

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada awal tahun 2020 seluruh dunia digemparkan oleh munculnya suatu virus baru yaitu virus *Corona* dengan jenis baru (*Sars-Cov-2*), yang penyakitnya disebut *Corona virus disease 2019 (Covid-19)*. Asal mula virus ini ditemukan dari kota yang bernama Wuhan, Tiongkok pada akhir Desember tahun 2019, yang kemudian menyebar hampir diseluruh Negara (Yuliana, 2020).

Efek dari virus *Covid-19* sangat berdampak bagi masyarakat terutama dalam dunia pendidikan yang berakibat mengarah kepada penutupan sekolah-sekolah, madrasah, universitas, dan pondok pesantren diseluruh dunia menurut Setiawan (2020).

Fenomena pandemi yang menyebar luas mengakibatkan semua instansi harus belajar menggunakan metode dalam jaringan (*Online*). Pada tanggal 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Covid-19*, dalam Surat Edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran *Daring*

(*Online*) dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik (Dewi, 2020).

Namun pembelajaran secara *Daring (Online)* ini membuat mahasiswa kesulitan untuk mengatur diri dan waktu karena harus membiasakan diri dengan aktivitas yang serba *Daring (Online)*. Perkuliahan *Daring (Online)* memberikan gambaran umum tentang kurang optimalnya pemahaman materi dan banyaknya tugas yang diberikan pada mahasiswa sehingga mengakibatkan proses perkuliahan yang kurang efektif (Widiyono, 2020).

Dalam proses pelaksanaannya, Banyak mahasiswa yang mengeluh karena kuliah berbasis online membuat mereka kurang paham akan materi-materi perkuliahan yang disampaikan, dan pemberian tugas yang jumlahnya lebih banyak dibandingkan kuliah seperti biasa. Menurut Bartsch & Evelyn (2005) Kondisi stres terjadi karena ketidak seimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Oleh karena itu, tidak sedikit mahasiswa mengalami stres dikarenakan sistem perkuliahan *daring* ini. Ciccarelli (dalam Purna, 2020) menyatakan Stres adalah suatu kondisi respon fisik, emosi, kognitif, dan perilaku terhadap suatu peristiwa yang dinilai mengancam atau menantang individu tersebut.

Stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya dan

mengancam kesehatannya (Lazarus dan Folkam, 1984). Dampak yang dihasilkan dari stres tersebut pun beragam mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, hingga hal yang paling fatal, yaitu bunuh diri. Dengan kata lain, stres berubah menjadi distress. Sebagai contoh fenomena terkait stres belajar daring (*Online*) terjadi dalam kehidupan sehari-hari pada masa remaja, ada seorang siswi di Gowa, Sulawesi Selatan, dan seorang siswa MTs di Tarakan, Kalimantan Utara, yang bunuh diri karena diduga depresi selama pembelajaran jarak jauh (Bbc News Indonesia, 2021). Masalah-masalah tersebut merupakan tuntutan yang memerlukan kesiapan maupun penyesuaian diri yang baik bagi mahasiswa itu sendiri, sehingga mahasiswa perlu memiliki *coping stress* (Rizky & Zulharman, 2014)

Dimana proses pembelajaran secara daring (*Online*) ini juga diterapkan pada Universitas HKBP Nommensen, dimana Universitas HKBP Nommensen merupakan salah satu dari banyaknya instansi pendidikan yang terkena dampak dari pada keadaan ini membuat mahasiswa Universitas HKBP Nommensen melaksanakan pembelajaran *Daring (Online)*.

Menurut survey yang telah dilakukan peneliti pada 50 mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan menunjukkan bahwa 58% mahasiswa sangat setuju apabila sudah lelah berpikir dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah maka akan mengambil waktu

sejenak untuk beristirahat, selanjutnya ada 54% mahasiswa sangat setuju setiap kali merasa putus asa dalam mengerjakan tugas-tugas yang sulit, maka ia beribadah agar diberi kemudahan dalam menyelesaikannya, dan 46% mahasiswa sangat setuju pada saat emosi sedang tidak stabil ketika mengerjakan tugas-tugas kuliah yang sulit, lebih memilih diam sejenak untuk menenangkan diri dari pada meluapkannya.

