

Research Article

## **Hubungan Antara Self Efficacy dan Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas X**

**Mochammad Dzacky Danial<sup>1</sup>, Yohana Wuri Satwika<sup>2</sup>**

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, UNESA <sup>1,2</sup>

e-mail: [Mochammad.18181@mhs.unesa.ac.id](mailto:Mochammad.18181@mhs.unesa.ac.id), [yohanasatwika@unesa.ac.id](mailto:yohanasatwika@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

This study investigates the relationship between self-efficacy and coping stress among working students at University X. Using a quantitative research design, the data analysis was carried out through the Pearson Product Moment correlation. The study involved 95 active students who are balancing both work and studies at University X in Surabaya. The results of the analysis revealed a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and a correlation coefficient of 0.731 ( $r = 0.731$ ). These findings indicate a strong positive correlation between self-efficacy and coping stress, meaning that as self-efficacy increases, students' ability to manage stress improves. This suggests that students with higher confidence in their capabilities are more effective in using coping strategies to deal with the pressures of both work and academic responsibilities. The study emphasizes the importance of enhancing self-efficacy as a means of helping working students manage stress, highlighting the critical role of personal belief in overcoming challenges in both academic and work settings. The significant relationship found in this study contributes to understanding how self-efficacy can serve as a vital factor in developing better stress management strategies among working students.

**Keywords:** coping stress, self-efficacy, student.

### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa sebagai salah seorang pelajar juga dituntut untuk dapat mengembangkan diri dengan maksimal dalam berbagai masalah dalam proses belajarnya. Sebagai mahasiswa, konsep kuliah sambil bekerja sudah tidak asing lagi di kalangannya. Tidak lagi sedikit mahasiswa memutuskan untuk memilih belajar sambil bekerja demi untuk mendapatkan gelar pendidikan yang lebih tinggi. Hal ini dilakukan tentunya bukan tanpa alasan, melainkan memiliki beberapa faktor yaitu selain berusaha untuk meringankan beban orang tua secara ekonomi juga dengan alasan kemandirian. Hal tersebut merupakan tuntutan yang memerlukan kesiapan maupun penyesuaian diri yang baik bagi mahasiswa itu sendiri. Dalam menghadapi proses kuliah dan bekerja seringkali mahasiswa mengalami hambatan-hambatan dalam membagi waktu, dan pada akhirnya akan membuat mahasiswa kehilangan

motivasi dalam proses menyelesaikan perkuliahan. Sehingga mahasiswa perlu memiliki modal coping stress pada dirinya. Coping stress merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi masalah yang datang kepada dirinya (Rizky et al. 2014). Individu dalam kehidupan bisa menghadapi masalah berupa tantangan, tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitarnya.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Dalam proses strategi coping mahasiswa harus memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Mahasiswa yang memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih besar untuk menghadapi tantangan, termasuk stres yang disebabkan oleh bekerja dan kuliah secara bersamaan. Menurut Bandura (1997) self efficacy pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan individu dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Bedasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan mahasiswa yang kuliah dan bekerja mengenai coping stress diantaranya yang mereka lakukan adalah menjauhi hal yang menyebabkan masalah dan mengatur tindakan dan perasaan diri sendiri dan juga meminta bantuan orang lain dalam menyelesaikan masalahnya dalam menjalani proses kuliah dan bekerja. Berdasarkan latarbelakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan self-efficacy dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif, yaitu proses penelitian yang menekankan analisisnya pada data – data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika (Sugiyono, 2013). Pendekatan kuantitatif lazim diterapkan pada penelitian yang bersifat inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian korelasi product moment, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen (Sugiyono 2013).

