sebaliknya bagi mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi mereka akan berusaha mencari jalan keluar atau strategi dalam menghadapinya yaitu dengan menggunakan mekanisme coping, sehingga mereka dapat menyelesaikan skripsinya dengan cepat. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan efikasi 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 efikasi diri responden sebagian besar adalah sedang sebanyak 78 orang (74.3%) dan mekanisme koping sebagian besar adalah maladaptif sebanyak 62 orang (55.9%). Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan mekanisme koping (p-value = 0.002) dan juga menampilkan nilai korelasi sebesar 0.297. Berdasarkan analisa dan pembahasan di atas, yaitu Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan mekanisme koping pada mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019 yang sedang mengambil skripsi.

**Kata kunci** : Efikasi Diri, Mekanisme Koping, Skripsi

### PENDAHULUAN

Efikasi diri atau self efficacy adalah ekspektasi keyakinan (harapan) tentang

seberapa jauh seseorang mampu melakukan sesuatu perilaku dalam situasi tertentu. Dengan demikian bahwa efikasi diri (*self efficacy*) dapat didefinisikan sebagai

keyakinan bahwa kita mampu melakukan suatu perilaku dengan baik. Efikasi diri menentukan apakah kita dapat bertahan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, dan bagaimana kesuksesan atau kegagalan dalam melakukan suatu tugas tertentu mempengaruhi perilaku kita di masa depan (Bandura, 1997).

Mahasiswa akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi. Skripsi bagi mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang sesingkat mungkin. Tetapi, menyelesaikan sebuah skripsi tidaklah semudah mengerjakan makalah ataupun tugas-tugas mata kuliah pada umumnya. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan skripsi, sehingga membuat sebagian mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stress (Wawan, 2014).

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 mekanisme koping adaptif dan maladaptif. Mekanisme koping yang mendukung dari fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar, dan mencapai tujuan disebut mekanisme koping adaptif. Ciri-cirinya adalah berbincang dengan orang lain, efektif dalam menyelesaikan masalah, teknik relaksasi, latihan seimbang, dan aktivitas konstruktif. Suatu mekanisme koping yang menghambat dari fungsi integrasi, memecahkan pertumbuhan, menurunkan otonomi, dan cenderung menguasai lingkungan disebut mekanisme koping maladaptif (Stuart dan Sundeen, 1995 dalam Nasir & Muhith, 2011).

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).

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.

Hasil penelitian Fasya dkk. (2019), menyatakan bahwa mayoritas terbanyak mahasiswa dalam membuat skripsi berada pada tingkat stress sedang sebanyak 64 orang (48.5%), stress ringan 38 orang (38.4%) dan 12 orang (9.1%) mengalami stress berat. Hal ini karena mekanisme koping buruk.

Berdasarkan presurvey yang telah dilakukan kepada 20 mahasiswa yang ada di Malahayati, terdapat 15 mahasiswa

(75%) mahasiswa ini menggunakan mekanisme koping maladaptif, sedangkan 5 mahasiswa (25%) mahasiswa lagi menggunakan mekanisme koping adaptif. Sehingga berdasarkan hasil dari presurvey ini didapatkan sebanyak 15 (75%) 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 (25%) 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).

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).

Bagi mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah mereka akan menghindari masalah ini dan tidak mau mencari solusi atau strategi yang baik untuk memecahkan masalah yang dihadapinya, justru mereka lebih senang mencari kesibukan yang lain seperti mencari pekerjaan, mengikuti organisasi dan lain sebagainya dan meninggalkan skripsi yang sedang mereka kerjakan sehingga menyebabkan skripsi mereka terlantarkan (Nova, 2010).

Penelitian oleh Sujono (2014) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan koping yang berfokus pada masalah dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa FMIPA UNMUL. Sama halnya juga penelitian Cahyani (2022) dimana efikasi diri memiliki hubungan yang bermakna dengan mekanisme koping. Bahwa peran efikasi diri sebagai mekanisme kognitif memunculkan fungsi control individu dalam bereaksi terhadap stress. Individu yang yakin dengan kemampuannya mengontrol stress secara efektif cenderung tidak gelisah. Sebaliknya jika individu tidak yakin akan fungsi kontrolnya menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan cenderung akan mengalami stress. Hal ini berarti bahwa efikasi diri berpengaruh pada emosi individu, yang berimplikasi pula pada kemampuannya menghadapi stressor (*coping*) (Bandura, 1997). Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan efikasi diri dengan mekanisme koping dalam menghadapi skripsi mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019

## 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

### Karakteristik Responden

#### Jenis Kelamin

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

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

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

#### Usia

Berdasarkan tabel 2 diketahui dari 111 responden, jumlah sebagian besar responden berusia antara 21 tahun sebanyak 55 orang (49.5%).

