



**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN  
*PROACTIVE COPING* DALAM MENGERJAKAN TUGAS  
AKHIR MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA (UMA)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area**

**Disusun Oleh:  
Astari Lubis  
NIM. 088600171**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2012**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

## LEMBAR PERSETUJUAN

**Judul Skripsi** : HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN *PROACTIVE COPING* DALAM MENERJAKAN TUGAS AKHIR MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA (UMA)

**Nama Mahasiswa** : ASTARI LUBIS

**Stambuk** : 08 860 0171

**Jurusan** : Psikologi Anak dan Perkembangan

Disetujui Oleh :  
Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

(Istiana, S.Psi., M.Pd)

(Nini Sriwahyuni, S.Psi., M.Pd)

Diketahui Oleh :

Ketua Jurusan

Dékan

(Laili Alfita S.Psi., M.M)

(Prof. Dr. H. Abdul Munir M.Pd)

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/8/24

ii

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)16/8/24

## ABSTRAK

Astari Lubis  
08.860.0171

### HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN *PROACTIVE COPING* DALAM MENGERJAKAN TUGAS AKHIR MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA (UMA)

Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Dalam menghadapi masalah tugas akhir, *coping* yang dilakukan oleh masing-masing mahasiswa sangat beragam. Ketika seseorang berada dalam kesulitan dan kejenuhan atas masalah yang dihadapi, biasanya individu memikirkan tentang cara untuk mengatasinya. Ia akan memperkirakan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi kesulitan yang ditemui, yaitu dengan berusaha mencari strategi pengatasan masalah (*coping*) yang tepat dan efektif. Salah satu bentuk strategi *coping* yang dianggap relatif efektif untuk menghadapi masalah tugas akhir adalah *proactive coping*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *proactive coping*. Subjek penelitian adalah mahasiswa stambuk 2008 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, diambil dengan teknik *simple random sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala *self efficacy* yang terdiri dari 27 item ( $\alpha = 0,894$ ) dan skala *proactive coping* yang terdiri dari 33 item ( $\alpha = 0,938$ ). Analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson.

Berdasarkan analisis data, diperoleh bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *proactive coping* dalam mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMA. Hal ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,405$  dengan  $p = 0,005$ , sedangkan  $R^2$  sebesar 16,4%. Hasil penghitungan mean hipotetik dan mean empirik diperoleh bahwa *self efficacy* ( $67,5 > 59,38$ ) dan *proactive coping* ( $82,5 > 79,45$ ) dalam mengerjakan tugas akhir tergolong cenderung rendah.

**Kata kunci:** *self efficacy, proactive coping.*

## ABSTRACT

**Astari Lubis**

**08.860.0171**

### **RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY WITH PROACTIVE COPING IN DOING THE FINAL PSYCHOLOGY FACULTY STUDENT UNIVERSITY OF MEDAN AREA (UMA)**

**Skripsi**

**Faculty of Psychology, University of Medan Area**

In the final encounter problems, coping undertaken by each student varies. When someone is in trouble and the problems facing saturation, individuals usually think about how to overcome them. He will estimate the capabilities to face the difficulties encountered, by trying to find a strategy pengatasan problem (coping) are appropriate and effective. One form of coping strategies that are considered relatively effective to tackle the final project is a proactive coping.

This study aimed to determine the relationship between self-efficacy with proactive coping. Subjects were students of the Faculty of Psychology University Stambuk 2008 Medan Area, taken by simple random sampling technique. Data collection tool used is the self-efficacy scale consists of 27 items ( $\alpha = .894$ ) and proactive coping scale consists of 33 items ( $\alpha = .938$ ). Analysis of data using techniques from the Pearson Product Moment Correlation.

Based on data analysis, found that the hypothesis proposed in this study received, that there is a positive relationship between self-efficacy with proactive coping in the final task in the students of the Faculty of Psychology UMA. This is evidenced by the correlation coefficient  $r_{xy} = 0.405$  to  $\rho = 0.005$ , while the  $R^2$  of 16.4%. The results of the hypothetical mean calculation and obtained the empirical mean that self-efficacy ( $67.5 > 59.38$ ) and proactive coping ( $82.5 > 79.45$ ) in the final task quite likely to be low.

**Keywords:** self-efficacy, proactive coping.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/8/24  
V1

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access From (Repository.uma.ac.id)16/8/24

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga tugas penyusunan skripsi dengan judul: **“Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Proactive Coping* dalam Mengerjakan Tugas Akhir Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (UMA)”**, dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Adapun maksud dan tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area di Medan. Sejak adanya ide sampai ke tahap penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
2. Bapak Zuhdi Budiman, S.Psi., M.Psi. selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
3. Ibu Laili Alfita, S.Psi., M.M. selaku Kepala Bagian Anak & Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Istiana, S.Psi., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar dengan banyak meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing dan memberi petunjuk yang sangat berguna sehingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Para Dosen yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis selama menjadi mahasiswa di Universitas Medan Area, khususnya teruntuk Ibu Afisah Wardah Lubis, S.Psi., M.Si. yang telah memberikan semangat dan doa; Bapak Zuhdi Budiman, S.Psi., M.Psi. yang telah mengajarkan cara mengoperasikan program SPSS; dan Dr. Nefi Darmayanti, M.Si. yang telah memberikan materi kuliah Metode Penelitian Kuantitatif.
6. Kedua orang tua yang sangat penulis sayangi, Ibunda Riawani Siregar dan Ayahanda Amru Lubis yang telah memberikan doa yang tak pernah ada habisnya, kasih sayang, nasihat, dukungan dan bantuannya secara moril maupun materil yang telah diberikan selama ini sehingga mampu menghantarkan penulis menyelesaikan studinya.
7. Abang tersayang Riano Lubis, S.Ikom., dan Adik tersayang Rendi Lubis, S.T., yang selalu membantu lewat doa-doa dan membuat penulis tak ada habisnya untuk terus bersemangat hingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Teman-teman sekaligus keluarga kedua penulis, yang akan selalu dirindu untuk masa depan dan sebagai kado terindah penulis karena telah masuk ke dalam Fakultas Psikologi, yaitu: khususnya Lidya Salini, Ilham Mistika Sari, Anna Martasari Purba, Adelina Kasuma Hasibuan dan seluruh angkatan 2008 yang telah memberikan doa, dukungan, saran serta kritiknya selama ini.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (Repository.uma.ac.id) 16/8/24

Penulis menyadari masih banyak kekurangan di dalam penulisan, oleh karena itu penulis senantiasa mengharapkan kritik dan saran bagi perbaikan dimasa mendatang. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pembaca.

Medan, 13 Agustus 2012

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	vii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Mahasiswa .....	12
1. Pengertian Mahasiswa .....	12
2. Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA .....	12
3. Pengertian Tugas Akhir (Skripsi) .....	12
4. Kriteria Tugas Akhir (Skripsi) .....	13
5. Tujuan Penyusunan Tugas Akhir (Skripsi) .....	14
B. <i>Proactive Coping</i> .....	14
1. Pengertian <i>Coping</i> .....	14
2. Fungsi <i>Coping</i> .....	16
3. Pengertian <i>Proactive Coping</i> .....	17
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Proactive Coping</i> .....	21
5. Aspek-Aspek <i>Proactive Coping</i> .....	23
6. Karakteristik Individu yang Berperilaku Proaktif .....	25
C. <i>Self Efficacy</i> .....	26
1. Pengertian <i>Self efficacy</i> .....	26
2. Sumber <i>Self Efficacy</i> .....	28
3. Proses yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	30
4. Faktor-Faktor Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	33
5. Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i> .....	34
6. Bentuk <i>Self Efficacy</i> .....	36
7. Dampak <i>Self Efficacy</i> pada Perilaku .....	37

	D. Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Proactive Coping</i> dalam Mengerjakan Tugas Akhir Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA .....	38
	E. Kerangka Konseptual .....	41
	F. Hipotesis .....	42
<b>BAB</b>	<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
	A. Tipe Penelitian.....	43
	B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	44
	C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	44
	D. Subjek Penelitian .....	45
	E. Teknik Pengumpulan Data .....	48
	F. Analisis Data .....	52
<b>BAB</b>	<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Gambaran Subjek Penelitian .....	54
	B. Pelaksanaan Penelitian .....	55
	C. Hasil Penelitian .....	62
	D. Pembahasan .....	68
<b>BAB</b>	<b>V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Simpulan .....	73
	B. Saran .....	74
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	76
	<b>LAMPIRAN</b> .....	79



## DAFTAR TABEL

Tabel:

1. Skor Pernyataan .....	49
2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Proactive Coping</i> .....	50
3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Efficacy</i> .....	50
4. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	53
5. Skala <i>Proactive Coping</i> Sebelum Uji Coba .....	56
6. Skala <i>Self Efficacy</i> Sebelum Uji Coba .....	56
7. Skala <i>Proactive Coping</i> Setelah Uji coba .....	58
8. Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Coba .....	59
9. Hasil Uji Reliabilitas Skala Data Uji Coba .....	59
10. Distribusi Item Skala <i>Proactive Coping</i> untuk Penelitian .....	60
11. Distribusi Item Skala <i>Self Efficacy</i> untuk Penelitian .....	60
12. Hasil Uji Reliabilitas Skala Data Penelitian .....	61
13. Normalitas Sebaran Kedua Variabel .....	62
14. Linearitas Hubungan Kedua Variabel .....	63
15. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> .....	64
16. Statistik Induk .....	65
17. Hasil Penghitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	67

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Ada berbagai peran yang dijalani oleh individu dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya adalah perannya sebagai seorang mahasiswa. Banyak terdapat pekerjaan, tantangan, dan tuntutan yang dihadapi dan harus dijalankan oleh mahasiswa. Hal tersebut dimanifestasikan kedalam bentuk berbagai macam tugas, laporan, makalah, ujian, maupun skripsi yang merupakan suatu bentuk evaluasi bagi mahasiswa. Berbagai hal dan situasi juga dapat mempengaruhi keberhasilannya dalam menyelesaikan studi dengan tepat waktu atau justru situasi tersebut akan menjadi penghambatnya.

Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut agar menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan yang berasal dari orang tua karena ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan dari pihak-pihak ini akan mempengaruhi tindakan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya dengan tepat waktu.

Kenyataan yang ada untuk menyelesaikan studi tidaklah mudah, untuk lulus dari pendidikan tingginya (memperoleh gelar kesarjanaaan), mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan. Mengalami masalah,

apalagi yang mengakibatkan stres adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan bagi siapapun. Tugas akhir sebagai salah satu tugas akademik yang wajib dikerjakan mahasiswa, memungkinkan pula terjadinya masalah-masalah yang mengakibatkan stres (Admins, 2010).