Dari survey yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwasannya mahasiswa yang sedang mengikuti pembelajaran secara daring (*online*) mengalami kesulitan sehingga dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah mahasiswa memilih untuk mengambil waktu sejenak untuk beristirahat, kemudian mendekati diri kepada sang Pencipta agar diberikan kemudahan, dan apabila emosi sedang tidak stabil mereka lebih memilih diam sejenak untuk menenangkan diri dari pada meluapkannya.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara beberapa mahasiswa yang mengikuti kegiatan belajar daring (*online*) di universitas HKBP Nommensen yang sedang duduk di semester VII, dan semester VI inisial L, M. Berikut hasil wawancaranya :

“memang beratlah kuliah yang Daring-Daring ini kak lebih banyaktugasnya dari pada tatap muka, jadi stress sendiri awak dibuatnya kalau udah agak berat gitu kepala ku kurasakan kak aku pasti main game pubg atau ml biar agak hilang gtu stress ku, kalau ngga aku pergi ke warkop ngopi ngopi biar gak suntuk kali, pasrah ajalah jadinya aku nilai jelek kak karena tugas ga di kerjain.”

Komunikasi Personal (L, 26 April 2021)

“kalau udh jenuh aku dengan banyak tugas, aku buka buka sosial media kek instagram, youtube, untuk menghilangkan beban pikiran ku karena tugas kuliah Daring ini, bejibun tugas deadline semuanya. Biar agak agak kurang rasa stress kumain sosmed buka instagram, youtube, twitter, facebook baru nanti ku kerjakan lagi tugas ku itu sampai selesai, gitu gitulah.”

Komunikasi Personal (M, 26 April 2021)

Hasil wawancara dengan L ternyata ia memiliki keyakinan pada dirinya untuk mengerjakan tugas terbilang rendah karena L tampak lebih memilih untuk menghindari sumber permasalahan yang dapat membuatnya merasa Stres, cara L untuk menghindari sumber permasalahan tersebut ialah dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang menurutnya dapat membantu membuatnya menghilangkan sumber *Stressor* dengan cara bermain game online, sedangkan informasi yang diperoleh peneliti dari hasil wawancara dengan M, tidak jauh berbeda dengan pernyataan dari L. M juga lebih memilih untuk menghindari sumber masalah yang dapat membuatnya merasa terbebani dan akan merasakan Stres, cara yang digunakan M juga sama seperti yang dilakukan L yaitu dengan cara membuka aplikasi sosial media.

Dari wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada beberapa mahasiswa yang ditemui oleh peneliti dapat diketahui bahwa

sebagian besar dari mereka lebih memilih menggunakan *Coping stress* yaitu menghindari berhadapan langsung dengan sumber stres dengan cara bermain sosial media, makan/ngemil, dan bermain game online.

Mahasiswa yang sedang mengalami *coping stress* dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek-aspek *coping stress* menurut Lazarus & Folkman (1984) yaitu : 1) Tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*), 2) Kekuatan keyakinan (*Strength*), 3) Generalitas (*Generality*)

Menurut Lazarus & Folkman (1984) *coping stress* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya orang tersebut, *Coping stress* terdiri dari dua bentuk yaitu *Problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Menurut Keliat (dalam sitepu, 2017) faktor-faktor yang mempengaruhi *Coping stress* salah satunya adalah dukungan sosial. Faktor dukungan sosial berhubungan dengan faktor-faktor yang dikemukakan oleh Bandura (oleh Raudatuhsallamah, 2015) salah satunya adalah faktor pengalaman keberhasilan orang lain yang merupakan faktor dalam *self-efficacy*. Menurut Resnick's *Self-efficacy theory*, ke efektifan perilaku *coping* sangat bergantung pada *Self-efficacy*, yang memainkan peranan penting dalam perubahan perilaku (Resnick, 2014). Berdasarkan penelitian Zhao, et al (2014) juga mengemukakan pentingnya peningkatan *Self-efficacy* dalam upaya untuk menurunkan Stres dan membangun *Coping stress* yang efektif.

Dengan kata lain *Self-efficacy* memiliki hubungan yang esensial dengan *Coping stress* yang efektif.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu Rizky & Zulharman (2014) dengan judul penelitian “Hubungan Efikasi Diri Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau” dengan jumlah responden sebanyak 107 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan *Self-efficacy* dengan *Coping stress* dengan kategori tinggi dan tidak ada yang berada pada kategori rendah.

Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Maulya & Asniar (2017) dengan judul penelitian “*Self-Efficacy*, Strategi Koping, Dan Stres Mahasiswa Kurikulum Berbasis Kompetensi” dengan jumlah responden sebanyak 96 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan strategi koping.

Penelitian ini sejalan dengan Rachmah (2016) dengan judul penelitian “Hubungan *Self Efficacy*, *Coping Stress* Dan Prestasi Akademik” dengan jumlah responden sebanyak 60 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *coping stress* memiliki hubungan.

