

HUBUNGAN SELF EFFICACY, COPING STRESS DAN PRESTASI AKADEMIK CORRELATION SELF EFFICACY, COPING OF STRESS AND ACADEMIC ACHIEVEMENT

Dwi Nur Rachmah

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat,
Jl. A. Yani Km 36,00 Banjarbaru Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia
E-mail : dwi_nurrachmah@yahoo.co.id*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan hubungan self efficacy, coping stress dan prestasi akademik mahasiswa semester awal Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Subjek penelitian berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan data dengan cara purposive sampling. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala self efficacy dan skala coping stress. Untuk prestasi akademik data dikumpulkan dengan melihat indeks prestasi akademik (IPK) semester pertama. Data yang terkumpul dianalisis dengan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan : (1) tidak ada hubungan yang sangat signifikan antara variabel self efficacy, coping stress dan prestasi akademik (2) sumbangan prediktor (R²) self efficacy dan coping stress sebesar 2%, (3) rata-rata mahasiswa Program Studi Psikologi angkatan 2012 memiliki self efficacy yang tergolong tinggi, coping stress yang tergolong sedang dan prestasi akademik yang tergolong sedang.

Kata kunci : *self efficacy, coping stress, dan prestasi akademik*

ABSTRACT

Aim to determine relationship between self efficacy, coping stress and achievement academic in first semester college student of Psychology Study Program of Medical Faculty of Lambung Mangkurat University. Method respondents as many as 60 first semester college students. Sampling technique by using purposive sampling. Data collection by using self efficacy scale, coping of stress scale and achievement academic indeks of first semester. Data analyzed by multiple regression. Results the relationship between self efficacy, coping of stress and achievement academic is not significant.. Self efficacy and coping of stress contribute 2% to achievement academic. Conclusion Odd semester college student in 2012 has high performance in self efficacy, middle in coping of stress and middle in achievement academic.

Keywords: *self efficacy, coping of stress, achievement academic*

Fakultas kedokteran sebagai salah satu Fakultas yang ada di lingkungan Universitas Lambung Mangkurat memiliki beragam program perekrutan mahasiswa baik melalui jalur penuluruhan minat maupun melalui jalur SNMPTN. Jalur perekrutan ini merupakan salah satu upaya untuk mendapatkan bibit mahasiswa yang unggul dalam intelektual, kesehatan maupun kepribadian serta memiliki daya saing sehingga diharapkan mendapatkan lulusan yang berkompeten dibidangnya nanti. Salah satu Program Studi yang ada di Fakultas Kedokteran adalah Program Studi Psikologi yang sejak tahun 2008 telah dibuka dan telah menghasilkan lulusan pertamanya di tahun 2012.

Program Studi Psikologi merupakan salah satu

program studi yang cukup diminati di wilayah Kalimantan. Terbukti dengan banyaknya mahasiswa yang mendaftar di Program Studi ini dari tahun ke tahun tidak hanya dari wilayah Kalimantan Selatan saja akan tetapi juga meliputi wilayah Kalimantan Tengah, Kalimantan Timur dan Luar Kalimantan.

Program Studi Psikologi dari tahun ke tahun juga mengalami kemajuan dimana pada Tahun Akademik (TA) 2008/2009, mahasiswa baru diterima melalui seleksi secara mandiri, tidak melalui SMUT maupun SNMPTN. Sementara pada TA 2009/2010 dan 2010/2011 melalui SMUT dan Jalur Mandiri, sedangkan pada TA 2011/2012 melalui SENYUM 1 dan SENYUM 2. Tingkat keketatan seleksi mahasiswa pada TA 2008/2009 masih rendah

(rata-rata 1 : 1,93). Pada TA 2009/2010, keketatan seleksi meningkat, melalui SMUT rata-rata 1 : 3,46; dan pada jalur Mandiri rata-rata 1 : 2,58. Kemudian pada TA 2010/2011, melalui SMUT (Pilihan 1 dan 2) rata-rata 1 : 7,22; dan pada jalur Mandiri rata-rata 1 : 2. Selanjutnya pada TA 2011/2012, melalui jalur SENYUM 1 dan 2 (Pilihan 1 dan 2) rata-rata 1 : 2,77 (Sumber Dokumen Evaluasi Diri Program Studi Psikologi unlam, 2012)

Kemajuan yang diperoleh oleh Program Studi Psikologi juga ditandai dengan meningkatnya kuota mahasiswa ditahun 2012 dimana berjumlah dua kali lipat dibandingkan dengan jumlah-jumlah mahasiswa pada angkatan sebelumnya. Peningkatan jumlah mahasiswa ini diharapkan sejalan dengan meningkatnya kualitas pribadi mahasiswa tersebut. Mahasiswa baru akan mengalami berbagai tuntutan sebagai mahasiswa dan menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan Perguruan Tinggi sehingga diharapkan mendapatkan nilai akademis yang baik. Nilai yang diperoleh oleh mahasiswa ini akan mempengaruhi terhadap prestasi akademik mereka yang dinyatakan dengan indeks prestasi (IP) dari kartu hasil studi (KHS).