Semakin kompleks aktivitas yang berkaitan dengan proses pengerjaan tugas akhir yang dilakukan, semakin tinggi tingkat kesulitan yang dirasakan mahasiswa. Tingkat kesulitan yang tinggi membuat mahasiswa akan mempersepsi tugas akhir sebagai beban atau sumber masalah dalam menyelesaikan studi. Fenomena ini dapat berimplikasi pada munculnya macam-macam reaksi mahasiswa terhadap tugas akhir seperti cemas, sulit berkonsentrasi, menghindar, atau bahkan meningkatkan permasalahan psikologis yang lain misalnya frustrasi atau menunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi (Admins, 2010).

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi (Buku Pedoman Universitas Diponegoro dalam Gunawati dkk., 2006). Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monk dkk. dalam Gunawati dkk., 2006). Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri (Gunawati dkk., 2006).

Penyesuaian diri merupakan suatu proses individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk melakukan coping terhadap stres (Rathus & Nevid dalam Gunawati dkk., 2006). Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan, kecemasan, dan agresivitas (Schneiders dalam Gunawati dkk., 2006). Adapun salah satu masalah penyesuaian diri yang sering dihadapi mahasiswa adalah penyesuaian diri vokasional, yaitu penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, yang salah satunya adalah penyesuaian diri pada tugas akhir/skripsi (Gunawati dkk., 2006).

Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta dalam Gunawati dkk., 2006). Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah tersebut, karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi. Proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi berlangsung secara individual, sehingga tuntutan akan belajar mandiri sangat besar. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat membuat suatu karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum. Peran dosen dalam pembimbingan skripsi hanya bersifat membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang ditemui oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi (Redl & Watten dalam Gunawati dkk., 2006).

Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah, banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tata tulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet dalam Gunawati dkk., 2006). Kegagalan dalam penyusunan skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Riewanto dalam Gunawati dkk., 2006). Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Psikologi UMA, terdapat sejumlah mahasiswa yang belum memahami tentang penggunaan strategi pengatasan masalah, terutama *proactive coping*. Mereka belum cukup memahami dalam mengenali strategi pengatasan masalah yang tepat dan efektif untuk mengatasi kesulitan yang ditemui ketika mengerjakan tugas akhir. Peneliti juga menemukan adanya perilaku mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Psikologi UMA dalam kegiatan bimbingan masih ada yang bersantai untuk menyelesaikan revisian dari dosen pembimbing, bahkan ada yang menghindari kegiatan bimbingan, disebabkan rasa jenuh akan rutinitas tersebut. Mahasiswa yang terlanjur mempersepsikan bahwa tugas akhir merupakan sumber masalah dan sebagai beban terlihat menunda-nunda waktu untuk menyelesaikan tugas akhirnya.

Kompleksnya proses pengerjaan tugas akhir yang ada merupakan konsekuensi yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Stres dan tekanan emosi yang menyertai masalah karena mengerjakan tugas akhir, mau tidak mau harus dipecahkan mahasiswa dengan strategi tertentu. Tingkat stres yang tinggi akibat ketidakmampuan mengerjakan tugas akhir memungkinkan mahasiswa menggunakan bentuk pengatasan masalah (*coping*) yang tidak efektif (Admins, 2010).

Hal tersebut mungkin disebabkan oleh kecenderungan individu yang menilai adanya kesulitan dalam menggunakan *coping* yang sesuai dengan tingkat stresnya atau karena tingkat stres yang tinggi mengakibatkan individu kurang memiliki *self control* yang kuat untuk menghadapi sumber masalahnya. *Self control* yang paling kuat adalah bersumber dari penilaian kognitif pribadi individu (Admins, 2010).

Munculnya gejala-gejala stres, seperti rasa takut, cemas, tidak mampu, putus asa, kehilangan kontrol, frustrasi ataupun stres, semuanya bermuara pada kemampuan individu dalam memaknai suatu masalah yang dialami secara lebih realistis. Idealnya mahasiswa menggunakan *proactive coping* sebagai usaha mengatasi apapun masalah tugas akhirnya, karena masalah yang dihadapi relatif lebih cepat diselesaikan dan stres yang menyertai tidak menjadi berkepanjangan.

Namun demikian seringkali dijumpai mahasiswa yang enggan mengatasi masalahnya dengan menggunakan *proactive coping*. Tentu saja hal tersebut harus segera dicari pola penanganan dalam bentuk perilaku *coping* yang efektif, agar masalah tersebut tidak menjadi berlarut-larut. Salah satu bentuk strategi *coping*

yang dianggap relatif efektif untuk menghadapi masalah tugas akhir adalah *proactive coping*. *Proactive coping* merupakan pilihan terbaik untuk mengatasi masalah tugas akhir karena *proactive coping* bertujuan mengatasi masalah secara langsung dimana individu melakukan tindakan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres hingga dirinya benar-benar terbebas dari masalah, sekaligus juga menghindarkan munculnya masalah lain (Admins, 2010).

Greenglass (2001) mendefinisikan *proactive coping* sebagai strategi *coping* yang multidimensional dan lebih banyak melihat pada pencapaian tujuan akhir. *Proactive coping* memfokuskan pada perbaikan kualitas hidup (*personal quality of life management*) dengan menggabungkan elemen-elemen psikologi positif dan mengintegrasikan proses dari kualitas personal dalam manajemen kehidupan dengan pengaturan diri (*self regulatory*) untuk mencapai tujuan.

Menurut Greenglass (2002), salah satu faktor yang mempengaruhi *proactive coping* berasal dari faktor internal individu itu sendiri, yaitu *self efficacy*. Bandura (1977) mengemukakan bahwa *self efficacy* mengacu pada keyakinan sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan.

Dalam menghadapi masalah, *coping* yang dilakukan oleh masing-masing individu sangat beragam. Ketika seseorang berada dalam kesulitan dan kejenuhan atas masalah yang dihadapi, biasanya individu memikirkan tentang cara untuk

mengatasinya. Ia akan memperkirakan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi kesulitan yang ditemui, yaitu dengan berusaha mencari strategi pengatasan masalah yang tepat dan efektif untuk masalahnya tersebut.

Kondisi psikologis meliputi keadaan mental individu yang sehat. Individu yang memiliki mental yang sehat mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif. Menurut Bandura (Smet, 1994) untuk mengatur perilaku akan dibentuk atau tidak, individu tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang keuntungan dan kerugian, tetapi juga mempertimbangkan sampai sejauh mana individu mampu mengatur perilaku tersebut. Kemampuan ini disebut dengan *self efficacy*. *Self efficacy* adalah perasaan individu akan kemampuannya mengerjakan suatu tugas. *Self efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan pada yang dibutuhkan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1986).

*Self efficacy* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai perasaan individu akan kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas akhir yang menjadi salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana, yaitu sejauh mana keyakinan mahasiswa untuk mengestimasi kemampuannya mengerjakan tugas akhir dimana mahasiswa dapat saja menilai dirinya mempunyai kemampuan yang rendah dalam mengerjakan tugas akhir padahal sebenarnya kemampuan yang dimiliki tinggi. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi terhadap tugas akhir menunjukkan usaha yang tinggi ketika berhadapan dengan tugas yang menantang dan tetap gigih serta mampu mengontrol stres dan



kecemasan ketika tujuan tidak tercapai daripada individu yang memiliki *self efficacy* rendah.

Peneliti mencoba menghubungkan antara *self efficacy* dengan *proactive coping*. Kedua variabel ini akan saling berkaitan dalam mengatasi kesulitan yang ditemui saat mengerjakan tugas akhir, bila mahasiswa memiliki *self efficacy* yang memadai, maka mahasiswa juga akan memahami strategi *coping* yang tepat dan efektif untuk masalahnya. Artinya bila mahasiswa mampu memahami kemampuan dirinya dalam menghadapi masalah-masalah yang ditemui saat mengerjakan tugas akhir, maka hal itu dapat mempengaruhi mahasiswa dalam memilih strategi yang tepat untuk mengatasi masalahnya.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa individu akan menggunakan cara pengatasan masalah yang mengarah langsung pada pemecahan masalah atau tidak, salah satunya dipengaruhi oleh keyakinannya terhadap kemampuannya mengerjakan tugas termasuk menghadapi masalah-masalah yang menyertai. Jika individu yakin memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas dengan berhasil termasuk memecahkan masalah yang menyertai, maka akan cenderung menggunakan bentuk *coping* yang berorientasi pada masalah. Sedangkan bila individu yakin bahwa dirinya tidak cukup mampu mengerjakan tugas, termasuk mengatasi masalah yang menyertai, maka akan cenderung tidak menggunakan bentuk *coping* yang langsung mengarah pada pengatasan masalah.

Keberhasilan atau kegagalan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir dengan tepat waktu yang membuat peneliti mengangkat *proactive coping* sebagai fokus permasalahannya. Inilah yang menarik perhatian peneliti untuk melakukan

penelitian tentang hubungan antara *self efficacy* dengan *proactive coping* dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa Fakultas Psikologi UMA.

## B. Identifikasi Masalah

Dari hasil observasi terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Psikologi UMA, bahwa ditemui beberapa masalah tentang *proactive coping*. Masalah itu teridentifikasi melalui beberapa gejala masalah yang muncul, antara lain: beberapa mahasiswa yang ditemui memilih menghindar dari kesulitan dalam menemukan literatur dan bahan bacaan dengan tidak melanjutkan mengerjakan tugas akhirnya. Selain itu, ada juga yang mengalihkan rasa jenuh dengan mengulur-ulur waktu dalam mengerjakan revisian tugas akhirnya dan tidak melanjutkan proses bimbingan hingga selesai. Disana masih ditemukan beberapa mahasiswa stambuk yang lebih senior belum juga menyelesaikan studi akhirnya dengan tepat waktu, mungkin karena telah mempersepsikan tugas akhir sebagai beban atau sumber masalah ketika mengerjakannya.

Gejala-gejala masalah itu timbul karena faktor-faktor yang mempengaruhi *proactive coping*. Greenglass (2002) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi *proactive coping* yang dilakukan oleh individu menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal meliputi *self efficacy* dan optimisme. Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial (*social support*) dalam bentuk informasi yang

diperoleh, pengalaman yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain, serta dukungan emosional dari orang lain.

Dari beberapa faktor yang telah disebutkan di atas, peneliti tertarik untuk memilih salah satu dari faktor internalnya, yang kemudian akan dioperasionalkan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa yang mungkin berhubungan atau menjadi penyebab munculnya permasalahan yang akan diteliti.