1.2. Rumusan Masalah

Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

Berdasarkan latar belakang diatas masalah yang didapat adalah apakah terdapat “Hubungan *Self-efficacy* dengan *Coping stress* belajar *Daring (Online)* pada mahasiswa UHN.”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu :

- 1.Untuk mengetahui *Self-efficacy* pada mahasiswa di UHN
- 2.Untuk mengetahui bagaimana *Coping stress* pada mahasiswa di UHN
- 3.Untuk mengetahui hubungan *Self-efficacy* dengan *Coping stress* belajar *Daring (Online)* mahasiswa UHN

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini ialah untuk memberi kontribusi pada perkembangan Psikologi di bidang pendidikan dan perkembangan mengenai hubungan *Self-efficacy*, khususnya *Self-efficacy* pada *Coping stress* belajar *Daring (Online)* di Universitas HKBP Nommensen, serta menambah atau menguatkan hasil penelitian sebelumnya terkait dengan topik yang sama.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan pengetahuan tentang pentingnya *Self-efficacy*, secara khusus pada *Coping stress* belajar *Daring (Online)* di

Universitas HKBP Nommensen untuk mengurangi stres serta meningkatkan *Self-efficacy* untuk meningkatkan keyakinan diri.

b. Bagi Universitas

Penelitian ini juga dapat digunakan untuk mencegah permasalahan terkait stres belajar *Daring (Online)* di Universitas HKBP Nommensen.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Coping stress*

2.1.1 Defenisi *Coping stress*

Coping stress merupakan salah satu bentuk pemecahan masalah yang dilakukan individu untuk dapat mengurangi serta mengatasi dampak dari *stress* yang di alami (Lazarus, 1984). Lazarus & Folkam (1984) juga mengatakan bahwa *Coping stress* merupakan suatu proses ataupun tantangan yang dilakukan individu untuk mengatasi atau mengelola tuntutan yang terjadi dalam peristiwa *stress* yang dinilai melebihi kemampuan individu.

Menurut Andriyani (2019), *Coping stress* merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi. *Coping stress* adalah cara untuk membantu individu dalam mengatasi ketegangan emosional dan fisik untuk menanggulangi, mengatasi atau berurusan dengan cara yang sebaik-baiknya menurut kemampuan individu.

Dari beberapa uraian diatas dapat dikatakan bahwa *Coping stress* adalah bentuk pemecahan masalah, dimana individu

menetapkan suatu langkah efeksi untuk mengatasi sumber stres dan mengurangi efek dari stres yang dirasakan.

2.1.2 Bentuk-bentuk *Coping stress*

Menurut Lazarus & Folkam (1984) secara umum *Coping stress* dibagi menjadi dua bentuk :

1. Problem focused coping

Problem focused coping merupakan coping yang berfokus pada masalah serta suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku coping yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi.

2. Emotional focused coping

Emotional focused coping merupakan coping yang berfokus pada emosi serta melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Coping stress*

Menurut Keliat (dalam Sitepu, 2017) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress*. Dalam hal ini sumber *Coping stress* meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas *Coping stress* tertentu. Hal-hal tersebut antara lain sebagai berikut :

a. Kesehatan fisik

Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib yang mengerahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan yang akan menurunkan kemampuan strategi coping yang berfokus pada masalah.

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

2.1.4 Aspek-aspek *Coping stress*

Lazarus & Folkman (dalam Maryam, 2017) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi *Coping stress* yang dibagi berdasarkan bentuk *Coping stress*, diantaranya yaitu aspek dari *Problem focused coping* yang terbagi atas :

1. Konfrontasi

Individu menggunakan usaha agresif untuk mengubah keadaan yang menekan, dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.

2. Pencarian dukungan sosial

Usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh dukungan dari orang lain seperti nasehat, informasi dan bantuan yang diharapkan dapat membantu memecahkan permasalahannya.

3. Perencanaan pemecahan masalah

Individu berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi, kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan permasalahan.

Aspek dari *emotion focused coping* menurut Lazarus & Folkam (dalam Maryam, 2017) menyatakan bahwa :

1. Penilaian kembali secara positif

Upaya yang dilakukan individu untuk menciptakan makna yang positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.

2. Penekanan pada tanggung jawab

Yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya.

3. Pengendalian diri

Yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan.

4. Menjaga jarak

Usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, sekan tidak terjadi apa-apa, atau menciptakan pandangan yang positif seperti menganggap masalah sebagai lelucon.

5. Melarikan diri atau menghindarkan diri

Usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

2.2. *Self-efficacy*

2.2.1 Defenisi *Self-efficacy*

Bandura (1995) mengatakan bahwa *Self-efficacy* merupakan bagaimana keyakinan individu terhadap kemampuan yang ia miliki.