Pencapaian prestasi akademik yang baik tentu saja dipengaruhi oleh berbagai faktor tidak hanya faktor lingkungan tetapi juga faktor dari individu itu sendiri. Mahasiswa sebagai salah seorang pelajar dituntut untuk dapat mengembangkan diri dengan maksimal terutama dalam masalah akademik mereka. Tuntutan- tuntutan dalam bidang akademik seperti kewajiban menghadiri perkuliahan tepat waktu, mengerjakan tugas tepat waktu, mengikuti ujian dan sebagainya, semuanya merupakan tuntutan yang memerlukan kesiapan maupun penyesuaian diri yang baik bagi mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik di Perguruan Tinggi tentu saja diharapkan adalah mahasiswa yang memiliki modal yang baik pula dalam berbagai hal termasuk dalam *self efficacy* dan *coping stres* mereka.

Self efficacy adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang ia miliki sementara *coping stres* merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang datang kepada dirinya. Hergenhahn (2010) menyatakan bahwa orang yang menganggap tingkat kecakapan dirinya cukup tinggi akan berusaha lebih keras, berprestasi lebih banyak, dan lebih gigih dalam menjalankan tugas dibandingkan dengan orang yang menganggap kecakapan dirinya rendah.

Self efficacy merupakan suatu elemen kognitif penting yang merupakan ekspektasi atau keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan suatu perilaku dalam suatu situasi tertentu. *Self efficacy* yang positif adalah keyakinan untuk mampu melakukan perilaku yang dimaksud. Tanpa adanya *self efficacy* yang merupakan keyakinan tertentu dan sangat

situasional, seseorang dapat menjadi tidak memiliki hasrat untuk melakukan suatu perilaku (Friedman dan Schustack, 2008)

Bandura (1994) menguraikan dimensi-dimensi mengenai *self efficacy* yaitu terdiri dari: (1) *magnitude* (besarnya harapan). Besar pengharapan merupakan besarnya harapan terhadap kemungkinan hasil dari suatu perilaku, yaitu suatu perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu menyebabkan hasil tertentu yang bersifat khusus; (2). *generality* (luas pengharapan). Luas pengharapan merupakan keyakinan seseorang mengenai sejauhmana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi atau hasil tertentu. Konsekuensi akan terjadi bila suatu perilaku dilakukan oleh seseorang. Kemampuan seseorang untuk menampilkan perilaku sangat terbatas sehingga pengharapan seseorang terhadap konsekuensi atau hasil akan terbatas pula.; dan (3). *strength* (kemantapan pengharapan). Kemantapan pengharapan merupakan harapan akan dapat membentuk perilaku secara tepat. Suatu keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan hasil yang diharapkan. Aspek ini menunjukkan bahwa harapan orang berkaitan dengan kesanggupan melakukan sesuatu perilaku yang dikehendaki. Kemantapan pengharapan tergantung pada situasi beberapa informasi berupa persepsi dari hasil tindakan yang didapatkan melalui kehidupan, modelling, peristiwa verbal dan keadaan emosi yang mengancam.

Hasil-hasil penelitian sendiri beragam dalam menemukan hubungan antara *self efficacy* dengan prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Andiny dan Tintri (2010) menunjukkan bahwa *self efficacy* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa S1 Akuntansi. Sementara itu, Nugroho (2007) menemukan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa S1 Bimbingan Konseling.

Baron dan Byrne (2005) yang menyebutkan *coping* sebagai respon-respon terhadap stres dalam cara yang akan mengurangi ancaman dan efeknya, termasuk hal yang dilakukan, dirasakan, atau dipikirkan seseorang dalam rangka menguasai, menghadapi, ataupun mengurangi efek-efek negatif dari situasi-situasi penuh tekanan.

Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa *coping* tidak hanya dalam bentuk *problem focused coping* ataupun *emotional focused coping* saja, akan tetapi dapat beragam. Seperti hasil penelitian dari Kember (1999), Santrock (2006), dan Pargament (1997).

