

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP
PROBLEM FOCUSED COPING PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI
SEMARANG**

SKRIPSI

Sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan Program Strata (S1)

Psikologi



AZIZ BACHTIAR

1807016077

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

TAHUN 2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aziz Bachtiar

NIM : 1807016077

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**“PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PERCEIVED SPICAL SUPPORT
TERHADAP PROBLEM FOCUSED COPING PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR DI SEMARANG”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumber aslinya.

Pembuat pernyataan

Semarang, 12 Juni 2023

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Aziz Bachtiar

1807016077

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT
TERHADAP PROBLEM FOCUSED COPING PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR DI SEMARANG

Nama : Aziz Bachtiar

NIM : 1807016077

Jurusan : Psikologi

Telah ditujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 27 Juni 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Wening Wihartati S.Psi., M.Si
NIP: 197711022006042004

Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP: 198605232018012002

Pembimbing I

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP: 197502052006042003

Penguji II

Nadva Arivani H.N., M.Psi., Psikolog
NIP: 199201172019032019

Penguji IV

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP: 197304271996031001

Pembimbing II

Nadva Arivani H.N., M.Psi., Psikolog
NIP: 199201172019032019

LEMBAR PERSETUJUAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT
TERHADAP PROBLEM FOCUSED COPING PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR DI SEMARANG

Nama : Aziz Bachtiar
NIM : 1807016077
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Hj. Siti Hikmah, S. Pd., M.Si.
NIP 197502052006042003

Semarang, 13 Juni 2023
Yang bersangkutan

Aziz Bachtiar
NIM 1807016077



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT
TERHADAP PROBLEM FOCUSED COPING PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR DI SEMARANG

Nama : Aziz Bachtiar
NIM : 1807016077
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Nadya Ariyani H. N., M.Psi., Psikolog
NIP 199201172019032019

Semarang, 13 Juni 2023
Yang bersangkutan

Aziz Bachtiar
NIM 1807016077

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirrabil'alamin. Segala puji bagi Allah, Tuhan seluruh semesta. Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafa'atnya di yaumul qiyamah nanti.

Berkat ridho Allah SWT, penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan *Perceived Social Support* terhadap *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Semester Akhir di Semarang” dapat terselesaikan sebagai persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidaklah lepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, penulis menghaturkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan materil maupun moril dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus, penulis sampaikan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan ridho kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik
2. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif , M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
4. Ibu Hj. Siti Hikmah, S. Pd.,M.Si. selaku dosen pembimbing I, yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi
5. Ibu Nadya Ariyani H. N., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II, yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi
6. Seluruh dosen dan staff fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga
7. Orang tua tercinta, Bapak Mujihartono dan Ibu Nuryani yang terus memberikan dukungan moril dan materil serta doanya yang tidak pernah terputus
8. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, khususnya angkatan 2018, 2019 dan 2020 yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
9. Para sahabatku, Dary Alvian Farras dan Rivaldi Leonardo Jordan yang terus memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyelesaian skripsi
10. Fanzira Nur Islani Tanjung S.Psi selaku orang terdekat penulis yang telah memberikan bantuan dan dukungan serta pendengar keluh kesah penulis
11. Keluarga besar Psikologi khususnya Psikologi angkatan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang,

yang saling memberikan dukungan dan bantuan dalam proses mencapai gelar sarjana

12. Para sahabat penulis yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi

13. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Kepada mereka semua, penulis tidak dapat memberikan apa-apa, selain berdoa kepada Allah SWT agar dibalas jasa baik mereka, dan selalu berada dalam lindungan-Nya. Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis memohon kritik dan saran guna perbaikan dalam skripsi ini. Semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Semarang, 12 Juni 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Aziz Bachtiar

1807016077

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, segala puji dan rahmat milik Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan pertolongan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini, maka dari itu peneliti mempersembahkan karya tulis sederhana ini kepada keluarga, dan teman-teman tercinta yang telah memberikan dorongan, cinta, dan pengertian dalam perjalanan ini. Semua pencapaian ini tidak mungkin tanpa bimbingan, doa, dan dukungan kalian. Terima kasih atas peran dan kontribusi anda semua dalam perjalanan penelitian ini.

MOTTO

مَنْ جَدَّ وَجَدَ

“Siapa yang bersungguh-sungguh, maka ia akan berhasil”

ABSTRAK

Problem focused coping sangat dibutuhkan oleh mahasiswa semester akhir, hal tersebut dikarenakan mahasiswa semester akhir sering menghadapi tantangan akademik dan non-akademik yang mempengaruhi keadaan mereka terutama dalam pemilihan coping yang tepat. *Problem focused coping* merupakan bentuk tindakan seseorang yang digunakan untuk mencari solusi yang relevan serta menyelesaikan masalah dengan tujuan untuk mengurangi beban tekanan yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris, adakah pengaruh efikasi diri terhadap *problem focused coping*, adakah pengaruh *perceived social support* terhadap *problem focused coping* dan adakah pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi berganda. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 36.099 orang dengan sampel 351 orang. Adapun cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Sedangkan analisis datanya menggunakan bantuan aplikasi SPSS 26 for Windows. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di kota Semarang. Hal ini dapat dilihat dari koefisien determinasi sebesar 0,481. Artinya bahwa efikasi diri dan *perceived social support* menyumbang sebesar 48,1% terhadap *problem focused coping* dan sisanya dipengaruhi oleh factor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Kata Kunci : *Problem Focused Coping, Efikasi Diri, Perceived Social Support*

ABSTRACT

Problem focused coping is really needed by final semester students, this is because final semester students often face academic and non-academic challenges that affect their situation, especially in selecting the right coping. Problem focused coping is a form of someone's action that is used to find relevant solutions and solve problems with the aim of reducing the burden of pressure one has. This study aims to test empirically, is there an influence of self-efficacy on problem focused coping, is there an influence of perceived social support on problem focused coping and is there an influence of self-efficacy and perceived social support on problem focused coping. This study uses a quantitative approach with multiple regression analysis. The population in this study amounted to 36,099 people with a sample of 351 people. As for the way of taking samples in this study using accidental sampling technique. While the data analysis uses the SPSS 26 for Windows application. The results of this study indicate the influence of self-efficacy and perceived social support on problem focused coping in final semester students in the city of Semarang. This can be seen from the coefficient of determination of 0.481. This means that self-efficacy and perceived social support contribute 48.1% to problem focused coping and the rest are influenced by other factors not examined by researchers.

Keyword : Problem Focused Coping, Self Efficacy, Perceived Social Support

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II.....	23
KERANGKA TEORETIK.....	23
A. Problem Focused Coping.....	23
1. Pengertian Problem Focused Coping.....	23
2. Aspek- Aspek Problem Focused Coping	24
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Problem Focused Coping.....	27
B. Efikasi Diri.....	30
1. Pengertian efikasi diri	30
2. Aspek-Aspek Efikasi Diri	31
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	34
C. Perceived Social Support	38
1. Pengertian Perceived Social Support	38
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	39
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	42
4. Dukungan Sosial Dalam Perspektif Agama Islam	45

D. Pengaruh Efikasi Diri dan Perceived Social Support terhadap Problem Focused Coping.....	46
E. Hipotesis	51
BAB III	53
METODE PENELITIAN.....	53
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	53
B. Variabel Penelitian.....	53
C. Definisi Operasional	54
1. <i>Problem Focused Coping</i>	54
2. Efikasi Diri.....	54
3. <i>Perceived Social Support</i>	54
D. Sumber Data.....	55
E. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	55
F. Media	55
G. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sample	56
1. Populasi.....	56
2. Sampel	59
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	59
H. Teknik Pengumpulan Data	60
1. Skala Problem Focused Coping	61
2. Skala Efikasi Diri	62
3. Skala <i>Perceived Social Support</i>	63
I. Validitas dan Reliabilitas	64
1. Validitas	64
2. Reliabilitas	68
J. Analisis Data	70
1. Uji Asumsi	70
2. Uji Hipotesis	71
BAB IV	73
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	73
A. Hasil Penelitian	73
1. Deskripsi Subjek Penelitian	73
2. Deskripsi Data Penelitian.....	75
B. Hasil Analisis Data.....	78
1. Uji Asumsi	78
2. Uji Hipotesis	82
3. Hasil Uji Koefisien Determinasi (Adjusted R Square).....	86

C. Pembahasan.....	87
BAB V	95
PENUTUP	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran	95
1. Bagi Pendidik atau Dosen.....	95
2. Bagi Mahasiswa.....	96
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	103
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	141

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu	18
Tabel 3. 1 Jumlah Data Mahasiswa UIN Walisongo	57
Tabel 3. 2 Jumlah Data Mahasiswa UNNES	58
Tabel 3. 3 Jumlah Data Mahasiswa UNDIP.....	58
Tabel 3. 4 Penilaian skala likert	60
Tabel 3. 5 Blueprint Problem Focused Coping	61
Tabel 3. 6 Blueprint Efikasi Diri	62
Tabel 3. 7 Blueprint Perceived Social Support	63
Tabel 3. 8 Blueprint Validitas Skala Problem Focused Coping	65
Tabel 3. 9 Blueprint Validitas Skala Skala Efikasi Diri	66
Tabel 3. 10 Blueprint Validitas Skala Skala Perceived Social Support.....	67
Tabel 3. 11 Reliabilitas Problem Focused Coping	69
Tabel 3. 12 Reliabilitas Efikasi Diri.....	69
Tabel 3. 13 Reliabilitas <i>Perceived Social Support</i>	69
Tabel 4. 1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	73
Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Universitas	74
Tabel 4. 3 Responden Berdasarkan Angkatan.....	74
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif	75
Tabel 4. 5 Rumus Kategorisasi Variabel Efikasi Diri	76
Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri	76
Tabel 4. 7 Rumus Kategorisasi Variabel Perceived Social Support.....	76
Tabel 4. 8 Kategorisasi Variabel Perceived Social Support.....	77
Tabel 4. 9 Uji Normalitas.....	79
Tabel 4. 10 Uji Linieritas Efikasi Diri dengan Problem Focused Coping.....	80
Tabel 4. 11 Uji Linieritas Perceived Social Support dengan Problem Focused Coping ...	81
Tabel 4. 12 Uji Multikolinieritas.....	82
Tabel 4. 13 Pengujian Hipotesis Dengan Uji T	83
Tabel 4. 14 Pengujian Hipotesis Dengan Uji F	85
Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi (Adjusted R Square).....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema Pengaruh Efikasi Diri dan Perceived Social Support terhadap Problem Focused Coping.....	51
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba.....	103
Lampiran 2 Skor Responden Uji Coba Skala.....	113
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Item	114
Lampiran 4 Skala Penelitian	119
Lampiran 5 Skor Responden Penelitian.....	128
Lampiran 6 Deskriptif Data	137
Lampiran 7 Pra Riset.....	141

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pasti akan menghadapi permasalahan dalam kehidupannya, berupa tantangan dan tekanan dari lingkungan sekitar tempat ia tinggal. Ada sebagian orang yang dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik, sehingga masalah itu tidak mengganggu aktivitasnya. Namun, ada juga beberapa orang yang kurang mampu dalam mengatasi permasalahan dengan bijak sehingga menghambat aktivitasnya (Lubis (2016:110). Beragam permasalahan tersebut membuat manusia terkadang kurang mampu dalam menyelesaikan secara pribadi. Mereka membutuhkan orang sekitar untuk membantu dalam menghadapi permasalahan tersebut. Tidak dapat dipungkiri, manusia senantiasa membutuhkan pertolongan dari orang lain untuk menjalankan kehidupannya. Kehidupan di sekitarnya, dapat membantu untuk meringankan permasalahan yang terjadi pada dirinya. Oleh karena itu, manusia memiliki julukan sebagai makhluk sosial. Ini artinya, manusia tidak dapat hidup sendirian, dimulai dari individu lahir hingga meninggal (Listia, 2015:14).

Hal ini berlaku untuk mahasiswa, khususnya mahasiswa semester akhir. Seperti yang telah diketahui bersama, mahasiswa semester akhir diberikan sebuah kewajiban sebagai syarat kelulusan untuk menjadi seorang sarjana. Mereka harus melalui proses penyelesaian tugas akhir yang dijuluki sebagai skripsi. Skripsi merupakan sebuah tulisan ilmiah sebagai tugas akhir

yang menjadi bagian dari kewajiban mahasiswa sebagai syarat untuk meraih gelar sarjana (Suwarsi & Handayani, 2018:36). Menurut Dela (2019:91) skripsi menjadi suatu hal yang digunakan sebagai bukti kemampuan akademik yang dimiliki mahasiswa yang bersangkutan dengan penelitian sesuai dengan bidang studi yang diambil mahasiswa. Untuk menyelesaikan skripsi, mahasiswa harus mempersiapkan tenaga, pikiran dan mental agar skripsi yang dikerjakan dapat terselesaikan dengan baik. Proses penyusunan skripsi menjadi hal yang tidak mudah seperti mengerjakan laporan mata kuliah biasa. Dibutuhkan niat, kerja keras, motivasi belajar dan dukungan dari orang sekitar (Dela, 2019:91). Dalam proses menyelesaikan skripsi, mahasiswa membutuhkan suatu mekanisme perilaku koping sebagai pelindung bagi dirinya dari segala tekanan psikologis yang kemungkinan akan dialaminya (Suwarsi & Handayani, 2018:35). Menurut Alfinuha dan Nuqul (2017:14), mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menuangkan pikirannya namun juga melakukan praktikum yang menghabiskan tenaga dan waktu. Mahasiswa membutuhkan keyakinan terkait dengan kemampuan yang dimiliki agar individu akan menghadapi masalah sebagai tantangan.

Untuk mengatasi tekanan tersebut, seharusnya mahasiswa memilih strategi koping yang cocok. Menurut White (dalam Hernawati, 2006:47), strategi koping didefinisikan sebagai upaya seseorang dalam beradaptasi terhadap kondisi yang cukup sulit yang dianggap tidak menyenangkan. Lazarus dan Folkman (dalam Tuasikal & Retnowati, 2019:107) membedakan strategi koping menjadi dua, yaitu *problem focused coping*, yang dilakukan

dengan mengambil langkah untuk menghadapi secara langsung, dan *emotion focused coping* yang dilakukan dengan mengelola respon emosional yang muncul ketika menghadapi permasalahan. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada *problem focused coping* pada mahasiswa.

Folkman dkk., (dalam Suwarsi & Handayani, 2018:36) menyatakan bahwa *problem focus coping* merupakan usaha individu untuk mengatasi tekanan yang dianggap mengancam atau memiliki dampak negatif bagi dirinya. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat menggunakan strategi koping untuk mengurangi stres ketika disibukkan oleh skripsi. Maka dari itu, pemilihan strategi koping yang tepat akan sangat berguna dalam menentukan mahasiswa mengatasi gejala stres yang akan dialaminya. Akan tetapi, banyak mahasiswa yang mengeluh memiliki tingkat stres yang cukup tinggi dikarenakan mereka kurang tepat dalam menentukan strategi koping yang dilakukan.

Hal tersebut diperkuat dengan data yang di peroleh dari penelitian terdahulu (Iqramah dkk., 2018:81) berdasarkan hasil pengolahan data dari 100 responden, peneliti telah mendapatkan sebanyak 56% dari responden lebih dominan menggunakan *problem focused coping* dengan mencari cara untuk memecahkan dan mengatasi kesulitan yang ada, membuat perencanaan yang harus dicapai, menunda melakukan hal yang lain demi mencapai sesuatu yang telah direncanakan, dan yang terakhir mencari dukungan baik dari orang tua dan juga orang sekitar.

Untuk mendukung penelitian ini, peneliti melakukan sebuah pra riset untuk mendalami fenomena permasalahan pada 15 mahasiswa yang berasal dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang (UIN Walisongo Semarang), Universitas Negeri Semarang (UNNES) dan Universitas Diponegoro (UNDIP). Pra riset ini menghasilkan bahwa 10 dari 15 mahasiswa mengaku bahwa individu tidak mencari tahu tentang informasi dari masalah yang sedang dihadapinya. Hal tersebut terdapat dalam aspek *problem focused coping* yaitu aspek *seeking informational support*. Sementara 7 dari 15 mahasiswa, memilih untuk menunda dalam menyelesaikan permasalahan yang mereka alami, sesuai dengan aspek *problem focused coping* yaitu aspek *confrontive coping*. Subjek mengaku bahwa individu akan menunggu saran yang diberikan oleh teman-temannya. Namun, 6 dari 15 mahasiswa mengaku bahwa mereka cenderung menyelesaikan masalahnya secara langsung tanpa perencanaan sehingga mereka menjumpai risiko dari penyelesaian masalah tersebut seperti dalam aspek *problem focused coping* pada aspek *planful problem solving*.

Melihat dari fenomena yang dijumpai, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang. Peneliti memfokuskan pada mahasiswa perguruan tinggi negeri terbesar yang berada di Kota Semarang, yaitu Universitas Negeri Semarang (UNNES), Universitas Negeri Diponegoro (UNDIP) dan Universitas Islam Negeri Walisongo (UIN Walisongo Semarang). Adapun alasan penelitian ini

dilakukan di ketiga universitas tersebut yaitu ketiga universitas tersebut merupakan universitas negeri yang terdapat di Semarang. Selain itu, populasi yang terdapat pada ketiga kampus sangatlah banyak.

Alasan peneliti mengambil sampel mahasiswa semester akhir yaitu mahasiswa semester akhir pasti mulai disibukkan dengan skripsi yang memberikan mereka kewajiban untuk mengerjakannya. Penyelesaian skripsi juga tidak semudah membuat laporan pada mata kuliah biasanya yang mengakibatkan mereka lebih rentan terkena stres. Maka dari itu, proses penyelesaian skripsi sangat membutuhkan dukungan sosial yang baik yang membuat efikasi diri yang dimiliki menjadi baik. Selain itu, mahasiswa akhir memiliki usia dengan rata-rata berada di usia 22 tahun, dimana usia tersebut berada dalam fase usia remaja akhir. Seseorang yang berada di fase perkembangan remaja akhir, akan berusaha mencari jati dirinya, memiliki pandangan yang realistis dan juga menghadapi masalahnya dengan matang (Hikmah, 2015:238). Maka dari itu, peneliti memilih sampel mahasiswa akhir dengan harapan besar dari subjek sudah memiliki *problem focused coping* yang lebih baik.

Lebih lanjut, untuk mendukung mahasiswa guna menyelesaikan skripsi, pemilihan coping yang cocok kurang cukup untuk membuat mahasiswa yakin mampu menyelesaikan tanggung jawabnya. Mahasiswa membutuhkan efikasi yang terbentuk dengan baik dalam diri mereka, agar mereka menyadari bahwa potensi mereka layak mereka kembangkan sebagai bekal untuk melawan rasa takut agar mereka siap menghadapi rintangan di

masa depan. Menurut Bandura (dalam Adicondro & Purnamasari, 2011:19) efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuan yang dimilikinya dalam memecahkan dan menyelesaikan permasalahan suatu tugas agar tujuannya dapat tercapai. Efikasi diri memiliki peran yang sangat penting untuk menjalankan kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang memiliki efikasi diri yang baik, individu akan mampu mengembangkan potensinya (Rustika, 2012:18). Efikasi diri memberikan sumbangan dalam meningkatkan minat belajar untuk mencapai cita-cita. Hal ini selaras dengan pendapat Bandura (dalam Amir, 2016:336) efikasi diri menjadi faktor pendukung yang sangat penting dalam proses belajar dikarenakan dapat mempengaruhi pencapaian prestasi.

Zimmerman (dalam Amir, 2016:336) mengklaim bahwa efikasi diri yang dimiliki mahasiswa akan mengakibatkan mahasiswa memiliki keyakinan yang kuat serta memiliki dorongan untuk mencapai prestasi yang dapat dikenal sebagai motivasi beprestasi. Pervin dan John (dalam Kurniyawati & Rita, 2012:8) mengatakan bahwa ketika seseorang mempunyai efikasi diri yang tinggi, maka individu akan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Semakin tinggi tingkat efikasi diri seseorang, maka tingkat motivasi yang dimiliki semakin tinggi.

Akan tetapi beberapa mahasiswa memiliki efikasi diri yang kurang sehingga individu pesimis terhadap kemampuan yang individu miliki. Mahasiswa menjadi tidak yakin terhadap potensi yang dimilikinya dan semakin ragu dalam melangkah menuju masa depan. Biasanya, individu yang

memiliki tingkat efikasi diri yang lemah akan memperlihatkan sikap tidak berusaha keras, karena terlalu pesimis dan ragu terhadap keberhasilannya (Rizvi & Prawitasari, 1997:59). Hal ini menimbulkan gejala stres yang dialami mahasiswa sehingga menghambat proses penyelesaian skripsi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Afnan dkk., (2020:27) yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan stres mahasiswa. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres pada mahasiswa.

Ketika efikasi yang dimiliki seseorang melemah, individu membutuhkan dukungan dan validasi dari lingkungan sekitar untuk memperkuat keyakinannya dalam menghadapi masalah. Maka dari itu, dalam proses perkuliahannya, mahasiswa membutuhkan dukungan dari orang sekitar agar menimbulkan semangat dan gairah belajar untuk mencapai tujuan. Dengan memperoleh dukungan yang baik, diharapkan mahasiswa memiliki efikasi diri yang baik agar semakin percaya diri terhadap potensi yang dimiliki. Hal ini selaras dengan penelitian Maimunah (2020:281) yang menghasilkan terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada santri tingkat pertama SMP Pondok Pesantren Syaichona Samarinda. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi pula efikasi yang dimiliki oleh santri Pondok Pesantren Syaichona Samarinda. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang

diperoleh, maka semakin rendah efikasi diri yang dimiliki santri Pondok Pesantren Syaichona Samarinda.