### **C. Batasan Masalah**

Pada penelitian ini, peneliti membatasi masalah dengan menjelaskan tentang *proactive coping* (khususnya pada mahasiswa stambuk 2008 yang sedang mengerjakan tugas akhir) dan penjelasan tentang *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhirnya di Fakultas Psikologi UMA.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang dikemukakan di atas, maka diperoleh suatu rumusan masalah yaitu: apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *proactive coping* dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa Fakultas Psikologi UMA?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah ingin melihat hubungan antara *self efficacy* dengan *proactive coping* dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa Fakultas Psikologi UMA.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan dapat berguna dalam pengembangan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan.

#### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi atau gambaran umum kepada mahasiswa, khususnya di Fakultas Psikologi UMA dengan mengenalkan penggunaan strategi pengatasan masalah yang relatif efektif yaitu *proactive coping* dalam mengatasi kesulitan yang ditemui saat mengerjakan tugas akhir, sehingga mahasiswa tidak lagi mempersepsikan tugas akhir sebagai beban atau sumber masalah. Dengan demikian tugas akhir sebagai mahasiswa dapat diselesaikan dengan tepat waktu.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Mahasiswa

##### 1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa secara etimologi dapat dibagi kepada dua kosakata, yaitu maha yang diartikan besar atau tinggi, dan siswa yang diartikan sebagai pelajar atau orang yang mempelajari sesuatu. Dengan demikian, mahasiswa adalah pelajar yang derajatnya lebih tinggi dari pelajar lain. Predikat ini diberikan karena para mahasiswa menimba ilmu di Perguruan Tinggi, seperti yang juga dialami oleh dosen, sehingga mereka juga disebut sebagai 'mahaguru'. Selain itu, subjek yang dipelajari di Perguruan Tinggi juga menduduki tingkat yang lebih tinggi dibanding subjek yang masih berada di sekolah (Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia dalam Lubis, 2010).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar pada perguruan tinggi tertentu.

##### 2. Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA

Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA adalah mereka yang terdaftar dan belajar di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (UMA).

##### 3. Pengertian Tugas Akhir (Skripsi)

Pada umumnya, tugas akhir (skripsi) hanya dipahami sebagai penelitian untuk syarat memperoleh gelar sarjana S1. Ini hanyalah pemahaman tentang

pengertian skripsi yang tidak mendasar, dan tidak membantu menyelesaikan masalah mahasiswa yang akan menyusun skripsi. Pengertian skripsi yang mendasar adalah penelitian yang dilakukan terhadap suatu fenomena nyata berdasarkan teori-teori yang telah diterima oleh mahasiswa.

Selanjutnya Oemarjati, dkk (Yusra, 2010) menyatakan tugas akhir (skripsi) adalah karya ilmiah/tugas akhir yang ditulis mahasiswa pada saat akhir masa studinya. Karya ilmiah/tugas akhir tersebut merupakan bagian dari tugas untuk mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) dan disusun berdasarkan penelitian yang dilakukan mahasiswa yang bersangkutan dibawah pengawasan dua orang dosen yang berperan sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa tugas akhir (skripsi) adalah laporan penelitian ilmiah yang disusun oleh mahasiswa guna memperoleh gelar sarjana dan dipertanggungjawabkan dalam sidang meja hijau dihadapan dewan dosen penguji.

#### **4. Kriteria Tugas Akhir (Skripsi)**

Oemarjati, dkk (Yusra, 2010) menyatakan penyusunan skripsi menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam hal:

- a. Melihat, mengerti, dan mengupas suatu masalah tertentu.
- b. Menerapkan suatu metode yang tepat untuk membahas masalah yang telah dipilih.
- c. Menuliskan hasil penelitiannya secara sistematis, lugas, padu dan jelas.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam penyusunan skripsi mahasiswa diharapkan mampu untuk menyelesaikan suatu

masalah dengan menggunakan suatu metode tertentu dan menuliskannya secara sistematis, lugas, padu dan jelas.

## 5. Tujuan Penyusunan Tugas Akhir (Skripsi)

Sherwood dan Talizidundraha (Yusra, 2010) menyatakan bahwa tujuan utama dalam penyusunan skripsi adalah pemberian kesempatan bagi yang bersangkutan penelitian yang memadai dan melaporkan hasil penemuan-penemuannya.

## B. Proactive Coping

### 1. Pengertian Coping

Dalam menghadapi masalah, konsep *coping* merupakan hal yang penting untuk dibicarakan. Konsep *coping* digunakan untuk menjelaskan hubungan antara masalah dengan perilaku individu dalam menghadapi masalah tersebut. Kata *coping* itu sendiri berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan sebagai menghadapi, melawan, ataupun mengatasi. Walaupun demikian, belum ada istilah yang tepat dalam bahasa Indonesia untuk mewakili istilah ini.

Pengertian *coping* hampir sama dengan *adjustment* (penyesuaian). Bedanya, *adjustment* mengandung pengertian yang lebih luas jika dibandingkan dengan *coping*, yaitu semua reaksi terhadap tuntutan, baik yang berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri seseorang. Sedangkan *coping* dikhususkan pada bagaimana seseorang mengatasi tuntutan yang menekan (Lazarus dalam Adami, 2006).

Sementara itu, Shin, dkk. (Adami, 2006) mengungkapkan bahwa *coping* adalah usaha untuk mengurangi stres dan tekanan perasaan. Tekanan tersebut bisa terjadi karena adanya hal-hal atau masalah-masalah yang tidak dapat terpecahkan. Oleh karena itu, *coping* berfungsi untuk menyeimbangkan emosi individu dalam situasi yang penuh dengan tekanan (Solomon, dkk. dalam Adami, 2006).

Pearlin dan Schoaler (Adami, 2006) mengartikan *coping* sebagai bentuk perilaku individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problematika pengalaman hidup. *Coping* juga digambarkan sebagai cara seseorang mengatasi tuntutan-tuntutan yang dirasa menekan, sehingga ia harus melakukan penyeimbangan dalam usaha untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan (Sarafino dalam Adami, 2006).

Sedangkan Keliat (Adami, 2006) mendefinisikan *coping* sebagai cara yang dilakukan oleh individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan merespon situasi yang mengancam. Upaya individu tersebut dapat berupa perubahan pola pikir (kognitif), perubahan perilaku (afeksi), atau perubahan lingkungan yang bertujuan untuk mengatasi stres yang dihadapi. Perilaku *coping* yang efektif akan menghasilkan adaptasi.

*Coping* menurut Miller (Adami, 2006) didefinisikan sebagai perilaku-perilaku yang dipelajari yang membantu untuk kelangsungan hidup dalam menghadapi bahaya yang mengancam. Baron dan Byrne (Adami, 2006) mengemukakan bahwa *coping* adalah respon terhadap stres, yaitu apa yang dilakukan oleh individu yang dirasakan dan dipikirkannya untuk mengontrol dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. Levine (Adami, 2006)



menyatakan bahwa *coping* merupakan proses aktif yang terjadi karena usaha untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan yang menekan.

Namun pada umumnya, para ahli mendefinisikan istilah *coping* dengan mengacu pada konsep Lazarus. Menurut Lazarus dan Folkman (Adami, 2006), *coping* merupakan usaha-usaha yang meliputi tindakan dan usaha-usaha intrafisik untuk mengatur tuntutan-tuntutan lingkungan maupun internal serta konflik-konflik yang dinilai dapat membebani atau melampaui potensi yang dimiliki oleh individu. Proses pengaturan tersebut meliputi usaha untuk menguasai, mengurangi, mentoleransi, dan meminimalkan tuntutan yang dihadapi oleh individu.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah usaha-usaha yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi tuntutan, baik yang bersifat internal maupun eksternal yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki oleh individu. Usaha-usaha tersebut meliputi bagaimana menguasai, mengurangi, mentoleransi, dan meminimalkan tuntutan yang ada.

## 2. Fungsi Coping

Taylor (Adami, 2006) mengungkapkan bahwa *coping* berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan *self image* yang positif, mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap kejadian yang negatif, dan tetap menjaga interaksi dengan orang lain.

Sementara itu, Pearlin dan Schooler (Adami, 2006) mengemukakan bahwa fungsi *coping* meliputi usaha untuk:

1. Menghilangkan atau mengubah situasi yang menyebabkan masalah.
2. Mengendalikan makna dari situasi yang dialami, sehingga situasi tersebut menjadi kurang bermasalah.
3. Menerima konsekuensi emosional dalam batas yang dapat diatur.

Sedangkan White (Adami, 2006) menyebutkan beberapa fungsi *coping* yang pada dasarnya tidak berbeda dengan pendapat Pearlin dan Schooler di atas, yaitu:

- a. Menyimpan informasi mengenai lingkungan yang dihadapi.
- b. Memelihara kondisi internal dengan sebaik-baiknya agar dapat memproses informasi tersebut dan merencanakan tindakan yang diperlukan.
- c. Menjaga atau memelihara kebebasan dalam melakukan tindakan yang sesuai dengan dirinya.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi *coping* adalah mempertahankan keseimbangan emosi, mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap kejadian yang negatif dan menghilangkan atau mengubah situasi yang menyebabkan masalah.

### **3. Pengertian *Proactive Coping***

Aspinwall dan Taylor (Adami, 2006) mengungkapkan bahwa perilaku proaktif merupakan suatu proses di mana seseorang mengantisipasi penyebab stres yang berpotensi mengganggu keseimbangannya dan bertindak dalam rangka mencegah hal tersebut terjadi dalam dirinya.

Menurut Schwarzer (Greenglass, 2001), *proactive coping* adalah suatu pencapaian tujuan menuju sikap mandiri dan perbaikan diri dengan berusaha merealisasikan tujuan tersebut melalui proses pengaturan diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan menjelaskan apa yang memotivasi seseorang dalam mencapai tujuan tersebut, serta berkomitmen terhadap diri sendiri untuk manajemen kualitas pribadi.

Sementara itu, Greenglass (2001) mendefinisikan *proactive coping* sebagai strategi *coping* yang multidimensional dan lebih banyak melihat pada pencapaian tujuan akhir. *Proactive coping* memfokuskan pada perbaikan kualitas hidup (*personal quality of life management*) dengan menggabungkan elemen-elemen psikologi positif. Lebih jauh menurut Greenglass, *proactive coping* mengintegrasikan proses dari kualitas personal dalam manajemen kehidupan dengan pengaturan diri (*self regulatory*) untuk mencapai tujuan.

