

**PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP *PROACTIVE COPING* PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI



Oleh:

Radha Amalia Mar'atusshalikhah

18410072

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2024

**PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP *PROACTIVE COPING* PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

S K R I P S I

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Radha Amalia Mar'atusshalikhah

NIM.18410072

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP *PROACTIVE COPING*
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI**

SKRIPSI

Oleh:

Radha Amalia Mar'atusshalikhah
NIM.18410072

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Muallifah, MA.
NIP.198505142019032008

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.197611282002122001

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP *PROACTIVE COPING* PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 18 Januari 2024

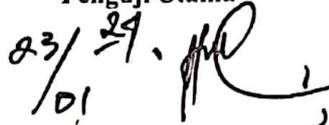
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Muallifah, MA.
NIP.198505142019032008

Penguji Utama



Dr. H. A. Khudori Saleh, M.Ag.
NIP.196811242000031001

Ketua Penguji



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.197611282002122001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 23 Januari 2024

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.197611282002122001

SURAT PENYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Radha Amalia Mar'atusshalikhah
NIM : 18410072
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang berjudul “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Proactive Coping* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi” merupakan benar-benar hasil sendiri, baik sebagian maupun secara keseluruhan, terkecuali dalam bentuk kutipan yang sudah disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti siap dan bersedia menerima sanksi akademik.

Malang, 23 Januari 2024

Peneliti,



Radha Amalia Mar'atusshalikhah

NIM. 18410072

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...” (Q.S. Al-Baqarah : 286)

“He (Allah) said: ‘Do not be afraid, I am with you all the time, listening and seeing’.” (Q.S Taha : 46)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillah dan Alhamdulillah. Saya persembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua saya tercinta, Papa M.Daud H.B., S.T., dan Mama Siti Nurrachmawati. Terima kasih atas kasih sayang, dukungan, dan do'a yang tak pernah usai. Skripsi ini adalah bukti bahwa Papa dan Mama berhasil membesarkan dan mendidik anak-anaknya hingga saya dapat menyelesaikan pendidikan tinggi dengan baik.

Terima kasih saya ucapkan pula kepada Mbah Uti saya tersayang, Mbah Hj. Siti Fatimah, yang telah merawat saya dengan tulus selama saya berada di Malang.

Terima kasih kepada partner terbaik yang pernah saya miliki, Mas Wahyu Wisnu Saputro, atas kesetiaannya menemani dan memberi banyak dukungan serta masukan selama proses pengerjaan hingga skripsi ini selesai.

Terima kasih kepada 6 adik perempuan saya yang cantik-pintar-menggemaskan, Meiry Maulidya Rizky Putri, Dzikrina Aurelly Bilqis, Challysta Hayyun Janitra, Khayla Almira Magani, Fazilla Sheza Qurrota'yun, dan Layla Fathina Najmi. Terima kasih telah menjadi penghibur di kala waktu terburuk kakak.

Terima kasih saya ucapkan kepada teman-teman seperjuangan selama perkuliahan berlangsung, Farah Hanifah Maharani, Risa Nandriani, dan Adwiyah Nur Solehah, atas motivasi dan bantuannya selama proses pengerjaan hingga skripsi ini selesai.

Dan yang terakhir, saya ingin berterima kasih kepada diri saya sendiri karena tetap mau berjuang dan tidak menyerah sehingga mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, berkah, hidayah, serta karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul *Pengaruh Self Efficacy Terhadap Proactive Coping* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi membantu penelitian hingga tugas akhir ini dapat terselesaikan, terima kasih setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. Muallifah, MA., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, arahan, serta nasihat.
4. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, selaku dosen wali yang telah memberikan motivasi, arahan, dan nasihat.
5. Dr. H. A. Khudori Saleh, M.Ag., selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan arahan.

6. Seluruh sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan informasi, bimbingan, dan pengetahuan selama kegiatan perkuliahan.
7. Seluruh mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi dan bersedia menjadi subjek penelitian ini.
8. Serta seluruh pihak yang terlibat dalam proses pengerjaan skripsi ini dan memberikan dukungan baik secara moral maupun materi.

Semoga kebaikan senantiasa menyertai semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis berharap kritik dan saran yang membangun dari pembaca sekalian. Semoga penelitian ini memberi manfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 23 Januari 2024
Penulis,

Radha Amalia Mar'atusshalikhah
NIM. 18410072

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II	10
KAJIAN TEORI.....	10
A. Proactive Coping	10
1. Pengertian Proactive Coping	10
2. Aspek-aspek Proactive Coping	12
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Proactive Coping	15
B. Self Efficacy	16
1. Pengertian Self Efficacy	16
2. Aspek-aspek Self Efficacy.....	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Efficacy	20
C. Perspektif Proactive Coping dan Self Efficacy dalam Islam	22

D. Pengaruh Self Efficacy Terhadap Proactive Coping	25
E. Hipotesis Penelitian	27
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
1. Proactive Coping.....	29
2. Self Efficacy	29
D. Subjek Penelitian	29
1. Populasi dan Sampel	29
2. Teknik Pengambilan Sampel	32
E. Metode Pengumpulan Data	34
1. Alat Pengumpulan Data.....	34
2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	38
F. Metode Analisis Data.....	41
1. Analisis Deskriptif	42
2. Uji Asumsi Klasik	42
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Gambaran Objek Penelitian	46
B. Pelaksanaan Penelitian	47
C. Hasil Penelitian.....	47
1. Analisis Deskriptif	47
2. Uji Asumsi Klasik	53
3. Uji Hipotesis	55
D. Pembahasan	59
PENUTUP	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Jumlah Mahasiswa Angkatan 2018.....	
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Mahasiswa Angkatan 2018	
Tabel 3.3 Skoring Skala Penelitian.....	
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Proactive Coping</i>	
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Efficacy</i>	
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala <i>Proactive Coping</i>	
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala <i>Self Efficacy</i>	
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Reliabilitas	
Tabel 4.1 Deskripsi Sampel Berdasarkan Fakultas	
Tabel 4.2 Deskripsi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	
Tabel 4.3 Skor Hipotetik	
Tabel 4.4 Norma Kategorisasi	
Tabel 4.5 Kategorisasi <i>Proactive Coping</i>	
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>One-Sample</i> Kolmogrov-Smirnov.....	
Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas	
Tabel 4.9 <i>Model Summary</i>	
Tabel 4.10 Anova.....	
Tabel 4.11 Koefisien.....	
Tabel 4.12 Rumus Sumbangsih Efektivitas Aspek.....	
Tabel 4.13 Hasil Sumbangsih Efektivitas Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian.....	
Lampiran 2 Hasil Kuesioner <i>Proactive Coping</i>	
Lampiran 3 Hasil Kuesioner <i>Self Efficacy</i>	
Lampiran 4 Validitas <i>Proactive Coping</i>	
Lampiran 5 Reliabilitas <i>Proactive Coping</i>	
Lampiran 6 Validitas <i>Self Efficacy</i>	
Lampiran 7 Reliabilitas <i>Self Efficacy</i>	
Lampiran 8 One-Sample <i>Kolmogrov-Smirnov</i>	
Lampiran 9 Uji Linieritas	
Lampiran 10 Uji Hipotesis	
Lampiran 11 Analisis Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	
Lampiran 12 Perhitungan Kategorisasi <i>Proactive Coping</i>	
Lampiran 13 Perhitungan Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	

ABSTRAK

Mar'atusshalikhah, Radha Amalia.18410072. Pengaruh Self Efficacy Terhadap Proactive Coping Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Muallifah, MA.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi kerap kali menemui banyak hambatan dan kesulitan dalam proses penyelesaiannya. Untuk mengatasi hambatan tersebut, mahasiswa perlu meningkatkan efikasi pada dirinya bahwa ia mampu menghadapi kesulitan tersebut, dan menerapkan *proactive coping* sebagai strategi penyelesaiannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat *proactive coping* mahasiswa, serta menganalisis tingkat *self efficacy* dan *proactive coping* pada mahasiswa UIN Malang angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan skala likert sebagai alat pengumpulan data. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Malang angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 893 mahasiswa, dan ditemukan sampel sebanyak 90 mahasiswa melalui teknik *proportional random sampling* dan dihitung menggunakan rumus slovin. Terdapat dua skala yang digunakan pada penelitian ini, skala *self efficacy* menggunakan *General Self Efficacy Scale* yang disusun oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995), dan skala *proactive coping* menggunakan adaptasi dari *Proactive Coping Inventori* (PCI) yang dirancang oleh Greenglass, Schwarzer, Jacubiec, Fiksenbaum, & Taubert (1999).

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan nilai koefisien (B) = 1,306 dengan nilai signifikansi 0,001, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh positif yang rendah terhadap *proactive coping* pada mahasiswa ditinjau melalui nilai koefisien determinasi atau R Square sebesar 12,5%. Dengan arti lain pengaruh yang diberikan *self efficacy* terhadap *proactive coping* pada mahasiswa hanya berkontribusi sebesar 12,5% dan 87,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci : *Self Efficacy* dan *Proactive Coping*

ABSTRACT

Mar'atusshalikhah, Radha Amalia. 18410072. The Effect of Self Efficacy on Proactive Coping in Students of State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang who are working on Thesis. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.

Academic Supervisor: Dr. Muallifah, MA.

Students who are working on their thesis often encounter many obstacles and difficulties in the completion process. To overcome these obstacles, students need to increase their self-efficacy that they are able to face these difficulties, and apply proactive coping as a solution strategy. This study aims to determine the effect of self efficacy on the level of proactive coping of students, as well as to analyze the level of self efficacy and proactive coping in 2018 UIN Malang students who are working on their thesis.

The research method used in this study is a quantitative approach using a Likert scale as a data collection tool. The population in this study were 893 students of UIN Malang class of 2018 who were working on their thesis, and a sample of 90 students was found through proportional random sampling technique and calculated using the Slovin formula. There are two scales used in this study, the self efficacy scale using the General Self Efficacy Scale compiled by Schwarzer and Jerusalem (1995), and the proactive coping scale using an adaptation of the Proactive Coping Inventory (PCI) designed by Greenglass, Schwarzer, Jacobiec, Fiksenbaum, & Taubert (1999).

Based on the results of data analysis, the coefficient value $(B) = 1.306$ with a significance value of 0.001, so that the hypothesis proposed in this study is accepted. The results of this study also show that self efficacy has a low positive influence on proactive coping in students seen through the coefficient of determination or R Square of 12.5%. In other words, the influence given by self efficacy on proactive coping in students only contributes 12.5% and the remaining 87.5% is influenced by other factors.

Keywords: Self Efficacy and Proactive Coping

خلاصة

طلاب لدى الاستباقية المواجهة على الذاتية الكفاءة تأثير. 18410072. عملية رادا مرأة الصالحة، أطروحة. أطروحتهم على يعملون الذين مالانج الحكومية الإسلامية إبراهيم مالك مولانا جامعة مالانج الحكومية الإسلامية إبراهيم مالك مولانا جامعة. النفس علم كلية. النفس علم قسم المشرف: در. موليفة، MA.

عملية في والصعوبات العقبات من العديد أطروحتهم على يعملون الذين الطلاب يواجه ما غالباً من يتمكنوا حتى الذاتية كفاءتهم زيادة إلى الطلاب يحتاج العقبات، هذه على للتغلب. الإنجاز تحديد إلى البحث هذا يهدف. حل كاستراتيجية الاستباقي التكيف وتطبيق الصعوبات، هذه مواجهة الكفاءة مستوى تحليل وكذلك الطلاب، لدى الاستباقية المواجهة مستوى على الذاتية الكفاءة تأثير دفعة مالانج الحكومية الإسلامية إبراهيم مالك مولانا جامعة طلاب لدى الاستباقية والمواجهة الذاتية أطروحتهم على يعملون الذين 2018.

لجمع كأداة ليكرت مقياس باستخدام الكمي المنهج هي البحث هذا في المستخدمة البحث طريقة الإسلامية إبراهيم مالك مولانا جامعة طلاب من طالباً 893 الدراسة هذه في المجتمع كان. البيانات مكونة عينة على العثور وتم أطروحتهم، على يعملون كانوا الذين 2018 دفعة مالانج الحكومية الصيغة باستخدام حسابها وتم التناسبية العشوائية العينات أخذ تقنية باستخدام طالباً 90 من الكفاءة مقياس باستخدام الذاتية الكفاءة مقياس البحث، هذا في مستخدمان مقياسان هناك. السلوفينية الاستباقي المواجهة ومقياس، (1995) وجيروسلیم شوارر بتجميعه قام الذي العامة الذاتية جاكوبيك، شوارزر، جرينجلاس، صممه الذي (PCI) الاستباقية المواجهة جرد تكييف باستخدام (1999) وتاوبيرت فيكسناوم،

تم لذا، 0.001 معنوية بقيمة $B = 1.306$ (B) المعامل قيمة أن تبين البيانات تحليل نتائج على وبناء تأثيراً الذاتية للكفاءة أن البحث هذا نتائج أظهرت كما. البحث هذا في المقترحة الفرضية قبول R قيمة أو التحديد معامل حيث من الطلاب لدى الاستباقية المواجهة على منخفضاً إيجابياً لدى الاستباقي التعامل على الذاتية الكفاءة تأثير فإن آخر، بمعنى. 12.5% البالغة Square أخرى بعوامل تتأثر 87.5% المتبقية والنسبة فقط، 12.5% بنسبة يساهم الطلاب

المفتاحية الكلمات : الاستباقي والتعامل الذاتية الكفاءة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar kesarjanaan adalah dengan menulis skripsi. Skripsi memuat pembahasan mengenai penelitian yang dilakukan sesuai dengan bidangnya, dan menjadi salah satu bukti kemampuan akademik mahasiswa (Permatasari et al., 2020). Menyusun skripsi sebagai tugas akhir yang harus dikerjakan oleh mahasiswa kerap kali membuat mahasiswa kesulitan untuk menyelesaikannya.