Sehingga penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini menggunakan dua variabel terdiri dari satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas (X) adalah Self Efficacy sedangkan variabel terikat (Y) adalah Coping Stress. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kuliah malam di salah satu perguruan tinggi swasta Universitas X, khususnya mahasiswa yang berstatus kuliah dan bekerja dalam kehidupan sehari-harinya. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 95 orang mahasiswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner berdasarkan variable self efficacy berdasarkan teori Bandura (1997) serta variable coping stress berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1986). Jawaban dalam skala dinyatakan dalam empat kategori yaitu SS=Sangat Setuju, S=Setuju, TS=Tidak Setuju, STS=Sangat Tidak Setuju, yang dimodifikasi tanpa menggunakan jawaban ragu-ragu. Hal tersebut dilakukan peneliti dengan alasan bahwa dengan adanya jawaban ragu dimungkinkan

memiliki arti ganda yaitu subjek belum bisa menjawab pernyataan dalam aitem-aitem atau memberikan jawaban netral. Alasan lainnya yaitu karena adanya jawaban ragu dapat menimbulkan kecenderungan subjek untuk menjawab di tengah (central tendency effect) terutama bagi subjek yang tidak yakin dengan jawaban pasti.

Uji daya beda dilakukan peneliti setelah melakukan uji coba terhadap 40 subjek dengan karakteristik populasi berdasarkan pernyataan (Sugiyono, 2013) Uji validitas diperlukan agar dapat mengetahui kesesuaian dan ketepatan dari instrumen yang digunakan untuk mengukur suatu variable, aitem dikatakan valid ketika nilai koefisien korelasinya  $\geq 0,30$  dan apabila aitem memiliki nilai  $\leq 0,30$  maka di anggap tidak memuaskan dan tidak disarankan untuk menggunakannya. Untuk self efficacy terdapat 14 aitem gugur dan 20 aitem sah dari total 34 aitem dengan korelasi aitem total sebesar 0,344 hingga 0,768. Sedangkan variable coping stress terdapat 4 aitem gugur dan 22 aitem sah dari total 26 aitem, dengan korelasi aitem total sebesar 0,490 hingga 0,747. Pada uji reliabilitas peneliti menggunakan Cronbach Alpha. Menurut (Sugiyono, 2013) aitem dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach Alpha nya adalah  $\geq 0,60$ . Pada variable self efficacy memiliki nilai Cronbach Alpha sebesar 0,933 , Sedangkan pada variable coping stress memiliki nilai Cronbach Alpha sebesar 0,947 , sehingga keduanya dapat dikatakan reliable.

Pada penelitian initeknik analisis data yang dilakukan peneliti adalah uji normalitas menggunakan Komolgorov Smirnov, uji linieritas, uji koefisien reliabilitas, lalu peneliti melakukan uji dari hipotesis menggunakan Korelasi Product Moment dengan menggunakan program SPSS versi 25.0 for windows.

## HASIL DAN PENELITIAN

### Hasil Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* yang memiliki tujuan untuk mengetahui data yang dihasilkan berdistribusi normal atau tidak normal. Penelitian ini menggunakan program pengolahan data SPSS versi 25.0 for windows pada uji normalitas ini. Distribusi data dapat dikatakan normal jika nilai probabilitas yang diperoleh menunjukkan angka  $> 0,05$ . Sebaliknya, jika nilai probabilitas menunjukkan angka  $> 0,05$  maka distribusi data tidak normal. Berikut tabel uji normalitas sebaran:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Self Efficacy</i> dengan <i>Coping Stress</i>	0,179	Normal

Berdasarkan tabel di atas hasil uji normalitas sebaran untuk variabel *Self Efficacy* dengan *Coping Stress* menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* di dapatkan nilai signifikasi  $p=0,179>0,05$  yang memiliki nilai signifikan lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data pendistribusian dapat dikatakan normal.

### Hasil Uji Linieritas

Variabel dikatakan linier atau kuat jika nilai  $p > 0,05$ , sedangkan jika nilai  $p < 0,05$ , hubungan Penelitian ini menggunakan uji linearitas dengan menggunakan alat bantu program SPSS versi 25.0 for windows. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui taraf hubungan linearitas antara variabel independen dan dependen. Uji linearitas bertujuan untuk menentukan apakah hubungan antara dua variabel bersifat linier (Nurgiyantoro, 2012). Menurut Nurgiyantoro (2012), hubungan antara dua tersebut dianggap tidak linier atau lemah.