Untuk membangun efikasi diri dalam mahasiswa, dibutuhkan dukungan sosial yang cukup baik agar mahasiswa meyakini potensi dan kecemasan untuk menghadapi rintangan dapat berkurang. Adapun dukungan sosial menurut Bastaman (dalam Ramadhani, 2016:2), didefinisikan sebagai keberadaan orang sekitar yang secara pribadi memberikan nasehat, arahan, motivasi dan membantu mencari jalan keluar ketika seseorang mengalami berbagai permasalahan yang menjadikan kendala dalam melakukan kegiatan sehingga permasalahan tersebut dapat diselesaikan dengan baik. Zimet (dalam Hasibuan dkk., 2018:104) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan persepsi yang dimiliki individu tentang tersedianya lingkungan sekitar untuk mendapatkan pertolongan. Peran dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika seseorang dihadapkan oleh permasalahan yang membutuhkan dukungan dan bantuan dari orang sekitar untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut. Hal ini sesuai (Koamesah dkk., 2022:7) dengan penelitian yang mengatakan bahwa ketika individu memiliki dukungan sosial dengan baik, individu akan cenderung lebih tenang dan penuh percaya diri untuk mencapai keberhasilannya dalam menghadapi kesulitan.

Terdapat dua jenis dukungan sosial menurut Haber dkk., (dalam Maryanti & Herani, 2020:93), yaitu *perceived social support* dan *received social support*. *Perceived social support* diartikan sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap sejauh mana dukungan dari lingkungan dapat

membantu dirinya. Sedangkan *received social support* diartikan sebagai jumlah dukungan sosial yang sebenarnya diberikan oleh orang lain. Dalam penelitian ini, peneliti memilih dukungan sosial dengan jenis *perceived social support* dengan alasan bahwa dukungan yang dibutuhkan akan tersedia dari lingkungan dan mampu memberikan keyakinan kepada orang yang membutuhkan untuk mengenali kemampuan dan potensinya. Hal ini diperkuat oleh Rodriguez dan Cohen (dalam Maryanti & Herani, 2020:93) yang mengatakan bahwa *perceived social support* dapat meningkatkan penilaian oleh seseorang untuk mengenali kemampuan dan potensi guna menghadapi segala rintangan. Selain itu, Roohafza dkk., (dalam Maryanti & Herani, 2020:93) menyatakan bahwa *perceived social support* dapat berperan sebagai pelindung dari segala permasalahan psikologis untuk menekan kecemasan dari segala situasi yang akan mengancam dan meningkatkan keyakinan bahwa dukungan yang dibutuhkan akan tersedia.

Dukungan sosial yang dipersepsikan (*perceived social support*) memberikan dampak signifikan terhadap sosok yang menerimanya. individu akan merasa bahwa dirinya dicintai, dilindungi, dipedulikan dan dihargai sehingga dapat memberikan kebahagiaan pada sosok yang menerimanya. Dukungan ini diperoleh dari berbagai macam sumber, seperti orang tua, keluarga, guru dan teman sebaya. Dukungan dari lingkungan ini sangatlah diperlukan pada lingkungan mahasiswa, terlebih pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Proses penyelesaian skripsi yang tidak mudah membuat mahasiswa menjadi rentan terkena stres yang akan menghambat proses

penyelesaian skripsi. Ketika mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi, mereka cenderung mengabaikan tugas dan kehilangan motivasi belajar, sehingga mereka akan ragu terhadap potensi yang dimiliki yang mengakibatkan mereka kehilangan efikasi pada dirinya.

Hal ini selaras dengan penelitian Rosa (2020:150) yang menemukan hasil bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh, maka semakin besar motivasi belajar mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah motivasi belajar yang dimiliki mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki motivasi belajar yang cukup baik, individu mampu melakukan berbagai kegiatan belajar untuk masa depannya, contohnya adalah menyelesaikan skripsi. Ketika mahasiswa memiliki kemampuan dan keyakinan dapat menyelesaikan tugasnya, maka efikasi dalam dirinya semakin baik.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh efikasi diri terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang?
2. Adakah pengaruh *perceived social support* terhadap *problem focused*

coping pada mahasiswa semester akhir di Semarang?

3. Adakah pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri terhadap *problem coping focused* pada mahasiswa semester akhir di Semarang.
- b. Untuk menguji secara empiris pengaruh *perceived social support* terhadap *problem coping focused* pada mahasiswa semester akhir di Semarang.
- c. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini sebagaimana berikut :

- a. Manfaat secara teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat berguna dalam mengembangkan konsep keilmuan dalam hal khususnya terkait psikologi pendidikan dan psikologi klinis. Selain itu, diharapkan dapat memperoleh keilmuan dan pengalaman khususnya mengenai pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* mahasiswa semester akhir di Semarang yang tentunya dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi peneliti di masa yang akan datang.

b. Manfaat secara praktis

Penelitian ini memberikan manfaat diantaranya :

1) Peneliti

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menjadi sarana untuk mengimplementasikan pengetahuan penulis mengenai *problem focused coping*

2) Pendidik (dosen)

Melalui penelitian ini, dapat diperoleh gambaran tentang pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa.

3) Mahasiswa

Melalui penelitian ini, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh gambaran khususnya tentang efikasi diri dan *perceived social support* sehingga akan meningkatkan kualitas *problem focused coping* yang dimiliki.

E. Keaslian Penelitian

Guna mendukung penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mencari dan mempelajari penelitian terdahulu yang relevan dengan tema tersebut sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian mendatang.

Pertama, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Septi Sri Indah Sukasni tahun 2019 dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang

berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Problem Focused Coping* Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Budi Mulya Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”. Penelitian ini melibatkan 40 remaja yang tinggal di Panti Asuhan Budi Mulya Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung sebagai sampel, dengan hasil penelitian yaitu diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *problem focused coping* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Dari hasil yang didapatkan koefisien korelasi (R) *problem focused coping* dengan dukungan sosial sebesar 0,391 dengan signifikansi 0,013 dan ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *problem focused coping* pada remaja yang tinggal di panti asuhan, sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan, maka semakin tinggi *problem focused coping* yang dirasakan oleh remaja. Persamaan dari kedua penelitian ini terletak dari pembahasan terkait dukungan sosial dan *problem focused coping*. Lalu, keduanya sama sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaannya adalah pada penelitian oleh Septi Sri Indah Sukasni (2019) tidak menggunakan salah satu variabel X yaitu efikasi diri, sedangkan peneliti menggunakan salah satu variabel X yaitu efikasi diri. Selain itu, subjek yang digunakan juga berbeda. Jika penelitian yang dilakukan oleh Septi Sri Indah Sukasni (2019) mengambil subjek remaja yang tinggal di Panti Asuhan Budi Mulya Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, pada penelitian ini, peneliti mengambil subjek mahasiswa semester akhir di Semarang.

Selanjutnya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amellia Riani tahun 2016 dari Universitas Negeri Yogyakarta yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan *Problem-Focused Coping* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa FIP UNY”. Penelitian ini menggunakan 330 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, dengan hasil penelitian adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *problem focused coping* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa FIP UNY. Hal ini berarti bahwa dukungan sosial dan *problem-focused coping* keduanya sama-sama memiliki kontribusi dalam membantu tercapainya *psychological well-being*. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dan *problem-focused coping* yang tinggi, akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi pula. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dan *problem-focused coping* yang rendah, akan memiliki *psychological well-being* yang rendah pula. Persamaan dari kedua penelitian ini keduanya sama sama meneliti di setting pendidikan, khususnya pada mahasiswa. Selain itu, terdapat pula kesamaan metode yang digunakan. Keduanya menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaannya adalah pada penelitian oleh Amellia Riani (2016) menggunakan salah satu variabel Y yaitu *psychological well-being*, sedangkan peneliti menggunakan salah satu variabel Y yaitu *problem focused coping*. Selain itu, subjek yang digunakan juga berbeda. Jika penelitian yang dilakukan oleh Amellia Riani (2016) pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, pada

penelitian ini, peneliti memilih mahasiswa semester akhir di Semarang sebagai subjeknya.

Ketiga, penelitian oleh Nova Pebriansah Mastuti tahun 2010 dari Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri Dengan *Problem Focus Coping* Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi”. Penelitian ini menggunakan 70 orang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru sebagai sampel. Dengan hasil penelitian adalah terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan *problem focus coping* pada mahasiswa Psikologi yang sedang menyusun skripsi dengan koefisien korelasi sebesar 0,715 dan taraf signifikansi 0,000. Efikasi Diri memberikan kontribusi sebesar 51,1% terhadap *problem focus coping* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Psikologi. Persamaan dari kedua penelitian adalah terletak pada tema pembahasan yang diangkat yaitu terkait dengan efikasi diri dan *problem focus coping*. Lalu, keduanya sama sama meneliti di setting pendidikan, khususnya pada mahasiswa. Selain itu, terdapat pula kesamaan metode yang digunakan. Keduanya menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaannya adalah pada penelitian oleh Nova Pebriansah Mastuti (2010) tidak menggunakan salah satu variabel X yaitu *perceived social support*, sedangkan peneliti menggunakan salah satu variabel X yaitu *perceived social support*. Selain itu, subjek yang digunakan juga berbeda. Jika penelitian yang dilakukan oleh Nova Pebriansah Mastuti dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri

Sultan Syarif Kasim Pekanbaru, pada penelitian ini, peneliti memilih mahasiswa semester akhir di Semarang sebagai subjeknya.

Keempat, penelitian oleh Zamindari tahun 1999 yang berjudul Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan *Problem Focused Coping* Menghadapi Masalah Skripsi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan *problem focused coping* menghadapi masalah skripsi. Persamaan kedua penelitian ini terletak pada pembahasan tema. Keduanya menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan variabel penelitian yang sama, yaitu efikasi diri dan *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Namun, terdapat perbedaan pada kedua penelitian ini. Jika penelitian Zamindari (1999) hanya menggunakan variabel efikasi diri pada variabel X1, peneliti menambahkan *perceived social support* pada X1.

Selanjutnya, penelitian oleh Dianasia Tri Kusumaningtyas tahun 2015 yang berjudul Hubungan Antara Dimensi Efikasi Diri Dengan *Problem Focused Coping* Korban *Bullying* Di Sekolah Dasar. Penelitian ini menghasilkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *problem focused coping* dengan ketiga dimensi efikasi diri, yaitu *level* ($N=45$, $R=0,695$, $p=0,000$), *generality* ($N=45$, $R=0,402$, $P=0,003$), dan *strength* ($N=45$, $R=0,416$, $P=0,002$). Persamaan dalam penelitian ini adalah keduanya sama-sama meneliti tentang efikasi diri dan *problem focused coping*. Sedangkan perbedaan kedua penelitian ini adalah pada penelitian Dianasia Tri

Kusumaningtyas (2015) menggunakan subjek anak Sekolah Dasar, sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa.

Keenam, penelitian oleh Sujono tahun 2014 yang berjudul Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan *Problem Focused Coping* Dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FMIPA UNMUL. Penelitian ini menghasilkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan *problem focused coping* pada mahasiswa dan fakultas matematika dan ilmu alam. Keduanya, mempunyai persamaan, yaitu keduanya membahas tentang efikasi diri dan *problem focused coping* pada mahasiswa. Keduanya juga menggunakan metode kuantitatif. Namun, yang membedakan pada kedua penelitian ini adalah jika penelitian Sujono (2014) hanya menggunakan efikasi diri sebagai variabel X, peneliti menambahkan variabel X yaitu *perceived social support*.

Terakhir, penelitian oleh Luh Nya Suardiantari dan I Made Rustika tahun 2019 yang berjudul Peran Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Preklinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Penelitian ini menghasilkan bahwa kecerdasan emosional dan efikasi diri secara bersama-sama berperan terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa Preklinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Persamaan kedua penelitian ini, keduanya menggunakan metode kuantitatif untuk membahas tentang efikasi diri dan *problem focused coping* pada mahasiswa. Sedangkan perbedaan keduanya terletak pada variabel X yang

digunakan, jika penelitian oleh Luh Nya Suardiantari dan I Made Rustika (2019) menggunakan variabel X yaitu kecerdasan emosional dan efikasi diri, peneliti menggunakan variabel X yaitu efikasi diri dan *perceived social support*.

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

No.	Judul (Penulis dan Tahun)	Perbandingan	
		Persamaan	Perbedaan
1.	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Problem Focused Coping Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Budi Mulya Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung (Septi Sri Indah Sukasni,2019)	<ul style="list-style-type: none"> • Keduanya membahas terkait dukungan sosial dan <i>problem focused coping</i> • Menggunakan metode kuantitatif 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian oleh Septi Sri Indah Sukasni tidak menggunakan salah satu variabel X yaitu efikasi diri, sedangkan peneliti menggunakan salah satu variabel X yaitu efikasi diri. • Penelitian Septi Sri Indah Sukasni mengambil subjek remaja, pada penelitian ini, peneliti mengambil subjek mahasiswa
2.	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan <i>Problem-Focused Coping</i> Dengan <i>Psychological Well-Being</i> Pada Mahasiswa FIP UNY	<ul style="list-style-type: none"> • Keduanya meneliti di setting pendidikan, khususnya pada mahasiswa. • Keduanya 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian oleh Amellia Riani menggunakan salah satu variabel Y yaitu <i>psychological well-being</i>,

	(Amellia Riani,2016)	menggunakan metode kuantitatif	sedangkan peneliti menggunakan salah satu variabel Y yaitu <i>problem focused coping</i> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek penelitian oleh Amellia Riani merupakan mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, sedangkan peneliti mengambil subjek mahasiswa akhir di Semarang
3.	Hubungan Efikasi Diri Dengan <i>Problem Focus Coping</i> Dalam Menyusun Skripsi pada mahasiswa Psikologi (Nova Pebriansah Mastuti, 2010)	<ul style="list-style-type: none"> • Keduanya membahas tentang efikasi diri dan <i>problem focused coping</i> • Keduanya menggunakan subjek mahasiswa 	Penelitian oleh Nova Pebriansah Mastuti tidak menggunakan salah satu variabel X yaitu <i>perceived social support</i> , sedangkan peneliti menggunakan salah satu variabel X yaitu <i>perceived social support</i>
4.	Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan <i>Problem Focused Coping</i> Menghadapi Masalah Skripsi (Zamindari,1999)	<ul style="list-style-type: none"> • Keduanya membahas tentang efikasi diri dan <i>problem focused coping</i> • Keduanya menggunakan metode kuantitatif 	Penelitian oleh Zamindari tidak menggunakan salah satu variabel X yaitu <i>perceived social support</i> , sedangkan peneliti menggunakan salah satu variabel X yaitu <i>perceived social support</i>

5.	<p>Hubungan Antara Dimensi Efikasi Diri Dengan <i>Problem Focused Coping</i> Korban <i>Bullying</i> Di Sekolah Dasar (Dianasia Tri Kusumaningtyas, 2018)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keduanya membahas tentang efikasi diri dan problem focused coping • Keduanya meneliti di setting pendidikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian oleh Dianasia Tri Kusumaningtyas tidak menggunakan salah satu variabel X yaitu perceived social support, sedangkan peneliti menggunakan salah satu variabel X yaitu perceived social support • Penelitian Dianasia Tri Kusumaningtyas mengambil subjek siswa sekolah dasar yang mengalami <i>bullying</i> di sekolah, pada penelitian ini, peneliti mengambil subjek mahasiswa
6.	<p>Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan Problem Focused Coping Dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FMIPA UNMUL (Sujono,2014)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keduanya membahas tentang efikasi diri dan problem focused coping • Keduanya meneliti di setting pendidikan, khususnya pada mahasiswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian oleh Sujono tidak menggunakan salah satu variabel X yaitu perceived social support, sedangkan peneliti menggunakan salah satu variabel X yaitu perceived social support • Subjek penelitian

			<p>oleh Sujono merupakan mahasiswa FMIPA UNMUL, sedangkan peneliti mengambil subjek mahasiswa akhir di Semarang</p>
7.	<p>Peran Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diri Terhadap Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Preklinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (Luh Nya Suardiantari dan I Made Rustika,2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keduanya membahas tentang efikasi diri dan problem focused coping • Keduanya meneliti di setting pendidikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian oleh Luh Nya Suardiantari dan I Made Rustika tidak menggunakan salah satu variabel X yaitu perceived social support, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan variabel X yang berbeda yaitu Kecerdasan Emosional. • Subjek penelitian oleh Luh Nya Suardiantari dan I Made Rustika merupakan mahasiswa Preklinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, sedangkan peneliti mengambil subjek

			mahasiswa akhir di Semarang
--	--	--	--------------------------------

BAB II

KERANGKA TEORETIK

A. Problem Focused Coping

1. *Pengertian Problem Focused Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Mastuti, 2010:9) mendefinisikan bahwa *problem focused coping* merupakan bentuk dari tindakan yang diambil untuk menyelesaikan masalah dan mencari solusi yang relevan dengan informasi yang didapat. Dalam hal tersebut terdapat dua penilaian yang dapat dilakukan oleh individu yaitu penilaian sekunder dan penilaian primer. Penilaian skunder merupakan penilaian individu terhadap potensi milik dirinya untuk menyelesaikan masalah yang memungkinkan untuk mengancam dirinya. Sedangkan melalui penilaian primer, individu dapat menilai tingkat dari ancaman permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga individu dapat mencari strategi dalam mengatasi masalah yang sedang dialami.

Sementara itu menurut Mohino dkk., (dalam Riani, 2016:29) mengatakan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi *coping* yang dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi tekanan yang diterima dengan menggunakan beragam cara untuk menyelesaikan masalah. Individu melakukan *problem focused coping* untuk menghadapi situasi atau masalah dengan memberikan banyak tekanan untuk berpikir logis dan mencari penyelesaian masalah dengan cara yang positif.

Hal tersebut selaras dengan pendapat Santrock (dalam Sukasni, 2019:31) bahwa *problem focused coping* merupakan usaha untuk mengurangi serta menekan situasi stres dengan strategi menghadapi masalah secara langsung serta memecahkan masalah tersebut. Pada umumnya strategi *coping* ini merupakan kemampuan individu dalam mengatasi berbagai macam masalah yang melingkupi hidupnya. Hal tersebut dapat dilihat sebagai usaha individu untuk menguasai tekanan yang dialaminya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *problem focused coping* merupakan usaha individu dalam mengelola suatu permasalahan yang bertujuan untuk menemukan solusi dari masalah yang sedang dialami, sehingga dapat mengurangi tekanan yang diterima individu tersebut.

2. Aspek- Aspek *Problem Focused Coping*

Lazarus dan Folkman (dalam Sujadi, 2015:9) mengidentifikasi bahwa *problem focused coping* memiliki beberapa aspek. Aspek-aspek tersebut yaitu:

1) Seeking informational support

Seeking informational support merupakan hal yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah dengan cara mencari atau mengumpulkan informasi dari orang lain seperti mencari dukungan sosial pada lingkungan sekitarnya yang terkait dengan penyelesaian masalah yang sedang dihadapi.

2) *Confrontive coping*

Confrontive coping adalah usaha yang dilakukan oleh individu dengan berpegang teguh dan mempertahankan pendiriannya untuk mengubah suatu situasi dengan cara berani mengambil risiko dan dilakukan secara agresif.

3) *Planful problem-solving*

Planful problem-solving merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan masalah dengan cara mengubah keadaan yang menurutnya menekan diselesaikan dengan penyusunan rencana yang analisis, bertahap dan hati-hati.

Neale (dalam Santosa & Setyawan, 2014:5) juga menyatakan bahwa terdapat lima aspek dari *problem focused coping*, yaitu:

a. Koping Aktif

Koping aktif merupakan suatu usaha penyelesaian masalah dengan melakukan tindakan secara langsung dan dilakukan dengan cara yang bijaksana dengan tujuan untuk mengurangi penyebab dari stres atau mengantisipasi akibat yang akan diterima.

b. Perencanaan

Perencanaan yang dimaksud adalah usaha individu untuk memikirkan upaya dan strategi yang akan dilakukan untuk mengambil keputusan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan tujuan mengatasi penyebab stres.

c. Pembatasan Aktivitas Lain

Pembatasan aktivitas lain adalah hal yang dilakukan individu untuk lebih menahan diri dan berfokus pada masalah yang sedang dihadapi, seperti melakukan suatu rencana dan menghindari gangguan dari sekitarnya.

d. Koping Penundaan

Koping penundaan sendiri merupakan usaha yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalah dengan cara menunggu kesempatan atau peluang yang tepat untuk bertindak dan tidak dilakukan dengan terburu-buru.

e. Pencarian Dukungan Sosial Untuk Alasan Instrumental

Pencarian dukungan sosial untuk alasan instrumental merupakan usaha yang dilakukan oleh individu dengan tujuan mencari dukungan sosial dalam bentuk bantuan informasi ataupun nasehat yang diberikan oleh orang lain.

Dari aspek-aspek yang disebutkan oleh tokoh-tokoh di atas peneliti menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan Lazarus dan Flokman, hal tersebut karena dapat di simpulkan bahwa *problem focused coping* memiliki banyak usaha yang dapat dilakukan untuk memecahkan suatu masalah diantaranya *seeking informational support*, *convrontive coping* dan *planful problem-solving*. Hal tersebut dapat digambarkan secara rinci tentang strategi yang dapat dilakukan individu dalam menghadapi masalah

dengan melihat aspek *koping aktif, perencanaan, pembatasan aktivitas lain, koping penundaan, dan pencarian dukungan sosial untuk alasan instrumental*. Sehingga individu dapat lebih berfokus dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Problem Focused Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Kadili, 2018:19) *problem focused coping* memiliki enam faktor, yaitu:

1) *Health And Energy* (Kesehatan dan Energi)

Health and energy dapat mempengaruhi bentuk dari stres serta strategi *coping*. Dimana saat keadaan kesehatan (*health*) sedang memburuk seperti saat lelah, sakit dan lemah, maka individu akan kurang mampu dalam melakukan *coping* dengan baik. Hal tersebut mengartikan bahwa *health* dan *energy* merupakan faktor penting yang harus di miliki individu supaya dapat melakukan *coping* dengan baik.

2) *Positive Beliefs* (Keyakinan Yang Positif)

Positive beliefs adalah ketika seseorang memiliki suatu keyakinan yang akan dijadikan sebagai strategi *coping* bagi mereka. Namun, apabila keyakinan itu dipercayai sebagai suatu nasib atau takdir yang diciptakan untuk mereka, mereka akan meragukan strategi *coping* yang mereka persiapkan sebelumnya. Dalam menghadapi suatu permasalahan, seseorang diharuskan memiliki manajemen emosi agar mereka memiliki cara pandang yang positif sehingga mereka

memiliki keyakinan untuk menciptakan *problem focused coping* pada diri mereka.