Banyaknya hambatan dan kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi sering dianggap sebagai pemicu timbulnya stres (Agung & Budiani, 2013). Menurut Angolla dan Ongori (dalam Sari & Rahayu, 2022) stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir akan berdampak pada timbulnya depresi, ketegangan, kekhawatiran yang tidak ada habisnya, kegelisahan, kegugupan, gangguan pencernaan, nyeri pada leher dan bahu saat mengerjakan skripsi. Setiap mahasiswa akan memberikan respon stres yang berbeda, tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya dalam menghadapi stres, mekanisme koping, jenis kelamin, usia, besarnya stresor, serta kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu dalam menyelesaikan arahan dari dosen pembimbing mahasiswa (Sosiady & Ermansyah, 2020).

Mekanisme koping adalah cara individu dalam menyelesaikan suatu masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi serta respon terhadap masalah dan situasi yang mengancam dengan menggerakkan sumber koping yang ada di lingkungannya (Ardyani & Putri, 2021). Wijayanti (2015) mengatakan bahwa mekanisme koping yang baik akan membantu mahasiswa menjadi kreatif dan belajar dalam menyelesaikan masalah itu sendiri dan mengarah pada koping yang *adaptive*.

Greenglass & Fiksenbaum (2009) memaparkan bahwa *proactive coping* adalah bentuk koping yang dianggap paling mampu dalam meningkatkan kondisi positif individu, dan juga sebagai koping yang lebih berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Menurut Reuter & Schwarzer (2012) *proactive coping* terdiri dari upaya yang bertujuan untuk membangun sumber daya yang memfasilitasi pencapaian tujuan yang menantang dan mendorong pertumbuhan personal. Schwarzer (2002) berpendapat bahwa *proactive coping* merupakan konsep yang berfokus pada orientasi tujuan dan perilaku adaptif, sehingga individu tergerak untuk menyelesaikan permasalahan dengan kemampuan yang dimiliki. *Proactive coping* bersifat positif dan melihat sebuah kejadian sebagai hal yang menantang dan membangkitkan semangat.

Individu yang mampu melakukan *proactive coping* akan dapat meregulasi diri sehingga dapat memberikan keadaan yang positif pada dirinya. Oleh karena itu, individu yang dapat melakukan *proactive*

coping mengalami tingkat depresi yang lebih rendah (Greenglass, 2002). Sejalan dengan pendapat tersebut, Gillespie & Gates (2013) juga mengatakan bahwa individu dengan *proactive coping* dapat menanggulangi stresor yang lebih berat. Fickova (2009) memaparkan mengenai manfaat *proactive coping* yaitu: 1) *proactive coping* meminimalkan pengalaman stres selama situasi atau kondisi yang menjadi stressor. 2) membuat perbandingan yang sama antara kekuatan *coping* dengan tingkat stressor, agar tekanan dapat diatasi sesaat setelah muncul dan sebelum bertambah parah. 3) harapan dari kondisi stres berkaitan dengan berbagai kemungkinan *coping strategies* yang bisa digunakan. 4) stres yang kronis cenderung rendah dan dapat meminimalkan efek dari stres jangka panjang

Greenglass (2002) menyebutkan bahwa *proactive coping* memediasi sumber daya dan hasil yang dicapai. Sumber daya internal dapat mencakup optimisme dan *self efficacy* dan mewakili unsur afektif dan kognitif masing-masing, yang mendefinisikan perasaan mampu untuk menangani situasi stres. Bandura (1997) berpendapat bahwa efikasi diri berhubungan dengan keyakinan dalam diri individu bahwa dirinya mampu melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri berpengaruh pada besar usaha dan ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan. Efikasi diri yang tinggi akan membuat individu memandang tugas-tugas sulit sebagai tantangan untuk dihadapi daripada sebuah ancaman untuk dihindari. Menurut Fitriyah et al. (2019) keyakinan diri atau efikasi diri adalah hal penting dan

dibutuhkan oleh setiap manusia untuk mengarahkan individu dalam melakukan tindakan, berusaha dan ulet dalam melaksanakan tugas dan menyelesaikan masalah.

Peneliti telah melakukan wawancara pada tanggal 23 Februari 2023 dengan 5 mahasiswa UIN Malang dengan tujuan untuk melakukan studi pendahuluan dan ditemukan fakta bahwa beberapa dari mahasiswa tersebut belum melakukan coping mechanism dalam penyelesaian masalah. Pada wawancara dengan Mahasiswa D yang merupakan mahasiswa jurusan Fisika, dipaparkan sebagai berikut:

“...aku mah pelan-pelan aja ngerjainnya, tapi tetep ntar kalo udah mepet waktunya misal mepet waktu bimbingan itu aku pasti langsung keteteran...” (D, 2023).

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa D kurang dalam perencanaan strategi yang menyebabkan ia kehilangan banyak waktu yang sebelumnya bisa digunakan untuk menyelesaikan skripsi sesuai tenggat waktu bimbingan yang sudah ditentukan. Selanjutnya pada wawancara dengan mahasiswa R dari jurusan Pendidikan Bahasa Arab, dikemukakan sebagai berikut:

“...kalo aku sendiri memang kesulitan di referensi karna judulku agak susah gitu terus yaudah deh kadang kalo dah capek nyari referensi ngga nemu-nemu yaudah aku istirahat tapi istirahatnya lama hahaha jadi berhari-hari aku lepas skripsi...” (R, 2023).

Dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa Mahasiswa R melakukan penundaan skripsi dikarenakan kesulitan mencari referensi. Dengan menerapkan *proactive coping*, mahasiswa R dapat mengatasi hambatan tersebut dengan mencari bantuan atau solusi melalui orang-orang dalam jaringan sosialnya, seperti teman sekelas dan dosen pembimbing.

Kelima mahasiswa yang menjadi narasumber dalam wawancara ini merasa yakin akan kemampuan yang dimilikinya untuk dapat menyelesaikan skripsi, namun kelima mahasiswa tersebut masih merasakan stres, kecemasan, dan emosi yang tidak stabil. Tingkat stress yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi sangat bervariasi, beberapa mahasiswa memiliki waktu istirahat yang kurang cukup sehingga mereka mengalami kelelahan baik fisik maupun mental dan kesulitan mempertahankan fokus yang menjadi salah satu indikator stress. Selain itu, mahasiswa masih belum dapat menggunakan *proactive coping* sebagai mekanisme coping dalam mengatasi stres akibat mengerjakan skripsi. Mahasiswa melakukan perilaku penundaan sehingga pengerjaan skripsi terhambat yang dapat berpotensi memunculkan masalah lainnya, mahasiswa cenderung menghindari masalah daripada menghadapinya. Dengan menerapkan *proactive coping* yang baik memungkinkan mahasiswa untuk dapat membuat rencana-rencana harian atau mingguan yang mencakup waktu untuk penelitian, revisi, dan istirahat. Mahasiswa yang memiliki rencana strategis dan terstruktur lebih mampu mengatasi kesulitan dalam

pengerjaan skripsi, dan cenderung lebih mudah mencapai tujuan akademis yang diharapkan.

Rachmah (2013) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa keterkaitan antara *self efficacy* dengan *coping* stres diprediksi membawa kontribusi pada hubungan antara satu sama lain. Mahasiswa yang yakin dapat menyelesaikan tuntutan tugas dapat memengaruhi cara dalam mengatasi berbagai kendala maupun tekanan yang dialami. Penelitian yang sudah ada sebelumnya oleh Icekson et al. (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *proactive coping*. Individu dengan tingkat *self efficacy* tinggi cenderung memiliki *proactive coping* yang lebih kuat. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Sunarto (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *proactive coping* mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah, yang artinya semakin tinggi tingkat *self efficacy* pada mahasiswa, maka tingkat *proactive coping*-nya juga akan semakin tinggi. Namun, penelitian lainnya oleh Silitonga (2021) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *coping* stres pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

Secara teoritik, apabila tingkat *self efficacy* pada individu tinggi, maka tingkat *proactive coping*-nya juga akan tinggi. Begitu pula jika tingkat *self efficacy* individu rendah, maka tingkat *proactive coping* individu tersebut juga akan rendah. Fakta lapangan menunjukkan bahwa *self efficacy* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang sudah cukup tinggi namun tingkat *proactive coping*-nya masih rendah. Penelitian mengenai pengaruh *self efficacy* terhadap *proactive coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat memberikan wawasan yang mendalam terkait tantangan khusus yang dihadapi pada tahap ini. Fokus pada penelitian ini adalah melihat sebab-akibat dari *self efficacy* terhadap *proactive coping*, serta melihat bagaimana *self efficacy* dapat membantu memahami sejauh mana mahasiswa dapat mengatasi hambatan dan mengoptimalkan *proactive coping* selama proses penyelesaian skripsi. Pengaruh *self efficacy* terhadap *proactive coping* dapat membantu menentukan sejauh mana mahasiswa dapat mengatasi tekanan yang muncul selama proses pengerjaan skripsi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *self efficacy* terhadap *proactive coping* yang berjudul “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Proactive Coping* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self efficacy* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi?
2. Bagaimana tingkat *proactive coping* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi?

3. Bagaimana pengaruh *self efficacy* terhadap *proactive coping* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *self efficacy* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Mengetahui tingkat *proactive coping* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi?
3. Mengetahui apakah *self efficacy* berpengaruh terhadap *proactive coping* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat pada pengembangan ilmu dan dunia pengetahuan, khususnya pada bidang Psikologi Pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini menjadi sarana bagi penulis dalam menyalurkan pengetahuan penulis mengenai *self efficacy* dan *proactive coping*.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik *self efficacy* dan *proactive coping* sehingga diharapkan hasil penelitian selanjutnya akan lebih baik dari penelitian yang sudah ada sebelumnya.

c. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pengetahuan mengenai pentingnya meningkatkan *self efficacy* sebagai upaya untuk dapat melakukan *proactive coping*.

d. Bagi Dosen

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kontribusi dosen untuk membantu mahasiswa dalam meminimalisir stres akibat mengerjakan skripsi.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Proactive Coping*

1. Pengertian *Proactive Coping*

Searle dan Lee (dalam Icekson et al., 2021) mendefinisikan *proactive coping* sebagai upaya dalam mengantisipasi peluang atau masalah di masa depan, menetapkan tujuan dan merencanakan bagaimana mencapainya, dan menerapkan rencana berorientasi masa depan dalam menghadapi hambatan, dan dapat diperlakukan sebagai sumber daya pribadi. Menurut Schwarzer (dalam Maulinawati, 2014) *proactive coping* adalah suatu pencapaian tujuan menuju sikap mandiri dan perbaikan diri dengan melakukan usaha untuk merealisasikan tujuan tersebut melalui proses pengaturan diri guna mencapai tujuan yang diinginkan dan menjelaskan apa yang memotivasi seseorang dalam mencapai tujuan tersebut, serta berkomitmen terhadap diri sendiri untuk manajemen kualitas pribadi.

Greenglass (dalam Kolka, 2016) menyatakan dengan menerapkan *proactive coping* dalam proses menangani kesulitan akan melibatkan perilaku memprediksi risiko yang mungkin terjadi di masa depan, persyaratan dan kemungkinan dan melihat kesulitan yang dihadapi sebagai sebuah tantangan, bukan bahaya. Aspinwall dan Taylor (dalam Vaculíková, 2016) membagi *proactive coping* menjadi lima tahap yang berhubungan dengan waktu, yaitu: (1)

sumber daya akumulasi sebelum stresor yang diantisipasi spesifik; (2) pengenalan perhatian (kemampuan untuk melihat peristiwa yang berpotensi menimbulkan stres); (3) penilaian awal; (4) koping awal; dan (5) elisitasi dan penggunaan masukan. *Proactive coping* didefinisikan sebagai rangkaian upaya dalam mengatasi kejadian penuh tekanan yang potensial ada, untuk mencegahnya atau mengubahnya sebelum kejadian tersebut muncul.

Proactive coping berintegrasi pada proses dari kualitas personal dalam manajemen kehidupan dengan pengaturan diri (*self regulatory*) untuk mencapai tujuan (E. R. Greenglass, 2002).