Menurut Baron & Byrne (2003) *Self-efficacy* diartikan sebagai keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik yang diberikan dan menandakan level kemampuan dirinya. Ormrod (dalam Hardianto, 2016) mengatakan bahwa *Self-efficacy* siswa mempengaruhi pilihan aktivitas mereka, tujuan mereka, dan usaha serta persistensi mereka dalam aktivitas-aktivitas kelas. Dengan demikian *Self-efficacy* pun pada akhirnya mempengaruhi pembelajaran mereka.

Bandura (dalam Permana, Harahap, & Astuti, 2016) megatakan bahwa *Self-efficacy* akademik berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan

belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan-harapan akademis mereka sendiri dan orang lain.

Menurut Bandura (dalam Efendi, 2013) mengatakan *Self-efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang bahwa individu mampu melaksanakan tugas tertentu dengan baik. Tanpa *Self-efficacy* maka individu akan tidak mau mencoba melakukan suatu perilaku yang bertujuan.

Berdasarkan defenisi-defenisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang ia miliki yang kemudian akan mempengaruhi perilaku dan pilihan aktivitas yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.

2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-efficacy*

Adapun faktor *Self-efficacy* menurut Bandura (dalam Raudatussalamah, 2015) adalah :

1. Pengalaman individu (*Enanctive mastery experience*)

Interpretasi individu terhadap keberhasilan yang dicapai individu pada masa lalu akan mempengaruhi *Self-efficacy*. Individu dalam melakukan suatu tugas akan menginterpretasikan hasil yang dicapai, dan interpretasi tersebut akan mempengaruhi kemampuan dirinya pada tugas selanjutnya.

2. Pengalaman keberhasilan orang lain (*Vicarious experience*)

Proses modeling atau belajar dari orang lain akan mempengaruhi *Self-efficacy*. *Self-efficacy* individu akan meningkat apabila dipengaruhi model yang relevan. Pengalaman orang lain akan menentukan persepsi akan keberhasilan atau kegagalan individu.

3. Persuasi verbal (*Verbal persuasion*)

Persuasi verbal yang dilakukan oleh orang yang menjadi panutan dan memiliki kemampuan untuk mewujudkan dapat meningkatkan *Self-efficacy* individu. Persuasi verbal yang diberikan kepada individu bahwa individu semakin termotivasi untuk menyelesaikan tugas tersebut.

4. Keadaan fisiologis dan emosional (*Physiological and affective states*)

Individu akan melihat kondisi fisiologis dan emosional dalam menilai kemampuan, kekuatan dan kelemahan dari disfungsi tubuh. Keadaan emosional yang sedang dihadapi individu akan mempengaruhi keyakinan individu dalam mengajarkan tugas dan akan mempengaruhi keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas.

2.2.3 Aspek-aspek *Self-efficacy*

Bandura (dalam Raudatussalamah, 2015) berdasarkan teori *Self-efficacy* menggambarkan ada beberapa aspek *Self-efficacy* yang terdapat pada diri seseorang berupa :

1. Tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*)

Self-efficacy yang dirasakan setiap individu berbeda, terbatas pada permintaan tugas sederhana, meluas ke tuntutan yang agak sulit, atau termasuk tuntutan yang agak sulit, atau termasuk tuntutan kinerja yang paling berat. Kemampuan yang dimiliki seseorang dapat diukur terhadap tingkatan tuntutan tugas yang mewakili tingkat tantangan atau hambatan untuk kinerja yang sukses.

2. Kekuatan keyakinan (*Strength*)

Komponen yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Individu memiliki keyakinan yang baik dalam kemampuan, mereka akan bertahan, meskipun mereka menghadapi banyak kesulitan dalam hambatan. Mereka tidak mudah kewalahan oleh kesulitan, semakin kuat rasa keyakinan, semakin besar ketekunan dan semakin tinggi kemungkinan kegiatan yang dipilih akan dilakukan dengan sukses.

3. Generalitas (*Generality*)

Hal yang berkaitan dengan luas cakupan tingkah laku yang diyakini oleh individu mampu untuk dilaksanakan. Keyakinan

individu terhadap kemampuan dirinya bergantung pada pemahaman diri individu tentang kemampuannya.

2.3 Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu Rizky & Zulharman (2014) dengan judul penelitian “Hubungan Efikasi Diri Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau” dengan jumlah responden sebanyak 107 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan *Self-efficacy* dengan *Coping stress* dengan kategori tinggi dan tidak ada yang berada pada kategori rendah.

Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Maulya & Asniar (2017) dengan judul penelitian “*Self-Efficacy*, Strategi Koping, Dan Stres Mahasiswa Kurikulum Berbasis Kompetensi” dengan jumlah responden sebanyak 96 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan strategi koping.