Penelitian di Indonesia sendiri juga pernah dilakukan mengenai coping mahasiswa. Rachmah (2012) menemukan bahwa *coping* mahasiswa dalam memenuhi

tuntutan belajarnya dapat berupa *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Bentuk-bentuk *coping* yang ditemukan memiliki perbedaan jika dibandingkan dengan bentuk *coping* dari Lazarus dan Folkman (1984). Rachmah (2012) menggolongkan bentuk-bentuk *coping* tersebut kedalam dua golongan yaitu. (1). *Problem focused coping*. *Problem focused coping* dilakukan ketika ada penilaian bahwa masalah dapat diatasi secara langsung dan ada penilaian jika tidak dilakukan akan membuat perasaan menjadi tidak nyaman dan menimbulkan masalah baru. Bentuk *problem focused coping* ini adalah menentukan prioritas tugas, membuat jadwal, melakukan pengaturan, mengecilkan permasalahan, mengisi waktu luang, fokus pada satu tugas, menjalankan dua peran sekaligus, melakukan negosiasi dan mendelegasikan tugas.; dan (2) *Emotional focused coping*. *Emotional focused coping* akan dilakukan seseorang ketika ia menilai bahwa keadaan akan menjadi lebih baik dan ketika menilai bahwa kondisinya tidak memungkinkan untuk mengatasi permasalahan secara langsung. Bentuk *emotional focused coping* berupa tidak memikirkan masalah, tidak melakukan apapun, berpikiran positif, memaksakan diri, mengontrol emosi, religius coping (sebelum atau sesudah permasalahan terjadi), mengorbankan sesuatu, serta membiarkan muncul perasaan sedih dan tidak kuat saat tidak mampu menghadapi masalah.

Coping stres diketahui akan membawa pengaruh terhadap bagaimana mahasiswa bertindak ataupun bersikap. Struthers, Perry dan Menec (2000) meneliti tentang hubungan antara stres akademik, perilaku coping, motivasi, dan kinerja mahasiswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku coping mahasiswa (coping berfokus pada masalah dan emosi) mempengaruhi manajemen stres mahasiswa, dan ditemukan pula bahwa terdapat hubungan antara coping dengan motivasi belajar, kemudian motivasi belajar dan stres akademik mahasiswa.

Mahasiswa yang dapat mengatasi stres mereka akan lebih mudah dalam belajar sehingga prestasi akademik mereka dapat meningkat pula. Shankland, Genolini, Franka, Guelfi dan Ionescu (2010) menemukan bahwa mahasiswa yang mampu mengatasi berbagai tuntutan sebagai mahasiswa di Perguruan Tinggi menunjukkan kurangnya kecemasan, rendahnya gejala depresi, kepuasan hidup yang lebih besar dan prestasi akademik yang lebih baik.

Keterkaitan antara *self efficacy* dan *coping stres* nampaknya juga dapat diprediksi membawa kontribusi terhadap hubungan satu dengan yang lainnya. Mahasiswa yang yakin bahwa ia dapat menyelesaikan berbagai tuntutan tugas di Perguruan Tinggi dapat mempengaruhi

bagaimana cara ia mengatasi berbagai kendala-kendala maupun tekanan yang datang ketika menjalankan peran sebagai mahasiswa. Demikian juga sebaliknya, mahasiswa yang dapat mengatasi permasalahan dengan baik atau memiliki *coping stres* yang tinggi akan membuat ia merasa yakin terhadap kemampuannya yang mendorong untuk berprestasi lebih baik lagi.

Asumsi ini dilandaskan pada pendapat Baron dan Byrne (1997) yang menyatakan bahwa *Self efficacy* adalah bagian dari *self concept* yang merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk menangani tugas secara efektif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk menangani masalah. Individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan mengarahkan individu pada prestasi yang lebih baik dalam berbagai bidang karena *self efficacy* tersebut mengaktifkan perubahan psikologis untuk mengurangi rasa sakit dan membuat stres lebih dapat ditoleransi.

Penelitian-penelitian di Indonesia sendiri beragam dalam menemukan hubungan antara *self efficacy*, *coping stres* dan prestasi akademik. Nisa dan Mulyati (2006) menemukan bahwa *self efficacy* tidak memiliki hubungan dengan *proactive coping*. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *proactive coping* diperkirakan antara lain adalah faktor internal (sikap optimis) dan faktor eksternal (dukungan sosial) berupa informasi-informasi yang diperoleh, pengalaman-pengalaman yang dialami diri sendiri maupun orang lain serta dukungan emosional dari orang lain. Hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian dari penelitian Nugroho (2009) yang menemukan keterkaitan antara *self efficacy* dengan *coping stres*.