Proaktif koping ditunjukkan dengan tiga hal utama, yaitu:

- a. Kemampuan untuk mengintegrasikan rencana dan strategi-strategi preventif dengan cara proaktif untuk pengaturan diri dalam rangka pencapaian tujuan.
- b. Kemampuan untuk melakukan identifikasi dan menggunakan sumber-sumber sosial (*social resources*) untuk mencapai tujuan secara proaktif.
- c. Menggunakan penyelesaian masalah secara emosional dengan proaktif untuk pengaturan diri dalam rangka mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *proactive coping* adalah upaya individu untuk mengantisipasi stresor atau masalah yang mungkin terjadi, dengan menggunakan sumber daya pribadi untuk kemudian dapat menetapkan tujuan serta merencanakan cara untuk mencapai tujuan tersebut.

2. Aspek-aspek Proactive Coping

Proactive coping menurut Aspinwall dan Taylor (1997) melibatkan beberapa dimensi, sebagai berikut:

a. *Adaptation*

Proactive coping melibatkan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan dan mengantisipasi tantangan yang mungkin muncul dimasa depan.

b. *Active Planning*

Mencakup proses perencanaan dan strategi aktif untuk menghadapi situasi yang mungkin menimbulkan stres. Individu proaktif cenderung memiliki pendekatan *proactive coping* dalam merencanakan tindakan mereka.

c. *Self Efficacy*

Menekankan pada pentingnya keyakinan diri dalam kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi stres. Keyakinan ini menciptakan motivasi untuk mengadopsi coping yang proaktif.

d. *Emotional Regulation*

Upaya untuk mengatur emosi secara positif. Ini dapat mencakup cara-cara seperti mencari dukungan sosial, refleksi positif, dan mengubah pandangan terhadap tantangan.

e. *Control-Mastery Beliefs*

Keyakinan individu akan kemampuannya mengendalikan atau mengatasi situasi sulit. Individu dengan control-mastery beliefs cenderung merasa bahwa mereka dapat mengendalikan atau

mengatasi tantangan, yang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengambil tindakan proaktif.

Dengan menggabungkan elemen-elemen ini, Aspinwall dan Taylor (1997) memberikan pandangan yang komprehensif tentang bagaimana mahasiswa dapat lebih proaktif dalam menghadapi kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi.

Greenglass et al. (1999) memaparkan aspek *proactive coping*, sebagai berikut:

a. *Proactive Coping*

Aspek ini meliputi kombinasi kognitif dan pengaturan diri individu sebagai perilaku untuk mencapai tujuan.

b. *Reflective Coping*

Reflective coping meliputi simulasi dan pemikiran mengenai berbagai kemungkinan alternatif perilaku dengan membandingkan keefektifannya, termasuk di dalamnya yaitu *brainstorming*, menganalisis masalah dan sumber daya serta menghasilkan dugaan rencana yang akan dilakukan.

c. *Strategic Planning*

Strategic Planning yaitu suatu proses menjadwalkan tindakan yang berorientasi pada tujuan, dengan cara memilah masalah yang besar menjadi masalah-masalah yang lebih kecil.

d. *Preventive Coping*

Aspek ini berkaitan dengan antisipasi potensi stres dan persiapan sebelum stresor berkembang sepenuhnya. Upaya *preventive*

coping bereaksi terhadap ancaman potensial di masa depan dengan melakukan pertimbangan pada pengalaman, antisipasi atau pengetahuan yang dimiliki.

e. *Instrumental Support Seeking*

Yaitu berfokus pada saran, informasi dan umpan balik dari orang-orang dalam jaringan sosialnya ketika berhadapan dengan *stressor*.

f. *Emotional Support Seeking*

Emotional support seeking berfokus untuk mengatur tekanan emosional sementara dengan mengungkapkan perasaan pada orang lain, membangkitkan empati dan mencari dukungan emosional dari orang terdekat.

Aspek *proactive coping* yang dipaparkan oleh Greenglass et al. (1999) memberikan gambaran yang lebih terperinci mengenai usaha untuk mencegah atau mengantisipasi *stressor* sebelumnya, seperti perencanaan strategi, pengaturan tujuan yang realistis, dan mencari dukungan dari orang sekitarnya yang memiliki informasi yang dibutuhkan. Konsep yang menekankan pada perencanaan dan penanggulangan dinilai lebih relevan dengan dinamika mahasiswa dalam menghadapi hambatan-hambatan saat mengerjakan skripsi.

Berdasarkan uraian di atas, maka aspek *proactive coping* yang digunakan pada penelitian ini adalah aspek-aspek dari Greenglass et al. (1999), yakni *proactive coping*, *reflective coping*,

strategic planning, preventive coping, instrumental support seeking,
dan *emotional support seeking*.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Proactive Coping*

Greenglass (2002) menjelaskan lebih lanjut mengenai *proactive coping* sebagai perantara antara sumber daya dan hasil yang dicapai.

a. Sumber daya internal

Sumber daya internal dapat mencakup optimisme dan *self efficacy* yang mewakili unsur afektif dan kognitif masing-masing, optimisme dan *self efficacy* mendefinisikan perasaan mampu untuk menangani situasi stres.

1) Optimisme

Lopez dan Snyder (dalam Maulinawati, 2014) mengemukakan pendapat bahwa optimisme adalah harapan pada diri individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah kebaikan. Perasaan optimisme mengarahkan individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Sikap optimis menjadikan individu keluar dari permasalahan yang dihadapinya dengan cepat karena adanya pemikiran dan perasaan mampu, juga didukung bahwa setiap orang memiliki keberuntungan sendiri-sendiri.

2) *Self efficacy*

Bandura (1997) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan

melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil yang diinginkan.

b. Sumber daya eksternal

Sumber daya eksternal dapat ditemukan dalam konteks sosial dalam mengatasi individu yang berkembang dan mencakup berbagai jenis dukungan seperti informasi, bantuan praktis (instrumental) maupun dukungan emosional.

B. Self Efficacy

1. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuan dirinya sendiri bahwa ia mampu melakukan sesuatu atau menguasai suatu situasi, dan akan berhasil dalam melakukannya (Hardianto et al., 2016). Menurut Nur'aini et al. (2018) efikasi diri (*self efficacy*), merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimiliki berdasarkan pengalaman yang diperoleh individu untuk melakukan suatu tugas atau menyelesaikan suatu masalah yang bersifat kontekstual dan prospektif.

Istiani, dkk. (2021) mendefinisikan *Self efficacy* sebagai persepsi diri tentang sejauh mana diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self efficacy* berkaitan dengan keyakinan bahwa individu mempunyai kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Baron dan Byrne (dalam Rachmah, 2013) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk

menangani tugas secara efektif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk menangani masalah.

Bandura (1997) memaparkan bahwa *self efficacy* merupakan bentuk kepercayaan individu terhadap kapabilitas untuk meningkatkan prestasi kehidupannya. *Self efficacy* dapat berupa bagaimana perasaan individu, cara berpikir, motivasi diri, dan keinginan memiliki terhadap sesuatu. *Self efficacy* pada individu akan membawa dampak pada empat proses, yaitu:

a. Proses kognitif,

Efikasi-diri pada proses kognitif dapat timbul dalam berbagai format. Perilaku bertujuan diatur dengan apa yang dipikirkan sebelumnya dalam mewujudkan tujuan. Pengaturan tujuan dipengaruhi penaksiran individu terhadap kapabilitas yang dimilikinya.

b. Proses motivasi

Kepercayaan diri terhadap efikasi diri berperan sebagai kunci dalam pengaturan diri terhadap motivasi. Motivasi individu muncul melalui proses kognitif. Individu akan memotivasi diri sendiri dan mengarahkan tindakan melalui berbagai latihan. Individu percaya terhadap apa yang dilakukan dan selalu mengantisipasi adanya hasil tindakan yang prospektif. Individu akan mengatur tujuan yang dimiliki dan merencanakan latihan-latihan sebelum melakukan tindakan dengan mendesainnya sesuai nilai-nilai masa depan.

c. Proses afektif,

Individu percaya terhadap pengaruh kapabilitasnya dalam mengatasi stress dan depresi dalam menghadapi ancaman atau situasi yang sulit, seperti terhadap motivasi dalam dirinya. Efikasi-diri akan membuat individu lebih mampu mengatasi segala persoalan yang mengancam keberadaannya

d. Proses seleksi,

Melalui kepercayaan diri terhadap kapabilitas yang dimiliki, individu cenderung bertindak selektif atau melakukan pemilihan pada pencapaian tujuan hidupnya. Individu akan memilih pemecahan masalah dan pencapaian tujuan sesuai kapabilitas yang dimilikinya. Individu yang meragukan kapabilitasnya mempunyai tingkat aspirasi dan komitmen yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk dapat mencapai hasil dan tujuan yang diharapkan serta dapat melakukan tindakan yang efektif dalam menyelesaikan masalah.

2. Aspek-aspek Self Efficacy

Bandura (1997) mengatakan bahwa *self efficacy* terdiri dari beberapa aspek, yaitu:

- a. *Magnitude*, aspek ini berkaitan dengan tingkat (level) kesulitan tugas yang dihadapi seseorang. Keyakinan seseorang terhadap suatu tugas berbeda-beda.
- b. *Generality*, merupakan perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang berbeda-beda.
- c. *Strength*, yaitu merupakan kuatnya keyakinan seseorang berkenaan dengan kemampuan yang dimiliki.

Adapun penjelasan dari masing-masing aspek atau dimensi tersebut seperti yang dikemukakan oleh Maryati (dalam Sunaryo, 2017) adalah sebagai berikut:

- a. Tingkat kesulitan tugas (*magnitude*)

Aspek ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan pemahamannya terhadap tingkat kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self efficacy* secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah atau tinggi. Individu akan berupaya melakukan tugas yang dianggap dapat dilaksanakan dan menghindari situasi dan perilaku yang di luar batas kemampuannya,

- b. Generalitas (*generality*)

Aspek ini terkait cakupan tingkah laku dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Keyakinan individu atas kemampuannya tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya

pada suatu aktivitas/situasi tertentu/terbatas atau serangkaian aktivitas/situasi yang lebih luas dan bervariasi.

c. Kekuatan keyakinan (*strength*)

Aspek ini berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan seseorang atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan, sekalipun mungkin belum memiliki pengalaman yang menunjang. Sebaliknya, pengharapan yang lemah dan ragu-ragu terhadap kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.

Berdasarkan uraian di atas, maka dimensi *self efficacy* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *magnitude*, *generality*, dan *strength*.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Self efficacy dipengaruhi oleh 4 (empat) sumber utama yaitu pengalaman penguasaan, observasi lingkungan sekitar, pengaruh atau arahan dari orang lain dan keadaan fisik serta emosional (Bandura, 1997). Tinggi rendahnya efikasi diri seseorang dalam melaksanakan tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan dirinya. Ada beberapa faktor yang memengaruhi *self efficacy* yaitu:

a. Budaya

Budaya dapat memengaruhi efikasi diri melalui nilai dan kepercayaan yang mempunyai fungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri dan konsekuensi dari keyakinan diri.

b. Jenis kelamin

Bandura (1997) mengatakan bahwa wanita mempunyai efikasi diri yang lebih tinggi dalam mengelola sesuatu dibandingkan pria. Wanita bisa berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan juga sebagai wanita karir akan memiliki efikasi diri yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki yang bekerja.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Semakin kompleks derajat kesulitan tugas yang dihadapi individu maka akan semakin rendah orang tersebut menilai kemampuan dirinya sendiri. Seseorang yang dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi orang tersebut menilai kemampuan yang dimilikinya.

d. Insentif Eksternal

Insentif berupa *reward* atau penghargaan yang diberikan oleh seseorang ketika ia dapat berhasil melaksanakan tugas dengan baik. *Reward* dapat berupa pujian, materi.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Efikasi diri seseorang tinggi jika ia memiliki status sosial yang tinggi. Sebaliknya efikasi diri seseorang rendah jika memiliki status sosial yang kecil di lingkungannya.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Efikasi diri seseorang tinggi atau rendah jika individu tersebut memperoleh informasi yang positif dan negatif tentang dirinya.