3) *Problem Solving Skill* (Kemampuan Pemecahan Masalah)

Problem solving skill adalah kemampuan seseorang dalam mencari informasi yang bertujuan untuk menganalisa suatu masalah agar dapat dilakukan identifikasi sehingga individu dapat mencari jalan keluar atau alternatif yang digunakan untuk mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi.

4) *Social Skills* (Keterampilan Sosial)

Social skills merupakan salah satu faktor penting yang dapat dilakukan seseorang dalam strategi *coping*. Hal tersebut didasari karena manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain.

5) *Social Support* (Dukungan sosial)

Social support merupakan salah satu faktor yang akan mempengaruhi *coping* seseorang, karena dengan adanya dukungan sosial individu akan mendapatkan bantuan dari orang lain dalam strategi *coping* yang dilakukannya.

6) *Matrial Resources* (Sumber Matrial)

Matrial resources dapat diartikan sebagai keuangan. Hal tersebut dikarenakan saat individu memiliki keadaan keuangan yang baik dapat menjadi sumber *coping* bagi individu. Dengan memiliki sumber matrial yang baik maka individu akan memiliki banyak pilihan *coping* yang dapat dilakukan.

Dari faktor-faktor yang telah dijabarkan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* terdiri dari faktor *health and energy, positive beliefs, problem solving skill, social skill, social support, dan material resources*.

4. *Problem Focused Coping* Dalam Perspektif Agama Islam

Manusia yang hidup di dunia, pasti akan menjumpai berbagai permasalahan yang beragam. Seseorang yang dihadapi dengan sebuah permasalahan akan berusaha menyelesaikan permasalahan tersebut dengan baik. Akan tetapi, banyak dari mereka berputus asa dan meyakini bahwa permasalahan tersebut merupakan takdir yang diberikan oleh Allah SWT. Sedangkan Allah memerintahkan kepada umat-Nya agar tidak berputus asa dalam menghadapi cobaan. Sebagaimana dalam Q.S Yusuf ayat 87

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ يُدْعُوْنَ اِلٰى الْاِسْمٰى الْاَعْجٰبِ اِنَّ اِسْمٰى الْاَعْجٰبِ لَمَّا عَلَّمْنَا نُوْحًا اَنْ يُّخٰبِيَ وَاٰلَآءَ نُوْحٍ وَاٰلَآءَ اٰدَمَ الَّذِيْنَ ظَلَمُوْا اِنَّهُمْ لَمِنَ الْاَسْفٰلِ
 هـ ح س و ا ن م س ه ف ي ا ا ا ي م ن ن
 م ز و ح م ن
 م م م
 ه

اِنَّ اِلٰهَ الْاِنْسٰنِ لَشٰكِرٌ
 اِنَّ اِلٰهَ الْاِنْسٰنِ لَشٰكِرٌ

“Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir” (Q.S. Yusuf Ayat 87)

Q.S Yusuf ayat 87 mempunyai makna bahwasannya Allah memerintahkan kepada umatnya untuk tidak berputus asa dalam menghadapi sebuah permasalahan. Allah SWT memerintahkan kepada umatnya untuk bersabar dan berupaya untuk menyelesaikan permasalahan

tersebut dengan baik. Maka dibutuhkan peran *problem focused coping*

yang benar, agar seseorang dapat memahami permasalahan yang dialaminya, sehingga individu mampu menyelesaikan masalah tersebut dengan baik.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian efikasi diri

Menurut Bandura (dalam Rahma, 2011:235) efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki individu pada kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Hal ini didasarkan pada kemampuan individu dalam berpersepsi akan kemampuannya untuk mengimplementasikan serta mengorganisasi tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas. Akan tetapi hal tersebut tidak dapat datang dengan sendirinya, melainkan hal itu timbul dikarenakan adanya perasaan tanggung jawab serta hubungan yang beragam termasuk hubungan interaksi dengan orang lain.

Ormrod (dalam Evaliana, 2015:62) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah penilaian individu akan kemampuannya sendiri untuk melakukan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri sendiri dipengaruhi oleh bagaimana seorang individu tersebut dalam belajar melalui keberhasilan maupun kegagalannya.

Ivancevich (dalam Tanjung dkk., 2020:383) menjelaskan bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan keyakinan diri sendiri dalam menyelesaikan suatu tugas dengan berhasil. Semakin tinggi harga diri

seseorang maka semakin yakin pula dengan kemampuan kinerjanya dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu atas kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Pada dasarnya setiap individu memiliki efikasi diri yang berbeda-beda, menurut Bandura (dalam Mawaddah, 2021:20) efikasi diri memiliki tiga aspek, yaitu:

1) *Magnitude* (Tingkat Kesulitan Tugas)

Dalam aspek ini, individu akan berpikir tentang situasi yang sedang dihadapi dengan menghadapi situasi-situasi yang menurutnya tidak dapat diatasi atau diluar dari kemampuannya. Dengan begitu, individu akan lebih cenderung memilih tugas yang menurutnya mampu dia kerjakan dan sesuai dengan kemampuannya. Akan tetapi setiap individu memiliki efikasi diri yang berbeda-beda, seperti individu yang mengerjakan tugas yang sederhana dan mudah memiliki efikasi diri yang tinggi, namun ada pula individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi saat melakukan tugas-tugas yang bersifat rumit dan sulit. Namun biasanya individu cenderung memilih tugas dengan tingkatan yang mudah, sedang lalu sulit.

2) *Generality* (Luas Bidang Perilaku)

Pada aspek ini dijelaskan bahwa efikasi diri memiliki ruang lingkup yang cukup luas di dalam bidang tingkah laku dan tidak terbatas dengan spesifik tertentu saja. Akan tetapi setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda, Beberapa dari individu dapat melakukan tugas yang sulit dan memiliki bidang yang lebih luas. Akan tetapi ada pula individu yang hanya dapat menyelesaikan tugas yang memiliki bidang atau spesifik tertentu saja.

3) *Strength* (Kemampuan Keyakinan)

Strength atau biasa disebut dengan kemampuan keyakinan adalah suatu perasaan pengharapan atau keyakinan yang dimiliki seorang individu dalam menyelesaikan tugasnya. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan lebih mudah menyerah dalam menyelesaikan tugasnya apabila orang tersebut menemui hambatan dalam proses pengerjaan tugasnya. Bahkan pengalaman buruk yang dimiliki individu dapat melemahkan keyakinan yang dimiliki. Berbeda dengan orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi biasanya orang seperti ini tidak akan mudah menyerah meskipun terdapat hambatan dalam tugas yang dilakukan, dan tetap mendorong dirinya sendiri untuk tetap menyelesaikan tugas.

Zimmerman (dalam Amir, 2016:337) mengungkapkan bahwa efikasi diri dibagi menjadi tiga aspek, yaitu:

1) *Level*

Pada aspek ini seseorang yang merasa bahwa dirinya memiliki level yang lebih tinggi, maka individu tersebut percaya bahwa dirinya dapat melakukan suatu tugas atau masalah yang sulit. Sedangkan individu yang merasa dirinya memiliki level yang lebih rendah, individu tersebut akan meyakini bahwa dia hanya dapat melakukan tugas yang sederhana.

2) *Generality*

Dalam aspek *generality*, individu yang memiliki efikasi tinggi akan yakin dapat menyelesaikan tugas dalam situasi apapun, karena individu tersebut yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Sedangkan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan cenderung tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga membuatnya hanya dapat mengerjakan tugas dalam situasi yang terbatas

3) *Strength*

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan cenderung sangat yakin akan kemampuan yang dimilikinya, individu tersebut mampu bertahan dan menghadapi masalah-masalah yang sulit dengan ketekunan yang besar sehingga dapat berhasil dalam tugasnya. Namun, individu yang memiliki efikasi diri yang lemah akan mudah

terguncang dengan masalah yang dialaminya apabila menemui masalah saat mengerjakan tugas.

Dari aspek-aspek yang disebutkan di atas maka peneliti menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman, hal tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki beberapa aspek-aspek penting yang diantaranya adalah tingkat kesulitan (*level*) yang dimana hal tersebut dapat mengukur tingkatan dari tugas yang diterima. Lebih lanjut luas bidang perilaku (*generality*) yang merupakan ruang lingkup atau situasi dari tugas yang diterima. Sedangkan kemampuan keyakinan (*strength*) yang merupakan kemampuan dari individu dalam menilai dirinya sendiri untuk mengetahui mampu tidaknya dalam melakukan suatu tugas.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Cahyadi, 2021:13) efikasi diri memiliki empat faktor, yaitu:

1) Sifat Tugas Yang Dihadapi

Tingkat kesulitan atau jenis tugas yang dihadapi, menentukan keadaan dan rasa tertekan yang dialami oleh individu tersebut.

2) Insentif Eksternal

Insentif eksternal yang dimaksud disini adalah kah yang di berikan orang lain kepada diri kita saat kita sudah menyelesaikan suatu tugas atau memperoleh keberhasilan dalam menguasai suatu tugas. Hadiah yang dimaksud dapat berupa materi, pujian dan lainnya.

3) Status Atau Peran Individu Dalam Lingkungan

Dalam hal ini, efikasi diri seseorang dipengaruhi dengan keadaan status sosial orang tersebut, karena dengan memiliki status sosial yang tinggi, maka orang tersebut akan lebih mudah mendapatkan penghargaan dari orang lain yang menyebabkan meningkatnya rasa percaya diri orang tersebut.

4) Informasi Tentang Kemampuan Diri

Efikasi diri dari individu dapat dipengaruhi dari positif atau negatif informasi yang diterimanya. Saat mendapat informasi yang positif hal tersebut dapat meningkatkan efikasi diri seseorang. Namun sebaliknya, saat mendapat informasi yang negatif maka efikasi diri individu tersebut akan menurun.

Selain faktor-faktor yang disebutkan diatas, Atkinson (dalam Maharani & Nursalim, 2022:707) menuturkan ada faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang, diantaranya:

1) Keterlibatan Individu Dalam Kejadian Yang Dirasakan Oleh Individu Lain

Individu akan berpikir bahwa dirinya memiliki kemampuan yang setara bahkan melebihi orang lain dan hal tersebut akan membuat individu tersebut menjadi lebih termotivasi untuk mencapai suatu hal.

2) Persuasi Verbal Yang Dirasakan Individu Termasuk Nasehat, Bimbingan serta Motivasi

Hal ini sering digunakan individu untuk meningkatkan efikasi diri yang dimiliki. Karena hal ini akan membuat individu semakin yakin dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga meningkatkan motivasi yang dimiliki untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

3) Situasi Psikologis Mengharuskan Individu Untuk Menghadapi Kegagalan Dengan Penuh Tekanan

Dalam hal ini individu akan lebih termotivasi atau akan lebih berhasil ketika sedang mengerjakan tugas dan dihadapkan oleh situasi yang membuat individu tersebut lebih tertekan dari situasi sebelumnya.

Berdasarkan penjabaran dari tokoh-tokoh diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri yang di antaranya seperti sifat dari tugas yang sedang dihadapi, berupa tingkat kesulitan atau jenis dari tugas tersebut. Lalu faktor dari insentif eksternal seperti hadiah yang didapatkan dari orang lain sehingga individu dapat merasakan persuaian verbal dari lingkungan sekitar. Faktor dari peran yang dimiliki seorang individu dalam lingkungannya atau status yang dimiliki juga memiliki pengaruh yang penting ketika individu memiliki keterlibatan dengan peristiwa yang sedang dialami oleh orang lain. Yang terakhir adalah faktor tentang seberapa mengetahui individu tersebut dapat mengenali informasi tentang dirinya sendiri, sehingga individu dapat berpikir lebih logis bahkan dapat menyelesaikan tugas saat dalam tekanan

*Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya.
Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah
Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (Q.S. Al*

Maidah ayat 286)

Q.S Al Maidah ayat 286 menjelaskan bahwa Allah akan memberikan beban permasalahan sesuai dengan kapasitas kemampuan yang dimiliki seseorang. Allah SWT memberikan cobaan kepada umatnya agar umat-Nya agar mereka senantiasa beribadah kepada Allah SWT. Jika seseorang menemukan kesulitan dalam menyelesaikan masalah, ia harus yakin bahwa Allah SWT akan memberikan kemudahan dalam menyelesaikan masalah tersebut. Selain itu, bersabar dan yakin bahwa diri sendiri mampu dalam menyelesaikan suatu permasalahan juga berperan penting agar proses penyelesaian masalah berjalan dengan baik.

C. Perceived Social Support

1. Pengertian Perceived Social Support

Sarason, Sarason dan Pierce (dalam Andromeda & Kristant, 2017:6) menjelaskan bahwa *perceived social support* adalah kepercayaan yang dimiliki seseorang mengenai adanya sosok yang menghargai secara penuh serta mencintainya dengan segenap hati dan bersedia untuk menolong apabila individu membutuhkan bantuan.

Wills (dalam Aprianti, 2012:12) mengemukakan bahwa *perceived social support* sebagai persepsi seseorang bahwa individu merasa orang sekitar mencintai dan memperhatikan dirinya dan dianggap sebagai bagian kelompok saling memberikan dukungan.

Sarafino (dalam Widiatoro & Ningnurani, 2019:448) mendefinisikan *perceived social support* sebagai persepsi individu bahwa dirinya merasa nyaman karena diperhatikan dan selalu merasa diberikan bantuan ketika dibutuhkan.

Dari pengertian menurut beberapa tokoh di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *perceived social support* merupakan persepsi individu bahwa dirinya dicintai dan diberikan pertolongan oleh orang-orang di sekitarnya.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Sarason dkk., (dalam Widiyanto & Ningnurani, 2019:7) menjelaskan terdapat dua aspek *perceived social support*, yaitu :

- 1) *Perceived Social Support* berdasarkan tersedianya jumlah orang dari lingkungan yang dapat diandalkan ketika seseorang sedang membutuhkan
- 2) *Perceived Social Support* berdasarkan kepuasan seseorang terhadap lingkungan mengenai dukungan yang dibutuhkan

Selain itu, menurut Sarafino (dalam Hanapi & Agung, 2018:39) dukungan sosial dibagi menjadi lima aspek, aspek tersebut adalah:

1) Dukungan Emosi

Dukungan emosi adalah dukungan yang diberikan kepada individu saat individu tersebut dalam keadaan emosi yang kurang baik. Dukungan emosi sendiri merupakan dukungan berupa ekspresi

simpati, rasa kepedulian atau perhatian yang diberikan untuk mendukung individu tersebut.

2) Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan dukungan dalam bentuk ekspresi seseorang seperti saat memiliki ide atau gagasan orang lain memberikan dukungan penghargaan dengan cara menyetujui ide-ide yang kita miliki dan memberikan respon positif pada yang kita sampaikan.

3) Dukungan Instrumen

Dukungan instrumental adalah dukungan atau bantuan yang diberikan secara langsung kepada individu sesuai dengan apa yang dibutuhkan. Contohnya ketika seseorang membutuhkan uang kita dapat memberi bantuan seperti meminjamkan uang atau memberi uang kepada seseorang yang membutuhkannya, atau saat seseorang sedang mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan maka kita dapat membantu sesuai dengan apa yang dibutuhkan.

4) Dukungan Informasi

Dukungan informasi dapat diberikan kepada individu dengan cara memberitahukan sesuatu yang belum individu tersebut belum banyak mengetahui. Hal tersebut dapat berupa saran, nasehat maupun umpan balik.

5) Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan jaringan sosial dapat terjadi ketika seseorang individu memiliki minat yang sama dengan orang lain di dalam satu lingkungan yang sama. Biasanya individu akan memiliki perasaan kebersamaan yang kuat dengan orang yang memiliki kesamaan dalam minatnya.

Dari aspek-aspek yang dijabarkan di atas maka peneliti memilih aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino, hal ini dikarenakan dukungan sosial memiliki aspek-aspek penting yang di antaranya, pertama dukungan emosi yang dapat diberikan kepada individu saat dalam keadaan emosi atau mental yang kurang baik, dalam dukungan ini dapat diperlihatkan melalui pemberian empati pada orang tersebut. Kedua, dukungan penghargaan yang merupakan dukungan dari orang lain untuk saling menghargai dan menghormati gagasan atau ide yang disampaikan. Ketiga, dukungan instrumen yang merupakan dukungan dengan cara membantu seseorang sesuai dengan apa yang dibutuhkan (dapat melalui barang atau jasa). Lalu keempat, dukungan informasi, dengan memberitahukan hal-hal yang belum kita ketahui dan informasi merupakan suatu hal yang berpengaruh besar saat individu menyelesaikan tugas yang dikerjakan. Lalu aspek terakhir merupakan dukungan jaringan sosial, dalam hal ini individu memiliki perasaan yang kuat kepada orang-orang yang ada di lingkungannya dan memiliki minat yang sama.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi, diantaranya menurut Sarafino (dalam Miranti dkk., 2021:7) dukungan sosial dibagi menjadi tiga faktor, yaitu:

1) Penerima Dukungan

Dalam hal ini, biasanya akan terjadi karena adanya hubungan timbal balik dari individu dan lingkungan disekitarnya. Maka seorang individu harus menjaga atau memiliki kesan yang baik pada lingkungannya, dimana saat ada orang lain yang membutuhkan maka dia harus memberikan pertolongan. Individu tidak akan mendapatkan dukungan apabila tidak menjaga atau memiliki kesan yang baik pada lingkungannya, seperti contohnya individu tersebut tidak ramah atau tidak pernah menolong orang lain yang ada di sekitarnya maka dia tidak akan mendapatkan dukungan dari sekitarnya.

2) Penyedia Dukungan

Maksud dari penyedia dukungan adalah orang-orang yang ada di sekitar individu, seperti orang-orang terdekat yang membantu individu dan dapat diharapkan untuk individu tersebut. Akan tetapi adakalanya individu tersebut tidak mendapatkan dukungan dari lingkungannya termasuk orang-orang terdekatnya. Hal tersebut dipengaruhi pada kondisi dari penyedia dukungan tersebut, karena mungkin orang yang biasanya memberikan dukungan kepada kita

saat itu sedang dalam keadaan kondisi yang tidak baik sehingga tidak mampu memberikan dukungan.

3) Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Komposisi dan struktur jaringan sosial yang dimaksud merupakan hubungan yang sedang terjadi atau dimiliki oleh individu tersebut dengan apa yang ada di lingkungannya termasuk keluarga, rekan kerja, teman dekat dan sebagainya. Hal tersebut dapat diukur dari seberapa banyak orang tersebut sering berhubungan dan seberapa sering bertemu. Namun hal tersebut biasanya didasari dengan rasa percaya satu dengan yang lainnya.

Stanley (dalam Rochmayanti, 2018:40) menuturkan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, faktor-faktor tersebut adalah:

1) Kebutuhan Fisik

Kebutuhan fisik merupakan faktor dukungan sosial yang berhubungan dengan kebutuhan kebutuhan fisik secara langsung seperti kebutuhan sandang atau pakaian, pangan atau makanan dan papan atau tempat tinggal. Biasanya seseorang akan kurang mendapatkan dukungan sosial apabila kebutuhan fisik belum terpenuhi.

2) Kebutuhan Sosial

Dalam hal ini dukungan sosial dipengaruhi oleh seberapa sering individu tersebut dalam bersosialisasi pada lingkungannya.

Contohnya orang yang memiliki aktualisasi baik akan lebih dihargai dilingkungannya, tetapi seseorang yang memiliki aktualisasi yang tinggi akan cenderung ingin mendapatkan pengakuan dari orang lain atau lingkungannya.

3) Kebutuhan Psikis

Kebutuhan psikis adalah kebutuhan yang berhubungan dengan kondisi batin dan rohani dari individu tersebut. Kebutuhan ini meliputi kebutuhan tentang perasaan religius, rasa ingin tahu, perasaan aman, maupun perasaan lain seperti perasaan cinta dan kasih sayang. Ketika seseorang menghadapi masalah yang berat atau ringan, individu tersebut akan membutuhkan dan mencari dukungan sosial dari orang lain yang membuat individu tersebut merasa lebih diperhatikan, dicintai dan dihargai.

Dari faktor-faktor yang sudah disampaikan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi. Diantaranya adalah faktor penerima dukungan yang merupakan timbal balik dari pada yang telah individu tersebut perbuat, faktor penyedia dukungan yang merupakan orang-orang yang ada disekitar individu yang selalu memberikan dorongan atau memenuhi kebutuhan kebutuhan seperti kebutuhan fisik, sosial maupun kebutuhan psikis, lalu faktor terakhir adalah komposisi dan struktur jaringan sosial yang didasari dengan rasa percaya kepada orang lain

mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya". (Q.S. Al Maidah ayat 2)

Surah Al Maidah ayat 2, Allah SWT memerintahkan kepada umat-Nya agar senantiasa memiliki hubungan yang baik terhadap sesama. Allah SWT juga memerintahkan kepada umatnya agar saling tolong menolong ketika berbuat suatu kebaikan. Dengan tolong menolong, pekerjaan berat menjadi ringan dan dapat terselesaikan dengan cepat. Selain itu, peran orang sekitar juga memiliki kepentingan untuk menciptakan dukungan antar sesama untuk berbuat kebaikan. Dengan dukungan yang diberikan orang lain, seseorang akan merasa dihargai sehingga individu merasa yakin dapat melewati setiap tantangan dengan baik.

D. Pengaruh Efikasi Diri dan Perceived Social Support terhadap Problem

Focused Coping

Ketika disibukkan dengan perkuliahan, seorang mahasiswa biasanya memiliki beban pikiran yang cukup banyak. Banyak materi dan tugas yang harus dipikirkan oleh mahasiswa demi mencapai tujuan mereka mendapatkan gelar sarjana dengan hasil yang maksimal. Terlebih mahasiswa akhir, yang memang banyak dari mereka telah disibukkan dengan penyelesaian tugas akhir berupa skripsi. Skripsi sudah menjadi sebuah tanggung jawab yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa sebagai syarat agar mereka dapat lulus dan menjadi seorang sarjana. Dalam proses penyelesaian skripsi banyak rintangan dan hambatan yang sering menjadikan mahasiswa memiliki kendala dalam berprogres. Hambatan dan rintangan ini, harus dihadapi mahasiswa agar mereka tidak terganggu dan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Maka dari itu mahasiswa diharapkan mempunyai strategi koping sebagai

upaya individu untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya. Stuart dan Sundeen (dalam Agustiniingsih, 2019:244) mengatakan bahwa koping merupakan upaya yang dilakukan oleh individu sebagai bentuk pengelolaan stres, baik stres yang beresiko ke orang sekitar atau stres yang hanya beresiko pada diri sendiri agar diarahkan dan dapat terselesaikan dengan baik. Dengan memiliki strategi koping yang baik, mahasiswa diharapkan mampu untuk memanajemen stres yang dialaminya.