*Proactive coping* berbeda dengan konsep *coping* yang sifatnya tradisional. Hal ini dibedakan Greenglass (2001) dalam tiga hal, yaitu:

- a. *Coping* tradisional (*reactive coping*) cenderung menjadi *coping* yang sifatnya reaktif ketika berhadapan dengan kejadian-kejadian penyebab stres yang telah terjadi di masa lampau dengan mengganti kehilangan dan mengurangi kerugian yang dialami. Sedangkan *proactive coping* lebih melihat orientasi ke masa depan yang terdiri dari usaha-usaha untuk mengembangkan sumber-sumber umum (*general resources*) atau potensi yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang menantang dan pertumbuhan personal.

- b. *Coping* tradisional (*reactive coping*) lebih memperhatikan manajemen resiko yang dihadapi, sedangkan *proactive coping* lebih memperhatikan manajemen tujuan. Pada *proactive coping*, individu memiliki visi, di mana mereka melihat resiko serta tuntutan dan peluang di masa depan. Akan tetapi, mereka tidak melihat situasi yang sulit tersebut sebagai sesuatu yang mengancam atau merugikan, bahkan rasa kehilangan. Lebih dari itu, mereka melihat situasi sulit sebagai sesuatu yang menantang bagi dirinya.
- c. Motivasi yang terdapat dalam *proactive coping* lebih bersifat positif daripada *coping* tradisional. Hal tersebut dapat dilihat dari penerimaan situasi sebagai hal yang menantang dan membangkitkan semangat, sedangkan *coping* tradisional (*reactive coping*) lebih melihat penilaian pada resiko yang dihadapi. Sebagai contoh, *coping* tradisional melihat tuntutan lingkungan dari sisi negatif, yakni sebagai ancaman atau hambatan.

*Proactive coping* merupakan bagian dari empat tipe *coping* yang disusun oleh Schwarzer dan Knoll (2003), yaitu:

- a. *Reactive Coping*, yakni usaha individu untuk menghadapi situasi stres yang telah terjadi, bahkan yang sedang terjadi. *Coping* ini dilakukan untuk mengurangi sesuatu yang membahayakan. Ketika *coping* ini dilakukan, individu biasanya memfokuskan diri pada masalah yang dihadapi, pada emosi personal, maupun fokus pada hubungan sosialnya.
- b. *Anticipatory Coping*, yakni usaha individu untuk menghadapi ancaman yang akan mengancam dirinya. Resiko yang dihadapi ketika *coping* ini

digunakan adalah kemungkinan akan menyebabkan kerugian dan kehilangan atas sesuatu. *Coping* ini dapat juga dimaknai sebagai manajemen untuk mengetahui resiko, termasuk di dalamnya penanaman sumber-sumber kemampuan diri (*investing one's resources*) untuk mencegah dan melawan sumber stres, atau memaksimalkan pengharapan yang menguntungkan.

- c. *Preventive Coping*, yakni usaha individu untuk membangun sumber-sumber pertahanan umum (*general resistance resources*) untuk mengurangi kemungkinan stres yang hendak menyerang seseorang.
- d. *Proactive Coping*, yakni usaha individu untuk membangun sumber-sumber yang memfasilitasi seseorang dalam pencapaian tujuan (*challenging goals*) dan pertumbuhan personal (*personal growth*). Sumber-sumber tersebut meliputi: strategi penanganan masalah, kepribadian individu, seperti *self efficacy*, dan dukungan sosial.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *proactive coping* adalah suatu usaha bagaimana individu mampu mencapai tujuan yang hendak dicapai dengan berperilaku proaktif, seperti menyusun strategi perencanaan dalam menyelesaikan setiap tugas yang diberikan, dapat mengidentifikasi masalah dan kesulitan, mampu mengantisipasi resiko yang akan terjadi, dimana tuntutan dan hambatan yang ditemui selama proses pencapaian tujuan tersebut tetap dihadapi dengan optimis serta menganggapnya sebagai suatu tantangan dan bukan sebagai ancaman.

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Proactive Coping*

Greenglass (2002) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi *proactive coping* yang dilakukan oleh individu menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *self efficacy* dan optimisme. Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial (*social support*) dalam bentuk informasi yang diperoleh, pengalaman yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain, serta dukungan emosional dari orang lain.

##### 1. Faktor Internal

Bandura (Adami, 2006) mengungkapkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan individu tentang kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Sementara itu, (Kazdin dalam Adami, 2006) menjelaskan *self efficacy* sebagai kepercayaan diri individu pada kemampuan yang dimilikinya untuk memberikan kontrol pada semua kejadian yang akan mempengaruhi hidupnya. Kepercayaan diri tersebut akan lebih menguatkan individu untuk menyelesaikan masalah yang ada dalam kehidupannya. Akan tetapi, bila individu merasa tidak percaya akan kemampuan yang ada pada dirinya dalam menyelesaikan masalah, maka hal tersebut akan menyulitkan individu untuk menyelesaikan masalah. Hal tersebut terjadi karena dari dirinya sendiri sudah merasa tidak mampu untuk melakukan penguatan keyakinan bahwa sebenarnya individu tersebut mampu menyelesaikan masalah yang ia hadapi.

Adapun optimisme didefinisikan sebagai kemampuan melihat sisi terang kehidupan dan memelihara sikap positif, sekalipun berada dalam kesulitan (Stein

& Book dalam Adami, 2006). Optimisme mengasumsikan adanya harapan dalam cara seseorang menghadapi masalah hidupnya. Pendekatan yang optimistik berperan penting untuk menguatkan ketabahan dan kesabaran individu, yakni kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami masalah atau kegagalan. Orang yang optimis adalah orang yang ulet dan tangguh dalam menghadapi situasi sulit. Mereka tidak merasa bahwa mereka tidak berdaya. Mereka tidak menyerah atau menghindari situasi sulit. Mereka tetap teguh dan pantang menyerah. Orang seperti inilah yang akan mampu mengatasi masalah yang terjadi dalam kehidupannya. Mereka melihat hambatan yang dialami sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi. Orang yang optimis percaya bahwa apa yang menjadi tujuan hidupnya pasti akan dapat tercapai (Greenglass 2001).

## 2. Faktor Eksternal

Para ahli berpendapat bahwa dukungan sosial dapat disimpulkan sebagai transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan kepada individu lain, di mana bantuan tersebut diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial tersebut dapat berupa pemberian informasi, pemberian bantuan tingkah laku atau materi yang diperoleh dari hubungan sosial yang akrab, atau hanya disimpulkan dari keberadaan mereka yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai (Sarason dalam Adami, 2006). Bentuk-bentuk dukungan sosial yang diterima oleh individu dapat berupa perhatian emosional, dukungan instrumental yang berupa penyediaan sarana, dukungan informasi, dan penilaian positif.

Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga dan lingkungan sekitar. Orang yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan mengalami hal yang positif dalam kehidupannya, mempunyai harga diri yang lebih tinggi, dan mempunyai pandangan yang lebih optimistis terhadap kehidupannya dibandingkan dengan orang yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah.

Menurut Effendi dan Tjahjono (Adami, 2006), dukungan sosial berperan penting dalam memelihara keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan. Dukungan tersebut melibatkan hubungan sosial yang berarti, sehingga dapat menimbulkan pengaruh positif yang dapat mengurangi gangguan psikologis sebagai pengaruh dari tekanan. Adanya dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan orang lain juga cenderung menurunkan sumber stres (*stressor*). Dukungan sosial bekerja sebagai pelindung untuk melawan perubahan peristiwa kehidupan yang berpotensi penuh stres. Melalui dukungan sosial, kesejahteraan psikologis akan meningkat karena adanya perhatian dan pengertian yang akan menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri, dan kejelasan identitas diri, serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri.

### 5. Aspek-Aspek *Proactive Coping*

Schwarzer (2003), mengemukakan aspek-aspek *proactive coping* sebagai berikut:

1. *Motivational*, adalah hal-hal yang mendorong untuk berprestasi yang sifatnya intrinsik (bersumber dari dalam diri seseorang), misal: tugas seseorang, keberhasilan yang diraih, kesempatan bertumbuh, kemajuan dalam tugas dan pengakuan dari orang lain. *Motivational* yang dimaksud dalam hal ini adalah



individu yang memiliki motivasi pencapaian tinggi yaitu individu itu akan menggerakkan diri sendiri untuk tekun dalam menyelesaikan tugasnya, sulit merasa rileks bila tugas belum selesai, memilih mengerjakan tugasnya sendiri, tertarik pada tantangan namun bukan hal yang paling menantang dan menginginkan umpan balik dari dosen sebagai evaluasi untuk mengetahui perkembangan kemajuan dalam mengerjakan tugasnya.

2. *Intentional*, berarti kesadaran yang selalu mengarah pada sesuatu (*consciousness on something*), seperti kesadaran akan waktu, kesadaran akan tempat, dan kesadaran akan eksistensi diri sendiri. *Intentional* yang dimaksud dalam hal ini adalah kapasitas yang memungkinkan individu mampu mengamati dirinya sendiri maupun membedakan dirinya dari dunia (orang lain) serta kapasitas yang memungkinkan individu menempatkan diri dalam waktu (masa kini, masa lampau dan masa depan). Dengan kemampuan menempatkan diri, individu dapat belajar dari pengalaman masa lampaunya untuk melaksanakan tindakan yang lebih baik di masa yang akan datang.

3. *Volitional*, termasuk aspek yang ada di dalam komponen konatif, dimana aspek ini berhubungan dengan kebiasaan dan kemauan bertindak. Kebiasaan dalam hal ini adalah aspek perilaku individu yang menetap, yang berlangsung otomatis dan tidak direncanakan. Merupakan hasil dari proses kondisioning yang berlangsung lama dan diulang berkali-kali. Dengan demikian pola perilaku individu tersebut dapat diprediksikan. Sedangkan kemauan berkaitan dengan tindakan, yaitu tindakan yang merupakan usaha seseorang untuk mencapai tujuan.

Dalam hal ini, kemauan yang dimaksud adalah kemauan untuk menyelesaikan tugas akhir mahasiswa.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *proactive coping* terdiri dari: *motivational*, *intentional* dan *volitional*.

## 6. Karakteristik Individu yang Berperilaku Proaktif

Greenglass (2001), seseorang yang mempunyai perilaku proaktif adalah:

- 1) orang yang penuh ide (*resourceful*),
- 2) bertanggungjawab (*responsible*) dan
- 3) mempunyai prinsip (*principled*).