C. Perspektif Proactive Coping dan Self Efficacy dalam Islam

Allah SWT. telah menegaskan bahwa Allah SWT. tidak memberikan beban yang melebihi batas kemampuan hambanya, sebagaimana yang tercantum dalam Al- Qur'an Surat Al Baqarah Ayat 286 sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا
وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا
وَاعْفِرْ لَنَا وَأَرْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya:

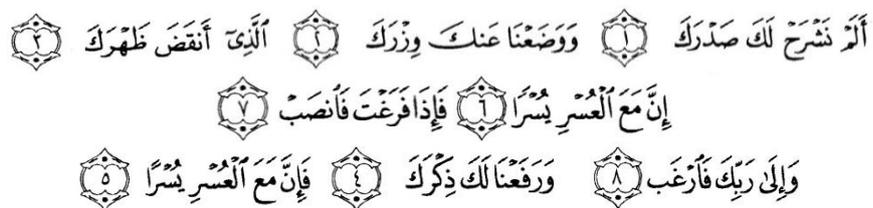
"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Berdasarkan tafsir Kementerian Agama Republik Indonesia mengenai Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 286 adalah sebagai berikut:

- a. Tidak ada yang berat dalam beragama, dan tidak perlu ada kekhawatiran tentang tanggung jawab atas bisikan-bisikan hati, sebab Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.
- b. Dia, yakni setiap manusia, mendapat pahala dari kebajikan yang dikerjakannya walaupun baru dalam bentuk niat dan belum wujud dalam kenyataan, dan dia mendapat siksa dari kejahatan yang diperbuatnya dan wujud dalam bentuk nyata. Mereka berdoa, ya Tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa dalam melaksanakan apa yang Engkau perintahkan atau kami melakukan kesalahan karena suatu dan lain sebab. Ya Tuhan kami, janganlah engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami seperti orang-orang yahudi yang mendapat tugas yang cukup sulit karena ulah mereka sendiri, misalnya untuk bertobat harus membunuh diri sendiri. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya, baik berupa ketentuan dalam beragama maupun musibah dalam hidup dan lainnya. Maafkanlah kami, yakni hapuslah dosa-dosa kami, ampunilah kami dengan menutupi aib kami dan tidak menghukum kami akibat pelanggaran, dan rahmatilah kami dengan sifat kasih dan rahmat-Mu yang luas, melebihi penghapusan dosa dan penutupan aib. Engkaulah pelindung kami, karena itu maka tolonglah kami dengan argumentasi dan kekuatan fisik dalam menghadapi orang-orang kafir.

c. Alif laam miim. Huruf-huruf hijaiyah ini juga menunjukkan kemukjizatan Al-Qur'an, sebab di situ terkandung tantangan kepada orang-orang musyrik untuk mendatangkan yang serupa dengannya. Satu hal yang tidak pernah bisa mereka lakukan, dan tidak akan pernah ada seorang pun yang bisa melakukannya, padahal ayat Al-Qur'an terdiri atas rangkaian huruf-huruf yang biasa digunakan dalam bahasa arab, dan mereka yang hidup pada saat itu sedang berada pada puncak kemahiran berbahasa.

Allah SWT. juga telah menjanjikan bahwa di setiap kesulitan pasti terdapat kemudahan, sehingga umat muslim yang beriman sudah seharusnya percaya bahwa pasti ada jalan keluar dalam segala kesulitan yang dihadapi, dan memiliki orientasi pada masa depan. Sebagaimana yang tercantum pada Al-Qur'an surat Al Insyirah ayat 1-8 sebagai berikut:



Artinya:

“Bukankah Kami telah melampirkan untukmu dadamu?, dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu?, dan Kami tinggikan sebutan (nama) mu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Selesai (dari suatu urusan),

kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”.

D. Pengaruh Self Efficacy Terhadap Proactive Coping

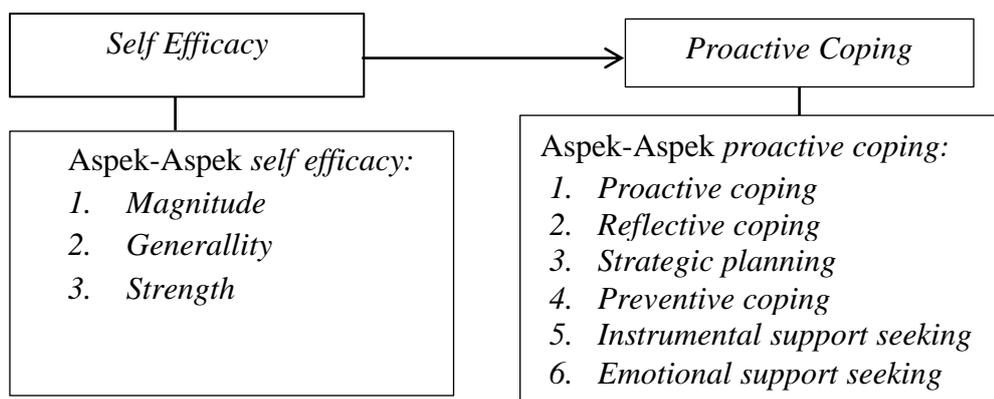
Proactive coping dapat dianggap sebagai upaya untuk membangun sumber daya umum yang memfasilitasi kemajuan menuju tujuan yang menantang dan pertumbuhan pribadi. Individu dengan *proactive coping* memiliki visi. Mereka melihat risiko, tuntutan, dan peluang jauh di masa depan, tetapi mereka tidak menilainya sebagai ancaman, bahaya, atau kerugian. Sebaliknya, mereka menganggap situasi yang menuntut sebagai tantangan pribadi. Stres ditafsirkan sebagai '*eustress*', yaitu, gairah produktif dan energi vital (Schwarzer & Taubert, 2002).

Konsep pemikiran *proactive coping* yang menafsirkan stres sebagai gairah produktif dan menganggap situasi stres sebagai tantangan pribadi berkaitan dengan bagaimana individu dapat merasa kompeten dalam menangani situasi stres. Schwarzer & Taubert (2002) beranggapan bahwa merasa kompeten untuk menangani situasi stres menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan. Jika individu meremehkan potensi tindakannya, tidak ada strategi adaptif yang akan dikembangkan, perasaan itulah yang disebut *self efficacy*. Bandura (1997) mengatakan *self efficacy* atau keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya akan berpengaruh pada tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha, ketahanan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, pola pikir, stres dan depresi yang dialami.

Berdasarkan landasan teori yang telah dipaparkan sebelumnya mengenai *self efficacy* dan *proactive coping*, maka dapat dikatakan bahwa *proactive coping* dapat ditinjau dari tingkat *self efficacy* individu. *Self efficacy* menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *proactive coping*, seperti yang dijelaskan oleh Greenglass (2002) bahwa *proactive coping* memediasi sumber daya dan hasil yang dicapai yaitu pada sumber daya internal yang mencakup *self efficacy* yang mendefinisikan perasaan mampu untuk menangani situasi stres.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini dijelaskan melalui *self efficacy* sebagai variabel yang memengaruhi *proactive coping* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi. *Self efficacy* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi dalam penelitian ini ditinjau melalui aspek-aspek *magnitude*, *generallity*, dan *strength*, sedangkan *proactive coping* ditinjau melalui aspek *proactive coping*, *reflective coping*, *strategic planning*, *preventive coping*, *instrumental support seeking*, dan *emotional support seeking*. Berikut bagan kerangka pemikiran penelitian ini:

Gambar 1
Kerangka Teori



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *proactive coping* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Apabila tingkat *self efficacy* pada mahasiswa tinggi, maka tingkat *proactive coping*-nya juga tinggi, dan sebaliknya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian pada populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data berssifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2013).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan setelah diketahui identifikasi variabel-variabel penelitian. Menurut (Periantalo, 2016) variabel penelitian adalah objek yang memiliki berbagai variasi di dalamnya, yang dijadikan sebagai suatu hal untuk diselidiki dalam suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel tergantung (Y) : *Proactive Coping*
- b. Variabel bebas (X) : *Self Efficacy*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah batasan yang ditetapkan peneliti terhadap variabel-variabel penelitian supaya variabel-variabel tersebut memiliki kriteria yang pasti dan tetap (Syahrums & Salim, 2012). Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini diuraikan menjadi indikator empiris yang meliputi:

1. *Proactive Coping*

Proactive coping adalah upaya individu untuk mengantisipasi stresor atau masalah yang mungkin terjadi, dengan menggunakan sumber daya pribadi untuk kemudian dapat menetapkan tujuan serta merencanakan cara untuk mencapai tujuan tersebut. *Proactive coping* akan diungkap menggunakan Skala *Proactive Coping* dengan dimensi-dimensi *proactive coping* sebagai berikut: (1) *Proactive Coping*; (2) *Reflective Coping*; (3) *Strategic Planning*; (4) *Preventive Coping*; (5) *Instrumental Support Seeking*; (6) *Emotional Support Seeking*.

2. *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk dapat mencapai hasil dan tujuan yang diharapkan serta dapat melakukan tindakan yang efektif dalam menyelesaikan masalah. *Self efficacy* akan diungkap menggunakan Skala *Self Efficacy* dengan aspek-aspek sebagai berikut; *Magnitude*, *Generality*, *Strength*,

D. Subjek Penelitian

1. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan wilayah secara umum yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian dapat diteliti lalu dibuat kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian

ini adalah seluruh mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim yang sedang mengerjakan skripsi.

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili populasi. Karakteristik dari sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2018 UIN Maulana Malik Ibrahim yang sedang dalam tahap mengerjakan skripsi yang berjumlah 893 mahasiswa.

Pemilihan mahasiswa angkatan 2018 sebagai sampel pada penelitian ini didasarkan pada kepentingan psikologis untuk mengeksplorasi bagaimana efikasi diri mahasiswa mampu mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengadopsi *proactive coping* saat menghadapi hambatan dalam pengerjaan skripsi. Selain itu diasumsikan bahwa seluruh mahasiswa angkatan 2018 sudah berada ditahap pengerjaan skripsi. Mahasiswa angkatan 2018 yang telah mengerjakan skripsi selama 2 (dua) tahun berada dalam tahap akhir perkuliahan tentu mengalami tekanan akademis dan peningkatan kemandirian. Sebagai mana diungkapkan oleh Pratiwi & Roosyanti (2019), dalam proses pengerjaan tugas akhir, mahasiswa diharuskan untuk mandiri serta mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada.

Tabel 3.1
Data Jumlah Mahasiswa angkatan 2018 UIN Maulana Malik Ibrahim

Fakultas	Jumlah
Sains dan Teknologi	277
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	176
Syariah	153
Humaniora	104
Ekonomi	98
Psikologi	69
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	16
Total	893

Mempertimbangkan data di atas, sebanyak 4 fakultas urutan teratas dengan jumlah mahasiswa angkatan 2018 terbanyak dapat diasumsikan relevan dengan topik penelitian, sehingga peneliti menetapkan sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, dan Fakultas Humaniora. Jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin, sebagai berikut:

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

Keterangan:

n : Jumlah sampel yang diperlukan

N : Jumlah populasi

e : Taraf kelonggaran kesalahan (*margin of error*) dalam hal ini, peneliti menetapkan taraf *margin of error* 10%.

Maka, perhitungan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$
$$n = \frac{893}{1 + 893(10\%)^2}$$
$$n = 89,929$$

Atas dasar perhitungan di atas, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 89,929 dan dibulatkan menjadi 90 responden.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu *probability sampling* dan *non probability sampling* (Sugiyono, 2013). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu pengambilan sampel dengan memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Proportional Random Sampling*. Pengambilan sampel pada setiap fakultas ditentukan sebanding dengan jumlah mahasiswa angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi dan dipilih secara acak, sehingga pada penelitian ini sampel merupakan siapa saja mahasiswa angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi dari 4 fakultas terpilih. Adapun kriteria sampel adalah sebagai berikut:

- a. Merupakan mahasiswa aktif di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,
- b. Merupakan mahasiswa angkatan 2018,
- c. Sedang mengerjakan skripsi.

Penentuan jumlah sampel yang dibutuhkan pada masing-masing fakultas dihitung dengan menggunakan rumus proporsi sebagai berikut:

$$ni = \frac{Ni}{N} n$$

Keterangan:

- ni : Jumlah sampel menurut strata
 Ni : Jumlah populasi seluruhnya
 N : Jumlah seluruh anggota sampel
 n : Jumlah sampel seluruhnya.