Sementara itu hasil penelitian Naqiyah dan Satiningsih (2010) menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *coping self efficacy* terhadap prestasi akademik mahasiswa. Selain itu hasil penelitian mereka juga menunjukkan bahwa *coping self efficacy* mempengaruhi terhadap kemampuan skolastik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Hasil penelitian ini mendukung pernyataan Zimmerman, Bandura, dan Martinez-Pons (1992) yang menyebutkan bahwa *self efficacy* membawa dampak terhadap pengaturan belajar yang dilakukan oleh mahasiswa (*self regulated learning*) yang pada akhirnya akan mempengaruhi motivasi belajar dan prestasi akademik yang dicapai.

Berdasarkan kajian-kajian yang diuraikan tersebut, penting kiranya untuk melihat lebih jauh bagaimana hubungan antara *self efficacy*, *coping stres* dan prestasi akademik khususnya pada mahasiswa Program Studi Psikologi semester awal.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

apakah ada hubungan antara *self efficacy*, *coping stress* dan prestasi akademik ?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara *self efficacy*, *coping stress* dan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi semester awal.

Hipotesis penelitian, yaitu ada hubungan yang sangat signifikan antara *self efficacy*, *coping stress* dan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi.

METODE PENELITIAN

Mahasiswa Program Studi Psikologi yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian yaitu terdiri dari 82 orang. 20 orang mahasiswa sebagai subjek yang terlibat dalam pelaksanaan tryout skala penelitian dan sisanya 62 orang sebagai subjek penelitian. Subjek yang terlibat baik dalam pelaksanaan tryout maupun dalam penelitian dibatasi hanya yang angkatan 2012 dikarenakan angkatan 2012 merupakan mahasiswa angkatan terbaru dan masih dalam proses penyesuaian diri.

Pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi dan indeks prestasi mahasiswa angkatan 2012 semester pertama. Skala psikologi digunakan untuk mengukur variabel bebas *self efficacy* dan *coping stress*. Menurut Azwar (2010) skala psikologi merupakan alat ukur yang tepat digunakan untuk mengungkapkan konstruk psikologis.

Prosedur dalam penelitian ini digolongkan menjadi dua tahapan yaitu tahap pengumpulan data dan tahap akhir.

Pada tahap pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala penelitian kepada subjek penelitian yaitu mahasiswa program studi psikologi angkatan 2012 Fakultas kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Proses pengambilan data melibatkan 60 orang mahasiswa Program Studi Psikologi angkatan 2012. Pengambilan data selain menggunakan skala juga menggunakan indeks prestasi (IP) mahasiswa semester pertama angkatan 2012. Peneliti hanya menggunakan indeks prestasi (IP) mahasiswa angkatan 2012 pada semester pertama dikarenakan mahasiswa angkatan tersebut baru satu kali mendapatkan kartu hasil studi (KHS). Proses pengambilan data berupa indeks prestasi (IP) mahasiswa adalah dengan cara meminta mereka mengumpulkan fotocopy kartu hasil studi (KHS), dimana hal ini dilakukan oleh pihak Program Studi sebagai bahan evaluasi dan pendataan. Peneliti meminta izin kepada ketua Program Studi untuk melihat dan mendata indeks prestasi mahasiswa angkatan 2012 tersebut.

Tahap akhir pada penelitian ini dimulai dengan mengumpulkan skala yang telah disebarkan pada subjek

penelitian, mengecek kembali kelengkapan skala, melakukan input data dan skoring item skala penelitian, menganalisis data, dan menginterpretasikan hasil analisis data tersebut.

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Program Studi Psikologi dengan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Pelaksanaan pengumpulan data yaitu dengan meminta kepada para mahasiswa untuk mengisi skala pada waktu mereka senggang dari jadwal perkuliahan. Pelaksanaan pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali.

Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisa regresi ganda. Teknik analisa ini dapat digunakan untuk menganalisis hubungan antara beberapa variabel bebas dengan satu variabel terikat. Analisis ini juga dapat digunakan untuk melihat sumbangan efektif beberapa variabel bebas terhadap variabel terikat secara bersama-sama, maupun secara terpisah (Muijs, 2004). Penelitian ini menggunakan 2 (dua) variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *self efficacy* dan *coping stress* sedangkan variabel terikatnya adalah prestasi akademik.

Pada penelitian ini validitas dianalisis dengan cara analisis daya beda item. Analisis daya beda item dilakukan dengan menghitung korelasi antara setiap butir item dalam skala dengan skor seluruh item tanpa mengikutsertakan item yang dihitung. Pada prinsipnya, item yang baik adalah yang memiliki koefisien korelasi item total dengan koreksi (corrected item-total correlation) yang mendekati 1. Koefisien korelasi item tersebut menunjukkan kesesuaian fungsi item dengan fungsi skala dalam mengungkapkan perbedaan individual antara individu yang memiliki sikap yang diukur dengan mereka yang tidak memiliki sikap tersebut.