Esther Greenglass lebih lanjut mengatakan bahwa individu yang melakukan penanggulangan proaktif adalah individu yang memiliki visi. Individu bisa melihat risiko, tuntutan dan kesempatan yang akan terjadi di masa depan, namun individu tidak menganggap hal-hal tersebut sebagai ancaman, bahaya atau kerugian. Sebaliknya, individu melihat hal-hal tersebut sebagai tantangan. *Proactive coping* adalah *goal management* dan bukan *risk management*.

Penanggulangan proaktif yang diterapkan oleh seseorang, ditandai oleh tiga hal:

- 1) Mengintegrasikan strategi perencanaan dan pencegahan dengan pencapaian tujuan yang ditetapkan sendiri oleh individu tersebut.
- 2) Mengintegrasikan pencapaian tujuan proaktif dengan pengidentifikasian dan pemanfaatan sumber-sumber sosial.
- 3) Memanfaatkan penanggulangan proaktif emosional untuk pencapaian tujuan yang ditetapkan sendiri oleh individu tersebut.

diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan. *Self efficacy* itu akan berkembang berangsur-angsur secara terus menerus seiring meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan.

Smith dan Vetter (Ulfah, 2010) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan sejumlah perkiraan tentang kemampuan yang dirasakan seseorang. Pada intinya, *self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu dengan baik. *Self efficacy* memiliki keefektifan, yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan pengaruh yang diinginkan. Tingginya *self efficacy* yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih tepat dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas.

Spears dan Jordan (Prakosa, 1996) mengistilahkan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas. Pikiran individu terhadap *self efficacy* menentukan seberapa besar usaha yang akan dicurahkan dan seberapa lama individu akan tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan atau kemantapan individu memperkirakan kemampuan yang ada pada dirinya untuk melaksanakan tugas tertentu yang mencakup karakteristik tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), luas bidang tugas (*generality*) dan kemampuan keyakinan (*strength*).

## 2. Sumber *Self Efficacy*

*Self efficacy* pada individu terjadi apabila individu dapat belajar mengenali diri sendiri dengan mencatat sebanyak mungkin aspek positif yang dimiliki, serta menerima diri sendiri secara apa adanya dengan segala kekurangan dan kelebihan (Azwar, 1996). Karena dengan itu akan tumbuh keyakinan dari dalam dirinya sendiri yang dapat membantu melakukan aktivitasnya sehingga tidak ada hambatan atau halangan apapun.

Menurut Bandura (Anwar, 2009) penilaian seseorang mengenai tingkatan *self efficacy* yang diyakininya berdasarkan empat sumber informasi, yaitu :

### a. Pencapaian prestasi (*Performance attainment*)

Pencapaian prestasi merupakan bagian yang paling berpengaruh dalam penentuan *self efficacy*. Pengalaman sukses sebelumnya memberikan indikasi langsung dari tingkatan kompetensi individu. Tingkah laku atau hasil sebelumnya menunjukkan kemampuan individu dan menguatkan penilaiannya atas *self efficacy*. Khususnya apabila kegagalan sebelumnya diulangi dengan kegagalan lagi, maka hal ini akan menurunkan *self efficacy*.

Individu dengan *self efficacy* yang tinggi percaya bahwa mereka bisa berdamai secara efektif dengan kejadian yang mereka hadapi dalam kehidupannya. Mereka mengharapkan kesuksesan dalam rintangan yang akan dihadapi, oleh karena itu mereka gigih dalam tugas dan sering melakukan performansi yang baik. Mereka memiliki kepercayaan diri yang baik dalam kemampuan mereka dibandingkan individu dengan *self efficacy* yang rendah, dan mereka hanya sedikit memperlihatkan keragu-raguan. Individu dengan *self*

*efficacy* yang tinggi melihat hal sulit sebagai tantangan dan aktif mencari situasi yang baru.

b. Pengalaman orang lain (*Vicarious experiences*)

Melihat kesuksesan orang lain akan menguatkan perasaan akan *self efficacy*, khususnya jika seseorang yang menjadi objek observasi memiliki kemampuan yang sama dengan individu yang melakukan observasi. Sebaliknya jika individu melihat orang lain yang dianggap memiliki kesamaan tersebut mengalami kegagalan, maka hal ini akan menurunkan *self efficacy*.

Individu yang memiliki standar penampilan tinggi yang mengambil standar tersebut dari hasil mengobservasi model yang sukses akan memiliki harapan yang tinggi, namun jika kemudian gagal, maka individu tersebut akan menghukum dirinya sendiri dengan perasaan tidak berharga dan depresi. Jadi, hal yang terpenting adalah menentukan orang yang tepat kemampuan dan kompetensinya untuk dijadikan model. Model yang dipilih juga akan menunjukkan strategi dan teknik yang mungkin dilakukan pada situasi yang sulit.

c. Persuasi lisan (*Verbal persuasion*)

Mengatakan kemampuan yang dimiliki dan prestasi apa yang ingin dicapai dapat meningkatkan *self efficacy* seseorang. Hal ini mungkin yang paling umum dari keempat sumber penilaian *self efficacy* lainnya. Persuasi lisan ini sering dilakukan oleh orang tua, guru, suami/istri, teman, dan terapis. Agar efektif, persuasi haruslah realistik.

#### d. Keterbangkitan psikologis (*Psychological arousal*)

Keterbangkitan psikologis ini meliputi perasaan tenang atau ketakutan pada situasi yang membuat stres. Keterbangkitan psikologis ini biasa digunakan untuk melihat kemampuan individu dalam mengatasi masalah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat empat sumber informasi mengenai tingkatan *self efficacy*, yaitu pencapaian prestasi, pengalaman orang lain, persuasi lisan, dan keterbangkitan psikologis.

### 3. Proses yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (Anwar, 2009) mengemukakan bahwa terdapat empat proses psikologis dalam *self efficacy* yang turut berperan dalam diri manusia, yaitu :

#### a. Proses kognitif

Proses kognitif merupakan proses berfikir, termasuk didalamnya adalah pemerolehan, pengorganisasian, penggunaan informasi. Dampak dari *self efficacy* pada proses kognitif sangat bervariasi. Seseorang akan membentuk suatu tujuan tertentu sebelum ia melakukan pendekatan untuk mencapai tujuan tersebut.

Bentuk tujuan personal juga dipengaruhi oleh penilaian akan kemampuan diri. Semakin seseorang mempersepsikan dirinya mampu, maka individu akan semakin membentuk usaha-usaha dalam mencapai tujuannya dan semakin kuat komitmen individu terhadap tujuannya (Bandura dalam Anwar, 2009). Kebanyakan tindakan manusia bermula dari sesuatu yang dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi lebih senang membayangkan tentang kesuksesan. Sebaliknya individu dengan *self efficacy*

yang rendah lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan (Bandura dalam Anwar, 2009).

Fungsi utama pikiran adalah memungkinkan individu untuk memprediksi suatu kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol hal-hal yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka. Untuk dapat memprediksi dan mengembangkan cara tersebut diperlukan pemrosesan informasi melalui kognitif.

Proses kognitif ini juga dipengaruhi oleh bagaimana kepribadian yang dimiliki oleh seseorang. Bagaimana cara pandangnya, baik itu terhadap dirinya maupun orang lain dan kejadian disekitarnya berhubungan dengan *self efficacy* seseorang dalam suatu aktivitas tertentu melalui mekanisme *self regulatory* (Bandura dalam Anwar, 2009).

#### b. Proses motivasi

Kebanyakan motivasi manusia dibangkitkan melalui kognitif atau pikiran. Individu memberi motivasi atau dorongan bagi diri mereka sendiri dan mengarahkan tindakan melalui tahap-tahap pemikiran sebelumnya. Mereka membentuk suatu keyakinan tentang apa yang dapat mereka lakukan, mengantisipasi hasil dari suatu tindakan, membentuk tujuan bagi diri mereka sendiri dan merencanakan tindakan-tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan (Bandura dalam Anwar, 2009).

#### c. Proses afeksi

Proses afektif merupakan proses pengaturan kondisi emosi dan reaksi emosional. Menurut Bandura (Anwar, 2009), keyakinan individu akan kemampuan *coping* mereka turut mempengaruhi tingkatan stres dan depresi

seseorang saat mereka menghadapi situasi yang sulit. Individu dengan *self efficacy* yang rendah merasa tidak berdaya, tidak bisa memberikan pengaruh dalam kehidupannya. Mereka percaya bahwa usaha mereka sia-sia, mereka seperti akan mengalami peningkatan kesedihan, apatis dan kecemasan. Mereka cepat menyerah dalam menghadapi masalah dalam hidupnya dan merasa usahanya tidak efektif. Individu dengan *self efficacy* yang sangat rendah tidak akan mencoba untuk mengatasi masalahnya, karena mereka percaya apa yang mereka lakukan tidak akan membawa perbedaan (Schultz dalam Anwar, 2009).

#### d. Proses seleksi

Manusia merupakan bagian dari lingkungan tempat dimana mereka berada. Kemampuan individu untuk memilih aktivitas dan situasi tertentu, turut mempengaruhi dampak dari suatu kejadian. Individu cenderung menghindari aktivitas dan situasi yang di luar batas kemampuan mereka. Bila individu merasa yakin bahwa mereka mampu menangani suatu situasi, maka mereka cenderung tidak menghindari situasi tersebut. Dengan adanya pilihan yang dibuat, individu kemudian meningkatkan kemampuan, minat dan hubungan sosial mereka yang lainnya (Bandura dalam Anwar, 2009).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat empat proses psikologis yang mempengaruhi *self efficacy* seseorang, yaitu proses kognitif yang menggunakan pikiran, proses motivasi yang dapat menguatkan keyakinan individu, proses afeksi yang memengaruhi tingkat stres dari suatu tugas dan proses seleksi yang mempengaruhi pemilihan individu terhadap situasi dan perilaku tertentu.





#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

*Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang diperlukan dalam suatu tugas yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* menurut Azwar (1996) bahwa *self efficacy* yang diperspektifkan oleh individu merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam performansi yang akan datang dan kemudian dapat pula menjadi faktor yang ditentukan oleh pola keberhasilan atau kegagalan performansi yang pernah dialami.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi *self efficacy* menurut Bandura (1977) mengemukakan bahwa *self efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Sifat tugas yang dihadapi. Situasi-situasi atau jenis tugas tertentu menuntut kinerja yang lebih sulit dan berat daripada situasi tugas yang lain.
- b. *Insentif eksternal*. Insentif berupa hadiah (*reward*) yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan suatu tugas (*competence contigen insentif*). Misalnya pemberian pujian, materi, dan lainnya.
- c. Status atau peran individu dalam lingkungan. Derajat status sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya dirinya.
- d. Informasi tentang kemampuan diri. *Self efficacy* seseorang akan meningkat atau menurun jika ia mendapat informasi yang positif atau negatif tentang dirinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dipengaruhi oleh sifat tugas yang dihadapi, *insentif eksternal*, status atau peran individu dalam lingkungan dan informasi tentang kemampuan dirinya yang diperoleh dari hasil yang dicapai secara nyata.