Berdasarkan perhitungan di atas, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.2
Jumlah Sampel Mahasiswa Angkatan 2018 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas	Jumlah	Banyak Sampel
Sains dan Teknologi	277	$90 / 710 \times 277 = 35$
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	176	$90 / 710 \times 176 = 22$
Syariah	153	$90 / 710 \times 153 = 20$
Humaniora	104	$90 / 710 \times 104 = 13$
Total	710	90

E. Metode Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Skala Likert. Skala Likert disusun untuk mengungkapkan sikap positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial. Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu Skala *Proactive Coping* dan Skala *Self Efficacy*. Pada metode penskalaan ini, data diperoleh dari responden yang diminta untuk memberikan responnya pada beberapa kategori yang dapat diskalakan. Kategori tersebut yaitu “SS” yang artinya sangat sesuai, “S” yang artinya sesuai, “TS” yang artinya tidak sesuai, dan “STS” yang artinya sangat tidak sesuai. Pemberian skor pada skala ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.3
Skoring Skala Penelitian

Pilihan Jawaban	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

a. Skala *Proactive Coping*

Skala *Proactive Coping* yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari *Proactive Coping Inventory* (PCI). Skala tersebut dirancang oleh Greenglass, Schwarzer, Jacubiec, Fiksenbaum, & Taubert (1999) yang memuat dimensi-dimensi *proactive coping* yaitu *proactive coping*, *reflective coping*, *strategic planning*, *preventive coping*, *instrumental support*

seeking, dan *emotional support seeking*. Pernyataan-pernyataan yang diajukan pada skala ini diperoleh melalui proses adaptasi poin-poin indikator PCI dan dikembangkan menyesuaikan tema penelitian. Skala *Proactive Coping Inventory* (PCI) terdiri dari 52 aitem dengan jumlah aitem pada masing-masing dimensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.4
Blue Print Skala Proactive Coping

No	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1	<i>Proactive coping</i>	Mengatasi masalah dengan menggunakan potensi kognitif untuk mencapai tujuan dengan cara mengatur diri	1, 8, 14, 16, 21, 27, 32, 40, 45, 47, 50	7, 36, 52	14
2	<i>Reflective coping</i>	Mengatasi masalah yang mengacu pada ranah kognitif secara maksimal	2, 9, 15, 22, 28, 33, 37, 41, 44, 48, 51	-	11
		Simulasi mengenai alternatif perilaku dengan membandingkan keefektifannya			
3	<i>Strategic planning</i>	Fokus pada proses pencapaian tujuan dengan berorientasi pada aksi	3, 10, 17, 23	-	4
		Memilah masalah besar menjadi masalah yang lebih			

		kecil			
		Menjadwalkan atau merencanakan tindakan untuk mencapai tujuan			
4	<i>Preventive coping</i>	Mencegah kemungkinan buruk atau sumber stres yang mungkin terjadi	4, 11, 18, 24, 29, 34, 38, 42, 46, 49	-	10
		Persiapan diri sebelum stresor berkembang sepenuhnya			
		Mencegah potensi stres berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki			
5	<i>Instrumental support seeking</i>	Mencari dukungan berupa nasihat, informasi, dan timbal balik dari orang lain saat merasa tertekan	5, 12, 19, 25, 30, 35, 39, 43	-	8
6	<i>Emotional support seeking</i>	Mencari dukungan sosial saat merasa tertekan	6, 13, 20, 26, 31	-	5
		Membangkitkan empati			
		Mengatur tekanan emosional sementara			
Total			49	3	52

b. Skala *Self Efficacy*

Skala *Self Efficacy* pada penelitian ini menggunakan adaptasi dari *General Self Efficacy Scale* (GSES) yang disusun oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). Skala tersebut dirancang berdasarkan dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1995), berupa *magnitude*, *generality*, dan *strength*. Skala *Self Efficacy* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim yang sedang mengerjakan skripsi terdiri dari 10 aitem pernyataan *favourable* (mendukung). Rancangan aitem Skala *Proactive Coping* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5
Blue Print Skala Self Efficacy

No	Aspek	Indikator	<i>Fav</i>	<i>UF</i>	Jumlah
1	<i>Magnitude</i>	Keyakinan individu akan kemampuan dirinya menghadapi kesulitan tugas atau hambatan.	1, 2, 3	-	3
		Memiliki pandangan positif terhadap tugas yang dilakukan			
		Pemahaman terhadap tingkat kesulitan tugas yang berbeda			
2	<i>Generality</i>	Memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman	4, 7, 8, 10	-	4

		Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan semua tugas di berbagai aktivitasnya.			
		Mampu merespon berbagai situasi dan kondisi dengan sikap positif			
3	<i>Strength</i>	Kuatnya keyakinan individu akan kemampuannya	5, 6, 9	-	3
		Mencoba mencari solusi untuk menyelesaikan tugas			
		Percaya diri dengan kemampuan diri sendiri			
Total			10	0	10

2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

a. Validitas

Teori skor-murni klasik memandang bahwa validitas mengindikasikan seberapa dekat besaran skor-tampak mendekati besaran skor-murni (Azwar, 2020). Menurut Hughes (dalam Azwar, 2020) suatu tes dapat dikatakan valid apabila tes tersebut mampu mengukur secara akurat apa yang hendak diukur. Perhitungan validitas pada penelitian ini menggunakan perhitungan SPSS dengan rumus *Product Moment*.

Rumus validitas aitem dengan menggunakan teknik analisis statistik *Product Moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(N\sum X^2) - (\sum X)^2\}\{(N\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi antara skor item dengan skor total

N : Jumlah subjek

ΣX : Jumlah skor masing-masing item

ΣY : Jumlah skor total

ΣXY : Jumlah perkalian antara skor item dengan skor total

Keseluruhan perhitungan validitas alat ukur dalam penelitian ini dikerjakan dengan menggunakan alat bantu komputer dan program SPSS, dengan ketentuan $r \geq 0,361$ = tidak gugur (valid).

Uji coba pada penelitian ini melibatkan 30 responden diluar sampel yang merupakan mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil analisa uji validitas yang telah dilakukan pada skala *proactive coping* dan skala *self efficacy*, terdapat beberapa aitem yang gugur dari kedua skala tersebut. Berikut tabel dan hasil dari uji validitas:

Tabel 3.6
Hasil Uji Coba Skala *Proactive Coping*

No	Aspek	Valid	Gugur	Jumlah Item
1	<i>Proactive coping</i>	1, 21, 27, 36, 45, 47, 50, 52	7, 8, 14, 16, 32, 40	14
2	<i>Reflective coping</i>	9, 22, 41, 51	2, 15, 28, 33, 37, 44, 48	11
3	<i>Strategic planning</i>	10, 23	3, 17	4
4	<i>Preventive coping</i>	4, 24, 29, 34, 38, 42, 46, 49	11, 18	10
5	<i>Instrumental support seeking</i>	5, 12, 25, 30, 35, 39	19, 43	8

6	<i>Emotional support seeking</i>	6, 26, 31	13, 20	5
Total		31	21	52

Berdasarkan hasil uji coba pada skala *proactive coping* yang sebelumnya memiliki 49 aitem *favourable* dan 3 aitem *unfavourable* mendapatkan hasil 21 aitem gugur, sehingga tersisa 31 aitem valid.

Tabel 3.7
Hasil Uji Coba Skala *Self Efficacy*

No	Aspek	Valid	Gugur	Jumlah
1	<i>Magnitude</i>	1, 2, 3	-	3
2	<i>Generality</i>	4, 7	8	4
3	<i>Strength</i>	5, 6, 9	-	3
Total		9	1	10

Berdasarkan hasil uji coba pada skala *self efficacy* yang sebelumnya memiliki 10 aitem *favourable* mendapatkan hasil 1 aitem gugur, sehingga tersisa 9 aitem valid.

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah kemampuan alat ukur dalam konsistensinya sehingga dapat digunakan meskipun ada perubahan waktu (Syahrudin & Salim, 2012). Teknik yang dapat digunakan untuk menguji reliabilitas alat ukur pada penelitian ini

adalah dengan menggunakan teknik koefisien *Alpha Cronbach's* dengan bantuan SPSS dengan rumus sebagai berikut:

$$\alpha = 2 \left[1 - \frac{sy_1^2 + sy_2^2}{sx^2} \right]$$

Keterangan:

α : Koefisien reliabilitas *Alpha*
 sy_1^2 dan sy_2^2 : Varians skor belahan 1 dan belahan 2
 sx^2 : Varians skor tes

Berdasarkan hasil uji coba reliabilitas alat ukur pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.8
Hasil Uji Coba Reliabilitas

Skala	Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
<i>Proactive Coping</i>	0,924	52
<i>Self Efficacy</i>	0,817	10

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada variabel *proactive coping* dan *self efficacy* didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* masing-masing senilai 0,924 dan 0,817, yang menandakan bahwa instrumen penelitian yang digunakan bersifat reliabel.

F. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses dalam mencari serta menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri

sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2013). Analisis data statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS (*Statistical of Packages for Social Sciences*) untuk dapat mengetahui hubungan atau korelasi antara variabel-variabel penelitian, dengan melakukan uji data sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk menyajikan data yang telah didapatkan ke dalam bentuk tabel frekuensi atau grafik untuk mengukur statistik. Analisis deskriptif menganalisis frekuensi jawaban mengenai karakteristik responden. Langkah-langkah yang dilakukan dalam teknik analisis ini sebagai berikut:

- a. Membuat tabel distribusi jawaban kuesioner variabel
- b. Membuat aturan penentuan skor untuk menentukan skor jawaban responden.
- c. Meringkas total skor yang diterima dari setiap responden
- d. Memasukkan skor tersebut dalam rumus: $\% = \frac{n}{N} \times 100\%$

2. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dilakukan untuk menguji kelayakan model analisis regresi yang digunakan dalam penelitian. Uji asumsi klasik ini meliputi:

- a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui tingkat kenormalan variabel dependen dan variabel independen. Uji normalitas

bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal, bila asumsi ini dilanggar maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil. Uji ini dilakukan menggunakan bantuan *software* statistik SPSS 22.0 for windows. Uji normalitas dapat dilakukan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*, data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila koefisien *Asymp.Sig* $> 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel independent dengan variabel dependent. Uji normalitas dapat dilihat dari signifikansi nilai *deviation from linearity* pada hasil pengujian menggunakan SPSS dengan kriteria pengambilan keputusan dalam uji linieritas adalah sebagai berikut:

- a) Apabila signifikansi nilai *deviation from linearity* $> 0,05$, artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel independent terhadap variabel dependent.
- b) Apabila signifikansi nilai *deviation from linearity* $< 0,05$, artinya tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel independent terhadap variabel dependent.

Selain itu, dapat juga dilakukan dengan membandingkan *F* hitung dengan *F* tabel berdasarkan hasil pengujian pada SPSS dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

- a) Apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$, artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel independent terhadap variabel dependent.
- b) Apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$, artinya tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel independent terhadap variabel dependent.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada dan tidaknya pengaruh atau tingkat signifikansi antara *self efficacy* dengan *proactive coping*. Dalam rangka membuktikan hipotesis yang dimiliki diterima atau ditolak, maka diperlukan analisis data. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis regresi.

Analisis regresi bertujuan untuk menelaah pengaruh antara dua variabel atau lebih, terutama untuk menelusuri pola hubungan yang modelnya belum diketahui dengan sempurna. Menurut Sugiyono (2013) analisis regresi digunakan apabila ingin mengetahui bagaimana variabel dependen dapat diprediksi melalui variabel independen atau prediktor secara individual. Regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Analisis regresi menurut Sugiyono (2013) dapat diketahui dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$Y = a + Bx$$

Keterangan:

Y : Variabel terikat

X : Variabel bebas

α : Penduga bagi intersap (α)

B : Penduga bagi koefisien regresi (β)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu Perguruan Tinggi yang terletak di Kota Malang. Secara umum mencirikan Perguruan Tinggi Agama Islam yang berada dibawah naungan Departemen Agama dan secara akademik dibawah pengawasan Departemen Pendidikan Nasional. saat ini Universitas ini memiliki 6 (enam) fakultas Program Sarjana yaitu:

- 1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Memiliki Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI), Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) dan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI),
- 2) Fakultas Syari'ah. Menyelenggarakan Jurusan al- Ahwal al- Syakhshiyah dan Hukum Bisnis Syari'ah,
- 3) Fakultas Humaniora. Memiliki Jurusan Bahasa dan Sastra Arab dan Jurusan Bahasa dan Sastra Inggris, dan Jurusan Pendidikan Bahasa Arab,
- 4) Fakultas Ekonomi. Menyelenggarakan Jurusan Manajemen, Akuntansi, Perbankan Syariah,
- 5) Fakultas Psikologi.
- 6) Fakultas Sains dan Teknologi, menyelenggarakan Jurusan Matematika, Biologi, Fisika, Kimia, Teknik Informatika, Teknik Arsitektur dan Farmasi.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan pemindahan dari Fakultas Ilmu Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya dengan berdasarkan Surat Keputusan Presiden Republik Indonesia nomor 11 tahun 1997. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki status awal yakni Institut Agama Islam Malang (IAIN) yang kemudian berubah menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penyebaran kuesioner penelitian melalui link *Google Form* yang dibagikan secara individu dan melalui grup angkatan. Penelitian dilaksanakan selama 7 hari dengan diawali pengambilan data uji coba pada tanggal 24 November 2023, kemudian pengambilan data setelah uji coba dilakukan pada tanggal 26 November 2023 hingga 30 November 2023.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa UIN Malang angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah 893 mahasiswa. Kemudian dari populasi tersebut diambil sampel menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* dan mendapatkan sampel sebanyak 90 mahasiswa.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

a. Deskripsi Sampel

Tabel berikut menunjukkan deskripsi sampel yang digunakan pada penelitian ini:

Tabel 4.1
Deskripsi Sampel Berdasarkan Fakultas

FAKULTAS	FREKUENSI	PERSENTASE
Sains dan teknologi	35	39%
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	22	24%
Syariah	20	22%
Humaniora	13	15%
Total	90	100%

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa terdapat 39% dengan frekuensi 35 responden adalah mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi, 24% dengan frekuensi 22 responden adalah mahasiswa fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 22% dengan frekuensi 20 responden adalah mahasiswa fakultas Syariah, 15% dengan frekuensi 13 responden adalah mahasiswa fakultas Humaniora.