# Hubungan Antara *Self Efficacy* dan *Coping Stress* pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas X.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Self Efficacy</i> – <i>Coping Stress</i>	0,858	0,646	Linier

Berdasarkan tabel di atas hasil uji linearitas menggunakan perangkat lunak *SPSS versi 25.0 for windows*, diperoleh nilai p sebesar 0,646 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel *Self Efficacy* dan *Coping stress*.

## Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan tahapan dalam suatu penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antar variabel yang digunakan. Peneliti menggunakan uji korelasi untuk menguji hubungan antara variabel *self efficacy* dan *coping stress*. Uji hipotesis dilakukan menggunakan program *SPSS versi 25.0 for windows*. Koefisien korelasi digunakan guna mengetahui hubungan antar variabel yang diuji ( $r$ ) dalam suatu penelitian dengan rentang skor 0 hingga

1. Berikut merupakan koefisien korelasi *Product Moment* :

Tabel 3. Koefisien Korelasi Person

Koefisien Korelasi Pearson	
Nilai Korelasi	Keterangan
0,00-0,199	Sangat Lemah
0,20-0,399	Lemah
0,40-0,599	Cukup
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat

Uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson juga memiliki norma atas signifikansi hubungan antar variabel yang diuji, jika skor signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka hubungan antar variabel adalah signifikan. Sedangkan jika skor signifikansi yang didapat lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka hubungan dikatakan tidak signifikan. Berikut tabel yang menguraikan norma dalam korelasi pearson :

Tabel 4. Signifikansi Korelasi Person

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig. < 0,05	Signifikan
Sig. > 0,05	Tidak Signifikan

Hipotesis yang dirumuskan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Coping stress* pada mahasiswa yang bekerja di Universitas X. Berdasarkan hasil analisis data, maka hipotesis penelitian ini yang menyatakan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Self Efficacy* dengan *Coping Stress* pada mahasiswa yang bekerja di Universitas X. Berikut merupakan hasil uji hipotesis variabel *Self Efficacy* dan *Coping Stress* :

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Correlations		
	<i>Self Efficacy</i>	<i>Coping Stress</i>
<i>Self Efficacy</i>	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.731**
	N	95

	Pearson Correlation	.731**	1
CopingStress	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	95	95

Berdasarkan tabel uji hipotesis di atas menunjukkan koefisiensi korelasi person antara variabel yang di uji yaitu sebesar 0,731 ( $r=0,731$ ). Interpretasi dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa semakin tinggi Self Efficacy maka semakin tinggi juga Coping Stress pada mahasiswa yang bekerja. Begitupun sebaliknya jika semakin rendah Self Efficacy maka semakin rendah juga Coping Stress pada mahasiswa yang bekerja.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang bekerja di Universitas X. Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 95 subyek mahasiswa yang kuliah dan bekerja menunjukkan adanya terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel self efficacy dengan variabel coping stress. Hal tersebut dapat diartikan semakin tinggi self efficacy pada mahasiswa yang bekerja maka semakin tinggi pula mahasiswa dapat melakukan coping stress. Sebaliknya, semakin rendah self efficacy diri pada mahasiswa yang bekerja maka semakin rendah pula mahasiswa dapat melakukan coping stress. Dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa self efficacy dapat mempermudah mahasiswa dalam melakukan coping stress sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, bahwa ada hubungan positif antara self efficacy dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja di Universitas X. Hal ini berarti mahasiswa yang memiliki self efficacy diri yang baik akan dapat melakukan coping stress dalam kehidupannya. Dengan begitu self efficacy memiliki kontribusi terhadap coping stress pada bisa membagi waktu dalam menuntaskan perkuliahan dan menjalankan pekerjaan.