### 5. Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Dalam *self efficacy* terdapat beberapa aspek yang berkaitan dengan harapan individu. Rizvi (Ulfah, 2010) mengklasifikasikan aspek tersebut menjadi tiga, yaitu:

- a. Pengharapan hasil (*outcome expectancy*), yaitu harapan terhadap kemungkinan hasil dari suatu perilaku. Dengan kata lain, *outcome expectancy* merupakan hasil pikiran atau keyakinan individu bahwa perilaku tertentu akan mengarah pada hasil tertentu.
- b. Pengharapan efikasi (*efficacy expectancy*), yaitu keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil. Aspek ini menunjukkan bahwa harapan individu berkaitan dengan kesanggupan melakukan suatu perilaku yang dikehendaki.
- c. Nilai hasil (*outcome value*), yaitu nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh individu. Nilai hasil (*outcome value*) sangat berarti mempengaruhi secara kuat motif individu untuk memperolehnya kembali. Individu harus mempunyai *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectancy* dan *efficacy expectancy* yang dimiliki.

*Self efficacy* yang dimiliki seseorang berbeda-beda, dapat dilihat berdasarkan aspek yang mempunyai implikasi penting pada perilaku. Bandura (1977) mengemukakan ada tiga aspek dalam *self efficacy*, yaitu:

a. *Magnitude*

Aspek ini berkaitan dengan kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self efficacy* secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah, atau tinggi. Keyakinan diri individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki keyakinan diri yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

b. *Generality*

Aspek ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki keyakinan diri pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan keyakinan diri yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

### c. *Strength*

Aspek ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. Keyakinan diri bahwa tindakan yang dilakukan akan memberikan hasil sesuai yang diharapkan individu menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki beberapa aspek antara lain: tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), luas bidang tugas (*generality*) dan kemampuan keyakinan (*strength*).

## 6. Bentuk *Self Efficacy*

*Self efficacy* mempunyai bentuk tersendiri. Seseorang yang bijaksana akan terus berusaha mengubah kegagalan menjadi keberhasilan dengan melakukan hal-hal yang positif. Terdapat beberapa orang yang memiliki bentuk *self efficacy* tinggi yaitu lebih aktif, mampu belajar dari masa lampau, mampu merencanakan tujuan dan membuat rencana kerja, lebih kreatif menyelesaikan masalah sehingga tidak merasa stres serta selalu berusaha lebih keras untuk mendapatkan hasil kerja yang maksimal. Bentuk tersebut membuat individu lebih sukses dalam pekerjaan dibandingkan individu yang mempunyai *self efficacy* yang rendah dengan ciri-ciri yaitu pasif dan sulit menyelesaikan tugas, tidak berusaha mengatasi masalah, tidak mampu belajar dari masa lalu, selalu merasa cemas, sering stres dan terkadang depresi (Kreitner & Kinicki, 2002).

Kondisi tersebut di atas, diperkuat oleh pendapat Bandura (Santrock, 2003) mengatakan individu yang memiliki bentuk *self efficacy* tinggi yaitu memiliki sikap optimis, suasana hati yang positif dapat memperbaiki kemampuan

untuk memproses informasi secara lebih efisien, memiliki pemikiran bahwa kegagalan bukanlah sesuatu yang merugikan namun justru memotivasi diri untuk melakukan yang lebih baik sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah yaitu memiliki sikap pesimis, suasana hati yang negatif meningkatkan kemungkinan seseorang menjadi marah, merasa bersalah, dan memperbesar kesalahan mereka.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa individu dengan *self efficacy* tinggi adalah individu yang memiliki pandangan positif terhadap kegagalan dan menerima kekurangan yang dimilikinya apa adanya, lebih aktif, dapat mengambil pelajaran dari masa lalu, mampu merencanakan tujuan dan membuat rencana kerja, lebih kreatif menyelesaikan masalah sehingga tidak merasa stres serta selalu berusaha lebih keras untuk mendapatkan hasil kerja yang maksimal.

## **7. Dampak Self Efficacy pada Perilaku**

Pajares (2002) mengemukakan bahwa keyakinan *self efficacy* berdampak pada perilaku dalam beberapa hal yang penting, yaitu:

- a. *Self efficacy* mempengaruhi pilihan-pilihan yang dibuat dan tindakan yang dilakukan individu dalam melaksanakan tugas-tugas dimana individu tersebut merasa berkompeten dan yakin. Keyakinan diri yang mempengaruhi pilihan-pilihan tersebut akan menentukan pengalaman dan mengedepankan kesempatan bagi individu untuk mengendalikan kehidupan.

- b. *Self efficacy* menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan oleh individu, seberapa lama individu akan bertahan ketika menghadapi rintangan dan seberapa tabah dalam menghadapi situasi yang tidak menguntungkan. *Self efficacy* mempengaruhi tingkat stres dan kegelisahan yang dialami individu ketika sedang melaksanakan tugas dan mempengaruhi tingkat pencapaian prestasi individu.

#### **D. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Proactive Coping* dalam Mengerjakan Tugas Akhir Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA**

Pada umumnya pelaksanaan tugas akhir dalam lingkungan kemahasiswaan biasanya mengandung permasalahan dan rintangan. Masalah dan rintangan ini sering kali menimbulkan stres yang bisa mengganggu individu dalam mencapai tujuan. Respon dari perasaan tertekan itu dimanifestasikan oleh individu dalam bentuk perilaku yang bermacam-macam tergantung sejauh mana individu itu memandang masalah yang sedang dihadapi. Jika masalah yang dihadapinya itu dipandang negatif, maka respon perilakunya pun akan negatif, seperti yang diperlihatkan dalam bentuk-bentuk perilaku neurotis dan patologis (Lazarus dalam Indirawati, 2006).

Sebaliknya, jika persoalan yang dihadapi itu dipandang positif oleh mereka yang mengalami, maka respon perilaku yang ditampilkan pun bisa dalam bentuk penyesuaian diri yang sehat dan cara-cara mengatasi masalah yang konstruktif. Upaya-upaya yang dapat dilakukan individu untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalkan dampak kejadian yang

menimbulkan stres khususnya di dalam lingkungan kemahasiswaan dapat diistilahkan sebagai strategi *coping* (Lazarus dalam Indirawati, 2006).

Greenglass (2001) mendefinisikan *proactive coping* sebagai strategi *coping* yang multidimensional dan lebih banyak melihat pada pencapaian tujuan akhir. *Proactive coping* memfokuskan pada perbaikan kualitas hidup (*personal quality of life management*) dengan menggabungkan elemen-elemen psikologi positif. Lebih jauh menurut Greenglass, *proactive coping* mengintegrasikan proses dari kualitas personal dalam manajemen kehidupan dengan pengaturan diri (*self regulatory*) untuk mencapai tujuan.

Greenglass (2002) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi *proactive coping* yang dilakukan oleh individu menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *self efficacy* dan optimisme. Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial (*social support*) dalam bentuk informasi yang diperoleh, pengalaman yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain, serta dukungan emosional dari orang lain.

*Self efficacy* dapat mempengaruhi besar usaha dan ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan. Individu dengan *self efficacy* tinggi memandang tugas-tugas sulit sebagai tantangan untuk dihadapi daripada sebagai ancaman untuk dihindari. Individu mempunyai komitmen tinggi untuk mencapai tujuan-tujuannya, individu juga akan menginvestasikan tingkat usaha yang tinggi dan berfikir strategis untuk menghadapi kegagalan. Individu memandang kegagalan sebagai kurangnya usaha untuk mencapai keberhasilan. Selain itu individu secara

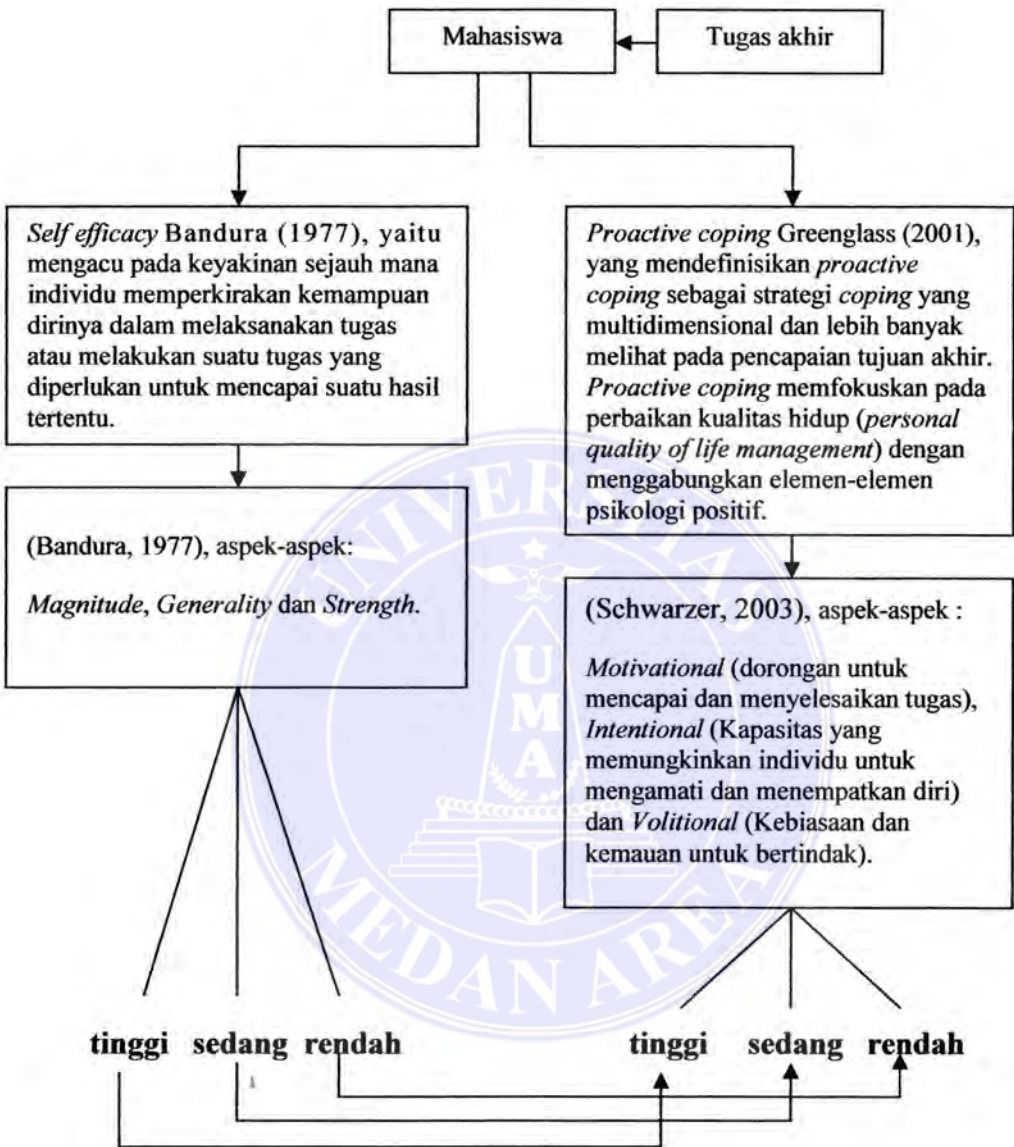
cepat memulihkan perasaan mampu setelah mengalami kegagalan (Bandura, 1977).