Kemampuan mahasiswa dalam memilih strategi koping terhadap permasalahannya menjadi hal yang penting dilakukan. Adapun penelitian ini memfokuskan pada jenis strategi *coping* yaitu *problem focused coping*. *Problem focused coping* memiliki enam faktor yaitu *Health and energy* (kesehatan dan energi), *Positive beliefs* (keyakinan yang positif), *Problem solving skill* (kemampuan pemecahan masalah), *Social skill* (keterampilan sosial), *Social support* (dukungan sosial), dan *Matrial resources* (sumber matrial). Salah satu jenis faktor yang menentukan *problem focused coping* menurut Lazarus dan Flokman (dalam Sujadi, 2015:9) adalah *positive beliefs*. Adapun *positive beliefs* merupakan keyakinan yang akan dijadikan sebagai *problem focused coping* bagi mereka. Hal ini dikarenakan dalam *positive beliefs* individu akan menganggap positif terhadap dirinya sendiri sehingga membuat individu dapat menggunakan keterampilan yang dimiliki dengan baik untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

Namun peran *problem focused coping* belum cukup untuk membuat mahasiswa memiliki rasa percaya diri untuk dapat menyelesaikan

permasalahan. Mereka membutuhkan efikasi diri yang baik agar memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Dalam efikasi diri terdapat aspek-aspek yang dijelaskan oleh Bandura (dalam Mawaddah, 2021:rama20) dibagi menjadi tiga aspek yaitu aspek *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *generality* (luas bidang perilaku), dan *strength* (kemampuan keyakinan). Pada aspek *magnitude* berfokus pada keadaan dimana ketika individu menghadapi berbagai masalah, individu lebih memilih menyelesaikan permasalahan yang mudah untuk diselesaikan terlebih dahulu. Hal ini selaras dengan faktor *positive beliefs*, seseorang akan merasa yakin terhadap kemampuannya, dan lebih memilih masalah yang mampu diselesaikan terlebih dahulu. Selain itu, faktor *positive beliefs* juga memiliki keterkaitan dengan aspek *generality* (luas bidang perilaku). Seseorang yang memiliki efikasi diri dengan baik, akan memiliki keyakinan dapat menyelesaikan tugas dalam situasi apapun. Dan yang terakhir *strength* (kemampuan keyakinan) yang berfokus pada keyakinan yang dimiliki individu agar dapat menyelesaikan permasalahannya. Aspek *strength* memiliki keterkaitan pada faktor *positive beliefs*, yang mengatakan bahwa seseorang dengan efikasi diri yang baik, individu akan memiliki keyakinan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Selain efikasi diri, strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswa tentunya membutuhkan peran lain demi menciptakan strategi yang tepat dan benar. Dukungan sosial dari orang sekitar turut memiliki pengaruh terhadap pemilihan strategi koping oleh mahasiswa. Hal ini didukung oleh pendapat Watson, Taylor dan Dalton (dalam Nurhayati, 2012:45) yang menyatakan

bahwa terdapat beberapa faktor yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan *problem focused coping*, salah satunya adalah dukungan sosial.

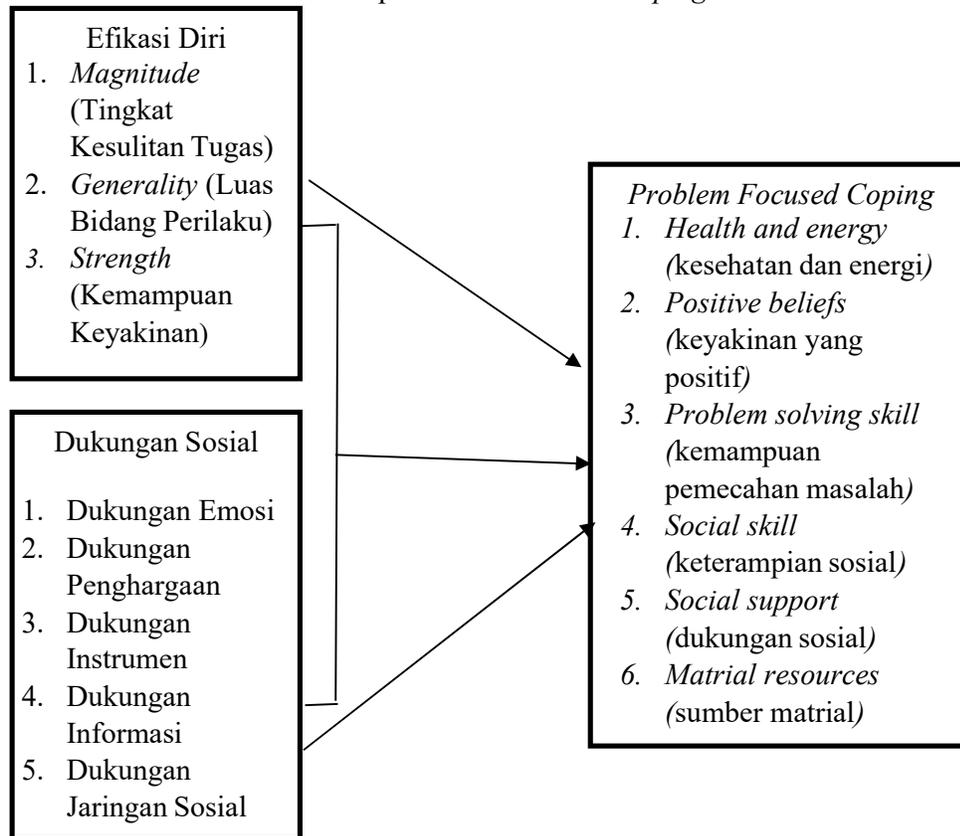
Dalam penelitian ini, peneliti memilih *perceived social support* sebagai salah satu jenis dukungan sosial. *Perceived social support* memiliki keterkaitan dengan persepsi seseorang, dimana persepsi yang diterima akan lebih memiliki keterkaitan dengan suasana hati dan mental sehingga tingkat kepercayaan dan kemampuan seseorang akan mengalami peningkatan. Hal ini didukung oleh penelitian Sarason (dalam Andromeda & Kristant, 2017:6) yang mengatakan bahwa persepsi seseorang tentang dukungan yang diterima dari lingkungan akan memiliki hubungan dengan kesehatan mental dan kesehatan fisik dibandingkan dengan dukungan nyata yang diterima seseorang tersebut. Menurut Sarason dan Pierce (dalam Andromeda & Kristant, 2017:6) *perceived social support* adalah kepercayaan yang berasal dari individu tentang adanya ketersediaan bantuan dari lingkungan sekitar sehingga individu merasa dipedulikan, dicintai, dan dihargai dalam suatu kelompok. Dukungan sosial biasanya terdiri dari informasi atau nasehat baik secara verbal atau non verbal yang berasal dari orang sekitar yang diberikan untuk individu. Dukungan ini biasanya diperoleh dari lingkungan, seperti orang tua, keluarga, kerabat dan juga teman sekitar (Nursalam & Ninuk, 2007:28). Menurut Swarjana (2022:120) seseorang yang menerima dukungan sosial dengan baik, individu akan merasa dicintai, dihargai dan mendapatkan pengakuan dari orang sekitar. Individu dapat dikatakan tercukupi kebutuhan dukungan sosial apabila individu dapat memenuhi beberapa aspek dukungan sosial yang

diungkapkan oleh Sarafino (dalam Hanapi & Agung, 2018:39). Aspek tersebut antara lain, dukungan emosi berupa simpati dan perhatian, dukungan penghargaan dalam sebagai bentuk respon yang disampaikan orang lain, dukungan instrumental yang diperoleh secara langsung, dukungan informasi tentang beberapa informasi yang belum diketahui, dan dukungan jaringan sosial yang diterima oleh lingkungan. Dukungan sosial memberikan pengaruh besar terhadap seseorang dalam mengelola permasalahannya. Ketika seseorang kesulitan dalam menentukan strategi koping, dukungan sosial yang diberikan oleh orang sekitar menjadi bantuan agar individu mampu berpikir dan yakin terhadap permasalahan yang terjadi. Terdapat beberapa faktor pengaruh dukungan sosial menurut Sarafino (dalam Miranti dkk., 2021:7) yaitu penerima dukungan terkait dengan sikap yang ditunjukkan, penyedia dukungan termasuk orang-orang sekitar individu, dan komposisi dan struktur jaringan sosial mengenai hubungan dengan lingkungan.

Ketika seseorang memiliki dukungan sosial dengan baik, individu akan mudah dalam menentukan dan menjalankan strategi koping sesuai dengan pilihannya. Hal ini didukung dengan hasil penelitian oleh Nurhayati (2012:51) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *problem focused coping*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu, maka akan semakin tinggi frekuensi penggunaan *problem focused coping* oleh individu untuk menghadapi permasalahannya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial

yang diterima oleh individu, maka semakin rendah frekuensi penggunaan *problem focused coping* oleh individu untuk menghadapi permasalahannya.

Gambar 2. 1 Skema Pengaruh Efikasi Diri dan *Perceived Social Support* terhadap *Problem Focused Coping*



E. Hipotesis

Berdasarkan paparan kerangka teori di atas, hipotesis sementara dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang
2. Terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang

3. Terdapat pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Berdasarkan judul penelitian yang telah ditentukan, maka dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Azwar (2010:5) penelitian kuantitatif merupakan penelitian dimana proses analisis data akan lebih ditekankan kepada numerik atau angka yang diolah melalui statistika. Menurut Sugiyono (2019:16) penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang menganut pada filsafat positivisme, hal tersebut digunakan untuk untuk meneliti sample atau suatu populasi dengan cara mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif yang memiliki tujuan untuk menguji hipotesis yang ditentukan.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan regresi. Menurut Mushon (dalam Amaliyah, 2021:17) pendekatan regresi adalah analisis statistik yang bertujuan untuk menemukan hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih.

B. Variabel Penelitian

Terdapat 3 variabel dalam penelitian in, yaitu :

1. Variabel Dependent : *Problem Focused Coping*
2. Variabel Independent 1 : Efikasi Diri
3. Variabel Independent 2 : *Perceived Social Support*

C. Definisi Operasional

1. *Problem Focused Coping*

Problem focused coping adalah usaha individu dalam mengelola suatu permasalahan yang bertujuan untuk menemukan solusi dari masalah yang sedang dialami, sehingga dapat mengurangi tekanan yang diterima individu tersebut. Variabel *problem focused coping* diukur menggunakan skala yang dibuat oleh penulis berdasarkan aspek-aspek dari *problem focused coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Sujadi, 2015;9) yaitu *seeking informational support*, *confrontive coping*, dan *planful problem solving*.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu atas kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas. Hal tersebut dapat mempengaruhi motivasi individu untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri sendiri diukur dengan menggunakan skala yang dibuat oleh penulis berdasarkan aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Dewanto 2018:3) yaitu *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *generality* (luas bidang perilaku), dan *strength* (kemampuan keyakinan).

3. *Perceived Social Support*

Perceived Social Support merupakan persepsi individu bahwa dirinya dicintai dan diberikan pertolongan oleh orang-orang di sekitarnya. Dalam penelitian ini *problem focused coping* diukur dengan skala dari

dukungan sosial yang dibuat penulis berdasarkan beberapa aspek yang diungkapkan oleh Sarafino (dalam Hanapi & Agung, 2018:39) yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumen, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

D. Sumber Data

Penelitian ini peneliti menggunakan sumber data primer, menurut Arikunto (2010:39) sumber data primer merupakan data yang dipilih berdasarkan kapasitas dari subjek penelitian yang akan dinilai sehingga mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Pada penelitian ini peneliti mendapatkan sumber data primer dari mahasiswa semester akhir di Kota Semarang dan menghasilkan data primer berupa skor *problem focused coping*, skor efikasi diri, dan skor *perceived social support*.

E. Waktu dan Lokasi Penelitian

1. Lokasi dalam penelitian ini akan dilaksanakan di Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia.
2. Waktu dalam penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Mei 2023.

F. Media

Untuk memperoleh data, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala yang disusun dengan menggunakan media *Google Form* dan disebarluaskan melalui media sosial.

Berikut untuk link kuesionernya : <https://forms.gle/9qZ4rTEa4h23qpNz6>

G. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sample

1. Populasi

Sugiyono (dalam Mulyadi & Sulaeman, 2012:1040) mengatakan bahwa populasi adalah wilayah yang terdiri dari subjek atau objek yang mempunyai karakteristik dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari guna ditarik sebuah fenomena yang terjadi. Sebagai suatu populasi, kelompok tersebut harus memiliki karakteristik untuk membedakan dengan kelompok lainnya (Azwar, 2017:109). Peneliti memilih Kota Semarang dalam pengambilan populasi dalam penelitian ini dikarenakan Kota Semarang merupakan ibukota dari provinsi Jawa Tengah sehingga dapat menyediakan populasi yang mencukupi untuk dijadikan sampel penelitian. Selain itu secara demografis Kota Semarang merupakan kota yang memiliki latar belakang yang multikultural dan memiliki banyak perbedaan seperti agama, suku maupun ras sehingga peneliti dapat lebih mewakili variasi demografis yang ada. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang, mahasiswa UNDIP dan mahasiswa UNNES angkatan 2017, 2018 dan 2019 yang sedang menyelesaikan skripsi. Alasan peneliti mengambil populasi mahasiswa UIN Walisongo, UNDIP dan UNNES yaitu ketiga perguruan tinggi tersebut merupakan perguruan tinggi negeri terbesar di Kota Semarang. Hal ini juga disampaikan oleh 4 Internasional College and Universities (4ICU) yang mengatakan bahwa UNDIP, UNNES dan UIN Walisongo

termasuk ke daftar Universitas Negeri di Semarang yang masuk pemeringkatan UniRank 2022.

Adapun data diperoleh dari pimpinan Pusat Teknologi Informasi dan Pangkatan Data (PTIPD) UIN Walisongo Semarang, website resmi portal data UNNES (<https://data.unnes.ac.id/id/dashboard/jumlah-mahasiswa>) dan portal data UNDIP, dengan sebaran data sebagai berikut :

- 1) Jumlah Data Mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2017, 2018 dan 2019

Tabel 3. 1 Jumlah Data Mahasiswa UIN Walisongo

Fakultas	Angkatan			Total
	2017	2018	2019	
Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK)	260	454	579	1.293
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI)	110	221	490	821
Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (FISIP)	91	200	292	583
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)	207	476	665	1.348
Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK)	114	233	250	597
Fakultas Syariah dan Hukum (FSH)	226	383	669	1.278
Fakultas Sains dan Teknologi (FST)	158	302	534	994
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM)	144	343	458	915
Total				7.829

2) Jumlah Data Mahasiswa UNNES angkatan 2017, 2018 dan 2019

Tabel 3. 2 Jumlah Data Mahasiswa UNNES

Fakultas	Angkatan			Total
	2017	2018	2019	
Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP)	333	524	895	1.752
Fakultas Teknik (FT)	340	595	934	1.869
Fakultas Bahasa & Seni (FBS)	442	747	1.102	2.291
Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)	258	491	816	1.565
Fakultas Ilmu Sosial (FIS)	227	476	788	1.491
Fakultas Ekonomi (FE)	239	508	974	1.721
Fakultas Matematika dan IPA (FMIPA)	299	549	1.022	1.870
Fakultas Hukum (FH)	128	244	431	803
Total				13.362

3) Jumlah Data Mahasiswa UNDIP angkatan 2017, 2018 dan 2018

Tabel 3. 3 Jumlah Data Mahasiswa UNDIP

Fakultas	Angkatan			Total
	2017	2018	2019	
Fakultas Teknik (FT)	416	770	1820	3.006
Fakultas Sains dan Matematika (FSM)	173	378	914	1.465
Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan (FPIK)	150	319	718	1.187
Fakultas Ilmu Budaya (FIB)	281	404	808	1.439
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP)	219	341	821	1.381
Fakultas Kedokteran (FK)	149	305	788	1.242
Fakultas Peternakan dan Pertanian (FPP)	135	223	686	1.044
Fakultas Hukum (FH)	93	198	822	1.113
Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB)	325	573	1072	1.970

Fakultas Psikologi (Psikologi)	39	111	329	479
Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM)	73	110	399	582
Total				14.908

Berdasarkan ketiga tabel populasi, dapat disimpulkan bahwa seluruh populasi penelitian ini berjumlah 36.099 mahasiswa yang terdiri dari 7.829 mahasiswa UIN Walisongo Semarang, 13.362 mahasiswa UNNES dan 14.908 mahasiswa UNDIP.

2. Sampel

Menurut Salangka (2013:1125), sampel merupakan bagian dari jumlah dari populasi. Apabila populasi tergolong besar, peneliti memiliki keterbatasan dan tidak memungkinkan untuk mempelajari keseluruhan dari populasi. Oleh karena itu, sampel akan digunakan oleh peneliti sebagai perwakilan dari populasi penelitian.

Dalam menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan tabel Krejcie and Morgan sebagai acuan untuk menentukan jumlah sampel. Adapun untuk taraf kesalahan, peneliti menggunakan taraf kesalahan sebesar 5% sehingga jika dilihat dalam tabel Krejcie and Morgan, jumlah sampel minimum untuk jumlah populasi 36.099 orang adalah sebanyak 345 orang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. *Accidental sampling (convenience sampling)*

merupakan teknik yang digunakan untuk menentukan suatu sampel dengan bertemu siapa saja subjek yang cocok untuk dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2019:133).

H. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan jenis skala *likert*, yang menggunakan skala *problem focused coping*, skala efikasi diri, dan skala *perceived social support*. Skala *likert* merupakan jenis skala yang berguna untuk mengukur persepsi, pendapat, dan sikap individu bahkan kelompok mengenai suatu kejadian atau gejala sosial yang sedang terjadi (Kriyantono, 2006:134). Skala tersebut disusun menggunakan skala *likert* yang dibagi menjadi 5 kategori jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Kriteria penilaian dalam penelitian ini akan disusun berdasarkan *favourable* dan *unfavourable* skala *likert* sebagai berikut.

Tabel 3. 4 Penilaian skala likert

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Sesuai)	1	5
S (Sesuai)	2	4
N (Netral)	3	3
TS (Tidak Sesuai)	4	2
STS (Sangat Tidak Sesuai)	5	1

1. Skala Problem Focused Coping

Skala *problem focused coping* mengacu pada teori Lazarus dan Folkman (dalam Sujadi, 2015;9) yang berisi tentang aspek *problem focused coping* yang terdiri dari *seeking informational support* , *confrontive coping*, dan *planful problem solving*.

Tabel 3. 5 *Blueprint Problem Focused Coping*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Seeking Informational Support</i>	Mencari informasi tentang masalah yang dialami melalui sumber media	1,13,25	7,19,31	6
	Mencari saran dari orang lain	8,20,32	2,14,26	6
<i>Confrontive Coping</i>	Menghadapi masalah secara langsung	3,15,27	9,21,33	6
	Melakukan peningkatan pada usaha yang dilakukan	10,22,34	4,16,28	6
<i>Planful Problem Solving</i>	Membuat rencana berdasarkan jangka waktu	5,17,29	11,23,35	6
	Membuat rencana berdasarkan tingkatan	12,24,36	6,18,30	6
Jumlah		18	18	36

2. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri dalam penelitian ini mengacu pada aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Dewanto 2018:3) yaitu *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *generality* (luas bidang perilaku), dan *strength* (kemampuan keyakinan).

Tabel 3. 6 *Blueprint* Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Magnitude</i> (Tingkat Kesulitan Tugas)	Yakin dapat memilih tugas yang sesuai dengan kemampuannya	1,13,25	7,19,31	6
	Yakin dapat mengatasi tugas yang sulit	8,20,32	2,14,26	6
<i>Generality</i> (Luas Bidang Perilaku)	Yakin dalam menyelesaikan masalah perkuliahan	3,15,27	9,21,33	6
	Yakin dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial	10,22,34	4,16,28	6
<i>Strength</i> (Kemampuan Keyakinan)	Yakin dengan kemampuan yang dimiliki	5,17,29	11,23,35	6
	Yakin dapat menguasai tugas yang diterima	12,24,36	6,18,30	6
Jumlah		18	18	36

3. Skala *Perceived Social Support*

Skala *perceived social support* dalam penelitian ini akan mengacu pada aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (dalam Hanapi & Agung, 2018;39) yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumen, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

Tabel 3. 7 *Blueprint Perceived Social Support*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan Emosi	Merasa dipedulikan teman sebaya	1,21	11,31	4
	Merasa puas dengan respon orang lain	12,32	2,22	4
Dukungan Penghargaan	Mendapat apresiasi dari lingkungan keluarga	3,23	13,33	4
	Mendapat apresiasi dari lingkungan perkuliahan	14,34	4,24	4
Dukungan Instrumen	Menerima bantuan berupa informasi dari lingkungan perkuliahan	5,25	15,35	4
	Menerima bantuan dari lingkungan keluarga	16,36	6,26	4
Dukungan Informasi	Menerima nasehat dari lingkungan sekitar	7,27	17,37	4

	Terpenuhinya informasi yang diperlukan	18,38	8,28	4
Dukungan Jaringan Sosial	Dilibatkan dalam lingkungan keluarga	9,29	19,39	4
	Dilibatkan dalam lingkungan teman sebaya	20,40	10,30	4
Jumlah		20	20	40

I. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Azwar (2015:95) menyatakan bahwa validitas adalah suatu tes yang bertujuan untuk mengukur suatu atribut yang seharusnya diukur. Validitas dijadikan sebagai salah satu persyaratan untuk menghasilkan suatu skala psikologi yang dapat dipercaya. Validitas Psikologi memiliki keterkaitan dengan ketepatan skala Psikologi. Untuk mengukur ketepatan tersebut, maka dilakukan validasi untuk mengukur hasil validitas. Dalam penelitian ini, validitas yang dipilih adalah validitas isi. Validitas isi digunakan untuk mengetahui kelayakan suatu item dan sejauh mana item tersebut sesuai dengan indikator perilaku dari atribut yang diukur. Kelayakan item ini diperoleh dari hasil penilaian (*judgement*) yang dilakukan kelompok ahli secara subjektif (Azwar, 2015:97).