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

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	0.9%
26 thn	1	0.9%
Jumlah	111	100%

## Analisa Univariat

### Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indikator Efikasi Diri

**Tabel 3 Distribusi dan Persentase indikator Efikasi Diri Terhadap Tingkat Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati**

No	Item Pertanyaan	Skor
1	Ketika saya membuat rencana, saya yakin bisa membuatnya berhasil	406
2	Saya tidak bisa mulai pekerjaan pada saat yang seharusnya	381
3	Jika saya tidak bisa melakukan pekerjaan pertama kali, saya terus berusaha sampai bisa	368
4	Ketika saya menetapkan tujuan penting untuk diri saya, saya jarang mencapainya	377
5	Saya menyerah pada banyak hal sebelum menyelesaikannya	383
6	Saya menghindari kesulitan	351
7	Jika sesuatu terlihat rumit, saya tidak akan repot repot mencobanya	345
8	Ketika saya memiliki sesuatu yang tidak menyenangkan saya tetap melakukannya sampai selesai	314
9	Ketika masalah tak terduga terjadi, saya tidak menanganinya dengan baik	362
10	Ketika masalah tak terduga terjadi, saya tidak menanganinya dengan baik	352
11	Saya menghindari mencoba mempelajari hal hal baru ketika hal itu terlihat sulit	396
12	Kegagalan hanya membuat saya berusaha lebih keras	354
13	Saya merasa tidak aman tentang kemampuan saya untuk melakukan sesuatu	382
14	Saya orang yang mandiri	389
15	Saya mudah menyerah	390

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan oleh tabel 4.3 di atas diketahui bahwa indikator efikasi diri yang tinggi ditunjukkan pada pernyataan no.1 “Ketika saya membuat rencana, saya yakin bisa membuatnya berhasil” dimana pernyataan tersebut merupakan pernyataan favoreble, yang berarti banyak mahasiswa setuju akan pernyataan tersebut, dilihat dari skor sebesar 406. Sebaliknya hasil efikasi diri yang rendah ditunjukkan oleh pernyataan no.8 berupa “Ketika saya memiliki sesuatu yang tidak menyenangkan saya

tetap melakukannya sampai selesai” dimana pernyataan tersebut merupakan pernyataan favoreble, yang menunjukkan skor sebesar 314, artinya masih banyak mahasiswa yang tidak setuju akan pernyataan tersebut.

### Distribusi Frekuensi Efikasi Diri

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat sebagian besar efikasi diri responden adalah kelompok sedang sebanyak 83 orang (74.8%).

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati**

Efikasi Diri	Jumlah	Persentase
Rendah	12	10.8%
Sedang	83	74.8%
Tinggi	16	14.4%
Jumlah	111	100%

### Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indikator Mekanisme Koping

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

No	Pernyataan	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

**Tabel 6** Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati

Mekanisme Koping	Jumlah	Persentase
maladaptif	62	55.9%
adaptif	49	44.1%
Jumlah	111	100%

Berdasarkan 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. Hasil uji normalitas di atas terlihat bahwa efikasi diri dan mekanisme koping memiliki  $p\text{-value}=0,000$  ( $p\text{-value} < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan mekanisme koping berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

### Analisa Bivariat

#### Hubungan Efikasi Diri Dengan Mekanisme Koping

**Tabel 8** Analisa Hubungan Efikasi Diri Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati

<i>Spearman's rho</i>	n	Sig	r
Efikasi Diri Mekanisme Koping	111	0.002	0.297

Berdasarkan tabel 8 diperoleh hasil uji korelasi *spearman's* antara efikasi diri dengan mekanisme koping dengan diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0.002$  ( $< 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan mekanisme koping dan juga menampilkan nilai korelasi sebesar 0.297. Nilai ini menunjukkan korelasi antara efikasi diri