Keyakinan diri yang dimiliki individu mempengaruhi bagaimana *coping* yang dilakukan individu ketika menghadapi masalah. Individu dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi lebih mampu untuk mengatasi stres dan ketidakpuasan dalam dirinya daripada individu dengan tingkat keyakinan diri yang rendah (Bandura, 1977).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa individu akan berperilaku proaktif atau tidak dalam mengatasi masalahnya, salah satunya dipengaruhi oleh keyakinannya terhadap kemampuannya mengerjakan tugas (*self efficacy*), termasuk menghadapi masalah-masalah yang menyertai. Jika individu yakin memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas dengan berhasil, termasuk memecahkan masalah yang menyertai, maka akan cenderung menunjukkan perilaku proaktif dalam mencari solusi permasalahannya. Sedangkan bila individu yakin bahwa dirinya tidak cukup mampu mengerjakan tugas, termasuk mengatasi masalah yang menyertai, maka akan cenderung tidak menunjukkan perilaku yang proaktif dalam mengatasi masalahnya.



**E. Kerangka Konseptual**



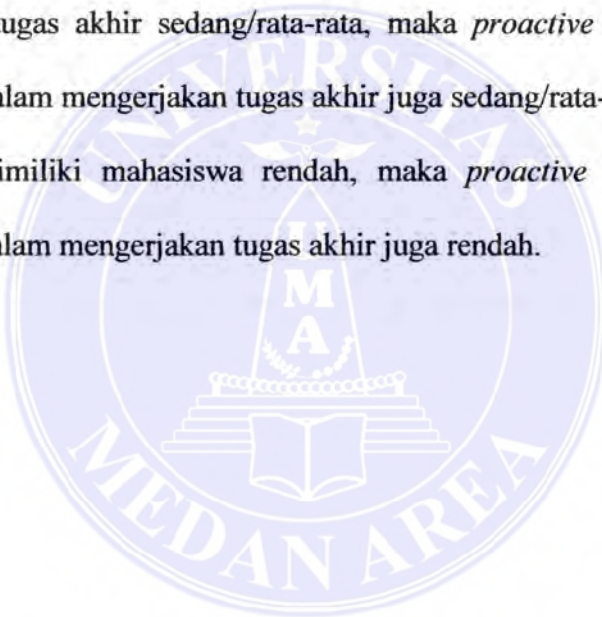
**Gambar Kerangka Konseptual Hubungan antara Self Efficacy dengan Proactive Coping dalam Mengerjakan Tugas Akhir**

**Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA**

Keterangan gambar: ———▶ Diteliti  
 ——— Tidak diteliti

## F. Hipotesis

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut: ada hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir. Dengan asumsi, jika *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir tinggi, maka *proactive coping* yang dimiliki mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir juga tinggi; jika *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir sedang/rata-rata, maka *proactive coping* yang dimiliki mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir juga sedang/rata-rata; dan jika *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa rendah, maka *proactive coping* yang dimiliki mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir juga rendah.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

Unsur yang paling penting dalam suatu penelitian adalah metode penelitian, karena melalui proses tersebut dapat ditemukan apakah hasil dari suatu penelitian dapat dipertanggungjawabkan (Hadi, 2004). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif sebagai metode penelitiannya. Adapun pembahasan dalam metode penelitian ini meliputi tipe penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data.

#### A. Tipe Penelitian

Arikunto (1989), ada beberapa jenis penelitian menurut pendekatan atau *approach*-nya. Jenis pendekatan menurut pola-pola atau sifat penelitian non eksperimen, dapat dibedakan atas:

- a. Penelitian kasus (*case-studies*)
- b. Penelitian kausal komparatif
- c. Penelitian korelasi
- d. Penelitian historis
- e. Penelitian filosofis

Dilihat dari tujuan penelitiannya, yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan *proactive coping* dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa Fakultas Psikologi UMA, maka tipe penelitian ini adalah

penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Arikunto, 1989).

## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian digunakan untuk menguji hipotesa penelitian. Dalam penelitian ini, variabel-variabel yang digunakan yaitu:

1. Variabel terikat: *Proactive coping*
2. Variabel bebas: *Self efficacy*

## C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

### 1. *Proactive coping*

*Proactive coping* suatu usaha bagaimana individu mampu mencapai tujuan yang hendak dicapai dengan berperilaku proaktif, seperti menyusun strategi perencanaan dalam menyelesaikan setiap tugas yang diberikan, dapat mengidentifikasi masalah dan kesulitan, mampu mengantisipasi resiko yang akan terjadi, dimana tuntutan dan hambatan yang ditemui selama proses pencapaian tujuan tersebut tetap dihadapi dengan optimis serta menganggapnya sebagai suatu tantangan dan bukan sebagai ancaman. *Proactive coping* yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini adalah *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir.

## 2. *Self efficacy*

*Self efficacy* adalah perasaan subjek akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas akhirnya sehingga dapat membentuk perilaku yang sesuai dan memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Tugas akhir yang dimaksud adalah berbagai beban tugas yang harus diselesaikan mahasiswa sebagai prasyarat untuk studi akhirnya di Perguruan Tinggi.

### D. Subjek Penelitian

#### 1. Populasi

Dalam penelitian, masalah populasi dan sampel yang dipakai merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek/objek yang diteliti itu (Sugiyono, 2009).

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UMA dengan karakteristik: mahasiswa stambuk 2008, yang telah memprogram mata kuliah seminar pada semester ganjil tahun ajaran 2011/2012, yang masih aktif dalam kegiatan akademik dan yang sedang mengerjakan tugas akhir. Berdasarkan data mahasiswa dari Kepala Bagian Jurusan Psikologi yang

telah memprogram mata kuliah seminar, diperoleh populasi untuk penelitian ini dengan jumlah 216 orang.

## 2. Sampel dan Teknik *Sampling*

Menurut Sugiyono (2009), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus representatif (mewakili).

Beberapa ahli mengemukakan berbagai cara untuk menentukan ukuran sampel dari suatu populasi. Menurut Gay (Sugiyono, 2009), ukuran minimum sampel yang dapat diterima berdasarkan pada desain penelitian yang digunakan, yaitu:

1. Metode deskriptif, minimal 10% populasi, untuk populasi yang relatif kecil min 20%.
2. Metode deskriptif-korelasional, minimal 30 subjek.
3. Metode *ex post facto*, minimal 15 subjek per kelompok.
4. Metode eksperimental, minimal 15 subjek per kelompok.

Adapun jumlah sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 orang. Jumlah tersebut disesuaikan dengan desain penelitian yang digunakan peneliti, yaitu metode korelasional.

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu langkah penting dalam suatu penelitian, karena berhasil atau tidaknya suatu penelitian ditentukan oleh teknik atau metode pengumpulan data yang digunakan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini berbentuk non tes, yaitu skala sikap. Skala digunakan mengingat data yang ingin diukur berupa konsep psikologis yang dapat diungkap secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk item-item pernyataan (Azwar, 2000).

Penelitian ini menggunakan penskalaan model *Likert*. Penskalaan ini merupakan model penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respons sebagai dasar penentuan nilai sikap (Azwar, 2000). Prosedur penskalaan dengan teknik *Likert* didasari oleh dua asumsi yaitu:

- 1) Setiap pernyataan sikap yang disepakati sebagai pernyataan yang *favourable* (mendukung) atau yang *unfavourable* (tidak mendukung).
- 2) Jawaban dari individu yang mempunyai sikap positif harus diberi bobot yang lebih tinggi daripada jawaban yang diberikan oleh subjek yang mempunyai sikap negatif.

Adapun penyusunan skala ini didasarkan pada tabel spesifikasi dari variabel-variabel penelitian, yaitu variabel X (*self efficacy*) dan variabel Y (*proactive coping*). Variabel-variabel ini kemudian dijabarkan dalam sejumlah indikator, yang kemudian dibuat butir-butir pernyataan untuk tiap indikator. Skala pada penelitian ini sendiri merupakan modifikasi skala *Likert* dengan empat

pilihan jawaban, yaitu “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Tidak Sesuai” dan “Sangat Tidak Sesuai”. Berikut penentuan skor untuk alternatif jawaban:

**Tabel 1. Skor Pernyataan**

Kategori Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Adapun penggunaan skala *Likert* empat pilihan yaitu “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Tidak Sesuai” dan “Sangat Tidak Sesuai”, disesuaikan dengan alat ukur indikator pengukuran berupa pernyataan-pernyataan dari variabel penelitian. Selain itu, dengan empat pilihan yang ada diharapkan responden dapat memberikan kecenderungan jawaban yang akan dipilih.

Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu: skala *Proactive Coping* dan skala *Self Efficacy*.

#### 1) Skala *Proactive Coping*

Skala *proactive coping* disusun oleh Schwarzer (2003) berdasarkan aspek-aspek, yakni: *motivational* (dorongan untuk berprestasi), *intentional* (kesadaran akan sesuatu) dan *volitional* (kemauan bertindak). Skala *proactive coping* ini terdiri dari 41 item.