Dalam penelitian ini, uji validitas menggunakan teknik *corrected* item total *correlation*, dengan kriteria apabila nilai koefisien korelasi $>0,3$ maka

item dikatakan valid, sedangkan apabila nilai koefisien korelasi $<0,3$ maka item dikatakan tidak valid (gugur) (Saifuddin, 2020:189).

Pengujian validitas dilakukan pada 33 mahasiswa dari UIN Walisongo, UNDIP dan UNNES. Berikut hasil uji coba skala yang telah diujikan pada responden

a. Skala Problem Focused Coping

Hasil uji validitas skala perilaku *problem focused coping* dari 36 item dinyatakan 13 item yang tidak valid atau gugur sehingga item tersebut tidak layak digunakan. Berikut beberapa item yang gugur merupakan item dengan nomor 1, 3, 5, 6, 11, 18, 21, 23, 24, 27, 34, 35, dan 36. Maka *blueprint* yang akan digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 8 *Blueprint* Validitas Skala *Problem Focused Coping*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Seeking Informationa l Support</i>	Mencari informasi tentang masalah yang dialami melalui sumber media	1*,13,25	7,19,31	5
	Mencari saran dari orang lain	8,20,32	2,14,26	6
<i>Convrontive Coping</i>	Menghadapi masalah secara langsung	3*,15,27*	9,21*,33	3
	Melakukan peningkatan pada usaha	10,22,34*	4,16,28	5

	yang dilakukan			
<i>Planful Problem Solving</i>	Membuat rencana berdasarkan jangka waktu	5*,17,29	11*,23*,35*	2
	Membuat rencana berdasarkan tingkatan	12,24*,36*	6*,18*,30	2
Jumlah		11	14	23

Keterangan : *item yang tidak valid (gugur)

b. Skala Efikasi Diri

Hasil uji validitas skala perilaku efikasi diri dari 36 item dinyatakan seluruh item bersifat valid dan layak digunakan. Maka *blueprint* yang akan digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut

:

Tabel 3. 9 *Blueprint* Validitas Skala Skala Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Magnitude</i> (Tingkat Kesulitan Tugas)	Yakin dapat memilih tugas yang sesuai dengan kemampuannya	1,13,25	7,19,31	6
	Yakin dapat mengatasi tugas yang sulit	8,20,32	2,14,26	6
<i>Generality</i> (Luas Bidang Perilaku)	Yakin dalam menyelesaikan masalah perkuliahan	3,15,27	9,21,33	6
	Yakin dalam beradaptasi dengan lingkungan	10,22,34	4,16,28	6

	sosial			
<i>Strength</i> (Kemampuan Keyakinan)	Yakin dengan kemampuan yang dimiliki	5,17,29	11,23,35	6
	Yakin dapat menguasai tugas yang diterima	12,24,36	6,18,30	6
Jumlah		18	18	36

Keterangan : *item yang tidak valid (gugur)

c. Skala Perceived Social Support

Hasil uji validitas skala perilaku *perceived social support* dari 40 item dinyatakan 6 item yang tidak valid atau gugur sehingga item tersebut tidak layak digunakan. Berikut beberapa item yang gugur merupakan item dengan nomor 4, 5, 9, 16, 25, dan 26. Maka *blueprint* yang akan digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 10 *Blueprint* Validitas Skala Skala *Perceived Social Support*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan Emosi	Merasa dipedulikan teman sebaya	1,21	11,31	4
	Merasa puas dengan respon orang lain	12,32	2,22	4
Dukungan Penghargaan	Mendapat apresiasi dari lingkungan keluarga	3,23	13,33	4
	Mendapat apresiasi dari lingkungan perkuliahan	14,34	4*,24	3
Dukungan Instrumen	Menerima bantuan berupa	5*,25*	15,35	2

	informasi dari lingkungan perkuliahan			
	Menerima bantuan dari lingkungan keluarga	16*,36	6,26*	2
Dukungan Informasi	Menerima nasehat dari lingkungan sekitar	7,27	17,37	4
	Terpenuhinya informasi yang diperlukan	18,38	8,28	4
Dukungan Jaringan Sosial	Dilibatkan dalam lingkungan keluarga	9*,29	19,39	3
	Dilibatkan dalam lingkungan teman sebaya	20,40	10,30	4
Jumlah		16	18	34

Keterangan : *item yang tidak valid (gugur)

2. Reliabilitas

Menurut Endra (2014: 139) reliabilitas merupakan suatu pengukuran yang dimiliki konsistensi yang dapat dipercaya. Hasil ukur dapat dipercaya apabila telah diukur beberapa kali terhadap kelompok yang sama dengan perolehan hasil yang relatif sama (Azwar dalam Endra, 2014: 139). Penghitungan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS 26 For Windows. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel, apabila nilai *Alpha Cronbach* >0,06

sedangkan apabila nilai *Alpha Cronbach* <0,6 maka instrumen dikatakan tidak reliabel (Ghozali, dalam Sulistiawan, 2017:64).

Berikut hasil uji reliabilitas dari setiap variabel yang telah diujikan dengan bantuan program software SPSS 26 for Windows.

a. *Problem Focused Coping*

Tabel 3. 11 Reliabilitas *Problem Focused Coping*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,908	23

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai alpha pada skala *problem focused coping* menunjukkan nilai sebesar 0,908 >0,6 maka dapat dinyatakan data bersifat reliabel

b. Efikasi Diri

Tabel 3. 12 Reliabilitas Efikasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,949	36

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai alpha pada skala efikasi diri menunjukkan nilai sebesar 0,949 >0,6 maka dapat dinyatakan data bersifat reliabel

c. *Perceived Social Support*

Tabel 3. 13 Reliabilitas *Perceived Social Support*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,945	34

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai alpha pada skala *perceived social support* menunjukkan nilai sebesar 0,945 > 0,6 maka dapat dinyatakan data bersifat reliabel

J. Analisis Data

1. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan teknik uji statistika yang digunakan sebagai penentuan apakah data yang akan diuji berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas data menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov dengan bantuan aplikasi SPSS 26 for Windows. Apabila nilai signifikan > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikan < 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal (Suryani, 2022:39).

2) Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan prosedur untuk mengetahui suatu distribusi data apakah linier atau tidak. Pengambilan keputusan uji linieritas dengan melihat signifikan pada dua variabel. Apabila nilai signifikan < 0,05 maka dapat dinyatakan terdapat hubungan yang linier dari dua variabel, sedangkan apabila nilai signifikan > 0,05 maka

kedua variabel dinyatakan tidak memiliki hubungan yang linier (Utama, 2020:73)

3) Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam suatu data ditemukan gejala multikolinieritas atau tidak. Uji regresi berganda yang baik, tidak akan mengalami gejala multikolinieritas. Uji multikolinieritas dilakukan dengan melihat nilai VIF dan nilai *tolerance*. Apabila nilai *tolerance* $> 0,10$ maka data tidak mengalami gejala multikolinieritas, dan apabila nilai *tolerance* $< 0,10$ maka data mengalami gejala multikolinieritas. Sedangkan apabila nilai VIF $< 10,00$ maka data tidak mengalami gejala multikolinieritas, dan apabila nilai VIF $> 10,00$ maka data dinyatakan mengalami gejala multikolinieritas (Purwoto, 2007:97)

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif analisis regresi berganda yang dibantu dengan aplikasi SPSS 26 for Windows. Tujuan analisis regresi berganda adalah untuk mengetahui arah suatu hubungan antara variabel *independent* apakah dapat memprediksi variabel *dependent* atau tidak. Dasar keputusan pengambilan uji regresi berganda yaitu apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat pengaruh antara variabel *independent* terhadap variabel *dependent*. Sedangkan, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh antara variabel

independent terhadap variabel *dependent* (Matondang & Nasution, 2021:17).

Uji hipotesis pertama pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana. Regresi linier sederhana didasarkan pada hubungan satu variabel independen dengan satu variabel dependen yaitu efikasi diri (X1) dengan *problem focused coping* (Y).

Uji hipotesis kedua pada penelitian ini digunakan untuk menguji hubungan antara *perceived social support* (X2) dengan *problem focused coping* (Y). Pengujian hipotesis kedua cara mencarinya sama dengan pengujian hipotesis Pertama.

Uji hipotesis ketiga pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Regresi berganda digunakan untuk mengetahui hubungan dua variabel independen atau lebih dengan satu variabel dependen yaitu efikasi diri (X1) dan *perceived social support* (X2) dengan *problem focused coping* (Y).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini berfokus pada subjek mahasiswa semester akhir di Semarang. Adapun populasi yang dipilih peneliti adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang, mahasiswa UNDIP dan mahasiswa UNNES angkatan 2017, 2018 dan 2019 yang sedang menyelesaikan skripsi dengan populasi berjumlah 36.099. Dalam penelitian ini, sejumlah 351 mahasiswa dipilih sebagai responden. Untuk teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan durasi pengumpulan data selama 1 minggu, dan jumlah responden yang berhasil didapatkan sebanyak 351 mahasiswa.

Setelah dilakukan proses pengukuran melalui SPSS, maka didapatkan data hasil sebaran responden sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	78	22,2	22,2	22,2
	Perempuan	273	77,8	77,8	100,0
	Total	351	100,0	100,0	

Sesuai tabel data jenis kelamin responden di atas, maka dapat diketahui hasil dari total sebanyak 351 responden. Terdapat sebesar 22,2% atau berjumlah 78 responden laki-laki, sedangkan sebesar 77,8% atau 273 responden perempuan.

Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Universitas

		Data Responden Berdasarkan Universitas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	UIN Walisongo	130	37,0	37,0	37,0
	UNNES	70	19,9	19,9	57,0
	UNDIP	151	43,0	43,0	100,0
	Total	351	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel data sebaran universitas responden di atas, maka dapat diketahui hasil dari total responden sebanyak 351 responden. Terdapat sebesar 37% atau berjumlah 130 responden berasal dari UIN Walisongo Semarang, sebesar 19,9% atau berjumlah 70 responden berasal dari universitas UNNES (Universitas Negeri Semarang), dan sebesar 43,0% atau berjumlah 151 responden berasal dari universitas UNDIP (Universitas Diponegoro Semarang).

Tabel 4. 3 Responden Berdasarkan Angkatan

		Data Responden Berdasarkan Angkatan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2017	44	12,5	12,5	12,5
	2018	90	25,6	25,6	38,2
	2019	217	61,8	61,8	100,0
	Total	351	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel data sebaran universitas responden di atas, maka dapat diketahui hasil dari total responden sebanyak 351 responden. Terdapat sebesar 12,5% atau berjumlah 44 responden mahasiswa angkatan 2017, terdapat sebesar 25,6% atau berjumlah 90 responden mahasiswa

angkatan 2018, dan terdapat sebesar 61,8% atau berjumlah 217 responden mahasiswa angkatan 2019.

2. Deskripsi Data Penelitian

Berikut merupakan tabel hasil pengukuran SPSS skor dari masing-masing variabel dalam penelitian ini

Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif

	Statistik Deskriptif				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri	351	38	142	90,17	18,241
Perceived Social Support	351	34	138	80,99	17,409
Problem Focused Coping	351	23	73	48,08	8,977
Valid N (listwise)	351				

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa skor variabel penelitian ini adalah sebagai berikut, variabel efikasi diri memiliki skor minimum 38, maximum 142, mean 90,17 dan *standard deviation* 18,241. Kemudian untuk variabel *perceived social support* memiliki skor *minimum* 34, *maximum* 138, *mean* 80,99 dan *standard deviation* 17,409. Sedangkan untuk variabel *problem focused coping* memiliki skor minimum 23, maximum 73, mean 48,08 dan *standard deviation* 8,977.

Berdasarkan hasil di atas, maka masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dikategorisasikan dengan rumus sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Rumus Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (Mean + SD)$	$X > 108,411$	Tinggi
$(Mean - SD) \leq X \leq (Mean + SD)$	$71,929 \leq X \leq 108,411$	Sedang
$X < (Mean - SD)$	$X < 71,929$	Rendah

Berdasarkan rumus kategorisasi di atas, maka disimpulkan bahwa hasil kategorisasi skor efikasi diri pada responden penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Kategorisasi Variabel Efikasi Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	51	14,5	14,5	14,5
	Sedang	255	72,6	72,6	87,2
	Tinggi	45	12,8	12,8	100,0
	Total	351	100,0	100,0	

Selanjutnya, kategorisasi variabel *perceived social support* dapat diketahui melalui rumus berikut :

Tabel 4. 7 Rumus Kategorisasi Variabel *Perceived Social Support*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (Mean + SD)$	$X > 98,399$	Tinggi
$(Mean - SD) \leq X \leq (Mean + SD)$	$63,581 \leq X \leq 98,399$	Sedang
$X < (Mean - SD)$	$X < 63,581$	Rendah

Sesuai rumus kategorisasi variabel *perceived social support* di atas, maka disimpulkan bahwa hasil kategorisasi skor *perceived social support* pada responden penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 4. 8 Kategorisasi Variabel *Perceived Social Support*

Kategorisasi Variabel Perceived Social Support

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	57	16,2	16,2	16,2
	Sedang	234	66,7	66,7	82,9
	Tinggi	60	17,1	17,1	100,0
	Total	351	100,0	100,0	

Lebih lanjut, kategorisasi variabel *problem focused coping* dapat diketahui melalui rumus berikut :

Tabel 4.7
Rumus Kategorisasi Variabel Problem Focused Coping

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (Mean + SD)$	$X > 57,057$	Tinggi
$(Mean - SD) \leq X \leq (Mean + SD)$	$39,103 \leq X \leq 57,057$	Sedang
$X < (Mean - SD)$	$X < 39,103$	Rendah

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel *problem focused coping* di atas, maka disimpulkan bahwa hasil kategorisasi *problem focused coping* pada responden penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 4.8
Kategorisasi Variabel Problem Focused Coping

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	52	14,8	14,8	14,8
	Sedang	249	70,9	70,9	85,8
	Tinggi	50	14,2	14,2	100,0
	Total	351	100,0	100,0	

Sesuai dengan tabel kategorisasi dari masing-masing variabel di atas, dihasilkan bahwa mahasiswa semester akhir di Semarang angkatan 2017, 2018, dan 2019 memiliki tingkat efikasi diri rendah sebanyak 51 responden (14,5%), tingkat efikasi diri sedang sebanyak 255 responden

(72,6%), dan tingkat efikasi diri tinggi sebanyak 45 responden (12,8%). Kemudian, variabel *perceived social support* yang dimiliki oleh responden sebagai berikut, sebanyak 57 responden (16,2%) memiliki tingkat *perceived social support* yang rendah, sebanyak 234 responden (66,7%) memiliki tingkat *perceived social support* yang sedang, dan sebanyak 60 responden (17,1%) memiliki tingkat *perceived social support* yang tinggi. Sedangkan untuk variabel *problem focused coping*, 52 responden (14,8%) memiliki tingkat *problem focused coping* yang rendah, 249 responden (70,9%) memiliki tingkat *problem focused coping* yang sedang, dan 50 responden (14,2%) memiliki tingkat *problem focused coping* yang tinggi.

B. Hasil Analisis Data

Uji asumsi memiliki tujuan untuk menentukan kelayakan dari data apakah memenuhi syarat untuk diuji analisis data atau tidak. Dalam penelitian ini, terdapat 3 uji asumsi yang dilakukan, yaitu uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas.

1. Uji Asumsi

Uji normalitas adalah teknik uji statistika yang digunakan untuk menentukan apakah data yang akan diuji berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas data dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan aplikasi SPSS 26 for Windows. Apabila nilai signifikan $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal (Suryani, 2022:39).

Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 9 Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		351
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,44578167
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,061
	Positive	,048
	Negative	-,061
Test Statistic		,061
Asymp. Sig. (2-tailed)		,003 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		,145
Point Probability		,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Sesuai dengan tabel di atas, dapat dilihat bahwa data yang berasal dari subjek penelitian, adalah data yang berdistribusi normal, dikarenakan nilai signifikansi exact sebesar 0,145 atau lebih dari 0,05.

a. Uji Linieritas

Uji linieritas mempunyai tujuan untuk mengetahui suatu distribusi data apakah linier atau tidak. Pengambilan ketentuan uji linieritas dilakukan dengan melihat signifikan pada dua variabel. Apabila nilai signifikan < 0,05 maka dapat dinyatakan terdapat hubungan yang linier

dari dua variabel, sedangkan apabila nilai signifikan $> 0,05$ maka kedua variabel dinyatakan tidak memiliki hubungan yang linier (Utama, 2020:73)

Adapun hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 10 Uji Linieritas Efikasi Diri dengan *Problem Focused Coping*

Uji Linieritas Efikasi Diri dengan Problem Focused Coping

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Problem Focused Coping * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	14929,938	80	186,624	3,796	,000
		Linearity	11306,657	1	11306,657	229,952	,000
		Deviation from Linearity	3623,281	79	45,864	,933	,636
	Within Groups		13275,828	270	49,170		
Total			28205,766	350			

Sesuai tabel di atas, dapat diketahui nilai signifikansi yang terdapat pada baris *linearity* adalah 0,000 ($< 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa variabel efikasi diri dengan variabel *problem focused coping* bersifat linier.

Tabel 4. 11 Uji Linieritas *Perceived Social Support* dengan *Problem Focused Coping*

Uji Linieritas *Perceived Social Support* dengan *Problem Focused Coping*

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Problem Focused Coping * Perceived Social Support	Between Groups	(Combined)	16518,882	79	209,100	4,849	,000
		Linearity	11276,178	1	11276,178	261,476	,000
		Deviation from Linearity	5242,704	78	67,214	1,559	,005
	Within Groups		11686,884	271	43,125		
Total			28205,766	350			

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui nilai signifikansi yang terdapat pada baris *linearity* adalah 0,000 ($< 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa *perceived social support* dengan *problem focused coping* bersifat linier.

b. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk mengidentifikasi apakah dalam suatu data ditemukan gejala multikolinieritas atau tidak. Uji regresi berganda yang baik, tidak akan mengalami gejala multikolinieritas. Uji multikolinieritas dilakukan dengan melihat nilai VIF dan nilai *tolerance*. Apabila nilai *tolerance* $> 0,10$ maka data tidak mengalami gejala multikolinieritas, dan apabila nilai *tolerance* $< 0,10$ maka data mengalami gejala multikolinieritas. Sedangkan apabila nilai VIF $< 10,00$ maka data tidak mengalami gejala multikolinieritas, dan apabila nilai VIF $> 10,00$ maka data dinyatakan mengalami gejala

multikolinieritas (Purwoto, 2007:97)

Hasil uji multikolinieritas dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 4. 12 Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas Antar Variabel

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	15,099	1,860		8,118	,000		
	Efikasi Diri	,189	,025	,384	7,559	,000	,574	1,742
	Perceived Social Support	,197	,026	,382	7,511	,000	,574	1,742

a. Dependent Variable: Problem Focused Coping

Berdasarkan hasil data di atas, diketahui bahwa nilai *tolerance* efikasi diri sebesar $0,574 > 0,10$ dan dilihat dari nilai VIF sebesar $1,742 < 10$ sehingga dapat dikatakan tidak terjadi gejala multikolinieritas. Lebih lanjut, nilai *tolerance perceived social support* sebesar $0,574 > 0,10$ dan dilihat dari nilai VIF sebesar $1,742 < 10$ sehingga dapat dikatakan tidak terjadi gejala multikolinieritas. Ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini, antar variabel independen tidak mengalami gejala multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui diterima atau tidaknya suatu hipotesis dalam penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *problem focused coping* pada

mahasiswa semester akhir di Semarang, terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang, dan terdapat pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang.

Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif analisis regresi berganda yang dibantu dengan aplikasi SPSS 26 for Windows. Tujuan dari analisis regresi berganda adalah untuk mengetahui arah suatu hubungan antara variabel *independent* apakah dapat memprediksi variabel *dependent* atau tidak.

Hasil analisis data dalam penelitian ini, dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 13 Pengujian Hipotesis Dengan Uji T

Pengujian Hipotesis H1, H2 dan H3 Dengan Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	15,099	1,860		8,118	,000
Efikasi Diri	,189	,025	,384	7,559	,000
Perceived Social Support	,197	,026	,382	7,511	,000

a. Dependent Variable: Problem Focused Coping

Uji statistik T bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh variabel *independent* secara individu dalam mempengaruhi variabel *dependent*. Pada tingkat signifikansi (α) 5% dari $df = n - K - 1$ atau df

residual, diperoleh nilai T tabel sebagai pembanding dengan nilai T hitung yang diperoleh.

$$T \text{ tabel} = (a/2 ; n-k-1)$$

$$T \text{ tabel} = (0,05/2 ; 351-2-1)$$

$$T \text{ tabel} = (0,025 ; 348)$$

$$T \text{ tabel} = 1,966$$

- a) Hipotesis 1 Pengaruh Efikasi Diri Terhadap *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Semester Akhir Di Semarang

Diketahui nilai T hitung memperoleh sebesar $7,559 > 1,996$ dan nilai signifikansi memperoleh sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula *problem focused coping* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah *problem focused coping* yang dimiliki.