Total item skala *self efficacy* sebelum uji coba dilakukan berjumlah 35 item. Acuan yang digunakan yaitu memiliki indeks daya diskriminasi sama dengan atau lebih besar daripada 0,30. Koefisien korelasi setelah uji coba dilakukan diperoleh koefisien korelasi berkisar antara 0,308 sampai dengan 0,832 dengan jumlah item yang sah sebanyak 29 item.

Total item skala *coping stress* sebelum uji coba dilakukan berjumlah 44 item. Acuan yang digunakan yaitu memiliki indeks daya diskriminasi sama dengan atau lebih besar daripada 0,30. Koefisien korelasi setelah uji coba dilakukan diperoleh koefisien korelasi berkisar antara 0,305 sampai dengan 0,672 dengan jumlah item sah 17 item.

Koefisien reliabilitas skala *self efficacy* memiliki nilai Alpha sebesar 0,926. Koefisien reliabilitas skala *coping stress* memiliki nilai Alpha sebesar 0,863. Jika

merujuk pada kaidah koefisien reliabilitas (0,00 – 1,00), maka koefisien dengan Alpha Cronbach sebesar 0,926 dan 0,863 dapat dianggap andal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas sebaran dilakukan dengan menggunakan teknik statistik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test (K-ZS)*, dengan bantuan program komputer. Normal tidaknya sebaran data adalah, jika nilai probabilitasnya lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka sebarannya tidak normal. Sebaliknya, jika probabilitas lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka asumsi normalitas terpenuhi.

Hasil uji normalitas sebaran terhadap variabel *self efficacy* adalah, *mean* = 89,20, *standar deviasi* = 7,949, *koefisien KS-Z* = 0,725 dan $p = 0,669$, di mana $p > 0,05$. Hasil uji normalitas ini menunjukkan bahwa sebaran data pada variabel *self efficacy* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas sebaran terhadap variabel *coping stres* adalah, *mean* = 49,68, *standar deviasi* = 3,442, *koefisien KS-Z* = 0,749 dan $p = 0,629$, di mana $p > 0,05$. Hasil uji normalitas ini menunjukkan bahwa sebaran data pada variabel *coping stres* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas sebaran terhadap variabel prestasi akademik (indeks prestasi) adalah, *mean* = 2,8592, *standar deviasi* = 0,45970, *koefisien KS-Z* = 0,712 dan $p = 0,691$, di mana $p > 0,05$. Hasil uji normalitas ini menunjukkan bahwa sebaran data pada variabel indeks prestasi (IP) berdistribusi normal.

Hasil uji linieritas hubungan antara *self efficacy* dengan prestasi akademik diperoleh nilai $F = 0,969$, dan $p = 0,524$. Karena nilai $p > 0,05$ berarti asumsi linieritas hubungan antara *self efficacy* dan variabel prestasi akademik terpenuhi. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel *coping stress* dengan variabel prestasi akademik diperoleh nilai $F = 0,693$, dan $p = 0,778$. Karena $p > 0,05$ berarti asumsi linieritas hubungan antara variabel *coping stress* dengan variabel prestasi akademik terpenuhi.

Hasil uji multikolinearitas antara variabel *Self efficacy* (X1) dengan variabel *coping stres* (X2) dan sebaliknya, didapati bahwa harga koefisien korelasi (*rx_y*) sebesar -0,489, yang berarti lebih kecil dari atau tidak melebihi derajat korelasi 0,90, yang pada umumnya menjadi indikasi terjadinya multikolinearitas antar variabel independen. Demikian pula nilai tolerance adalah 0,761 dan VIF sebesar 1,315. Kesimpulan dari hal ini yaitu bahwa variabel-variabel independen (*self efficacy* dan *coping stres*) dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 orang mahasiswa psikologi angkatan 2012 diketahui bahwa tidak ada (0%) yang memiliki *self efficacy* dalam kategori rendah, terdapat 22 orang (36,7%) termasuk dalam kategori sedang, dan 38 orang (63,3%) termasuk kategori tinggi. *Mean* empirik *self efficacy* responden diperoleh sebesar 89,20. Nilai ini berada diatas mean teoritik 72,5 yang berarti tinggi. Ini menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki *self efficacy* yang tinggi. Persentasi coping stress mahasiswa angkatan 2012 juga diketahui bahwa tidak ada mahasiswa (0%) yang termasuk dalam kategori rendah, 42 orang (70%) termasuk dalam kategori sedang, dan 18 orang (30%) termasuk kategori tinggi. *Mean* empirik *coping stress* diperoleh sebesar 49,68. Nilai ini berada di atas mean teoritik 42,5 yang berarti tinggi. Ini menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki *coping stress* yang tergolong tinggi. Sementara untuk prestasi akademik mahasiswa psikologi angkatan 2012 diketahui bahwa tidak ada responden (0%) yang termasuk dalam kategori rendah, 32 orang (53,3 %) termasuk dalam kategori sedang, dan 28 orang yang termasuk kategori tinggi (46,7 %). *Mean* empirik prestasi akademik diperoleh sebesar 2.59. Nilai ini berada di atas 2. Ini menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki prestasi akademik yang tergolong tinggi.