Penyusunan skala ini untuk lebih jelasnya akan dijabarkan dalam bentuk

*Blue Print* pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. *Blue Print* Skala *Proactive Coping***

No.	Aspek-Aspek	No Item		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Motivational</i>	2, 4, 6, 9, 11, 14, 15, 17, 19, 22, 26, 28, 29, 31, 37	1, 3, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 16, 18, 20, 21, 23, 30, 34, 35, 36, 38	33
2.	<i>Intentional</i>	39	24, 25, 27	4
3.	<i>Volitional</i>	32, 33	40, 41	4
<b>Total</b>		18	23	41

2) Skala *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1977), yaitu: tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), luas bidang tugas (*generality*) dan kemampuan keyakinan (*strength*). Skala *self efficacy* yang disusun berdasarkan aspek-aspek di atas terdiri dari 32 item. Penyusunan skala ini untuk lebih jelasnya akan dijabarkan dalam bentuk *Blue Print* pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. *Blue Print* Skala *Self Efficacy***

No.	Aspek-Aspek	No Item		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Magnitude</i>	6, 10, 16, 20, 26, 31	2, 8, 18, 22, 24, 28	12
2.	<i>Generality</i>	1, 4, 14, 17, 19, 25, 29	7, 11, 12, 27, 30, 32	13
3.	<i>Strength</i>	3, 9, 21	5, 13, 15, 23	7
<b>Total</b>		16	16	32

## 2. Validitas dan Reliabilitas

### a. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 1989).

Sebuah instrumen dikatakan valid, apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid, apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud (Arikunto, 1989).

Suatu hal yang harus disadari, bahwa dalam estimasi validitas pada umumnya tidak dapat dituntut suatu koefisien yang tinggi sekali sebagaimana halnya dalam interpretasi koefisien reliabilitas. Item instrumen dianggap valid jika lebih besar dari 0,3 atau bisa juga dengan membandingkannya dengan  $r$  tabel. Jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka valid (Sugiyono, 2009).

### b. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data, karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius/mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan

kenyataannya, maka berapa kalipun diambil, tetap akan sama. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Arikunto, 1989).

Lepas daripada teknik dan rumusan hitung yang digunakan, reliabilitas hasil ukur skala psikologi dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang perlu dipahami maknanya. Menurut Sugiyono (2009), nilai koefisien reliabilitas yang baik adalah diatas 0,7 (cukup baik) dan di atas 0,8 (baik).

Dengan mengetahui tingginya koefisien reliabilitas suatu skala, orang dapat menentukan sejauh mana ia boleh dan bersedia mempercayai skor hasil tes tersebut. Karena keterpercayaan itu bersifat relatif, maka signifikansi koefisien reliabilitas pun bersifat relatif. Adalah tergantung kepada penilai atau pemakai tes itu sendiri untuk menentukan apakah suatu koefisien reliabilitas sudah cukup memuaskan bagi keperluannya atau belum (Azwar, 2006).

## F. Analisis Data

Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson. Teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan antara dua variabel dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama (Sugiyono, 2009). Cara penghitungannya dibantu dengan menggunakan program *SPSS 16.00 for Windows*.

Menurut Sugiyono (2009), untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu akan dilakukan uji asumsi terhadap hasil penelitian yang meliputi uji normalitas dan linearitas.

1. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi dari penelitian masing-masing variabel yaitu variabel bebas (*self efficacy*) dan variabel terikat (*proactive coping*) telah menyebar secara normal.
2. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian, yaitu variabel bebas (*self efficacy*) dan variabel terikat (*proactive coping*) memiliki hubungan linear.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan simpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian akhir akan dikemukakan saran-saran yang mungkin dapat berguna bagi penelitian yang akan datang dengan topik yang sama.

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat dibuat beberapa simpulan, yaitu:

1. Ada hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *proactive coping* dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa Fakultas Psikologi UMA, dengan nilai  $r = 0,405$  dengan  $p = (0,005)$ . Hal ini mengandung pengertian, bahwa *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir adalah sedang/rata-rata, maka *proactive coping* yang dimiliki mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir juga sedang/rata-rata.
2. Sumbangan efektif variabel *self efficacy* terhadap *proactive coping* dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa sebesar  $0,164 \times 100\% = 16,4\%$ . Hal ini terlihat dari nilai *R-Square* ( $r^2$ ) yang diperoleh dari hubungan antara *self efficacy* dengan *proactive coping* dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa

sebesar 0,164. Berarti masih terdapat 83,6% peran dari faktor lain terhadap *proactive coping*, yaitu optimisme dari faktor internalnya, dukungan sosial (*social support*) dalam bentuk informasi yang diperoleh, pengalaman yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain serta dukungan emosional dari orang lain yang termasuk dalam faktor eksternal.

3. Pada variabel *self efficacy* diperoleh mean hipotetik sebesar 67,5, mean empirik sebesar 59,38 dan nilai SD sebesar 8,478. Berdasarkan yang terlihat pada kurva normal skala *self efficacy*, mean empirik *self efficacy* berada di rentang  $\bar{x}$  (mean hipotetik) sampai dengan  $-1SD$ , hal ini berarti mean empirik subjek penelitian masuk dalam kategori sedang/rata-rata. Sedangkan pada variabel *proactive coping*, diperoleh mean hipotetik sebesar 82,5, mean empirik 79,45 dan SD sebesar 11,897. Berdasarkan yang terlihat pada kurva normal skala *proactive coping*, mean empirik *proactive coping* berada di rentang  $\bar{x}$  (mean hipotetik) sampai dengan  $-1SD$ , hal ini berarti mean empirik subjek penelitian masuk dalam kategori sedang/rata-rata.

## B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti akan memberikan saran-saran sebagai berikut:

### 1. Saran untuk Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian di atas yang menyatakan bahwa, *self efficacy* memiliki pengaruh positif terhadap *proactive coping* dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa. Oleh karena itu, para mahasiswa diharapkan mampu berperilaku

proaktif dalam mengerjakan tugas akhirnya seperti memiliki motivasi pencapaian tinggi dalam menggerakkan diri sendiri untuk tekun dalam menyelesaikan tugas akhirnya, sulit merasakan rileks bila tugas belum selesai, mampu mengamati dirinya sendiri dan menempatkan diri dalam waktu (masa kini, masa lampau dan masa depan). Dengan kemampuan menempatkan diri, individu dapat belajar dari pengalaman masa lampaunya untuk melaksanakan tindakan yang lebih baik di masa yang akan datang serta kemauan bertindak untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswa. Sehingga *proactive coping* pada mahasiswa di saat mengerjakan tugas akhir dapat ditingkatkan.

## 2. Saran untuk Fakultas Psikologi UMA

Pihak Fakultas, khususnya untuk para dosen pembimbing, disarankan agar dapat membantu dan mengarahkan mahasiswa bimbingannya dalam mengenali dan memahami sehingga dapat memilih strategi pengatasan masalah yang relatif efektif untuk mengatasi kesulitan yang ditemui saat mengerjakan tugas akhir sebagai mahasiswa.

## 3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang berminat mengangkat tema yang sama, diharapkan dapat memperhatikan kelemahan yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu dalam hal pengukuran, pada penyusunan alat ukur untuk variabel *proactive coping*, agar jumlah item untuk tiap aspeknya disusun dengan jumlah yang proporsional. Dalam hal teknik *sampling*, disarankan agar peneliti selanjutnya untuk lebih memperketat kontrol sampelnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adami, A. (2006). Hubungan antara Spiritualitas dengan Proactive Coping pada Survivor Bencana Gempa Bumi di Bantul. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Diakses pada tanggal 25 Desember 2011 dari [http://uii.academia.edu/.../hubungan\\_antara\\_Spiritualitas\\_dengan\\_Proactive\\_Coping\\_pada\\_Survivor\\_Bencana\\_Gempa\\_Bumi\\_di\\_Bantul](http://uii.academia.edu/.../hubungan_antara_Spiritualitas_dengan_Proactive_Coping_pada_Survivor_Bencana_Gempa_Bumi_di_Bantul).
- Admins. (2010, 12 Mei). *Proactive Coping Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Ditinjau Dari Self Efficacy*. [on-line]. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2011 dari <http://skripsipsikologie.wordpress.com/page/33/>.
- Anwar, A. I. D. (2009). Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Arikunto, S. (1989). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Azwar, S. (1996). Efikasi Diri dan Prestasi Belajar Statistika Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1, 33-40. Diakses pada tanggal 4 Desember 2011 dari <http://www.i-lib.ugm.ac.id/jurnal/detail.php?dataId=4079>.
- \_\_\_\_\_. (2000). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1977). Self Efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Preview (Vol. 84, 2, 191-215)*. Diakses pada tanggal 4 Desember 2011 dari [http://des.emory.edu/.../Bandura\\_197...-Amerika\\_Serikat](http://des.emory.edu/.../Bandura_197...-Amerika_Serikat).



- \_\_\_\_\_. 1986. *Social Foundation of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New York : Prentice Hall.
- Covey, S. (2001). *Tujuh Kebiasaan Remaja yang Sangat Efektif*. (Alih Bahasa: Arvin Saputra). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Greenglass, E. R. (2001). Proactive Coping, Work Stress and Burnout. *Stress News*, 13 (2): 1-4.
- \_\_\_\_\_. (2002). Chapter 3: Proactive Coping. Dalam E. Frydenberg (Ed.), *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges* (hal. 37-62). London: Oxford University Press.
- Gunawati, R. dkk. (2006). Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol. 3 No. 2*. Semarang: Universitas Diponegoro. Diakses pada tanggal 14 Oktober 2011 dari <http://eprints.undip.ac.id/12950/>
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research Jilid I, II, III Untuk Penulisan Laporan, Skripsi, Thesis dan Disertasi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Indirawati, E. (2006). Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Strategi Coping. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro (Vol. 3, 2)*. Semarang: Universitas Diponegoro Diakses pada tanggal 25 Desember 2011 dari <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/658/532>.
- Kreitner, R dan Kinicki, A. (2002). *Perilaku Organisasi 1 (Edisi 5)*. Jakarta: Penerbit Salemba Empat.
- Lubis, H. (2010). Perbedaan Coping Stress Antara Mahasiswa IAIN dan Mahasiswa Psikologi UMA. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

- Pajares, P. (2002). *Self Efficacy Belief In Academic Contexts: An Outline*. Diakses pada tanggal 17 Desember 2011 dari <http://des.emory.edu/mfp/efftalk.html>.
- Prakosa, H. (1996). Cara Penyampaian Hasil Belajar Untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2, 11-22. Diakses pada tanggal 24 Desember 2011 dari <http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/download.php?dataId=4098>.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja (Edisi Keenam)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Schwarzer, R. & Knoll, N. (2003). Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning. Dalam Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (Ed.), *Handbook of Positive Psychological Assessment (hal. 393-409)*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT Grasindo.
- Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Taylor, S. (1995). *Health Psychology*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Ulfah, S. H. (2010). Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2011 dari <http://www.etd.perintis.ums.ac.id/7998/1/F10005009.pdf>.
- Yusra, R. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Coping Stres Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.