Penelitian ini sejalan dengan Rachmah (2016) dengan judul penelitian “Hubungan *Self Efficacy*, *Coping Stress* Dan Prestasi Akademik” dengan jumlah responden sebanyak 60 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *coping stress* memiliki hubungan.

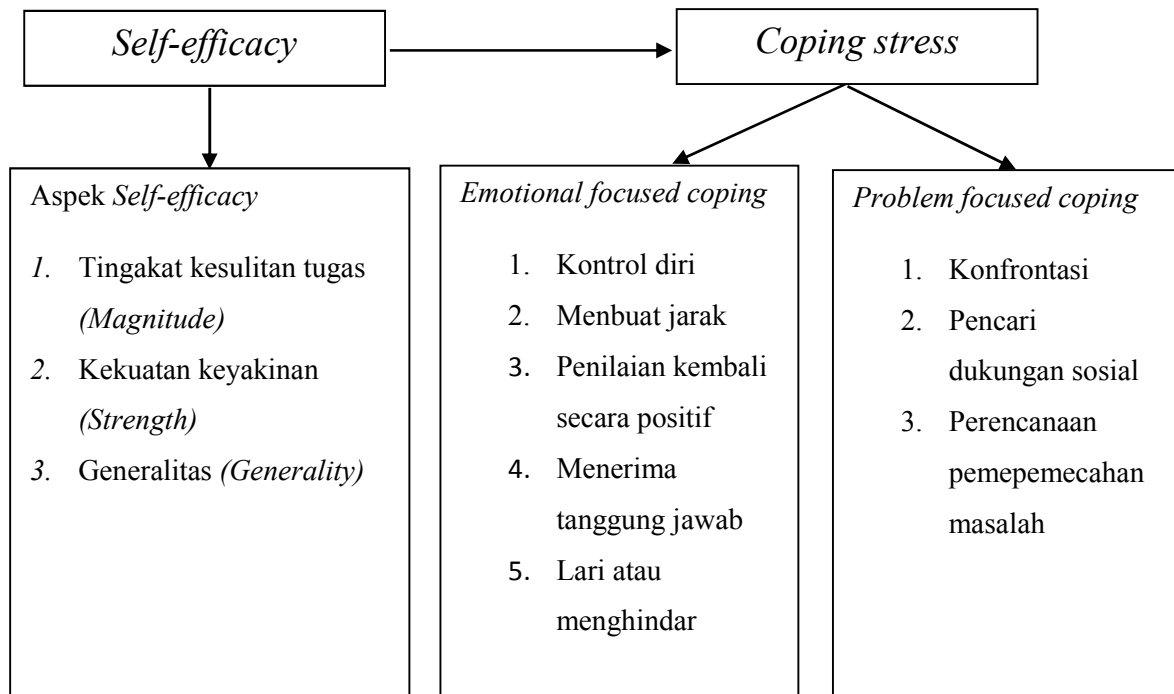
Penelitian ini juga sejalan dengan Devonport & Lane, (2006) dengan judul penelitian “*Relationships Between Self-Efficacy, Coping And Student Retention*” penelitian ini dilakukan di *University of*

Wolverhampton, Inggris dengan jumlah responden sebanyak 131 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Self-Efficacy* dan *Coping Stress*.

Penelitian ini juga sejalan dengan Devonport & Lane (2004) dengan judul penelitian “*Exploring the relationship between self-efficacy and coping amongst undergraduate students*” penelitian ini dilakukan di *University of Wolverhampton , Inggris* dengan jumlah responden sebanyak 131 mahasiswa Ilmu Keolahragaan responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Self Efficacy* dan *Coping Stress*.

Penelitian ini juga sejalan dengan, “*The relationship between self-efficacy and stress-coping strategies among volleyball players*” penelitian ini dilakukan di *Universitas Islam Azad, Isfahan, Iran* dengan jumlah responden sebanyak 200 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Self-Efficacy* dan *Coping Stress*.