- b) Hipotesis 2 Pengaruh *Perceived Social Support* terhadap *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Semarang

Diketahui nilai T hitung memperoleh sebesar $7,511 > 1,996$ dan nilai signifikansi memperoleh sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang. Semakin tinggi *perceived social support* maka semakin tinggi pula *problem focused coping* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin

rendah *perceived social support* maka semakin rendah *problem focused coping* yang dimiliki.

c) Pengujian Hipotesis H3 Dengan Uji F

Tabel 4. 14 Pengujian Hipotesis Dengan Uji F

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13663,931	2	6831,965	163,495	,000^b
	Residual	14541,835	348	41,787		
	Total	28205,766	350			

a. Dependent Variable: Problem Focused Coping

b. Predictors: (Constant), Perceived Social Support, Efikasi Diri

$$F \text{ tabel} = (k ; n-k)$$

$$F \text{ tabel} = (2 ; 351-2)$$

$$F \text{ tabel} = (2 ; 349)$$

$$F \text{ tabel} = 3,015$$

Berdasarkan data di atas, diketahui nilai F hitung memperoleh sebesar $163,495 > 3,015$ dan nilai signifikansi memperoleh sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri dan *perceived social support* bersama-sama mempengaruhi *problem focused coping*.

Pada tabel 4.13 dapat diketahui nilai persamaan regresi linier berganda dalam penelitian yaitu:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 15,099 + 0,189 X_1 + 0,197 X_2$$

Dilihat dari persamaan tersebut maka dapat diartikan:

- a) $\alpha = 15,099$. Artinya nilai konstanta positif maka menunjukkan pengaruh positif variabel *independent* (efikasi diri dan *perceived social support*) naik atau berpengaruh dalam satu satuan, maka variabel *problem focused coping* akan terpenuhi.

- b) $\beta_1 = 0,189$. Artinya jika variable efikasi diri (X1) mengalami kenaikan suatu satuan, maka variable *problem focused coping* mengalami peningkatan sebanyak 0,189% atau 18,9%. Koefisiensi bernilai positif artinya antara efikasi diri (X1) dan *problem focused coping* (Y) memiliki hubungan positif. Kenaikan variable efikasi kerja (X1) akan meningkatkan kenaikan pada *problem focused coping*.
- c) $\beta_1 = 0,197$. Artinya jika variable *perceived social support* (X2) mengalami kenaikan suatu satuan, maka variable *problem focused coping* mengalami peningkatan sebanyak 0,197% atau 19,7%. Koefisiensi bernilai positif artinya antara *perceived social support* (X2) dan *problem focused coping* (Y) memiliki hubungan positif. Kenaikan variable *perceived social support* (X2) akan meningkatkan kenaikan pada *problem focused coping*.

3. Hasil Uji Koefisien Determinasi (Adjusted R Square)

Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi (*Adjusted R Square*)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,696 ^a	,484	,481	6,464

a. Predictors: (Constant), Perceived Social Support, Efikasi Diri

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa adjusted R Square memperoleh nilai sebesar 0,481 (48,1%). Artinya, terdapat pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* sebesar 48,1%. Selain itu, sisanya 51,9% dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang. Terdapat tiga pembahasan dalam penelitian ini, yaitu pengaruh efikasi diri terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang, pengaruh *perceived social support* terhadap *problem focused coping* mahasiswa semester akhir di Semarang dan pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir Semarang.

1. Pengaruh Efikasi Diri terhadap *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Semester Akhir di Semarang

Hipotesis pertama yaitu pengaruh efikasi diri terhadap *problem focused coping* mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan memiliki T hitung sebesar 7,559 $> 1,966$. Sedangkan jika dilihat dari persentase pengaruh efikasi diri terhadap *problem focused coping*, diperoleh nilai 0,189 (18,9%) dan sisanya sebanyak 81,1% diperoleh dari faktor lain yang tidak diteliti oleh penelitian ini. Maka hipotesis pertama diterima atau dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa semester akhir, maka semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiliki, maka semakin rendah *problem focused coping* yang dimiliki. Hal ini didukung oleh

penelitian Prasetyo (2016:184) yang berpendapat bahwa *problem focused coping* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah efikasi diri. Ketika seseorang memiliki efikasi diri maka ia akan memiliki kemampuan *problem focused coping* yang baik.

Ketika seseorang mempunyai efikasi diri yang baik, dengan penuh keyakinan maka individu akan siap menghadapi berbagai rintangan dengan penuh percaya diri hingga keinginan yang individu miliki tercapai. Namun, jika efikasi diri yang dimiliki melemah, maka individu akan cepat menyerah dan bermalas-malasan untuk menghadapi rintangan yang akan dilaluinya. Hal ini sesuai dengan aspek yang diambil dalam penelitian ini. Adapun salah satu aspek efikasi diri adalah *strength* (kemampuan keyakinan). Bandura (dalam Ulfah, 2010:4) menyatakan bahwa efikasi diri sangat berpengaruh pada kehidupan manusia. Seorang manusia yang mempunyai keyakinan yang baik, maka akan berusaha mencapainya. Namun jika seorang manusia tidak mempunyai keyakinan dengan baik, maka individu tersebut tidak akan berusaha mencapai keinginannya. Aspek *strength* (kemampuan keyakinan) dapat mempengaruhi salah satu faktor *problem focused coping*, yakni *positive beliefs* (keyakinan yang positif). Dengan penuh keyakinan, seseorang akan terus memiliki cara pandang yang positif hingga *problem focused coping* dapat terbentuk dengan baik.

Keyakinan seseorang menjadi salah satu kepentingan yang harus dimiliki untuk menghadapi berbagai rintangan dalam kehidupannya.

Dengan efikasi diri yang baik, seseorang pasti akan mempunyai kemampuan dalam mencari solusi hingga memecahkan masalah. Hal ini sesuai dengan penelitian Rafikasari (2015:10) yang menghasilkan terdapat hubungan positif signifikan antara efikasi diri dengan *problem focused coping*. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi *problem focused coping*. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah *problem focused coping*.

2. Pengaruh *Perceived Social Support* terhadap *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Semester Akhir di Semarang

Hipotesis kedua yaitu pengaruh *perceived social support* terhadap *problem focused coping* mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan memiliki nilai T hitung sebesar $7,511 > 1,966$. Sedangkan jika dilihat dari persentase pengaruh *perceived social support* terhadap *problem focused coping*, diperoleh nilai 0,197 (19,7%) dan sisanya sebanyak 80,3% diperoleh dari faktor lain yang tidak diteliti oleh penelitian ini. Maka dapat disimpulkan hipotesis kedua diterima atau dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang. Semakin tinggi *perceived social support* seseorang, maka semakin tinggi *problem focused coping* yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah *perceived social support* seseorang, semakin rendah *problem focused coping* yang dimiliki.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Semiun

(dalam Dini & Iswanto, 2019:89) di mana *perceived social support* memiliki hubungan dengan *problem focused coping*. Ketika seorang mahasiswa yang menerima dukungan sosial dengan baik, mahasiswa akan memiliki beban yang lebih ringan sehingga dapat terhindar dari kemungkinan yang buruk. Namun jika ia tidak menerima dukungan sosial dengan baik, mahasiswa akan menghadapi rintangan sendiri dan dapat mengalami segala kemungkinan yang negatif seperti kecemasan dan stres. Hal ini sejalan dengan *aspek perceived social support* yang diambil dalam penelitian ini, salah satunya adalah dukungan emosi. Dukungan emosi didapatkan ketika seseorang mengalami emosi yang kurang baik. Ketika seseorang mengalami emosi yang kurang baik, ia akan membutuhkan dukungan khususnya dukungan emosi seperti kepedulian atau perhatian agar emosi yang dimiliki terjeda dengan stabil. Selain itu, hal ini bertujuan untuk memberikan dampak positif sehingga seseorang mempunyai dukungan sosial dengan baik sesuai faktor dari *problem focused coping*, salah satunya dukungan sosial.

Cutrona (dalam Sukasni, 2019:25) mengatakan bahwa orang yang menerima dukungan sosial lebih mampu menghadapi beban tugas yang berat dibandingkan orang yang tidak menerima dukungan sosial. Hal ini didukung oleh penelitian Cihnaningsih (2020:33) yang menemukan hasil bahwa adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *problem focused coping*.

3. Pengaruh Efikasi Diri dan *Perceived Social Support* terhadap *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Semester Akhir di Semarang\

Hipotesis ketiga yaitu pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap perilaku *problem focused coping* mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan memiliki nilai F hitung sebesar $163,495 > 3,015$. Sedangkan jika dilihat dari persentase pengaruh efikasi diri dan *perceived social support terhadap problem focused coping*, 111 diperoleh nilai 0,481 atau 48,1% dan sisanya sebanyak 51,9% diperoleh dari faktor lain yang tidak diteliti oleh penelitian ini. Maka dapat disimpulkan hipotesis ketiga diterima atau dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang. Semakin tinggi efikasi diri dan *perceived social support* yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki. Semakin rendah efikasi diri dan *perceived social support* yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah *problem focused coping* yang dimiliki.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sujono (2014:70) yang mengatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dan *problem focused coping*, yang berarti semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula *problem focused coping* yang dimiliki. Individu yang memiliki efikasi diri dengan baik, maka akan memiliki kemampuan untuk terus yakin dan beroptimis dalam menghadapi segala rintangan yang akan terjadi hingga individu

mendapatkan sesuatu yang diinginkannya. Efikasi diri menjadi peran penting terhadap kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah. Ketika individu tidak memiliki keyakinan dengan baik, maka individu akan kehilangan rasa percaya diri bahkan merasa malas untuk menggapai hal yang diinginkannya. Ini didukung oleh penelitian Rafikasari (2015:8) yang menyatakan bahwa semakin rendah efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah pula *problem focused coping* yang dimiliki sehingga mengakibatkan kurangnya motivasi mahasiswa untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Begitu pula dengan dukungan sosial juga berperan penting pada kehidupan manusia. Dukungan sosial menjadikan individu untuk meringankan beban yang dimiliki sehingga individu mempunyai semangat dikarenakan mendapat dukungan dari orang sekitar. Individu yang menerima dukungan sosial dengan baik, maka individu akan merasa mampu dalam mengatasi segala permasalahan yang terjadi. Namun individu yang tidak menerima dukungan sosial dengan baik, maka individu akan merasa sendiri untuk memikul beban sehingga dapat menerima segala hal negatif hingga tidak mampu mengatasi permasalahan yang dimiliki. Hal tersebut didukung juga dengan penelitian Putri dkk., (2022:155) yang menunjukkan bahwa, ketika memiliki *perceived social support* dan *problem focused coping* yang tinggi maka individu dapat beradaptasi dan menjadi tangguh ketika dihadapkan dengan setiap kesulitan maupun masalah yang sedang dialami. Berdasarkan hasil dari

penelitian di atas, dapat dilihat bahwa variabel efikasi diri dan *perceived social support* memiliki keterkaitan terhadap *problem focused coping* untuk saling memprediksi.

Seseorang yang memiliki kemampuan keyakinan (*strength*) dia akan mempunyai cara pandang yang positif serta keyakinan hingga dapat menyelesaikan masalah yang dialami. Begitu pula dengan dukungan emosi yang menjadi kepentingan yang harus dimiliki agar seseorang memiliki emosi yang stabil. Kemampuan keyakinan (*strength*) dan dukungan sosial, keduanya dapat berpengaruh positif terhadap *positive beliefs* (keyakinan yang positif) sehingga seseorang yang mendapatkan dukungan dengan baik dan keyakinan yang positif, dapat memiliki kemampuan mengatasi masalah dan menghadapi rintangan dalam kehidupannya.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh efikasi terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang, terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang dan terdapat pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang. Dapat diketahui bahwa keyakinan yang dimiliki seseorang ditambah dengan dukungan sosial membuat seseorang merasa terbantu sehingga dapat mengatasi beban berat yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan Q.S Al-Hujurat : 10.

“Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah

antara saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat.”

Manusia senantiasa membutuhkan pertolongan dari orang sekitar. Untuk itu, seseorang diharuskan bersikap baik agar dapat terjalin silaturahmi antar sesama. Dengan demikian, diharapkan sesama manusia dapat saling tolong menolong dan meyakinkan hati agar tetap berani menghadapi segala rintangan yang akan terjadi.

Peneliti berupaya melakukan penelitian ini dengan maksimal, namun dalam penelitian ini, terdapat keterbatasan-keterbatasan yang tidak sesuai harapan. Keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya adalah peneliti tidak bertemu secara langsung kepada responden, karena peneliti menggunakan sosial media untuk mendapatkan responden sehingga peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung. Hal tersebut berdampak pada hasil penelitian ini, efikasi diri dan *perceived social support* kurang cukup mempengaruhi pada *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa, sehingga memerlukan penelitian lebih lanjut untuk lebih mengetahui tentang faktor pengaruh *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sesuai rumusan masalah yang ditetapkan dan uji hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang
2. Terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang
3. Terdapat pengaruh efikasi diri dan *perceived social support* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa semester akhir di Semarang

Ini artinya, baik variabel efikasi diri dan variabel *perceived social support* keduanya dapat memprediksi variabel *problem focused coping* yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir di Semarang. Maka dari itu, semua hipotesis dinyatakan diterima.

B. Saran

Sesuai hasil dari penelitian ini, peneliti hendak menyampaikan saran kepada beberapa pihak, antara lain :

1. Bagi Pendidik atau Dosen

Diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap pengembangan efikasi diri dan *perceived social support* pada mahasiswa semester akhir, karena hal tersebut dapat berpengaruh pada *problem*

focused coping yang terjadi pada mahasiswa semester akhir.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat meningkatkan khususnya pada efikasi diri dan *perceived social support* yang dimiliki agar dapat lebih yakin dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, sehingga dapat melakukan *problem focused coping* yang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memperbanyak referensi sehingga peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang dapat memberikan pengaruh pada *problem focused coping*, seperti stress akademik dan dukungan sosial. Diharapkan pula untuk peneliti selanjutnya, agar mampu melakukan penelitian untuk menguji variabel berbeda yang memiliki keterkaitan dengan *problem focused coping*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Humanitas*, 8(1), 17.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29. <https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>
- Agustiningasih, N. (2019). Gambaran stres akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241-250. 10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12-28. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Amaliyah, N. (2021). Hubungan antara citra diri dan kontrol diri dengan kecenderungan membeli secara impulsif (impulsive buying) pada mahasiswi UIN Walisongo Semarang. *Skripsi*.
- Amir, H. (2016). Korelasi pengaruh faktor efikasi diri dan manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa pendidikan kimia Universitas Bengkulu. *Manajer Pendidikan*, 10(4), 336-342.
- Anandar, R., Wibhawa, B., & Wibowo, H. (2015). Dukungan sosial terhadap anak jalanan di rumah singgah. *Share: Social Work Journal*, 5(1), 81-88. <https://doi.org/10.24198/share.v5i1.13122>
- Andromeda, N., & Kristant. E. P. (2017). Hubungan antara loneliness dan perceived social support dan intensitas penggunaan social media pada mahasiswa. *Psikovidya* 21(2). <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v21i2.84>
- Aprianti, I. (2012) Hubungan antara perceived social support dan psychological well-being pada mahasiswa perantau tahun pertama di Universitas Indonesia. *Skripsi*.
- Arikunto, A. (2010). *Metodelogi penelitian, edisi kelima*. Graha Ganesha.
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Cahyadi, W. (2021). *Pengaruh efikasi diri terhadap keberhasilan*. PT. Inovasi Pratama Internasional.
- Cihnaningsih, H. S. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi*
- Dela, V. L. (2019). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 90-94. <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2019.v4i2.90-94>
- Dewanto, A. C. (2018). Efektivitas PPL untuk meningkatkan efikasi diri mengajar pada mahasiswa pendidikan matematika. *Delta: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 6(1), 1-9.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya

- dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan. Journal of Midwifery Science and Health*, 10(2), 88-148.
<https://doi.org/10.52299/jks.v10i2.50>
- Endra, F. (2017). *Pedoman metodologi penelitian (statistika praktis)*. Penerbit Zifatama Jawa.
- Evaliana, Y. (2015). Pengaruh efikasi diri dan lingkungan keluarga terhadap minat berwirausaha siswa. *JPBM (Jurnal Pendidikan Bisnis dan Manajemen)*, 1(1), 53-60.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(1), 37-45.
<https://doi.org/10.24036/rapun.v9i1.10378>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Hernawati, N. (2006). Tingkat stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama tahun akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 11(2), 43-49.
- Hikmah, Siti. (2015). *Psikologi Perkembangan : Tinjauan Dalam Perspective Islam*. Semarang. CV. Karya Abadi Jaya
- Idris, A. C. I. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa rantau asal Kepulauan Riau di Yogyakarta. *Disertasi dokter*.
- Iqramah, N., Nurhasanah, N., & Bustamam, N. (2018). Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(4), 75-83.
- Jaya, M. K., Mulyadi, D., & Sulaeman, E. (2012). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kinerja karyawan pada kantor kementerian agama Kabupaten Karawang. *Jurnal Manajemen*, 10(1), 1038-1046.
- Kadili, N. D. (2018). Kecerdasan emosional dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Skripsi*
- Khotimah, K., Siwi, A. S., & Muti, R. T. (2021). Hubungan Spiritualitas dan Efikasi Diri dengan Strategi Koping pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Desa Karanggedang Kecamatan Sidareja. *In Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 422-432.
- Koamesah, G. T.M Virlia, S., & Musa, M. (2022). Resilience in health workers: The role of social support and calling. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1-14. [10.21580/pjpp.v7i1.9287](https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.9287)
- Kurniyawati, R. (2012). Hubungan antara efikasi diri dengan motivasi belajar siswa. *Skripsi*.
- Kusumaningtyas, D. T. (2018). Hubungan antara dimensi efikasi diri dengan problem focused coping korban bullying di sekolah dasar. *Skripsi*
- Listia, W. N. (2015). Anak sebagai makhluk sosial. *Jurnal Bunga Rampai Usia*

- Emas*, 1(1), 14-23. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v1i1.9278>
- Lubis, A. M. (2016). Konseling Islami Dan Problem Solving. *Riayah: Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 1(02), 110-122.
- Maharani, S. T., & Nursalim, M. (2022). Hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi individu terhadap kemampuan resiliensi peserta didik di SMP Negeri 10 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 705-714.
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60-75.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275-282.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Skripsi*.
- Maryanti, W., & Herani, I. (2020). Perceived social support dan psychological distress pada penderita penyakit kanker. *Jurnal psikologi*, 16(1), 91-100
- Mastuti, N. P. (2010). Hubungan efikasi diri dengan problem focus coping dalam menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi. *Skripsi*.
- Matondang & Nasution. (2021). *Praktik analisis data : pengolahan ekonometrika dengan eviews dan SPSS*. CV. Merdeka Kreasi Group
- Mawaddah, H. (2021). Analisis efikasi diri pada mahasiswa psikologi unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19-26.
- Miranti, F. C., Suwarni, E., & Rahmawati, Y. M. (2021) *Pengaruh dukungan sosial orangtua terhadap student engagement pada siswa remaja di SMK XYZ*. Discussion Paper. Repository Digital Universitas Al Azhar Indonesia.
- Monacika, A. A., & Supriyadi, S. (2022). Efikasi diri dan strategi koping pada penyesuaian diri dokter muda. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 187-204. <http://dx.doi.org/10.18592/jsi.v9i2.3839>
- Nurhayati, S. R. (2012). Dukungan sosial dan strategi coping para lansia. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(1), 27-42. <https://doi.org/10.21831/hum.v17i1.3081>
- Nursalam & Ninuk, D. K. (2007). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Terinfeksi HIV/AIDS*. Penerbit Salemba Medika
- Prasetyo, Y. (2016). Efikasi diri, kematangan emosi dan problem focus coping. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 181-186.
- Purwoto, A. (2007). *Panduan laboratorium statistik inferensial*. Grasindo
- Putri, M. D., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2022). Resiliensi di LKSA: Perceived Social Support dan Problem Focused Coping pada Remaja. *Psyche 165 Journal*, 15(4), 152-157. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i4.206>
- Rafikasari, M. N. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan strategi coping pada mahasiswa yang menyusun skripsi. *Skripsi*
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi*

- dan *Psikologi Islam*, 8(2), 231-246 <https://doi.org/10.18860/psi.v0i0.1551>
- Ramadhani, D. Y., MM, F. A., & Hadi, R. (2016). Karakteristik, dukungan keluarga dan efikasi diri pada lanjut usia diabetes mellitus tipe 2 di Kelurahan Padangsari, Semarang. *Jurnal Ners Lentera*, 4(2), 142-151.
- Refi, R. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA "X" Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 263-272.
- Riani, A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dan problem-focused coping dengan psychological well-being pada mahasiswa FIP UNY. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(8), 136-146.
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H.P. (1997). Pusat kendali dan efikasi diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologi: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 2(3). <https://doi.org/10.20885/psikologika.volvol2.iss3.art6>
- Rochmayanti, O. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kemampuan pemecahan masalah pada santri baru MTS Al-Ma'arif 01 Singosari. *Skripsi*.
- Rohman, T. N., Prihartanti, N., & Rosyid, H. F. (1997). Hubungan antara dukungan sosial dengan burnout pada perawat putri di rumah sakit swasta. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 2(4), 51-60.
- Rosa, N. N. (2020). Hubungan dukungan sosial terhadap motivasi belajar daring mahasiswa pada masa pandemi covid 19. *Journal of Education and Teaching*, 1(2), 147-153. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v1i2.146>
- Rustika, I. M. (2012) Efikasi diri: tinjauan teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1-2), 18-25.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala Psikologi*. Kencana.
- Salangka, E. (2013). Penerapan akuntansi persediaan untuk perencanaan dan pengendalian LPG pada PT. Emigas Sejahtera Minahasa. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 1(3), 1120-1128. <https://doi.org/10.35794/emba.1.3.2013.2322>
- Santosa, E. O., & Setyawan, I. (2014). Hubungan antara fleksibilitas kognitif dengan problem focused coping pada mahasiswa fast-track universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 3(2), 139-146. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7508>
- Sappaile, B. I. (2010). Konsep penelitian ex-post facto. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 1-16. <http://dx.doi.org/10.30870/jppppaud.v5i2.4699>
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wreda wening wardoyo jawa tengah. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 65-72. <https://doi.org/10.14710/jpu.9.1>
- Semaraputri, S. A. K. T., & Rustika, I. M. (2018). Peran problem focused coping dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 35-47.
- Suardiantari, L. N., & Rustika, I. M. (2019). Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap problem focused coping pada mahasiswa preklinik

- Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(3), 99-110.
- Suciono, W. (2021). *Berpikir Kritis (Tinjauan Melalui Kemandirian Belajar, Kemampuan Akademik dan Efikasi Diri)*. CV Adanu Abimata
- Sugiyono. (2016). *Statistika untuk penelitian*. Penerbit Alfabeta
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta
- Sujadi, E. (2015). Konseling pancawaskita untuk membentuk problem focused coping. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 7-15. <https://doi.org/10.29210/112100>
- Sujadi, E., Yusuf, A. M., & Marjohan, M. (2016). Hubungan antara Locus Of Control dan Efektivitas Komunikasi antar Pribadi dengan Problem Focused Coping. *Konselor*, 5(1), 24-32. <https://doi.org/10.24036/02016516490-0-00>
- Sujono, S. (2014). Hubungan antara efikasi diri (self efficacy) dengan problem focused coping dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa fmipa unmul. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 67-71. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i2.3639>
- Sukasni, S. S. I. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan problem focused coping pada remaja yang tinggal di panti asuhan Budi Mulya Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. *skripsi*.
- Sulistiawan, D., Riadi, S. S., & Maria, S. (2017). Pengaruh budaya organisasi dan lingkungan kerja terhadap kinerja pegawai. *Kinerja "Jurnal Ekonomi dan Manajemen"*, 14(2), 61-69. <https://doi.org/10.30872/jkin.v14i2.2480>
- Suryani, L. (2022). *Peningkatan komitmen profesi melalui iklim organisasi kepribadian dan kepuasan kerja dosen*. Cipta Media Nusantara.
- Suwarsi, S., & Handayani, A. (2018). Hubungan antara optimisme dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(1), 35-44. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.12.1.35-44>
- Swarjana, K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid 19, Akses Layanan Kesehatan - Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Contoh Kuesioner*. Penerbit Andi
- Tanjung, R., Arifudin, O., Sofyan, Y., & Hendar, H. (2020). Pengaruh penilaian diri dan efikasi diri terhadap kepuasan kerja serta implikasinya terhadap kinerja guru. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)*, 4(1), 380-391. <https://doi.org/10.31955/mea.v4i1.554>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJop)*, 4(2), 105-118. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Ulfah, S. H. (2010). Efikasi diri mahasiswa yang bekerja pada saat penyusunan skripsi. *Skripsi*
- Utama, A. (2020). *Psikologi Olahraga*. Guepedia
- Widiantoro, W., & Ningnurani, N. (2019). Pengembangan perceived social support pada penderita Skizofrenia Paranoid. *In Prosiding Seminar*

Nasional LPPM UMP, 445-453.