Sehingga perlunya strategi coping untuk mengatasi stres pada seorang mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Berdasarkan hasil penelitian kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang melakukan coping stress berada pada kategori sedang yakni sebanyak 34,7% (33 dari 95 subjek) dan hanya sebagian kecil saja yang berada pada kategori sangat rendah sebesar 6,3%. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan strategi coping stress yang tepat dapat dilakukan melalui dua strategi coping yaitu, pertama problem focused coping yang berfokus pada masalah. Kedua emotional focused coping yang berfokus pada emosi. Strategi coping stress yang dilakukan seorang mahasiswa kuliah dan bekerja juga harus didukung dengan self efficacy. Menurut Bandura (dalam Alwison, 2009) self efficacy pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan individu dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Sehingga ketika seorang mahasiswa memiliki kemampuan self efficacy maka individu akan mudah dalam melakukan strategi coping stress dalam menjalankan kehidupan kuliah sambil bekerja.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa self efficacy diri sangat berkaitan dalam melakukan strategi coping stress untuk membantu mahasiswa menghadapi proses kuliah dan bekerja agar bisa mengatasi stres terhadap dirinya. Kemampuan self efficacy dapat menjadi cara bagi mahasiswa dalam melakukan strategi

coping agar mahasiswa yang sedang menjalani proses perkuliahan

dan bekerja dapat mengatasi stres saat intensitas kuliah dan bekerja sangat tinggi. Sehingga ketika mahasiswa mempunyai kemampuan self efficacy diri maka akan mudah dalam melakukan strategi coping yang sangat berdampak positif dalam menjalani proses kuliah dan bekerja sehingga mahasiswa beresiko kecil mengalami stres.

## **KESIMPULAN**

Penelitian yang telah dilakukan melibatkan sebanyak 95 responden mahasiswa yang sedang menjalani kuliah dan bekerja di Universitas X. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini ialah teknik non probability sampling; purposive sampling. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Product Moment dengan program SPSS versi 25.0 for windows. menunjukkan hasil nilai koefisien  $r = 0,731$  dengan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini dapat diartikan bahwa ada hubungan positif yang signifikan Self Efficacy dengan Coping Stress pada mahasiswa yang bekerja di Universitas X Artinya, semakin tinggi Self Efficacy yang dimiliki oleh mahasiswa yang kuliah dan bekerja maka semakin tinggi pula mahasiswa dalam melakukan strategi Coping Stress. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan Self Efficacy pada mahasiswa yang bekerja maka semakin rendah pula mahasiswa dalam melakukan strategi Coping Stress. Berdasarkan hasil tersebut, sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

## **Bibliografi**

- Azwar. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1997. Teori-teori Psikologi. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Bandura, A. 1999. Teori-teori Psikologi. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Baron, R.A. dan Byrne, D. 1991. Teori-teori Psikologi. Jogjakarta : Ar –Ruzz Media.
- Lazarus, & Folkman, (1986). Ways of coping scales. appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50, 992-1003.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: McGraw-Hill, Inc. Diunduh dari [https://www.google.co.id/books/edition/Stress\\_Appraisal\\_and\\_Coping/iySQQuUpr8C?hl=id&gbpv=1&dq=lazarus+dan+folkman&printsec=f\\_rontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Stress_Appraisal_and_Coping/iySQQuUpr8C?hl=id&gbpv=1&dq=lazarus+dan+folkman&printsec=f_rontcover).
- Health, Mental, et al. REGULASI DIRI DAN COPING STRESS PADA SISWA. no. 2, 2022, pp. 122–32.
- Rizky, Elsavina, et al. “Hubungan Efikasi Diri Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau.” *Jom Fk*, vol. 1, no. 2, 2014, pp. 9–25.
- Subandy, Kezia, and Devi Jatmika. HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL DENGAN COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA The Relationship Between Psychological Capital and Coping Stress on Working Students. no. 2, 2020, pp. 68–82, <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i2.2382>.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.

*Hubungan Antara Self Efficacy dan Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas X.*

Tamimy, Muhamad Fadhol. HUBUNGAN ANTARA KESESAKAN DAN COPING STRESS DENGAN PERILAKU AGRESI NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS II B. no. 2, 2020, pp. 365-78.