2.4 Kerangka konseptual



Seseorang yang memiliki keyakinan diri biasanya memiliki kemampuan untuk melaksanakan berbagai komponen tugas, karena *Self-efficacy* yang memainkan peranan penting dalam perubahan perilaku, mahasiswa dengan *Self-efficacy* rendah pada dasarnya akan menghindari banyak tugas belajar khususnya tugas yang menurutnya sulit, sedangkan siswa dengan *Self-efficacy* tinggi menghadapi tugas belajar tersebut dengan keyakinan yang besar. Mahasiswa dengan *Self-efficacy* tinggi menganggap tugas bukanlah sebuah sumber stressor melainkan tantangan yang dapat meningkatkan rasa keyakinan dalam dirinya mahasiswa dengan *Self-efficacy* tinggi menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan masih dapat diselesaikan,

sedangkan mahasiswa dengan *Self-efficacy* rendah menganggap tugas sebagai sumber stressor bagi mereka, mahasiswa dengan *Self-efficacy* rendah merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut, karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Oleh karena itu mahasiswa memerlukan *coping stress* Menurut Lazarus & Folkman (1984) *coping stress* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya orang tersebut, *Coping stress* terdiri dari dua bentuk yaitu *Problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian atau sering disebut juga metodologi penelitian adalah sebuah desain atau rancangan penelitian. Menurut Sugiyono (dalam Darna dan Herlina, 2018) Metode penelitian menurut adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid, dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah.

3.1. Identifikasi variabel penelitian

Variable adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Variable yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel bebas (X) : *Self-efficacy*

Variable tergantung (Y) : *Coping stress*

3.2. Definisi operasional variable penelitian

3.2.1 *Self-efficacy*

Self efficacy adalah suatu keyakinan yang di miliki oleh mahasiswa/i tentang kemampuan yang dimiliki,dan merasa percaya bahwa usaha yang dilakukan akan berpeluang sangat besar mencapai keberhasilan, dan sesuai dengan apa yang diharapkan dalam pengerjaan skripsi. Skala *Self Efficacy* disusun berdasarkan aspek bandura (1997) yang meliputi tiga aspek dimensi yaitu *level, strength, generality*.

Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala ini, maka semakin tinggi pula *self efficacy* mahasiswa. Semakin rendah skor yang dihasilkan, maka semakin rendah *self efficacy* mahasiswa.

3.2.2 *Coping stress*

Coping Stress sebagai strategi untuk memamanajemen tingkahlaku dengan tujuan pemecahan masalah yang efektif dan realistis. Dalam penelitian *Coping Stress* akan diukur dengan skala *Coping Stress* yang terdiri dari aspek-aspek Lazarus & Folkman (1984) seperti kontrol diri, menjauh, penilaian kembali secara positif, konfrontasi, pencari dukungan social,dan perencanaan pemepemecahan masalah.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan yang melakukan pembelajaran *Daring (Online)*

3.4. Populasi dan sampel

3.4.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen tahun ajaran 2017-2020 yang berjumlah 8.336 orang yang mengikuti kuliah (*Daring (Online)*). Sumber informasi data yang peneliti dapatkan dari pusat system informasi (PSI) universitas HKBP Nommensen Medan.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2014), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk menghitung ukuran sampel yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Rumus Slovin. Rumus Slovin untuk menentukan ukuran sampel minimal (n) jika diketahui ukuran populasi (N) pada taraf signifikansi α sebagai mana berikut ini :

$$\eta = \frac{N}{1 + N\alpha^2}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

α = taraf signifikansi 0,05.

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

$$n = \frac{8.336}{1+Ne^2}$$

$$n = \frac{8.336}{1+8.336.0.05^2}$$

$$n = \frac{8.336}{1+8.336.0.0025}$$

$$n = \frac{8.336}{1+20,84}$$

$$n = \frac{8.336}{21,84}$$

$$n = 381$$

Jadi, ukuran sampel yang diperlukan dalam penelitian ini sebanyak 381 responden.

Teknik sampling adalah suatu cara untuk menentukan banyaknya sampel dan pemilihan calon anggota sampel, sehingga setiap sampel yang terpilih dalam penelitian dapat mewakili populasinya (representatif) baik dari aspek jumlah maupun dari aspek karakteristik yang dimiliki populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*. *Proportionate Stratified Random Sampling* dilakukan dengan membagi populasi ke dalam sub populasi / strata secara proporsional dan dilakukan secara acak (Sekaran, 2006).

Teknik pengambilan sampel dengan *Proportionate Stratified Random Sampling* dilakukan dengan mengumpulkan data jumlah mahasiswa dari masing-

masing bagian yang kemudian ditentukan jumlah sampel yang dibutuhkan untuk masing-masing bagian.