- Wijaya, I. P. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 1*(1), 40-52. <https://doi.org/10.30996/persona.v1i1.14>
- Zamindari, V. (1999). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Problem Focused Coping Menghadapi Masalah Skripsi. *Skripsi*

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba

Assalamu'alaikum wr wb.

Perkenalkan saya Aziz Bachtiar, mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang.

Saat ini saya sedang melakukan uji coba skala penelitian guna keperluan tugas akhir saya. Saya mencari responden dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif UIN Walisongo, UNDIP dan UNNES
2. Mahasiswa angkatan 2017, 2018 dan 2019
3. Dalam proses penyelesaian skripsi

Apabila Anda memiliki kriteria di atas, saya meminta bantuan dan partisipasinya untuk mengisi skala penelitian di bawah ini sesuai dengan kondisi anda. Identitas dan hasil jawaban dari Anda akan dijamin kerahasiaannya. Berikut link kuesioner saya : <https://forms.gle/uU8gJBrDj41KDTSZ8>

Atas perhatian dan bantuan yang Anda berikan, saya ucapkan terimakasih. Wassalamu'alaikum wr.wb.

Skala Uji Coba 1

SKALA PROBLEM FOCUSED COPING

No	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mudah mendapat informasi melalu sosial media				
2	Saya enggan meminta saran dari orang lain				
3	Saat mendapat masalah, saya akan langsung menyelesaikannya				
4	Saya mengulangi kesalahan yang pernah saya lakukan				
5	Saya menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang saya rencanakan				
6	Saya menyelesaikan tugas secara berurutan				
7	Saya tidak mencari informasi melalui media social				
8	Saya meminta saran dari orang lain				
9	Saat mendapat masalah, saya akan membiarkannya				
10	Saya belajar dari kesalahan yang sudah terjadi				
11	Saya menyelesaikan tugas lewat dari waktu yang saya rencanakan				
12	Saya menyelesaikan tugas berdasarkan tingkat kesulitan				
13	Saat mencari informasi saya akan mencarinya melalui buku				
14	Saya menolak ketika orang lain memberikan saran				
15	Saat mendapat masalah, saya berani menyelesaikannya dengan menanggung risiko yang ada				
16	Saya putus asa ketika tugas yang saya kerjakan salah				

17	Saat mendapat tugas saya akan menetapkan waktu penyelesaiannya				
18	Saya tidak peduli pada tingkat kesulitan tugas				
19	Saya tidak mencari informasi melalui buku				
20	Teman saya memberikan saran saat saya meminta saran				
21	Saat mendapat masalah, saya tidak ingin mengambil risiko				
22	Saya tetap bersemangat meskipun tugas yang saya kerjakan salah				
23	Saat mendapat tugas saya menyelesaikannya tanpa memperkirakan waktu penyelesaiannya				
24	Saya menyelesaikan tugas dimulai dari yang termudah				
25	Saya mencari informasi melalui jurnal				
26	Saya tidak memerlukan saran dari orang lain				
27	Saya tidak akan membiarkan siapapun menghalangi saya dalam menyelesaikan masalah				
28	Saya membiarkan saat tugas yang saya kerjakan salah				
29	Saya akan memperhatikan batas pengumpulan tugas saat membuat rencana dalam menyelesaikan tugas				
30	Saat mendapat tugas saya terburu-buru dalam menyelesaikannya tanpa melihat tingkat kesulitan tugas				
31	Saya tidak memerlukan informasi dari sosial media				
32	Saya terbuka ketika orang lain memberikan saran kepada saya				
33	Ketika seseorang menghalangi saya dalam menyelesaikan masalah, saya berhenti menyelesaikan masalah				
34	Saya memeriksa ulang tugas, setelah saya				

	mengerjakannya				
35	Saya gagal dalam menyelesaikan tugas secara tepat waktu				
36	Saya akan menyelesaikan tugas yang sulit terlebih dahulu, dengan harapan saya dapat bersantai dalam menyelesaikan tugas yang mudah				

Skala Uji Coba 2

SKALA EFIKASI DIRI

No	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat menghadapi tantangan yang muncul saat mengerjakan tugas				
2	Saya menghindari tugas yang sulit				
3	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik				
4	Saya ragu untuk menyapa orang yang baru saya kenal				
5	Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki				
6	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan				
7	Saya gelisah dalam menyelesaikan tugas yang saya terima				
8	Saya menyelesaikan tugas yang sulit dengan baik				
9	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas kuliah yang saya terima				
10	Saat berada di lingkungan baru saya yakin, dapat beradaptasi dengan mudah				
11	Saya merasa ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
12	Saya yakin dalam menyelesaikan tugas yang diberikan				
13	Saya puas dengan hasil pengerjaan tugas saya				
14	Saya ragu dengan jawaban dari tugas yang sulit				
15	Saya yakin dapat mencari jawaban dari tugas yang saya terima				
16	Saya kesulitan saat membangun hubungan yang baik dengan lingkungan yang baru				

17	Saat mendapatkan masalah saya yakin mampu untuk menyelesaikannya				
18	Saya tidak yakin dapat mengatasi masalah yang muncul saat mengerjakan tugas				
19	Saya tidak yakin dengan hasil dari tugas yang saya kerjakan				
20	Saya bersemangat saat mendapatkan tugas yang sulit				
21	Saya ragu-ragu saat mengerjakan tugas kuliah yang sulit				
22	Saya yakin dapat berkomunikasi dengan lancar pada orang yang baru saya kenal				
23	Saat mendapatkan masalah, saya tidak yakin dapat menyelesaikanya				
24	Ketika mendapat masalah saat mengerjakan tugas, saya yakin dapat menemukan solusi				
25	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam mengerjakan tugas				
26	Saya tipikal orang yang menyerah ketika mengerjakan tugas sulit				
27	Saya antusias ketika mendapatkan tugas dari dosen saya				
28	Saya merasa canggung dengan hal baru yang ada di lingkungan saya				
29	Saya merasa mampu menghadapi tekanan yang muncul ketika mendapatkan masalah				
30	Saya tidak yakin dengan hasil dari tugas yang saya kerjakan				
31	Saya ragu dengan kemampuan saya dalam mengerjakan tugas				

32	Ketika saya mendapat tugas yang sulit, saya akan menyelesaikanya tanpa menyerah				
33	Saya tidak siap ketika mendapatkan tugas kuliah				
34	Saya yakin dapat membangun hubungan sosial yang baik dengan lingkungan yang baru				
35	Saya merasa tidak mampu menghadapi tekanan yang muncul ketika mendapatkan masalah				
36	Saya yakin dengan hasil dari tugas yang saya kerjakan				

Skala Uji Coba 3

SKALA PERCEIVED SOCIAL SUPPORT

No	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya nyaman terhadap respon teman di sekitar saya				
2	Saya merasa asing ketika bersama orang lain				
3	Ketika saya mendapatkan juara, keluarga saya memberikan hadiah untuk saya				
4	Respon teman kuliah terlihat iri ketika saya mendapatkan nilai yang bagus				
5	Saya senang ketika mendapatkan bantuan berupa referensi buku dari teman kuliah saya				
6	Saya merasa sendiri karena tidak ada keluarga yang dapat saya andalkan				
7	Saya menerima saran dari orang lain				
8	Beberapa teman saya malas memberi tahu informasi yang belum saya ketahui				
9	Saya dilibatkan dalam permasalahan seputar keluarga				
10	Keberadaan saya diacuhkan oleh lingkungan perkuliahan saya				
11	Teman saya menyepelkan saya				
12	Orang di sekitar saya memberikan perlakuan yang menenangkan				
13	Keluarga saya enggan memberikan respon positif atas keberhasilan saya				
14	Setelah menyelesaikan ujian, teman saya memberikan hadiah				
15	Saya kesulitan dalam pembelajaran, karena fasilitas di kampus kurang memadai				
16	Orang tua saya banyak memberikan dukungan berupa uang				

	terhadap usaha yang saya lakukan				
17	Saya mengabaikan saran dari orang lain				
18	Banyak orang sekitar saya membantu memberikan pengetahuan yang belum saya ketahui sebelumnya				
19	Saya merasa asing karena keberadaan saya terabaikan di keluarga saya				
20	Setiap membuat rencana, saya selalu dilibatkan oleh teman-teman				
21	Teman saya mengatakan bahwa saya adalah orang yang menyenangkan				
22	Saya malas menyapa orang sekitar karena tidak mendapat respon baik dari mereka				
23	Respon keluarga saya sangat senang ketika saya berhasil dalam melaksanakan suatu tugas				
24	Teman saya cenderung mengabaikan ketika saya memperoleh keberhasilan				
25	Saya terbantu ketika universitas memberikan fasilitas belajar yang memadai				
26	Saya merasa sedih karena ketika mengalami kesulitan, keluarga memberikan respon seadanya				
27	Saya banyak mendapat masukan dari orang lain				
28	Orang sekitar saya cenderung menutupi informasi yang sebelumnya saya belum ketahui				
29	Saya berkontribusi dalam memecahkan masalah keluarga saya				
30	Beberapa teman enggan mengandalkan saya dalam meminta pertolongan				
31	Teman saya tampak menjauhi saya				
32	Ketika bersama orang di sekitar saya, saya merasakan kenyamanan				

33	Orang tua saya memberikan respon yang kurang menyenangkan atas keberhasilan saya				
34	Saya mendapatkan ucapan selamat atas keberhasilan saya				
35	Saya tidak mendapatkan pinjaman alat yang dibutuhkan dari lingkungan perkuliahan				
36	Keluarga saya menyediakan peralatan yang dibutuhkan				
37	Saran dari orang lain tidak saya terapkan				
38	Teman-teman saya akan memberikan banyak informasi ketika saya belum mengetahui informasi tersebut				
39	Anggota keluarga saya enggan mengandalkan saya ketika membutuhkan pertolongan				
40	Saya merasa bahwa teman-teman mengandalkan saya				

Lampiran 2 Skor Responden Uji Coba Skala

No.	Problem Focused Coping	Efikasi Diri	Perceived Social Support
1	79	80	70
2	84	79	77
3	94	124	124
4	68	42	58
5	76	91	98
6	93	71	104
7	99	103	119
8	79	79	77
9	56	59	75
10	92	105	120
11	60	54	85
12	76	72	86
13	59	52	65
14	87	92	73
15	84	88	77
16	78	84	88
17	98	103	101
18	79	84	93
19	100	104	82
20	88	96	109
21	94	107	117
22	65	37	49
23	73	76	78
24	94	92	141
25	83	88	93
26	114	97	99
27	89	99	114
28	91	86	93
29	91	102	90
30	68	81	86
31	70	67	70
32	89	84	86
33	67	65	82

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Item

A. Validitas

a. Skala Efikasi Diri

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	80,79	179,360	,094	,865
X1.2	80,21	165,172	,623	,854
X1.3	80,12	175,422	,281	,862
X1.4	79,79	168,235	,508	,857
X1.5	79,85	174,633	,279	,862
X1.6	78,55	192,756	-,471	,879
X1.7	80,33	162,417	,734	,851
X1.8	80,33	169,354	,592	,856
X1.9	80,45	167,256	,715	,854
X1.10	80,82	173,966	,542	,859
X1.11	79,58	178,189	,091	,867
X1.12	79,79	171,047	,359	,861
X1.13	79,39	170,621	,340	,861
X1.14	80,58	169,814	,535	,857
X1.15	80,48	169,883	,529	,857
X1.16	80,03	172,843	,338	,861
X1.17	80,09	169,273	,596	,856
X1.18	79,45	175,068	,153	,867
X1.19	79,70	166,155	,491	,857
X1.20	80,45	174,068	,408	,860
X1.21	79,67	174,979	,220	,864
X1.22	79,85	170,070	,413	,859
X1.23	79,36	172,926	,222	,865
X1.24	80,15	181,445	-,028	,868
X1.25	80,27	169,392	,504	,858
X1.26	80,42	170,002	,623	,856
X1.27	80,06	176,309	,171	,865
X1.28	80,21	166,485	,568	,856
X1.29	80,45	172,631	,427	,860
X1.30	79,79	161,922	,703	,852
X1.31	80,61	172,184	,465	,859
X1.32	80,58	170,814	,549	,858
X1.33	80,00	171,750	,383	,860
X1.34	80,36	173,676	,288	,862

X1.35	79,58	172,689	,265	,863
X1.36	79,52	176,508	,146	,866

b. Skala *Perceived Social Support*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	81,27	373,767	,513	,948
X2.2	80,30	353,093	,775	,946
X2.3	81,21	367,735	,584	,948
X2.4	80,03	368,968	,354	,950
X2.5	81,33	373,229	,509	,948
X2.6	80,85	371,883	,408	,949
X2.7	80,52	359,445	,563	,948
X2.8	80,85	374,070	,494	,949
X2.9	80,79	363,797	,573	,948
X2.10	80,85	367,695	,535	,948
X2.11	80,58	357,877	,662	,947
X2.12	81,18	369,341	,714	,947
X2.13	81,06	366,371	,778	,947
X2.14	80,09	364,085	,475	,949
X2.15	81,30	367,843	,692	,947
X2.16	80,58	366,502	,435	,949
X2.17	81,15	364,320	,694	,947
X2.18	80,39	366,809	,451	,949
X2.19	80,64	354,989	,714	,947
X2.20	80,18	366,091	,460	,949
X2.21	80,39	358,246	,668	,947
X2.22	80,91	363,085	,612	,948
X2.23	80,85	360,883	,687	,947
X2.24	81,18	370,153	,678	,948
X2.25	81,39	371,559	,657	,948
X2.26	80,88	360,735	,793	,946
X2.27	80,39	369,371	,533	,948
X2.28	80,36	356,489	,698	,947
X2.29	80,94	361,559	,750	,947
X2.30	80,91	368,148	,439	,949
X2.31	80,79	374,422	,312	,950
X2.32	81,09	366,523	,695	,947
X2.33	80,79	367,422	,493	,949
X2.34	81,09	366,585	,589	,948
X2.35	80,82	365,716	,617	,948
X2.36	81,30	369,343	,683	,948

c. Skala Problem Focused Coping

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	88,39	388,496	,674	,935
Y2	87,52	385,508	,622	,935
Y3	87,55	387,193	,494	,937
Y4	87,94	401,434	,271	,938
Y5	88,30	406,218	,111	,939
Y6	87,76	388,127	,475	,937
Y7	88,45	387,506	,801	,935
Y8	87,55	396,131	,344	,938
Y9	87,88	397,672	,298	,938
Y10	88,18	386,778	,708	,935
Y11	88,30	387,405	,685	,935
Y12	88,30	382,968	,863	,934
Y13	88,03	386,718	,554	,936
Y14	87,58	393,627	,322	,939
Y15	87,00	394,000	,301	,939
Y16	88,06	405,184	,120	,940
Y17	88,45	389,693	,722	,935
Y18	88,36	398,801	,432	,937
Y19	88,15	380,258	,699	,935
Y20	88,00	390,688	,540	,936
Y21	88,21	387,485	,668	,935
Y22	87,82	377,778	,753	,934
Y23	88,33	387,042	,714	,935
Y24	87,97	393,405	,441	,937
Y25	88,24	401,439	,236	,939
Y26	87,39	395,184	,295	,939
Y27	88,33	388,229	,712	,935
Y28	87,61	395,684	,409	,937
Y29	88,03	391,030	,495	,937
Y30	87,33	395,042	,351	,938
Y31	88,33	390,292	,537	,936
Y32	88,33	394,042	,587	,936
Y33	88,30	393,530	,551	,936
Y34	88,27	383,767	,816	,934
Y35	87,67	388,292	,533	,936
Y36	88,24	394,939	,454	,937
Y37	88,09	395,023	,533	,936

Y38	88,33	392,354	,609	,936
Y39	88,06	383,371	,766	,934
Y40	87,97	389,093	,605	,936

B. Reliabilitas

1. Efikasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,949	36

2. Perceived Social Support

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,945	34

3. Problem Focused Coping

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,908	23

Lampiran 4 Skala Penelitian

Assalamu'alaikum wr wb.

Perkenalkan saya Aziz Bachtiar, mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna keperluan tugas akhir saya. Saya mencari responden dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif UIN Walisongo, UNDIP dan UNNES
2. Mahasiswa angkatan 2017, 2018 dan 2019
3. Dalam proses penyelesaian skripsi

Apabila Anda memiliki kriteria di atas, saya meminta bantuan dan partisipasinya untuk mengisi skala penelitian di bawah ini sesuai dengan kondisi anda. Identitas dan hasil jawaban dari Anda akan dijamin kerahasiaannya.