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

## PEMBAHASAN

### Efikasi Diri

Berdasarkan hasil penelitian, dari 111 responden, yang memiliki efikasi rendah sebanyak 12 orang (10.8%), sedang sebanyak 83 orang (74.8%), dan tinggi sebanyak 16 orang (14.8%). Diketahui bahwa masih banyak mahasiswa yang cenderung tidak mau menyelesaikan sesuatu yang dianggap tidak menyenangkan, juga banyak mahasiswa yang tidak mau mencoba sesuatu ketika sesuatu tersebut terlihat rumit atau cenderung menghindari kesulitan yang dihadapi, namun masih banyak mahasiswa juga yang yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan sesuatu.

Artinya sebagian besar mahasiswa dapat melihat dengan cara pandang yang positif saat menghadapi masalah atau kesulitan sehingga mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk mengendalikan dunia mereka. Jika mahasiswa tersebut menghadapi kendala dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa tersebut akan terus berusaha menghadapi kendala tersebut sampai masalah yang dihadapi terselesaikan.

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sering mengalami stres. Mahasiswa dapat disebut mengalami stres, ketika mahasiswa merasakan adanya ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres yang ada dan menyebabkan tekanan dalam diri (Wawan, 2014).

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa individu dapat menguasai situasi, menghasilkan hasil, dan dapat mengontrol dari usaha yang telah dilakukan, maka efikasi diri dapat menimbulkan gairah atau semangat yang dapat diartikan dengan semangat seseorang

untuk dapat menguasai situasi, menghasilkan hasil dan dapat mengontrol dari usaha yang telah dilakukan. Didalam kehidupan efikasi diri sangat berperan penting bagi kita ketika masalah itu timbul. Efikasi diri berperan untuk menjaga ketenangan dan mencari solusi yang rumit diluar kemampuan diri dan menghasilkan ketekunan pada prestasi dan dengan prestasi diluar diri akan meningkatkan kepercayaan dan penghargaan diri pada individu (Myers, 2002).

Pada sisi lain Robins (2006) mengatakan efikasi diri yang rendah akan membuat seseorang mengurangi usahanya ketika harus menghadapi tantangan atau mendapat umpan balik negatif. Bandura menjelaskan bahwa individu yang meragukan kapasitas diri mereka sendiri akan melarikan diri dari tugas – tugas sukar yang mereka pandang sebagai ancaman pribadi. Dikatakan individu dengan efikasi diri rendah akan memandang prestasinya kurang sebagai akibat lemahnya kecerdasan pada diri individu tersebut. Pandangan pesimis tersebut akhirnya membuat seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan semakin kehilangan kepercayaan terhadap kemampuannya dirinya. Tekanan yang diperoleh dari dalam dirinya sendiri itu yang akan menimbulkan stres dalam dirinya.

### **Mekanisme Koping**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.5 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.

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).

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

Dari hasil hubungan efikasi 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 ( $p\text{-value} = 0.002$ ) dan juga menampilkan nilai korelasi sebesar 0.297. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rafikasari (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel efikasi diri dengan strategi coping pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Sama halnya juga penelitian yang dilakukan oleh Nova (2010) berdasarkan hasil analisa data maka diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,715 pada taraf signifikan 0,000. yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan mekanisme koping dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Salah satu persoalan berat yang dihadapi banyak mahasiswa dalam menyelesaikan kuliah adalah penyelesaian skripsi. Skripsi sering menjadi hal yang sangat menakutkan bagi mahasiswa, karena mahasiswa yang bersangkutan harus menyediakan waktu khusus untuk mengerjakannya sampai selesai. Dalam membuat skripsi, mahasiswa harus mempunyai motivasi dan efikasi diri yang baik, agar skripsinya dapat diselesaikan dengan baik pula. Sementara, motivasi dan efikasi diri didasari oleh adanya kebutuhan internal yang mendorong dan mengontrol tingkahlaku individu. Semakin kompleks aktivitas yang berkaitan dengan proses pengerjaan skripsi dilakukan, semakin tinggi tingkat kesulitan yang dirasakan mahasiswa. Fenomena ini dapat berimplikasi pada munculnya macam-macam reaksi mahasiswa terhadap skripsi

seperti rasa cemas, sulit berkonsentrasi, menghindar atau bahkan meningkatkan permasalahan psikologis yang lain misalnya frustrasi atau menunda mengerjakan tugas.