Menurut Natsir (2004) rumus untuk jumlah sampel masing-masing bagian dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* adalah sebagai berikut :

$$jumlah\ sampel = \frac{jumlah\ subpopulasi}{jumlah\ populasi} \times jumlah\ sampel\ yang\ diperlukan$$

Tabel 3.1

Jumlah mahasiswa aktif yang mengikuti belajar *daring (online)* di universitas HKBP Nommensen Medan

Fakultas	Jumlah Mahasiswa
Pertanian	611
Ekonomi	2.463
Fisipol	423
Bahasa dan Seni	344
Ilmu Hukum	1.401
FKIP	1.627
Psikologi	383
Peternakan	170
Teknik	914
Jumlah	8.336

Berdasarkan Tabel tersebut, maka pengambilan sampel menurut bagiannya dapat dibuat gambaran statistik teknik penarikan sampel sebagai berikut :

Pertanian	$= \frac{611}{8336} \times 381 = 27,92 = 28$
Ekonomi	$= \frac{2463}{8336} \times 381 = 112,57 = 113$
Fisipol	$= \frac{423}{8336} \times 381 = 19,33 = 19$
Bahasa dan seni	$= \frac{344}{8336} \times 381 = 15,72 = 16$
Ilmu hukum	$= \frac{1401}{8336} \times 381 = 64,03 = 64$
FKIP	$= \frac{1627}{8336} \times 381 = 74,36 = 74$
Psikologi	$= \frac{383}{8336} \times 381 = 17,50 = 17$
Peternakan	$= \frac{170}{8336} \times 381 = 7,76 = 8$
Teknik	$= \frac{914}{8336} \times 381 = 41,77 = 42$
Jumlah	$= 381$

3.5 Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (x). Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2011). Skala psikologi yang digunakan adalah skala *Self-efficacy* dan *Coping stress*.

3.5.1 Skala *Self-efficacy*

Pengukuran skala *Self-efficacy* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1964). Skala Likert dalam pengukuran kemandirian belajar memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.5.2 Skala *Coping stress*

Pengukuran *Coping stress* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek *Coping stress* menurut Lazarus & Folkam (1984). Skala Likert dalam pengukuran *Coping stress* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3

Sangat Tidak Setuju	1	4
---------------------	---	---

3.6. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu:

3.6.1 Tahap Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian.

3.6.2. Tahap Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini akan menggunakan alat ukur berbentuk skala yang akan disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Terdapat 2 skala yang akan dibuat oleh peneliti yaitu skala *Self-efficacy* yang disusun berdasarkan aspek *Self-efficacy* yang diungkapkan oleh Bandura (1997) dan skala *Coping Stress* yang akan disusun berdasarkan aspek *Coping stress* yang diungkapkan oleh Lazarus & Folkman (1984). Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blue print dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan.

Adapun tabel blue print dari kedua skala yang akan dibuat sebagai berikut:

Tabel 3.2

Tabel *Blue Print Self-efficacy* sebelum uji coba

No.	Aspek	No. Item	Jumlah
-----	-------	----------	--------

		Favorable	Unfavorable	
1	Tingkat kesulitan tugas	1,2,3,4	14,15	6
2	Kekuatan keyakinan	5,6,7,8	16,17,18	7
3	Generalitas	9,10,11,12,13	19,20	7
Total				20

Tabel 3.3

Tabel *Blue Print Coping Stress* sebelum uji coba

No	Dimensi	Indikator	No. item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Problem Focused Coping</i>	Konfrontasi (Menggunakan usaha agresif untuk mengubah keadaan yang menekan, dengan tingkat kemarahan yang tinggi)	1,2	23	3
		Pencarian dukungan sosial (memperoleh dukungan dari orang lain seperti nasehat, informasi dan bantuan yang dapat memecahkan permasalahannya)	3,4,5	24	4
		perencanaan pemecahan masalah (memperoleh solusi kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan langsung permasalahan)	6,7,8	25	4
2	<i>Emotional Focused coping</i>	Pengendalian diri (melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan)	9,10,11	26	4
		Membuat jarak (Upaya untuk tidak terlibat dalam permasalahan, atau	12,13,14	-	3

		menciptakan pandangan yang positif)			
		Penilaian kembali secara positif (Menciptakan makna yang positif yang bersifat religious)	15,16,17	27	4
		Menerima tanggung jawab (kesadaran akan diri dalam permasalahan yang dihadapi)	18,19,20	28,29	5
		Lari atau menghindari masalah (mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut)	21,22	30	3
Total					30

3.6.3 Tahap Uji Coba Alat Ukur

Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba alat ukur. Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari skala yang disusun sebagai pengumpul data penelitian. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 26 Agustus 2021 sampai 27 Agustus 2021 kepada 100 orang mahasiswa aktif di Universitas Methodist Indonesia.