Koefisien korelasi berganda antara variabel *self efficacy* dan *coping stres* terhadap Prestasi Akademik secara umum (R) sebesar 0,142. Hal ini dapat disimpulkan terdapat korelasi yang rendah dan searah (+). Berdasarkan hasil perhitungan analisis regresi menunjukkan bahwa didapat nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,020. Hal ini berarti 2% variabel Prestasi Akademik dapat dijelaskan oleh variabel *Self Efficacy* dan *coping stress*. Sedangkan sisanya atau 98% dijelaskan oleh sebab-sebab atau aspek-aspek di luar model, dengan kata lain terdapat kemungkinan adanya aspek-aspek lain yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi. Untuk mengetahui signifikansi pengaruh *self efficacy* dan *coping stress* terhadap prestasi akademik dapat dilihat dengan mengacu pada hipotesis berikut :

Ho : Tidak ada pengaruh secara signifikan antara *self efficacy* dan *coping stress* dengan prestasi akademik

Ha : Ada pengaruh secara signifikan antara *self efficacy* dan *coping stress* dengan prestasi akademik

Dari uji anova variabel independent (*self efficacy* dan *coping stress*) dalam penelitian ini adalah sebesar 0,590. Dan nilai signifikansi adalah sebesar 0,558 (lebih besar dari Alpha (α) = 0,05). Maka Ho ditolak, yang artinya hasil pengujian tersebut memberikan arti bahwa seluruh variabel independent dalam model secara bersama-sama tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependent.

Hasil penelitian ini bertentangan dengan pendapat Zimmerman, Bandura, dan Martinez-Pons (1992) yang menyebutkan bahwa *self efficacy* membawa dampak terhadap pengaturan belajar yang dilakukan oleh mahasiswa (*self regulated learning*) yang pada akhirnya akan mempengaruhi motivasi belajar dan prestasi akademik yang dicapai.

Hubungan antara *coping stres* dengan prestasi akademik juga tidak dapat dibuktikan membawa pengaruh yang sangat signifikan, sehingga apa yang disebutkan oleh Abdullah, Ellias, Uli dan Mahyuddin (2010) bahwa *coping* memiliki hubungan yang signifikan dan positif terhadap prestasi akademik mahasiswa di tahun pertama, dalam penelitian ini tidak terbukti.

Beberapa penelitian sebelumnya juga menghasilkan kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan prestasi akademik, dan *coping stres* dengan prestasi akademik. Penelitian ini semakin memperkuat bahwa terdapat faktor-faktor lain yang memiliki kontribusi lebih besar selain *self efficacy* dan *coping stress* terhadap prestasi akademik yang dicapai oleh mahasiswa. Faktor-faktor ini seperti yang disebutkan oleh Andiny dan Tintri (2010) yaitu faktor dari individu seperti tidak adanya perilaku nyata, keyakinan yang berlebih pada salah satu matakuliah sehingga menurunkan perilaku belajar, juga faktor lingkungan akademik kampus, lingkungan keluarga, fasilitas kampus dan kompetensi Dosen.