Tabel 4.2
Deskripsi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

JENIS KELAMIN	FREKUENSI	PERSENTASE
Laki-laki	38	42%
Perempuan	52	58%
Total	90	100%

Dari tabel di atas dijelaskan bahwa 42% dengan frekuensi 38 responden berjenis kelamin laki-laki dan 58% dengan frekuensi 52 responden adalah berjenis kelamin perempuan.

b. Skor Hipotetik

Tabel 4.3
Skor Hipotetik

VARIABEL	MIN	MAX	MEAN	SD
<i>Proactive Coping</i>	63	120	101,9	12
<i>Self Efficacy</i>	22	36	30,5	3,2

Berdasarkan tabel diatas dapat dijabarkan skor hipotetik sebagai berikut:

- 1) Skala *proactive coping* memiliki aitem berjumlah 31 dengan nilai skala tertinggi 4 dan skala terendah 1. Dari tabel skor hipotetik diatas, nilai Max pada variabel *proactive coping* adalah sebesar 120 dan nilai Min sebesar 63, sedangkan nilai Mean sebesar 101,9 dan Standar Deviasi (SD) sebesar 12.
- 2) Skala *self efficacy* memiliki aitem berjumlah 9 dengan nilai skala tertinggi 4 dan skala terendah 1. Dari tabel skor hipotetik diatas, nilai Max pada variabel *self efficacy* adalah sebesar 36 dan nilai Min sebesar 22, sedangkan nilai Mean sebesar 30,5 dan Standar Deviasi (SD) sebesar 3,2.

Nilai skor mean hipotetik yang telah didapatkan pada perhitungan skor tabel hipotitik ditujukan untuk mengetahui

kategorisasi pada setiap variabel dalam penelitian dengan mengacu pada norma yang telah berlaku sebagai berikut:

Tabel 4.4
Norma Kategorisasi

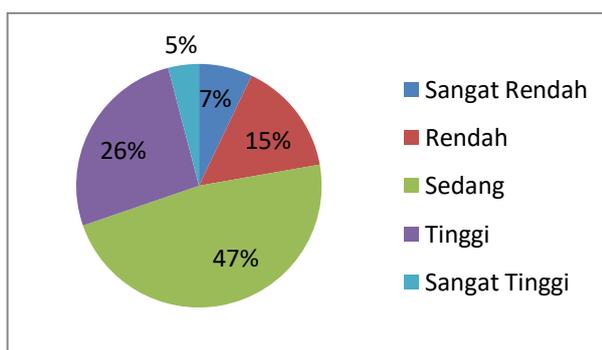
No.	Kategori	Rumus
1	Sangat Rendah	$X \leq (M - 1,5 SD)$
2	Rendah	$(M - 1,5 SD) \leq X \leq (M - 0,5 SD)$
3	Sedang	$(M - 0,5 SD) \leq X \leq (M + 0,5 SD)$
4	Tinggi	$(M + 0,5 SD) \leq X \leq (M + 1,5 SD)$
5	Sangat Tinggi	$X \geq (M + 1,5 SD)$

Setelah dilakukan perhitungan skor sesuaikan dengan kategori norma diatas, selanjutnya skor akan dikategorisasi menjadi 5 (lima) bagian yakni sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi sesuai dengan variabel yang ada dalam penelitian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5
Kategorisasi *Proactive Coping*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 83,9$	6	7%
Rendah	$83,9 \leq X \leq 95,9$	14	15%
Sedang	$95,9 \leq X \leq 107,9$	42	47%
Tinggi	$107,9 \leq X \leq 119,9$	23	26%
Sangat Tinggi	$X \geq 119,9$	5	5%
Total		90	100%

Berdasarkan tabel kategori diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 6 responden memiliki tingkat *proactive coping* yang sangat rendah, 14 responden memiliki tingkat *proactive coping* rendah, 42 responden memiliki tingkat *proactive coping* yang sedang, 23 responden memiliki tingkat *proactive coping* yang tinggi, dan 5 responden memiliki tingkat *proactive coping* yang sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *proactive coping* pada mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi berada di kategori sedang, yang menandakan bahwa mahasiswa sebagian besar sudah menerapkan strategi *proactive coping* dalam penyelesaian hambatan saat mengerjakan skripsi. Mahasiswa dinilai mampu memilah masalah yang muncul dan fokus mencari solusi dengan efektif. Grafik berikut menunjukkan kategorisasi tingkat *proactive coping* yang dimiliki responden pada penelitian ini:



Gambar 4.1 Persentase Kategorisasi *Proactive Coping*

Berdasarkan gambar persentase diatas, dapat diketahui bahwa tingkat *proactive coping* sangat rendah mendapat nilai

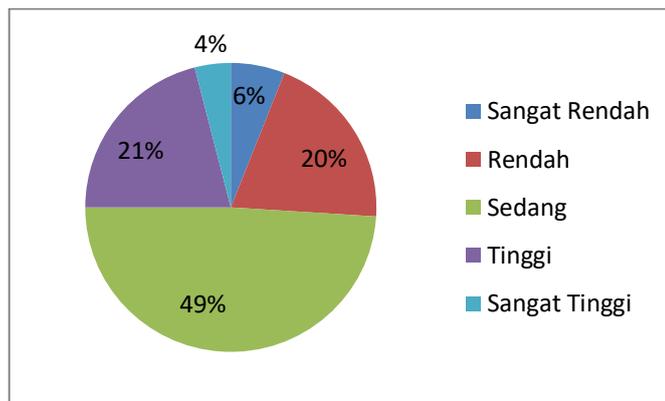
persentase sebesar 7%, tingkat *proactive coping* rendah mendapat nilai persentase sebesar 15%, tingkat *proactive coping* sedang mendapat nilai persentase sebesar 47%, tingkat *proactive coping* tinggi mendapat nilai persentase sebesar 26%, dan tingkat *proactive coping* sangat tinggi mendapat nilai persentase sebesar 5%.

Tabel 4.6
Kategorisasi *Self Efficacy*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 25,7$	5	6%
Rendah	$25,7 \leq X \leq 28,9$	18	20%
Sedang	$28,9 \leq X \leq 32,1$	44	49%
Tinggi	$32,1 \leq X \leq 35,3$	19	21%
Sangat Tinggi	$X \geq 35,3$	4	4%
Total		90	100%

Berdasarkan tabel kategori diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 5 responden memiliki tingkat *self efficacy* yang sangat rendah, 18 responden memiliki tingkat *self efficacy* rendah, 44 responden memiliki tingkat *self efficacy* yang sedang, 19 responden memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi, dan 4 responden memiliki tingkat *self efficacy* yang sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *self efficacy* pada mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi berada di kategori sedang, yang menandakan bahwa mahasiswa

tersebut memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik tidak takut untuk menghadapi tantangan dalam penelitian, dan melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Grafik berikut menunjukkan kategorisasi tingkat *self efficacy* yang dimiliki responden pada penelitian ini:



Gambar 4.1 Persentase Kategorisasi *Self Efficacy*

Berdasarkan gambar persentase diatas, dapat diketahui bahwa tingkat *self efficacy* sangat rendah mendapat nilai persentase sebesar 6%, tingkat *self efficacy* rendah mendapat nilai persentase sebesar 20%, tingkat *self efficacy* sedang mendapat nilai persentase sebesar 49%, tingkat *self efficacy* tinggi mendapat nilai persentase sebesar 21%, dan tingkat *pr self efficacy* sangat tinggi mendapat nilai persentase sebesar 4%.

2. Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui tingkat kenormalan variabel dependen dan variabel independen. Uji normalitas

bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal, bila asumsi ini dilanggar maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil. Uji ini dilakukan menggunakan teknik *Sample Kolmogrov Smirnov* dengan bantuan software statistik SPSS 26.0 *for windows*. Jika hasil uji mendapat nilai signifikansi $p > 0.05$ maka data tersebut memiliki penyebaran yang normal. Sebaliknya, jika $p < 0.05$ maka data penelitian tersebut memiliki penyebaran tidak normal atau error.

Tabel 4.7
Hasil Uji *One-Sample* Kolmogrov-Smirnov

<i>Unstandardized Residual</i>		
N		90
Normal parameters	Mean	,0000000
	Standar Deviation	11,24790377
Most Extreme Differences	Absolute	,084
	Positif	,077
	Negative	-,084
Test Statistic		,084
Asymp. Sig. (2-tailed)		,145
Keterangan: Tes Berdistribusi Normal		

Berdasarkan hasil uji normalitas pada skala *proactive coping* dan *self efficacy* diatas dapat diketahui bahwa nilai residual dalam skala penelitian ini memiliki nilai signifikansi $0,145 > 0,05$ yang

berarti data penelitian yang telah didapatkan merupakan data yang memiliki penyebaran normal.

b) Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel independet dengan variabel dependent. uji ini dilakukan menggunakan aplikasi *SPSS.26 for Windows* dengan *test for linearity* dengan melihat nilai signifikasinya, jika nilai signifikasi $p > 0.05$ maka terdapat hubungan yang linear antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 4.8
Hasil Uji Linieritas

	Tabel Nilai F	Signifikansi
<i>Proactive Coping*</i> <i>Self Efficacy</i>	<i>Deviation from linearity</i> ,821	,620

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas pada skala *proactive coping* dan *self efficacy* diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dalam skala penelitian ini memiliki nilai sebesar 0,620 > 0,05 yang menandakan hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear.

3. Uji Hipotesis

Uji Pengujian hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada dan tidaknya pengaruh atau tingkat signifikansi antara *self efficacy* dengan *proactive coping*. Dalam rangka

membuktikan hipotesis yang dimiliki diterima atau ditolak, maka diperlukan analisis data. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji analisis regresi sederhana. Berikut hasil uji koefisien pengaruh yang diberikan *self efficacy* terhadap *proactive coping* yang didapat dari uji regresi sederhana:

Tabel 4.9
Model Summary

Model	Nilai R	Nilai R Square
1	,354	,125

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui nilai *R Square* pada data penelitian ini adalah sebesar 0,125, yang dapat diartikan bahwa sumbangsih efektivitas variabel *self efficacy* terhadap variabel *proactive coping* adalah sebesar 12,5% sedangkan 87,5% ditentukan oleh faktor lain.

Tabel 4.10
Anova

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1611,035	1	1611,035	12,591	,001 ^b
Residual	11259,865	88	127,953		
Total	12870,900	89			

a. Dependent Variable: Proactive Coping

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy

Berdasarkan hasil tabel diatas, dapat diketahui bahwa F hitung adalah 12,591 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$.

Dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara *self efficacy* terhadap *proactive coping*.

Tabel 4.11
Koefisien

Model	Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	62,118	11,293		5,500	,000
Self Efficacy	1,306	,368	,354	3,548	,001

a. Dependent Variable: Proactive Coping

Keterangan:

H_o : Tidak ada pengaruh antara dua variabel

H_a : Ada pengaruh antara dua variabel

Berdasarkan output diatas, dapat diketahui nilai *constant* (a) adalah sebesar 62,118, sedangkan nilai *self efficacy* (b) adalah sebesar 1,306. Dapat diartikan bahwa setiap penambahan 1% nilai *self efficacy* maka nilai *proactive coping* akan bertambah 1,306. Koefisien regresi tersebut bernilai positif dan mengandung arti bahwa arah pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah positif mengikuti arah. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa jika *self efficacy* tinggi maka *proactive coping* tinggi.

Dari hasil output diatas, nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0,001 yang berarti lebih kecil dari <0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *self efficacy* berpengaruh terhadap variabel *proactive coping*, artinya H_a diterima dan H_o ditolak.

4. Analisis Tambahan

Tujuan dari analisis tambahan dalam penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh aspek-aspek variabel *self efficacy* sebagai variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu *proactive coping*. Selain itu, tujuan analisis data adalah untuk mengevaluasi temuan penelitian sehingga penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan lebih menekankan pada hasil. Rumus yang digunakan untuk menghitung sumbangan efektivitas aspek-aspek variabel *self efficacy* terhadap variabel *proactive coping* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.12
Rumus Sumbangsih Efektivitas Aspek

Aspek	Nilai B	Cross Product	Regresi	Sumb. Efektif total
<i>Magnitude</i>	5,228	2,96	1121,937	12,5%
<i>Generality</i>	-,998	2,74		
<i>Strength</i>	-2,204	0,69		

$$SE_{xi} = \frac{b_x \cdot \text{crossproduct} \cdot R^2}{\text{Regression}}$$

Keterangan:

SE_{xi} = sumbangan efektivitas aspek variabel bebas

b_x = koefisien b aspek variabel bebas

Cross Product = *cross product* variabel bebas

R^2 = sumbangan efektivitas total

Regression = nilai regresi

$$SE_{Magnitude} = \frac{5,228 \times 2,96 \times 12,5}{1121,937} \times 100\% = 0,172$$

$$SE_{Generality} = \frac{-,998 \times 2,74 \times 12,5}{1121,937} \times 100\% = -0,0304$$

$$SE_{Strength} = \frac{-2,204 \times 0,69 \times 12,5}{1121,937} \times 100\% = -0,0169$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas diperoleh hasil analisis aspek-aspek variabel *self efficacy* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.13
Hasil Sumbangsih Efektivitas Aspek-aspek *Self efficacy*

Aspek <i>Self Efficacy</i>	Sumbangsih Efektivitas Aspek
<i>Magnitude</i>	17,2%
<i>Generality</i>	-3%
<i>Strength</i>	-1,69%
Jumlah	12,5%

Berdasarkan tabel 4.14 dapat diketahui bahwa aspek dari variabel *self efficacy* yang memberikan sumbangan efektivitas paling besar terhadap variabel *proactive coping* adalah aspek *magnitude* (tingkatan) dengan nilai sebesar 17,2%. Sedangkan untuk aspek *generality* dan *strenght* memberikan sumbangan efektivitas yang sangat rendah yakni senilai -3% dan -1,6%. Dapat diartikan bahwa aspek *magnitude* adalah aspek yang paling berpengaruh terhadap *proactive coping* pada mahasiswa.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diatas, maka dapat diperoleh hasil dari penelitian pada tiap variabel sebagai berikut:

1. Tingkat *Proactive Coping* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat *proactive coping* sangat rendah sebanyak 7%, mahasiswa dengan tingkat *proactive coping* rendah sebanyak 15%, mahasiswa dengan tingkat *proactive coping* sedang sebanyak 47%, mahasiswa dengan tingkat *proactive coping* tinggi sebanyak 26%, dan mahasiswa dengan tingkat *proactive coping* sangat tinggi sebanyak 5%.