Beberapa faktor yang menjadi kendala bagi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ialah memiliki efikasi diri yang rendah. Bagi mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah mereka akan lari dari masalah ini dan tidak mau mencari solusi atau strategi yang baik untuk memecahkan masalah yang dihadapinya, justru mereka lebih senang mencari kesibukan yang lain seperti mencari pekerjaan, mengikuti organisasi dan lain sebagainya dan meninggalkan skripsi yang sedang mereka kerjakan sehingga menyebabkan skripsi mereka terlantarkan. Sebaliknya bagi mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi mereka akan berusaha mencari jalan keluar atau strategi dalam menghadapinya yaitu dengan menggunakan mekanisme coping, sehingga mereka dapat menyelesaikan skripsinya dengan cepat (Nova, 2010).

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).

Bandura (1988) menjelaskan bahwa peran efikasi diri sebagai mekanisme kognitif memunculkan fungsi kontrol individu dalam bereaksi terhadap tekanan (Stresor). Individu yang yakin dengan kemampuannya mengontrol tekanan secara efektif cenderung tidak gelisah. Sebaliknya jika individu tidak yakin akan fungsi kontrolnya menghadapi situasi yang tidak menyenangkan cenderung akan mengalami tekanan. Hal ini berarti bahwa efikasi diri berpengaruh pada emosi individu yang berimplikasi pula pada kemampuan menghadapi stressor (Coping).

**KESIMPULAN**

Sebagian besar efikasi diri responden adalah kelompok sedang sebanyak 78 orang (74.3%). Sebagian besar mekanisme koping responden adalah kelompok maladaptif sebanyak 62 orang (55.9%). Ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan mekanisme koping ( $pvalue = 0.002$ ) dan juga menampilkan nilai korelasi sebesar 0.297.

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih penulis ucapkan pada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- 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
- Anwar, A. D. (2009). *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera*. Universitas Sumatera.
- Aldwin, Carolyn.M. (2007). *Stress, Coping, and Development*. New York: The Guilford Press
- 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
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002)*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Bahsoan, H. (2013). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Perawatan Bedah RSUD Prof . Dr . Hi . Aloei Kesehatan dan Keolahragaan , Universitas Negeri Gorontalo .*
- Carver, C. S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). *Assesing coping strategies:A theoretically based approach*. Journal of Personality and Social Psychology.Vol.56.No.2,hal 283-367
- Cahyani.(2022).*Hubungan efkasi diri dengan mekanisme koping siswa dalam menghadapi tugas di SMA Negeri 1 Jember*.Jurnal Pustaka Kesehatan. Vol.10. No.01
- Dinkes Provinsi Lampung. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2019*. Dinkes Pemerintah Provinsi Lampung.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian: teori klasik dan riset modern Jilid 1 (terjemahan Ikarini, Hany & Prima)*. Jakarta: Erlangga
- 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
- Fadli Ilhami Harri Siregar.(2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas*