Hasil penelitian ini yang tidak ditemukannya hubungan signifikan antara variabel *independent (self efficacy dan coping stres)* dengan variabel *dependent (prestasi akademik)* juga dapat dikarenakan faktor internal dari mahasiswa itu sendiri yang kurang bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan ataupun belajar sehingga menyebabkan keyakinan yang dimiliki (*self efficacy*) dan kemampuan mengatasi masalah (*coping stress*) hanya merupakan suatu konsep yang dimiliki oleh mahasiswa tanpa adanya tindakan nyata atau tanpa adanya kesungguhan yang dinyatakan dalam perilaku sehari-hari. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa orang mahasiswa Program Studi Psikologi menunjukkan bahwa mereka kesulitan dalam melakukan perilaku belajar yang baik meskipun mereka mengetahui perilaku mereka tersebut akan berdampak terhadap indeks prestasi akademik (IP) mereka. Selain itu, apa yang diyakini (keyakinan mereka/*self efficacy*) terhadap kemampuan dan kemampuan mereka mengatasi masalah atau tuntutan akademik hanya sebatas ada di "pikiran" mereka tetapi sulit untuk merealisasikannya dalam perilaku nyata. Diketahui pula bahwa sebagian besar mahasiswa tidak selalu belajar tiap hari dan hanya belajar atau mengerjakan

tugas ketika mendekati hari ujian atau *dateline* pengerjaan tugas.

Penelitian ini selain bertujuan untuk menemukan hubungan antara *self efficacy*, *coping stres* dan prestasi akademik juga bertujuan untuk membuktikan apakah indikator *coping stres* yang digunakan dapat memprediksi *coping stres* yang dilakukan oleh mahasiswa semester awal. Indikator yang dipakai adalah sesuai dengan hasil temuan penelitian Rachmah (2012) tentang *coping* mahasiswa. Dari 44 aitem *coping stres* yang semula dibuat ternyata hanya 17 aitem yang dapat digunakan. Banyaknya jumlah aitem yang gugur diprediksi karena indikator yang digunakan adalah indikator untuk mahasiswa berperan ganda sehingga kurang sesuai untuk mahasiswa yang *single* atau tidak memiliki peran ganda. Sehingga perlu kiranya menemukan dan menyusun suatu konsep baru mengenai indikator *coping stress* mahasiswa Indonesia khususnya di Kalimantan Selatan yang tidak atau belum memiliki peran ganda (menikah dan bekerja).

Gambaran mengenai *self efficacy*, *coping stres* dan prestasi akademik dari hasil analisis deskriptif ditemukan bahwa mahasiswa angkatan 2012 Program Studi Psikologi secara umum memiliki *self efficacy* yang tergolong tinggi, *coping stress* yang tergolong sedang dan prestasi akademik yang tergolong sedang. Dari hal ini dapat dinyatakan bahwa sesungguhnya mahasiswa memiliki keyakinan atau *self efficacy* yang baik terhadap diri mereka sendiri untuk menyelesaikan tugas-tugas maupun tuntutan akademik lainnya, dan juga cukup mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang muncul terkait tuntutan akademik sebagai mahasiswa. Akan tetapi, prestasi akademik mereka ternyata tidak serta merta menjadi meningkat atau tergolong tinggi.

Usaha yang kurang, dan kurangnya kesungguhan dalam belajar yang dibuktikan dengan perilaku nyata menjadikan tidak sepadannya *self efficacy* dan *coping stres* yang dimiliki dengan hasil yang mereka dapatkan (prestasi akademik). Kurangnya usaha dan kesungguhan ini dapat menjadi *prokrastinasi* dalam akademik. Zajacova, Lynch dan Espenshadet (2005) memperkirakan bahwa mahasiswa akan menunda mengerjakan tugas jika hal ini dianggap sebagai ancaman dan bukan sebagai suatu tantangan.

Kemampuan mahasiswa mengatasi masalah (*coping stres*) semestinya cukup dapat membuat indeks prestasi akademik (IP) mereka menjadi lebih baik. Akan tetapi, karena kemampuan *coping stres* mahasiswa Program Studi Psikologi ini masih dalam kategori sedang nampaknya belum cukup untuk mendorong hasil yang mereka capai dalam menuntut ilmu pengetahuan di Perguruan Tinggi yang dinyatakan dengan indeks prestasi akademik (IP) mereka. Nampaknya prestasi akademik

yang rendah dapat disebabkan karena strategi belajar mahasiswa yang salah, tidak memiliki keinginan membiasakan diri untuk sering membaca buku, dan rendahnya attitude dan etos belajar yang dimiliki mahasiswa guna meningkatkan prestasi akademik (Andiny dan Tintri, 2010).

Setiap mahasiswa akan mempunyai permasalahan yang berbeda antara satu orang dengan yang lainnya sehingga faktor situasi yang spesifik dalam masalah akademik yang tidak tercover seluruhnya dalam skala juga dapat menjadi prediktor mengapa mahasiswa dapat memiliki tingkat *coping* yang cukup baik akan tetapi tidak membawa pengaruh terhadap prestasi akademik yang lebih tinggi.