Bagi mahasiswa *proactive coping* sebagai bentuk koping sangat dibutuhkan dalam proses pengerjaan skripsi, dengan menerapkan *proactive coping* dalam menangani hambatan-hambatan saat mengerjakan skripsi akan melibatkan perilaku memprediksi risiko yang mungkin terjadi di masa depan, persyaratan dan kemungkinan, dan melihat hambatan yang dihadapi sebagai sebuah tantangan, bukan sebuah ancaman atau bahaya.

Schwarzer (dalam Maulinawati, 2014) memaparkan bahwa *proactive coping* adalah suatu pencapaian tujuan menuju sikap mandiri dan perbaikan diri dengan melakukan usaha untuk merealisasikan tujuan tersebut melalui proses pengaturan diri guna mencapai tujuan yang diinginkan dan menjelaskan apa yang memotivasi seseorang dalam mencapai tujuan tersebut, serta

berkomitmen terhadap diri sendiri untuk manajemen kualitas pribadi.

Hasil penelitian terdahulu oleh Sunarto (2022) pada mahasiswa Psikologi Unika Soegijapranata menunjukkan tingkat *proactive coping* yang dimiliki mahasiswa adalah sebesar 45,5% di kategori sedang, dan 55,5% berada di kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tersebut telah menerapkan *proactive coping* dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah dengan sangat baik. Sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang sangat baik dalam menghadapi kesulitan tugas sehingga mampu memberikan kinerja maksimal dalam penyelesaian tugas-tugas kuliah.

Dilihat melalui tabel hasil kategorisasi, 42 dari 90 responden yang merupakan mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat *proactive coping* dikategori sedang. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa tersebut telah menerapkan *proactive coping* dengan cukup baik. Mahasiswa tersebut memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi kesulitan saat mengerjakan skripsi, memandang hambatan itu sebagai sebuah tantangan untuk dihadapi, sehingga mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan skripsi sesuai harapan mereka.

2. Tingkat *Self Efficacy* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat diketahui bahwa tingkat *self efficacy* yang dimiliki mayoritas mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi berada dikategori sedang. Mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* sangat rendah sebanyak 6%, mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* rendah sebanyak 20%, mahasiswa dnegan tingkat *self efficacy* sedang sebanyak 49%, mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* tinggi sebanyak 21%, dan mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* sangat tinggi sebanyak sebesar 4%..

Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* dipengaruhi oleh 4 (empat) sumber utama yaitu pengalaman penguasaan, observasi lingkungan sekitar, pengaruh atau arahan dari orang lain dan keadaan fisik serta emosional. Tinggi rendahnya efikasi diri seseorang dalam melaksanakan tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan dirinya. Ada beberapa faktor yang memengaruhi *self efficacy*, antara lain budaya, jenis kelamin, sifat dari tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status sosial, dan informasi tentang kemampuan diri.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sunarto (2022) pada mahasiswa Psikologi Unika Soegijapranata menunjukkan tingkat *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa adalah sebesar 56,4% dan berada dikategori sedang. Sedangkan 56,4% mahasiswa memiliki tingkat *self efficacy* dikategori tinggi. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa tersebut memiliki keyakinan yang cukup

baik terhadap kemampuan yang ia miliki sehingga mampu memperoleh hasil sesuai dengan target yang telah ditetapkan.

Dilihat melalui tabel kategorisasi *self efficacy*, 44 dari 90 responden yang merupakan mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat *self efficacy* sedang, dalam artian lain sebagian besar mahasiswa memiliki efikasi diri yang cukup baik. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa yang yakin akan kemampuan diri dapat menyelesaikan skripsi dengan percaya diri sesuai target yang sebelumnya telah ia tetapkan.

3. Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Proactive Coping* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dilakukan pada 90 sampel mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara variabel *self efficacy* sebagai variabel independen (Y) dengan variabel *proactive coping* sebagai variabel dependen (X). Nilai signifikansi yang diperoleh pada penelitian ini adalah sebesar 0,001 yang berarti lebih kecil dari $<0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *self efficacy* berpengaruh terhadap variabel *proactive coping*, artinya H_a diterima dan H_o ditolak, dengan artian lain jika mahasiswa memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi maka kemungkinan ia menerapkan strategi *proactive coping* juga tinggi.

Adapun pada hasil uji regresi sederhana diperoleh nilai R Square 0,125 yang menandakan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh sebesar 12,5%, dengan artian bahwa pengaruh yang diberikan oleh *self efficacy* terhadap *proactive coping* bersifat positif yang rendah dan searah, sedangkan 87,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor maupun variabel lainnya. Faktor-faktor *proactive coping* lain yang memungkinkan memiliki kontribusi adalah optimisme (internal) dan dukungan sosial (eksternal). Dalam kaitannya dengan optimisme, mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap skripsi sebagai peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran cenderung lebih mampu mengembangkan strategi *proactive coping*. Dukungan sosial yang didapat dari keluarga, teman, dan dosen juga dapat menjadi faktor kunci, memberikan mahasiswa sumber daya emosional dan informatif yang mendukung kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan skripsi.

Ditinjau melalui hasil uji regresi pada aspek-aspek variabel *self efficacy* sebagai variabel bebas terhadap variabel *proactive coping* sebagai variabel terikat, ditemukan hasil bahwa aspek *magnitude* memberikan sumbangan efektivitas sebesar 17,2% yang merupakan nilai sumbangan efek paling besar. Diikuti dengan aspek *generality* yang memberikan sumbangan efektivitas sebesar -3%, yang menandakan bahwa aspek tersebut memiliki nilai pengaruh paling rendah. Dan aspek terakhir, yakni *strength* yang memberikan sumbangan efektivitas sebesar -1,69%, aspek ini juga memiliki nilai

pengaruh yang rendah terhadap *proactive coping* pada mahasiswa. Dengan artian lain, keyakinan mahasiswa akan kemampuannya menangani kesulitan-kesulitan saat mengerjakan skripsi menjadi aspek yang paling mempengaruhi *proactive coping*nya. .

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugianti (2012) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA, berdasarkan hasil analisis data dikatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *proactive coping* dengan *self efficacy* pada mahasiswa yang mengerjakan tugas-tugas kuliah. Pada penelitian tersebut didapatkan hasil koefisien korelasi (r) = 0,366% dengan taraf signifikansi 0,000. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sunarto (2022) pada mahasiswa Psikologi Unika Soegijapranata, dari hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *proactive coping* dalam mengerjakan tugas kuliah. Terbukti dari hasil analisis *Product Moment* yang menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,000 dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,253.

Sebagai mahasiswa tingkat akhir yang sedang ditahap pengerjaan skripsi, diharapkan *proactive coping* bisa dijadikan acuan bagi mahasiswa dalam membantu mengatasi kesulitan-kesulitannya saat mengerjakan skripsi. Konsep pemikiran *proactive coping* yang menafsirkan hambatan atau stresor sebagai gairah produktif dan menganggap hambatan sebagai tantangan berkaitan dengan bagaimana mahasiswa dapat merasa yakin bahwa ia akan berhasil dalam

menangani hambatannya saat mengerjakan skripsi. Bandura (1997) mengatakan *self efficacy* atau keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya akan berpengaruh pada tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha, ketahanan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, pola pikir, stres dan depresi yang dialami.

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dengan signifikansi rendah antara variabel *self efficacy* terhadap variabel *proactive coping* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Pengaruh yang diberikan aspek *self efficacy* tidak sepenuhnya bisa meningkatkan *proactive coping* mahasiswa. Hal ini disebabkan tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa memberi pengaruh sebesar 12,5% terhadap *proactive coping*, sedangkan 87,5% merupakan pengaruh dari faktor lain.

Faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap kemampuan *proactive coping* mahasiswa adalah:

- a) Optimisme. Lopez dan Snyder (dalam Maulinawati, 2014) mengemukakan pendapat bahwa optimisme adalah harapan pada diri individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah kebaikan. Optimisme dapat memberikan motivasi tambahan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Mahasiswa yang optimis cenderung mengadopsi strategi *proactive coping* karena mereka percaya bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil positif.

Selain itu, mahasiswa yang optimis memungkinkan melihat sebuah tantangan sebagai peluang untuk berkembang lebih baik.

- b) Dukungan sosial. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan rekan dapat memberikan dorongan emosional, informasi, maupun bantuan praktis. Dengan dukungan tersebut mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuannya untuk menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang ia hadapi dalam pengerjaan skripsi dan menerapkan *proactive coping* untuk mengatur cara penyelesaian tersebut.
- c) Regulasi Diri. *self-regulation* merujuk pada kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur, dan mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa yang memiliki pengaturan diri dalam belajar memiliki kombinasi dari keterampilan-keterampilan belajar akademik dan kontrol diri yang membuat belajar lebih mudah (Combs & Marzano, 2004). Selain itu, mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik dapat lebih mudah mengatasi gangguan atau hambatan yang ia hadapi dalam pengerjaan skripsi, dan cenderung lebih proaktif dalam menghadapi kesulitan tersebut sehingga memungkinkan mahasiswa untuk menciptakan strategi *coping* yang efektif.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian yang mungkin mempengaruhi rendahnya nilai pengaruh dari *self efficacy* terhadap *proactive coping* pada mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi,

seperti pemilihan sampel, desain penelitian, dan faktor eksternal yang tidak diperhitungkan. Sampel pada penelitian ini mungkin kurang besar sehingga tidak dapat mencakup keragaman untuk mendeteksi pengaruh yang lebih kuat. Desain penelitian yang mungkin kurang kuat dalam mengidentifikasi sebab akibat antara *self efficacy* dan *proactive coping* menyebabkan hasil penelitian kurang meyakinkan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian yang telah dilakukan berjudul Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Proactive Coping* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang Mengerjakan Skripsi, kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Tingkat *proactive coping* mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi pada penelitian ini didapatkan sebanyak 7% mahasiswa berada pada kategori sangat rendah, 15% mahasiswa berada pada kategori rendah, 47% mahasiswa berada pada kategori sedang, 26% mahasiswa berada pada kategori tinggi, dan 5% sisanya adalah mahasiswa yang memiliki tingkat *proactive coping* sangat tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat *proactive coping* mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang dengan persentase 47% yang berjumlah 42 mahasiswa dari 90 sampel mahasiswa.
2. Tingkat *self efficacy* mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi pada penelitian ini didapatkan sebanyak 6% mahasiswa berada pada kategori sangat rendah, 20% mahasiswa berada pada kategori rendah, 49% mahasiswa berada pada kategori sedang, 21% mahasiswa berada pada kategori tinggi, dan 4%

sisanya adalah mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* sangat tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat *self efficacy* mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang dengan persentase 49% yang berjumlah 44 mahasiswa dari 90 sampel.

3. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, hasil menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan variabel *self efficacy* terhadap *proactive coping* mendapat nilai t_{hitung} positif dengan taraf signifikansi $0,001 > 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh positif searah, sehingga dapat dikatakan *self efficacy* berpengaruh terhadap *proactive coping*, artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Selain itu, *self efficacy* juga memberikan pengaruh sebesar 12,5% dan 87,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain dari *proactive coping* yakni, sumber daya internal (optimisme) dan sumber daya eksternal (dukungan sosial). Sedangkan pada analisis tambahan didapatkan hasil sumbangsih efektivitas aspek-aspek *self efficacy* sebesar 17,2% dimiliki oleh aspek *magnitude*, aspek *generality* memberi pengaruh negatif sebesar -3%, dan aspek *strength* memberi pengaruh negatif sebesar -1,69%. Hal ini menandakan bahwa pengaruh yang diberikan aspek *self efficacy* tidak sepenuhnya bisa meningkatkan *proactive coping* mahasiswa.