- Andalas Padang.Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- Gorman, L.M., & Anwar, R.F., (2014), *Neeb's Fundamentals of Mental Health Nursing*, F.A. USA: Davis Company
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi* (2nd ed.).Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hastanto SP.(2017).*Analisis Data Pada Bidang Kesehatan. Vol. 53*, Occupational Medicine. depok: Rajawali Pers:130 p.
- Holleb AJ. (2016). *Principal self-efficacy beliefs: what factors matter?educational leadership and policy studies*. Virginia Polytechnic Institute and State University, Skripsi & Thesis.
- Hendiani, N., Sakti, H., & Widayanti, C. G. (2014). *Hubungan Antara Persepsi Dukungan Keluarga Sebagai Pengawas Minum Obat Dan Efikasi Diri Penderita Tuberkolosis Di Bkpm Semarang. Jurnal Psikologi Undip*, 13(1),82–91
- Indotang, F. E. F. (2015). *Hubungan antara dukungan keluarga dengan mekanisme coping pasien pada pasien Ca. Mamae. Jurnal Kesehatan*,2(4). ISSN 5694 1254. Surabaya: Rumah Sakit Muhmmadiyah Surabaya
- Ismiati. (2015). *Problematika dan coping stres mahasiswa dalam menyusun skripsi*. Jurnal Al-Bayan, 21(3)
- Indrawati.(2018).*Gambaran stre mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makasar*.Skripsi. Fakultas kedokteran dan Ilmu kesehatan UIN Alauddin Makasar.
- Jayanti, E. D. (2018). *Analisa Faktor yang Mempengaruhi Self Efficacy Pada Penderita TB Paru di Puskesmas Mulyorejo dan Puskesmas Kenjeran Surabaya*. Stikes Hang Tuah
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti. (2015). *Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia, (3), 71–76.
- Kemendes RI.(2019). *Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Pusat data dan Informasi Kemendes RI
- 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>
- Maryam, S. (2015). *Self Efficacy Anak Didik Pemasarakatan Di Lapas Anak Klas Iia Blitar*, 45–48. Skripsi Publikasi
- Mu'tadin, Zainal.( 2002). *Strategi Coping*. [www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com) Akses 1 Juni 2012
- Mushoffa, M. (2017). *Sumber stres dan mekanisme koping mahasiswa ilmu keperawatan universitas islam negeri syarif hidayatullah jakarta dalam pembelajaran klinik*. Skripsi.
- Myers, D.(2002). *Social Psychology, Fifth Edition*. Boston. Mc. Graw Hill.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal Psychology In a Changing World (Edisi 10)*. New Jersey : Pearson Higher Education
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoadmodjo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nova.(2010). *Hubungan efikasi diri dengan problem focus coping dalam menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi*.Skripsi.Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Pekanbaru.
- Putra N.D. (2013). *Strategi strategi copyng terhadap stress pada mahasiswa tunanetra UIN SuKa Kalijaga Yogyakarta*. Skripsi

- Potter, A & Perry, A. (2012). *Buku ajar fundamental keperawatan; konsep, proses, dan praktik, vol.2*, edisi keempat, EGC, Jakarta
- Potter, P., Perry, A., Stockert, P., & Hall, A. (2017). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice*. 9th Ed. St. Louis, MI:Elsevier Mosby.
- Rias, Y. A. (2017). *Hubungan Pengetahuan Dan Keyakinan Dengan Efikasi Diri Penyandang Diabetic Foot Ulcer*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 1(1).
- 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
- Rafati, F., Nouhi, E., Sabzehvari, S., & Dehghan-Nayyeri, N. (2017). *Iranian Nursing Students' Experience of Stressors in Their First Clinical Experience*. *Journal of Professional Nursing*, 33(3), 250–257. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2016.09.003>
- Rafikasari, M.W.N.(2015). *Hubungan antara efikasi diri dengan strategi coping mahasiswa yang menyusun skripsi*. Fakultas Psikologi, Surakarta.
- Sarafino, E.P., dan Smith, T.W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. New York; John Wiley & Sons, Inc.
- Suharsono, & Istiqomah. (2014). *Validitas dan Reliabilitas Skala Self Efficacy*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 02(01), 144–151.
- Saiful, M., & Yusoff, B. (2011). *The Validity of the Malay Brief Cope in Identifying*. *International Medical Journal*, 18(1), 29–33.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Situmorang, (2017). *Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi berikan konseling cognitive behavior therapy dengan music*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Ar-Rahman Volume 3, Nomor 2, Tahun 2017 Tersedia Online
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental-Konsep , Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- 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
- Stallings JB. (2011). *Self efficacy and first generation student in a physician assistant program*. [Disertation] Georgian: Georgia Southern University
- 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>
- 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.
- Sedjati, F. (2013). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Penderita Tuberkulosis Paru Di Balai Pengobatan Penyakit Paru-Paru (BP4) Yogyakarta*. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, 16
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta
- Sulthon, M. (2020). *Pengaruh Self Efficacy, Dukungan Sosial, Coping*

*Stress, dan Faktor Demografi terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi.*

Santrock, J. (2016). *Psikologi pendidikan edisi kedua*. Jakarta: Kencana.

Wayan Sudarya.(2014).*Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009,*” Skripsi:Indonesia Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja Jurusan Manajemen,