Hal ini seperti yang diuraikan oleh dan Lazarus (1985) dimana mereka menyebutkan bahwa coping stres terhadap masalah akademik akan berbeda dari satu tahap ke tahap yang lain. *Coping disposisional* (coping ketika tidak berada dalam situasi) tidak dapat memprediksi terhadap *coping situasional*. Salah satu alasan yang mungkin menjelaskan korelasi yang rendah antara *disposisional* dan *situasional coping* adalah pengaplikasian skala gaya umum *coping* ke situasi akademik yang spesifik. Artinya, siswa tidak akan sama dalam memberikan respon terhadap stres dengan situasi yang spesifik dan strategi *coping* dalam rutinitas umum. Sebaliknya, mereka akan membawa bentuk strategi *coping* yang dapat memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan situasi akademik yang lebih spesifik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan kesimpulan yang dapat diambil yaitu Variabel *self efficacy* dan *coping stres* mempunyai pengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi angkatan 2012. Akan tetapi, pengaruh tersebut sangat rendah yaitu hanya 2%. Besarnya pengaruh variabel *self efficacy* dan *coping stres* yang hanya 2% atau dengan nilai $F_{0,590}$ dan nilai probabilitas ($P > 0,05$) menunjukkan pengaruh tersebut tidak terlalu kuat atau dapat dikatakan tidak ada hubungan yang sangat signifikan antara variabel *self efficacy*, *coping stres* dan prestasi akademik. Hasil dari ketiga variabel penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Program Studi Psikologi memiliki *self efficacy* yang tergolong tinggi (0% rendah, 36,7% sedang dan 63,3% tinggi), *coping stres* yang tergolong sedang (0% rendah, 70% sedang dan 30% tinggi), prestasi akademik yang sedang (0% rendah, 53,3% sedang dan 46,7% tinggi).

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M.C., Elias, H., Uli, J., & Mahyuddin, R. (2010). Relationship between coping and

university adjustment and academic achievement amongst first year undergraduates in a Malaysian public university. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(11), 379-392.

Andiny, E.H., & Tintri, D. (2010). *Pengaruh motivasi belajar, self efficacy mahasiswa akuntansi terhadap prestasi belajar (Studi kasus SI Akuntansi Fakultas Ekonomi disalah satu Universitas di Jakarta*. Skripsi, tidak diterbitkan. Jakarta : Universitas Gunadarma.

Azwar, S. (2010). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1994). *Self Efficacy*. Available (online): <http://www.Emory.edu/EDUCATION/mfp/effbook4.html>. diunduh 18 Januari 2013.

Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial* (edisi ke-10). Jakarta : Penerbit Erlangga.

Data Penerimaan Mahasiswa Program Studi Psikologi. (2012). Dokumen Evaluasi Diri Program Studi Psikologi.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.

Friedman, H. S., & Schustack. M. W. (2008). *Kepribadian, teori klasik dan riset modern*. Edisi ketiga. Jilid 1. Jakarta : Erlangga.

Hergenhahn, B. R. (2010). *Theories of Learning (Teori Belajar)*. Edisi Ketujuh. Jakarta : Kencana.

Kember, D. (1999). Integrating part-time study with family, work and social obligations. *Studies in Higher Education*, 24(1), 109-124.

Muijs, D. (2004). *Doing quantitative research in education*. London : Sage Publication Ltd.

Naqiyah, N., & Satiningsih. (2010). Pengaruh Kemampuan Mengatasi Kesulitan Belajar (*Coping Self-Efficacy*) Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Agustus 1 (1).

Nisa, C., & Mulyati, R. (2006). *Proactive coping mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir ditinjau dari self efficacy*. Naskah Publikasi. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.

Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*. New York : The Guilford Press.

Rachmah, D.N. (2012). *Dinamika strategi coping terhadap tuntutan belajar pada mahasiswa berperan ganda dengan Indeks prestasi (IP) tinggi*. Tesis, tidak diterbitkan. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada.

- Santrock, J. W. (2006). *Human Adjustment*. New York : McGraw Hill Company.
- Shankland, R., Genolini, C., Franc, L. R., Guelfi, J. D., & Ionescu, S. (2010). Student adjustment to higher education: the role of alternative educational pathways in coping with the demands of student life. *High Educ*, 59, 353-366. DOI 10.1007/s10734-009-9252-7
- Struthers, C. W.; Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An Examination of The Relationship among Academic Stress, Coping, Motivation, and Performance in College. *Research in Higher Education*, 41(5), 581-592.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade. (2005). Self efficacy, stres, and academic Success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677-706. DOI: 10.1007/s11162-004-4139-z
- Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). Self-motivation for academic attainment: the role of self efficacy beliefs and personal goal setting. *American Educational Research Journal*, 29(3), 663-676.