Setelah dilakukan uji coba, hasilnya akan dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan program *SPSS 24.0 for windows*, dan kemudian dari hasil analisis validitas dan reliabilitas kedua skala yang telah diuji coba peneliti maka peneliti menyusun item-item yang telah lolos uji coba

Adapun tabel *blue print* dari kedua skala yang telah dibuat dan diuji coba sebagai berikut:

Tabel 3.4**Tabel Blue Print Self-efficacy setelah uji coba**

No.	Aspek	No. Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Tingkat kesulitan tugas	1,2,3,4	14,15	6
2	Kekuatan keyakinan	5,6,7,8	16,17,18	7
3	Generalitas	9,10,11,12,13	19,20	7
Jumlah		Total		20

Dari hasil perhitungan yang dilakukan sebanyak satu kali menggunakan *SPSS 24.0 for windows* peneliti akhirnya mendapatkan hasil reabilitas untuk skala *Self-efficacy* yaitu sebesar 0,937 dan tidak terdapat item skala yang gugur.

Tabel 3.5**Tabel Blue Print Coping Stress setelah uji coba**

No	Dimensi	Indikator	No. item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Problem Focused Coping</i>	Konfrontasi (Menggunakan usaha agresif untuk mengubah keadaan yang menekan, dengan tingkat kemarahan yang tinggi)	1,2	23	3
		Pencarian dukungan sosial (memperoleh dukungan dari orang lain seperti nasehat, informasi dan bantuan yang dapat	3,4,5	24*	3

		memecahkan permasalahannya)			
		perencanaan pemecahan masalah (memperoleh solusi kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan langsung permasalahan)	6,7,8	25*	3
2	<i>Emotional Focused coping</i>	Pengendalian diri (melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan)	9,10,11	26*	3
		Membuat jarak (Upaya untuk tidak terlibat dalam permasalahan, atau menciptakan pandangan yang positif)	12,13,14	-	3
		Penilaian kembali secara positif (Menciptakan makna yang positif yang bersifat religious)	15,16,17	27*	3
		Menerima tanggung jawab (kesadaran akan diri dalam permasalahan yang dihadapi)	18,19,20	28*,29	4
		Lari atau menghindari masalah (mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut)	21,22*	30	2

Total	24
--------------	-----------

*Catt: tanda * merupakan item gugur*

Dari hasil perhitungan yang dilakukan sebanyak tiga kali menggunakan *SPSS 24.0 for windows* peneliti akhirnya mendapatkan hasil reabilitas untuk skala *Coping Stress* yaitu sebesar 0,859 dan jumlah item yang gugur sebanyak 6 item sehingga jumlah item yang pada awalnya 30, tersisa menjadi 24 item yang lulus uji.

3.6.4 Tahap Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2021 sampai dengan 6 September 2021. Peneliti menyebarkan skala kepada responden secara online menggunakan *google form*.

3.7 Teknik analisis data

Menurut Sugiyono (2014) analisis data adalah upaya penelitian dengan menggunakan statistik. Kegiatan dalam menganalisis data meliputi: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel seluruh responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis korelasi. Uji koefisien korelasi dimaksudkan untuk melihat hubungan dari dua variabel yang diteliti, untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel X (*Self-efficacy*) dengan variabel Y (*Coping Stres*). Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *pearson product moment correlation*. Alasan peneliti menggunakan teknik ini karena data

yang diperoleh berupa data interval yang diperoleh dari instrument dengan menggunakan jenis skala *likert*. Seperti yang diungkapkan oleh Kountur (2009) bahwa data yang berskala interval atau rasio dapat menggunakan *pearson product moment correlation*.

3.7.1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah :

- a. Menurut Umar (2011) menyatakan bahwa uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependen, independen, atau keduanya berdistribusi secara normal, mendekati normal. Menurut Sugiyono (2017) pelaksanaan uji normalitas dapat menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dengan kriteria yang berlaku yaitu apabila hasil signifikansi $> 0,05$ yang berarti residual berdistribusi normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program *SPSS 25.0 for Windows* .
- b. Menurut Sugiyono (2017) uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan melalui test of linearity. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada linearity $>0,05$, maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test for linearity* dengan bantuan *SPSS 25.0 for Windows* .

3.7.2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui Hubungan *Self-Efficacy* dan *Coping Stress* belajar *Daring (online)* pada Mahasiswa. Uji hipotesis ini

menggunakan Uji hipotesa, penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment* untuk mengetahui secara simultan Hubungan *Self-Efficacy* dan *Coping Stress* beladar *Daring (online)* pada Mahasiswa dengan menggunakan bantuan dari analisis program SPSS maka ketentuan yang digunakan adalah :

- Nilai Signifikansi atau probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($\text{Sig} < 0,05$) yang artinya terdapat korelasi / hubungan.
- Nilai Signifikansi atau probabilitas lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig} > 0,05$) yang artinya tidak terdapat korelasi/hubungan.