Berikut link kuesioner saya :

<https://forms.gle/NUrtsQnbzATVartv9>

Atas perhatian dan bantuan yang Anda berikan, saya ucapkan terimakasih. Wassalamu'alaikum wr.wb

SKALA PENELITIAN 1

SKALA *PROBLEM FOCUSED COPING*

No.	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya enggan meminta saran dari orang lain				
2	Saya mengulangi kesalahan yang pernah saya lakukan				
3	Saya tidak mencari informasi melalui media social				
4	Saya meminta saran dari orang lain				
5	Saat mendapat masalah, saya akan membiarkannya				
6	Saya belajar dari kesalahan yang sudah terjadi				
7	Saya menyelesaikan tugas berdasarkan tingkat kesulitan				
8	Saat mencari informasi saya akan mencarinya melalui buku				
9	Saya menolak ketika orang lain memberikan saran				
10	Saat mendapat masalah, saya berani menyelesaikannya dengan menanggung risiko yang ada				
11	Saya putus asa ketika tugas yang saya kerjakan salah				
12	Saat mendapat tugas saya akan menetapkan waktu penyelesaiannya				
13	Saya tidak mencari informasi melalui buku				
14	Teman saya memberikan saran saat saya meminta saran				
15	Saya tetap bersemangat meskipun tugas yang				

	saya kerjakan salah				
16	Saya mencari informasi melalui jurnal				
17	Saya tidak memerlukan saran dari orang lain				
18	Saya membiarkan saat tugas yang saya kerjakan salah				
19	Saya akan memperhatikan batas pengumpulan tugas saat membuat rencana dalam menyelesaikan tugas				
20	Saat mendapat tugas saya terburu-buru dalam menyelesaikannya tanpa melihat tingkat kesulitan tugas				
21	Saya tidak memerlukan informasi dari sosial media				
22	Saya terbuka ketika orang lain memberikan saran kepada saya				
23	Ketika seseorang menghalangi saya dalam menyelesaikan masalah, saya berhenti menyelesaikan masalah				

SKALA PENELITIAN 2

SKALA EFIKASI DIRI

No	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat menghadapi tantangan yang muncul saat mengerjakan tugas				
2	Saya menghindari tugas yang sulit				
3	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik				
4	Saya ragu untuk menyapa orang yang baru saya kenal				
5	Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki				
6	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan				
7	Saya gelisah dalam menyelesaikan tugas yang saya terima				
8	Saya menyelesaikan tugas yang sulit dengan baik				
9	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas kuliah yang saya terima				
10	Saat berada di lingkungan baru saya yakin, dapat beradaptasi dengan mudah				
11	Saya merasa ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
12	Saya yakin dalam menyelesaikan tugas yang diberikan				
13	Saya puas dengan hasil pengerjaan tugas saya				
14	Saya ragu dengan jawaban dari tugas yang sulit				
15	Saya yakin dapat mencari jawaban dari tugas yang saya terima				
16	Saya kesulitan saat membangun hubungan yang baik dengan lingkungan yang baru				
17	Saat mendapatkan masalah saya yakin mampu untuk				

	menyelesaikannya				
18	Saya tidak yakin dapat mengatasi masalah yang muncul saat mengerjakan tugas				
19	Saya tidak yakin dengan hasil dari tugas yang saya kerjakan				
20	Saya bersemangat saat mendapatkan tugas yang sulit				
21	Saya ragu-ragu saat mengerjakan tugas kuliah yang sulit				
22	Saya yakin dapat berkomunikasi dengan lancar pada orang yang baru saya kenal				
23	Saat mendapatkan masalah, saya tidak yakin dapat menyelesaikannya				
24	Ketika mendapat masalah saat mengerjakan tugas, saya yakin dapat menemukan solusi				
25	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam mengerjakan tugas				
26	Saya tipikal orang yang menyerah ketika mengerjakan tugas sulit				
27	Saya antusias ketika mendapatkan tugas dari dosen saya				
28	Saya merasa canggung dengan hal baru yang ada di lingkungan saya				
29	Saya merasa mampu menghadapi tekanan yang muncul ketika mendapatkan masalah				
30	Saya tidak yakin dengan hasil dari tugas yang saya kerjakan				
31	Saya ragu dengan kemampuan saya dalam mengerjakan tugas				
32	Ketika saya mendapat tugas yang sulit, saya akan menyelesaikannya tanpa menyerah				

33	Saya tidak siap ketika mendapatkan tugas kuliah				
34	Saya yakin dapat membangun hubungan sosial yang baik dengan lingkungan yang baru				
35	Saya merasa tidak mampu menghadapi tekanan yang muncul ketika mendapatkan masalah				
36	Saya yakin dengan hasil dari tugas yang saya kerjakan				

SKALA PENELITIAN 3

SKALA *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT*

No	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya nyaman terhadap respon teman di sekitar saya				
2	Saya merasa asing ketika bersama orang lain				
3	Ketika saya mendapatkan juara, keluarga saya memberikan hadiah untuk saya				
4	Saya merasa sendiri karena tidak ada keluarga yang dapat saya andalkan				
5	Saya menerima saran dari orang lain				
6	Beberapa teman saya malas memberi tahu informasi yang belum saya ketahui				
7	Keberadaan saya diacuhkan oleh lingkungan perkuliahan saya				
8	Teman saya menyepelekan saya				
9	Orang di sekitar saya memberikan perlakuan yang menenangkan				
10	Keluarga saya enggan memberikan respon positif atas keberhasilan saya				
11	Setelah menyelesaikan ujian, teman saya memberikan hadiah				
12	Saya kesulitan dalam pembelajaran, karena fasilitas di kampus kurang memadai				
13	Saya mengabaikan saran dari orang lain				
14	Banyak orang sekitar saya membantu memberikan pengetahuan yang belum saya ketahui sebelumnya				
15	Saya merasa asing karena keberadaan saya terabaikan di keluarga saya				
16	Setiap membuat rencana, saya selalu dilibatkan oleh teman-teman				
17	Teman saya mengatakan bahwa saya adalah orang yang				

	menyenangkan				
18	Saya malas menyapa orang sekitar karena tidak mendapat respon baik dari mereka				
19	Respon keluarga saya sangat senang ketika saya berhasil dalam melaksanakan suatu tugas				
20	Teman saya cenderung mengabaikan ketika saya memperoleh keberhasilan				
21	Saya banyak mendapat masukan dari orang lain				
22	Orang sekitar saya cenderung menutupi informasi yang sebelumnya saya belum ketahui				
23	Saya berkontribusi dalam memecahkan masalah keluarga saya				
24	Beberapa teman enggan mengandalkan saya dalam meminta pertolongan				
25	Teman saya tampak menjauhi saya				
26	Ketika bersama orang di sekitar saya, saya merasakan kenyamanan				
27	Orang tua saya memberikan respon yang kurang menyenangkan atas keberhasilan saya				
28	Saya mendapatkan ucapan selamat atas keberhasilan saya				
29	Saya tidak mendapatkan pinjaman alat yang dibutuhkan dari lingkungan perkuliahan				
30	Keluarga saya menyediakan peralatan yang dibutuhkan				
31	Saran dari orang lain tidak saya terapkan				
32	Teman-teman saya akan memberikan banyak informasi ketika saya belum mengetahui informasi				
33	Anggota keluarga saya enggan mengandalkan saya ketika membutuhkan pertolongan				

34	Saya merasa bahwa teman-teman mengandalkan saya				

Lampiran 5 Skor Responden Penelitian

No.	Problem Focused Coping	Efikasi Diri	Perceived Social Support
1	45	97	57
2	41	97	62
3	55	101	98
4	36	64	46
5	57	98	101
6	53	108	88
7	70	106	105
8	47	95	87
9	46	71	67
10	51	100	99
11	41	52	51
12	46	91	72
13	48	120	86
14	43	109	86
15	50	82	60
16	48	78	68
17	53	96	96
18	54	104	89
19	40	78	52
20	34	75	89
21	51	88	85
22	49	83	81
23	60	105	100
24	48	81	87
25	48	97	73
26	40	82	79
27	47	101	81
28	46	80	94
29	52	88	124
30	43	70	58
31	52	106	80
32	47	95	80
33	61	109	106
34	54	104	88
35	46	90	73
36	56	118	87
37	47	97	94
38	67	105	105
39	48	93	83

40	44	95	87
41	51	106	90
42	42	80	68
43	46	98	83
44	46	78	74
45	58	73	94
46	36	98	75
47	45	84	78
48	44	106	89
49	49	129	84
50	45	80	86
51	54	88	106
52	42	80	77
53	47	76	96
54	59	98	87
55	44	67	66
56	70	108	95
57	30	60	48
58	61	120	106
59	58	93	80
60	41	75	61
61	30	59	68
62	46	72	64
63	44	90	78
64	68	112	102
65	43	73	66
66	39	82	61
67	45	75	84
68	44	67	64
69	48	89	61
70	52	74	68
71	48	86	87
72	46	80	84
73	51	94	58
74	49	101	73
75	51	90	74
76	50	83	76
77	45	85	69
78	50	95	83
79	51	86	46
80	46	66	98
81	50	130	101
82	44	96	102
83	62	124	131

84	44	89	63
85	35	54	57
86	45	75	80
87	52	99	83
88	44	73	94
89	45	79	55
90	57	95	126
91	41	76	61
92	42	100	70
93	50	117	98
94	51	87	75
95	48	100	81
96	39	71	60
97	46	92	60
98	42	87	62
99	62	107	103
100	37	71	63
101	44	118	65
102	35	71	68
103	61	104	91
104	44	114	89
105	42	72	66
106	45	81	75
107	43	87	70
108	62	126	102
109	54	97	111
110	36	46	72
111	49	92	82
112	47	88	84
113	61	122	88
114	46	76	96
115	48	89	59
116	59	101	97
117	46	87	87
118	43	86	68
119	63	111	82
120	55	108	89
121	57	96	110
122	42	91	85
123	40	77	75
124	56	82	76
125	55	108	86
126	55	103	97
127	51	87	83

128	61	96	98
129	55	109	80
130	52	80	74
131	43	75	105
132	40	74	80
133	71	111	102
134	45	75	73
135	35	87	69
136	44	81	67
137	72	110	102
138	47	91	65
139	46	76	75
140	52	76	73
141	69	108	104
142	42	61	66
143	28	40	35
144	57	97	91
145	44	76	76
146	48	105	82
147	51	97	75
148	29	84	62
149	28	46	44
150	67	118	113
151	41	63	80
152	45	83	79
153	43	68	61
154	42	103	101
155	51	90	75
156	52	78	72
157	53	90	79
158	37	70	60
159	47	100	83
160	35	59	56
161	62	135	100
162	26	71	49
163	32	72	50
164	45	57	70
165	63	102	99
166	37	56	54
167	35	75	100
168	52	88	78
169	35	98	89
170	31	73	81
171	54	79	88

172	65	138	110
173	58	104	101
174	51	91	77
175	43	105	102
176	38	66	66
177	36	47	53
178	61	108	102
179	54	87	88
180	58	100	101
181	53	99	98
182	41	82	120
183	32	67	71
184	49	90	81
185	50	68	63
186	34	88	57
187	52	71	110
188	48	84	72
189	58	90	65
190	46	93	84
191	53	86	83
192	31	55	52
193	36	80	67
194	51	93	74
195	52	96	81
196	56	106	92
197	43	96	75
198	44	95	96
199	48	75	76
200	49	88	76
201	45	86	75
202	37	116	98
203	56	90	77
204	34	100	80
205	41	91	56
206	53	77	79
207	54	87	75
208	45	98	73
209	51	106	101
210	61	102	100
211	50	113	98
212	48	104	79
213	56	113	97
214	51	84	86
215	42	66	70

216	51	96	92
217	46	76	83
218	45	77	74
219	47	100	76
220	46	75	76
221	48	119	115
222	65	108	102
223	52	82	101
224	31	83	52
225	45	108	109
226	46	81	69
227	39	83	58
228	51	94	93
229	47	103	70
230	42	73	69
231	40	73	72
232	59	123	90
233	40	92	84
234	46	66	73
235	44	107	111
236	51	111	108
237	54	90	85
238	40	78	60
239	50	89	80
240	55	113	94
241	48	108	82
242	62	103	100
243	61	108	89
244	31	42	39
245	55	119	107
246	51	91	87
247	44	94	63
248	46	98	65
249	50	86	73
250	45	107	111
251	46	72	73
252	38	53	45
253	46	87	86
254	47	71	74
255	51	103	71
256	50	108	78
257	48	104	81
258	45	91	81
259	57	109	97

260	52	89	82
261	28	67	56
262	51	107	77
263	45	80	80
264	58	135	138
265	64	142	120
266	50	97	84
267	39	85	93
268	33	63	57
269	31	54	47
270	60	114	114
271	38	68	87
272	55	95	83
273	47	102	67
274	44	93	74
275	47	99	96
276	48	105	98
277	33	61	46
278	56	100	82
279	43	88	69
280	54	98	94
281	38	111	99
282	51	86	77
283	46	70	62
284	48	88	68
285	37	73	66
286	48	112	72
287	51	94	79
288	47	77	68
289	44	91	82
290	57	95	94
291	38	130	87
292	49	116	92
293	45	88	51
294	55	113	83
295	31	92	97
296	49	104	86
297	49	98	98
298	53	95	92
299	49	108	74
300	54	60	63
301	66	103	102
302	60	124	81
303	48	99	63

304	56	124	90
305	40	97	76
306	33	53	49
307	45	70	114
308	42	85	80
309	66	123	95
310	47	73	64
311	44	123	75
312	44	106	84
313	54	93	93
314	56	92	99
315	42	98	113
316	56	114	93
317	48	76	64
318	42	61	51
319	39	64	58
320	44	75	88
321	49	87	74
322	47	84	86
323	51	91	78
324	50	79	81
325	37	78	59
326	58	97	84
327	43	60	75
328	41	75	74
329	35	106	86
330	46	116	85
331	23	38	34
332	40	82	56
333	47	74	70
334	73	108	103
335	70	108	110
336	66	105	100
337	63	108	106
338	58	97	102
339	68	100	101
340	31	51	53
341	49	79	74
342	48	71	89
343	67	131	119
344	55	90	85
345	46	78	68
346	58	92	85
347	70	107	90

348	46	78	70
349	38	69	68
350	49	89	69
351	55	100	90

Lampiran 6 Deskriptif Data

Hasil Penelitian					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri	351	38	142	90,17	18,241
Perceived Social Support	351	34	138	80,99	17,409
Problem Focused Coping	351	23	73	48,08	8,977
Valid N (listwise)	351				

A. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (Mean + SD)$	$X > 108,411$	Tinggi
$(Mean - SD) \leq X \leq (Mean + SD)$	$71,929 \leq X \leq 108,411$	Sedang
$X < (Mean - SD)$	$X < 71,929$	Rendah

Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	51	14,5	14,5	14,5
	Sedang	255	72,6	72,6	87,2
	Tinggi	45	12,8	12,8	100,0
Total		351	100,0	100,0	

B. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Perceived Social Support

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (Mean + SD)$	$X > 98,399$	Tinggi
$(Mean - SD) \leq X \leq (Mean + SD)$	$63,581 \leq X \leq 98,399$	Sedang
$X < (Mean - SD)$	$X < 63,581$	Rendah

Kategorisasi Variabel Perceived Social Support

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	57	16,2	16,2	16,2
	Sedang	234	66,7	66,7	82,9
	Tinggi	60	17,1	17,1	100,0

Total	351	100,0	100,0
-------	-----	-------	-------

C. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Problem Focused Coping

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (Mean + SD)$	$X > 57,057$	Tinggi
$(Mean - SD) \leq X \leq (Mean + SD)$	$39,103 \leq X \leq 57,057$	Sedang
$X < (Mean - SD)$	$X < 39,103$	Rendah

Kategorisasi Variabel Problem Focused Coping

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	52	14,8	14,8	14,8
Sedang	249	70,9	70,9	85,8
Tinggi	50	14,2	14,2	100,0
Total	351	100,0	100,0	

Uji Asumsi dan Hipotesis

A. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		351
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,44578167
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,061
	Positive	,048
	Negative	-,061
Test Statistic		,061
Asymp. Sig. (2-tailed)		,003 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		,145
Point Probability		,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2. Uji Linieritas

Uji Linieritas Efikasi Diri dengan Problem Focused Coping

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Problem Focused Coping * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	14929,938	80	186,624	3,796	,000
		Linearity	11306,657	1	11306,657	229,952	,000
		Deviation from Linearity	3623,281	79	45,864	,933	,636
	Within Groups		13275,828	270	49,170		
Total			28205,766	350			

Uji Linieritas Perceived Social Support dengan Problem Focused Coping

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Problem Focused Coping * Perceived Social Support	Between Groups	(Combined)	16518,882	79	209,100	4,849	,000
		Linearity	11276,178	1	11276,178	261,476	,000
		Deviation from Linearity	5242,704	78	67,214	1,559	,005
	Within Groups		11686,884	271	43,125		
Total			28205,766	350			

3. Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas Antar Variabel

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	15,099	1,860		8,118	,000		
	Efikasi Diri	,189	,025	,384	7,559	,000	,574	1,742
	Perceived Social Support	,197	,026	,382	7,511	,000	,574	1,742

a. Dependent Variable: Problem Focused Coping

B. Uji Hipotesis

a. Uji T

Pengujian Hipotesis H1, H2 dan H3 Dengan Uji T

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	15,099	1,860		8,118	,000
	Efikasi Diri	,189	,025	,384	7,559	,000
	Perceived Social Support	,197	,026	,382	7,511	,000

a. Dependent Variable: Problem Focused Coping

b. Uji F

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13663,931	2	6831,965	163,495	,000^b
	Residual	14541,835	348	41,787		
	Total	28205,766	350			

a. Dependent Variable: Problem Focused Coping

b. Predictors: (Constant), Perceived Social Support, Efikasi Diri

c. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,696 ^a	,484	,481	6,464

a. Predictors: (Constant), Perceived Social Support, Efikasi Diri

Lampiran 7 Pra Riset

Subjek Pra Riset	Aspek <i>Problem Focused Coping</i>		
	<i>Seeking Informational Support</i>	<i>Convrontive Coping</i>	<i>Planful Problem Solving</i>
AFN	Subjek menyelesaikan masalah dengan cara mencari informasi melalui media sosial dan bertanya tentang masalahnya kepada orang disekitarnya dalam menyelesaikan masalah	Subjek cenderung berhati-hati dalam menyelesaikan masalahnya, subjek akan menunggu saran dan bantuan dari orang lain	Subjek melakukan perencanaan dengan matang dalam menyelesaikan masalah dan tetap berhati-hati
SMA	Subjek tidak mencari informasi akan masalah yang sedang dialami, akan tetapi lebih cenderung mengikuti saran dari orang yang ada disekitarnya	Subjek akan mengikuti saran dari orang sekitar dalam menyelesaikan masalah, akan tetapi subjek memilih diam saat orang disekitarnya tidak memberikan saran	Meskipun subjek tidak memikirkan planning untuk menyelesaikan masalah, sebisa mungkin ia berhati-hati dalam menyelesaikan masalahnya
GJ	Subjek mengaku bahwa ia mencari beberapa informasi pendukung dari lingkungan sekitar untuk menyelesaikan permasalahannya	Ketika mendapat permasalahan, subjek tetap beroptimis sembari meminta saran dari orang sekitar untuk menyelesaikan permasalahannya	Subjek menyusun dan memikirkan solusi serta melakukan penyelesaian masalah dengan hati hati
AB	Subjek menyelesaikan masalah sesuai dengan apa yang dipikirkannya sendiri dengan berhati – hati tanpa mencari bantuan dari orang lain	Dalam menyelesaikan masalah, subjek terlebih dahulu menenangkan diri dan menunda untuk menyelesaikan masalah	Sembari menenangkan diri, subjek memikirkan rencana untuk menyelesaikan masalah dan melakukannya dengan meminimalisir risiko
RL	Subjek lebih memilih untuk mengamati dan mempertimbangkan	Subjek mengaku mengamati permasalahan	Subjek mengamati permasalahan dan menyusun rencana

	risiko yang akan dihadapi tanpa mencari tahu tentang informasi tentang masalah yang dihadapinya	terlebih dahulu sembari menjernihkan pikiran, serta menunda penyelesaian masalah	untuk menyelesaikan masalah serta memikirkan dampak dari penyelesaian masalah tersebut
AF	Subjek menyelesaikan masalahnya dengan menjalankan saran dari orang di sekitarnya tanpa mencari informasi lebih mendalam tentang masalah yang dialaminya	Subjek menyelesaikan permasalahan langsung dengan mencoba beberapa saran dari orang sekitar, dan tak lupa ia berdoa agar permasalahan tersebut dapat terselesaikan dengan baik	Subjek akan memikirkan dan melakukan penyelesaian masalah sesuai dengan rencana yang ia buat dengan waspada dan hati hati
Z	Subjek lebih sering menyelesaikan masalah dengan caranya sendiri akan tetapi saat mulai kebingungan subjek akan mencari tahu tentang masalahnya dan meminta bantuan dari orang di sekitarnya	Ketika mendapat masalah, subjek terlebih dahulu berusaha menyelesaikan dengan caranya sendiri, jika kebingungan, ia akan meminta bantuan dari orang sekitar	Dalam menyelesaikan masalah, subjek akan menyelesaikan secara bertahap dan memikirkan banyak hal dengan mempertimbangkan dampak yang akan ia peroleh
PAW	Saat mendapat masalah subjek lebih sering menyelesaikanya secara langsung tanpa mencari tahu tentang masalah yang dihadapinya	Ketika menjumpai permasalahan, subjek melakukan intropeksi dan menyelesaikan secara langsung permasalahannya.	Subjek akan menyelesaikan masalahnya secara langsung tanpa rencana, hal tersebut dilakukan karena subjek akan menerima risiko yang akan didapatkan
DA	Subjek lebih sering menyelesaikan masalahnya secara langsung tanpa mencari informasi tentang masalahnya	Subjek langsung menghadapi suatu permasalahan dan tidak melakukan penghindaran dari masalah tersebut. Dalam	Subjek akan memikirkan berbagai upaya untuk menyelesaikan masalah, namun dia melakukan

		menyelesaikan masalah, ia juga menggunakan saran dari orang lain	berbagai upaya tersebut secara impulsif
R	Subjek menceritakan permasalahannya kepada orang sekitar dan mengikuti saran dari orang sekitar tanpa mencari informasi tentang masalah yang dihadapinya	Subjek tetap berpositif thinking dan langsung menyelesaikan permasalahan dengan bantuan dari orang lain	Meskipun diberikan bantuan, subjek tetap menyelesaikan permasalahan sesuai rencana dan meminimalisir dampak yang akan ia peroleh
U	Subjek akan berhati-hati dalam menyelesaikan masalahnya dan mencari informasi dari orang sekitar, selain itu ia akan mencari informasi melalui internet tentang masalah yang dialaminya	Subjek melihat dan mengamati akar dari permasalahannya. Ketika ia menyelesaikan masalah, ia akan memilah saran dari temannya	Subjek akan merencanakan penyelesaian masalah dan akan berhati-hati
MF	Subjek lebih memilih untuk menceritakan masalah kepada orang lain dan melakukan saran dari orang di sekitarnya tanpa mencari informasi tentang masalah yang sedang dialaminya	Dalam menyelesaikan masalah subjek mencari jalan keluar dengan meminta saran dari temannya dan melakukan saran tersebut secara langsung, akan tetapi saat temannya tidak memberikan saran subjek akan memilih menunggu dan tidak berbuat apa-apa	Subjek cenderung tergesa-gesa dalam menyelesaikan permasalahan, oleh karena itu ia menjumpai berbagai dampak yang diperoleh
AE	Subjek mencari informasi dengan cara menanyakan permasalahannya ke orang sekitar	Dalam menyelesaikan masalah, subjek akan menunda dan menganggap solusi yang diberikan temannya sebagai jalan keluar dari	Subjek memikirkan solusi secara baik-baik tanpa menyusun strategi

		masalahnya, akan tetapi subjek tidak percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya sendiri	
RRS	Subjek cenderung menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa mencari tahu informasi tentang masalah yang sedang dialaminya	Subjek akan menunda untuk menyelesaikan masalahnya dan mempertimbangkan banyak hal secara hati – hati	Subjek akan melakukan perencanaan bertahap dan melakukannya dengan hati hati
LPB	Subjek sering menerima dampak dan risiko dari masalah yang dialaminya, hal tersebut karena subjek tidak mencari tahu soal informasi tentang masalahnya	Subjek akan menunda untuk menyelesaikan masalah karena lebih memilih untuk menenangkan diri dan menyelesaikan masalah dengan caranya sendiri	Subjek menyelesaikan masalahnya secara langsung dan kurang memikirkan risiko, maka dari itu ia sering mendapatkan dampak dari penyelesaian masalah

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Aziz Bachtiar

Tempat Tanggal Lahir : Semarang, 15 Maret 2000

Alamat : Jl. Jatisari Timur Rt.06 Rw.13 Kelurahan
Gisikdrono Kecamatan Semarang Barat

No. HP : 082243347951

E-Mail : azizbachtiar@gmail.com

Riwayat Pendidikan : Formal

1. TK ABA 51 : lulus tahun 2006
2. SDI Siti Sulaechah 01 : lulus tahun 2012
3. SMPN 30 Semarang : lulus tahun 2015
4. SMAN 7 Semarang : lulus tahun 2018

Semarang, 12 Juni 2022



Aziz Bachtiar
1807016077