B. Saran

Setelah meninjau temuan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran yang dapat peneliti berikan pada beberapa pihak terkait, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, perlu kiranya mahasiswa memperhatikan tingkat efikasi dirinya dan menerapkan mekanisme koping untuk mengatasi hambatan, salah satunya adalah dengan menerapkan *proactive coping* sebagai bentuk koping. Dikarenakan mahasiswa yang percaya akan kemampuan dirinya akan lebih mampu mencapai hasil yang telah direncanakan dengan baik. Untuk meningkatkan *self efficacy* bisa dimulai dengan menetapkan tujuan yang realistis dan membagi tujuan tersebut menjadi langkah-langkah kecil sehingga lebih mudah dicapai, serta mengevaluasi kemampuan secara teratur untuk memperkuat keyakinan diri. Seiring dengan meningkatnya efikasi diri, mahasiswa dapat menerapkan *proactive coping* sebagai antisipasi stresor atau hambatan dikemudian hari, dan menyiapkan rencana cadangan jika tujuan utama tidak berhasil, sehingga mahasiswa tetap siap dalam menghadapi berbagai situasi. Dengan menggabungkan efikasi diri dan *proactive coping* diharapkan mahasiswa mampu membangun ketangguhan mental dan efektivitas dalam menyelesaikan masalah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini tentu masih memiliki banyak kekurangan. Ditinjau dari temuan bahwa aspek variabel *self efficacy* memberikan pengaruh rendah terhadap variabel *proactive coping*, peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penambahan variabel bebas yang mungkin memiliki dampak lebih besar terhadap *proactive coping*. Selain itu, dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap konteks penelitian secara rinci, seperti faktor-faktor lingkungan atau demografis yang mungkin mempengaruhi hubungan antara kedua variabel tersebut. Terakhir, diharapkan peneliti selanjutnya untuk memperdalam pemahaman mengenai pengaruh antara *self efficacy* dan *proactive coping*, serta memberikan kontribusi yang lebih substansial terhadap literatur penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 6.
- Ardyani, B., & Putri, G. K. (2021). Mekanisme Koping Pada Remaja Di Desa Ragajaya Kecamatan Bojong Gede Kabupaten Bogor. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 43–50.
- Aspinwall, E. M., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436.
doi: 10.1037/0033-2909.121.3.417
- Azwar, S. (2020). *Dasar-Dasar Psikometrika* (II). Pustaka Pelajar.
- Bandura A. (1997). *Self Efficacy; The Exercis of Contorol* (pp. 5–174).
- Fickova, E. (2009). Reactive and proactive coping with stress in rlation to personality dimensions in adolesents. *Journal of Studia Psychological*, 51, 2–3.
- Fitriyah, L. A., Wijayadi, A. W., Manasikana, O. A., & Hayati, N. (2019). *Diri, Menanamkan Efikasi Emosi, Kestabilan* (Issue 55).
- Gillespie, G. L., & Gates, D. M. (2013). Using proactive coping to manage the stress of trauma patient care. *Journal of Trauma Nursing : The Official Journal of the Society of Trauma Nurses*, 20(1), 44–50.
<https://doi.org/10.1097/JTN.0b013e318286608e>
- Greenglass, E. R. (2002). *Proactive coping and quality of life management*.
- Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Testing for mediation using path analysis. *European Psychologist*, 14(1), 29–39.
<https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29>
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument*.
- Hardianto, G., Erlamsyah, E., & Nurfahanah, N. (2016). Hubungan antara Self-Efficacy Akademik dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.24036/02014312978-0-00>
- Icekson, T., Begerano, O. D., Levinson, M., Savariego, J., & Margalit, M. (2021). Learning difficulties and loneliness in college and beyond: The mediating role of self-efficacy, proactive coping, and hope. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph181910508>

- Maulinawati, A. (2014). *Pengaruh tipe-tipe stresor terhadap proaktif koping mahasiswa baru Fakultas Psikologi angkatan 2013 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Nur'aini, A., Sholih, S., & Dalimunthe, R. Z. (2018). MENINGKATKAN EFIKASI DIRI (SELF EFFICACY) MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ROLE PLAYING (PTK Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Kota Serang). *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 3(2).
<https://doi.org/10.30870/jpbk.v3i2.3933>
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 128–141.
- Rachmah, D. N. (2013). Hubungan Self Efficacy, Coping Stress Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ecpoty*, 1(1), 7–14.
- Reuter, T., & Schwarzer, R. (2012). Manage Stress at Work through Preventive and Proactive Coping. *Handbook of Principles of Organizational Behavior*, 499–515.
<https://doi.org/10.1002/9781119206422.ch27>
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>
- Schwarzer, R. (2002). *Tenacious Goal Pursuits and Striving Toward Personal Growth: Proactive Coping*.
<https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198508144.003.0002>
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). 19Tenacious Goal Pursuits and Striving Toward Personal Growth: Proactive Coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions, and Challenges* (p. 0). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198508144.003.0002>
- Silitonga, E. S. (2021). *HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN COPING STRESS BELAJAR DARING (ONLINE) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN*. Universitas HKBP Nommensen.
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>

- Sugianti. (2012). *PROACTIVE COPING MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN TUGASKULIAH DITINJAU DARI EFIKASI DIRI PADAMAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUSKA*.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sunarto, N. L. (2022). *Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Proactive Coping Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas-Tugas Kuliah*. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Sunaryo, Y. (2017). PENGUKURAN SELF-EFFICACY SISWA DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA DI MTs N 2 CIAMIS. *Teorema*, 1(2), 39. <https://doi.org/10.25157/.v1i2.548>
- Syahrum, & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Citapustaka Media.
- Vaculíková, J. (2016). Proactive Coping Behavior in Sample of University Students in Helping Professions. *Sociální Pedagogika / Social Education*, 4(2), 38–55. <https://doi.org/10.7441/soced.2016.04.02.03>
- Wijayanti, E. T. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Semester II D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Praktek Klinik Keperawatan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Efektor (E)*, 1(27), 19–24.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian

Skala *Proactive Coping*

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya adalah orang yang bertanggung jawab.				
2	Saya membayangkan diri saya menyelesaikan kesulitan saat mengerjakan skripsi.				
3	Saya sering menemukan cara memecahkan hambatan dalam mengerjakan skripsi menjadi komponen-komponen yang dapat dikelola.				
4	Saya merencanakan strategi-strategi yang akan saya lakukan untuk menyelesaikan skripsi dimasa mendatang.				
5	Ketika mengerjakan skripsi, nasihat orang lain bisa membantu saya dalam mengerjakan skripsi saya.				
6	Saat saya mengalami stress saat mengerjakan skripsi, saya tahu siapa yang dapat saya hubungi untuk membantu saya merasa lebih baik.				
7	Saya mencoba membiarkan skripsi berjalan dengan sendirinya.				
8	Setelah mencapai tujuan, saya mencari tujuan yang lebih menantang.				
9	Daripada bertindak secara gegabah, saya biasanya terlebih dahulu memikirkan berbagai cara untuk dapat menyelesaikan skripsi.				
10	Saya membuat rencana.jadwal dalam pengerjaan skripsi dan mengikutinya. Misalnya membuat <i>deadline</i> pada tugas yang akan dikerjakan dan teguh pada <i>deadline</i> tersebut.				
11	Daripada menghabiskan uang yang saya hasilkan, saya lebih suka menabung untuk dana				

	darurat.				
12	Saat saya stress menghadapi skripsi, saya akan keluar menemui keluarga/teman untuk bercerita dan mendapatkan masukan dari mereka.				
13	Teman-teman/dosen membantu saya dalam mengerjakan skripsi sehingga saya merasa dipedulikan.				
14	Saya tertantang dengan tugas-tugas yang sulit, dan mencoba menyelesaikannya.				
15	Dalam benak saya, saya memikirkan banyak cara untuk menghadapi skripsi yang akan saya kerjakan supaya dapat mempersiapkan diri saya dengan hasil yang akan terjadi.				
16	Saya merancang tujuan skripsi saya dan berusaha mencapainya.				
17	Saya mengerjakan skripsi dengan cara-cara yang mudah, dan menyelesaikannya dengan bertahap.				
18	Saya memastikan bahwa skripsi saya telah terselesaikan dengan baik, supaya saya mendapatkan hasil yang tidak buruk.				
19	Ketika mengerjakan skripsi, informasi yang saya dapat dari orang lain bisa membantu saya dalam mengerjakan skripsi saya.				
20	Saya mengenali orang yang dapat saya andalkan ketika saya sedang tertekan oleh skripsi.				
21	Meskipun sering kesulitan saat mengerjakan skripsi, saya biasanya berhasil menyelesaikan tugas dengan baik.				
22	Saya memikirkan solusi yang realistis dalam menghadapi kesulitan mengerjakan skripsi.				
23	Saya membuat daftar prioritas materi skripsi dan mencoba untuk fokus pada materi yang paling penting dahulu.				

24	Sebelum hambatan dalam mengerjakan skripsi datang, saya telah menyiapkan diri dengan baik terhadap konsekuensinya.				
25	Saya biasanya dapat mengenali teman-teman saya yang dapat membantu saya dalam mencari solusi untuk mengerjakan skripsi.				
26	Saat saya stress menghadapi skripsi, saya akan keluar menemui keluarga/teman untuk bercengkrama.				
27	Saya mencoba berbagai cara untuk dapat menyelesaikan skripsi sesuai harapan saya.				
28	Ketika saya memiliki masalah dengan keluarga/teman, saya membayangkan sebelumnya bagaimana saya akan berhasil menghadapinya.				
29	Saya merencanakan strategi-strategi untuk mengatasi kesulitan mengerjakan skripsi sebelum saya bertindak.				
30	Saya menanyakan teman-teman saya apa yang akan mereka lakukan jika berada diposisi saya saat mengerjakan skripsi.				
31	Saya mengungkapkan perasaan saya untuk menjaga hubungan tetap dekat.				
32	Saya selalu mencari cara untuk menyelesaikan isi skripsi yang sulit.				
33	Sebelum mengatasi kesulitan dalam mengerjakan skripsi, saya terlebih dahulu membayangkan langkah yang harus saya ambil demi mencapai keberhasilan dalam mengatasi kesulitan tersebut.				
34	Saya meningkatkan kemampuan dalam bidang studi saya, misalnya dengan membaca buku/jurnal supaya saya tidak mendapatkan hasil yang buruk dalam skripsi saya.				

35	Berdiskusi dengan teman/dosen benar-benar bermanfaat karena dapat memberikan sudut pandang yang lain dalam menghadapi skripsi.				
36	Saya sering merasa gagal saat mengerjakan skripsi sehingga saya tidak terlalu berharap dengan hasil akhirnya.				
37	Saya mengambil tindakan hanya setelah memikirkan dengan matang kesulitan saya saat mengerjakan skripsi.				
38	Saya memastikan keluarga saya baik-baik saja dan melindungi mereka dari kesulitan di masa depan.				
39	Sebelum saya menghadapi kesulitan saat mengerjakan skripsi, saya terlebih dahulu mengabari teman saya untuk berdiskusi bersama.				
40	Saat saya mendapatkan tugas, saya membayangkan diri saya menyelesaikannya.				
41	Saya membayangkan diri saya sedang mengatasi bagian skripsi yang sukar, sebelum saya benar-benar menghadapi bagian tersebut.				
42	Saya berpikir jauh mengenai strategi-strategi dalam menghadapi skripsi, agar memperoleh hasil akhir baik. Misalnya dengan memaca buku/jurnal agar saya lebih siap menghadapi kesulitan mengerjakan skripsi dimasa mendatang.				
43	Ketika saya mengalami kesulitan saat mengerjakan skripsi, saya biasanya dapat menyelesaikannya dengan bantuan orang lain.				
44	Saya melihat skripsi dari berbagai sudut pandang sampai saya menemukan tindakan yang tepat untuk mengatasi kesulitan tersebut sebagai sebuah tantangan untuk dihadapi.				
45	Saya mengubah kesulitan menjadi sebuah pengalaman positif.				

46	Saya merencanakan strategi-strategi untuk mencapai hasil yang terbaik dalam skripsi saya.				
47	Jika seseorang mengatakan bahwa saya tidak dapat mengerjakan skripsi, yakinlah saya bisa menyelesaikannya dengan baik.				
48	Ketika ada kesalah pahaman serius dengan keluarga/teman, saya berlatih terlebih dahulu bagaimana saya akan menghadapinya.				
49	Saya berusaha mengatur keuangan saya dengan baik untuk menghindari kemiskinan di masa tua.				
50	Ketika saya mengalami hambatan saat pengerjaan skripsi, saya mengambil inisiatif untuk mengatasinya.				
51	Saya memikirkan tentang setiap kemungkinan hasil yang akan terjadi pada skripsi saya sebelum mengerjakannya.				
52	Ketika saya mengalami hambatan saat pengerjaan skripsi, saya merasa gagal.				

Skala *Self Efficacy*

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras.				
2.	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya.				
3.	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya.				
4.	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam menghadapi situasi yang tidak terduga.				
5.	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam				

	melakukannya.				
6.	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasinya.				
7.	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya..				
8.	Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut.				
9.	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik.				
10.	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga.				

Lampiran 2 Hasil Kuesioner *Proactive Coping*

No	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30	A 31	
1	3	3	3	4	3	3	1	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	
2	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	
3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	1	
4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	1	
5	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	
6	3	3	4	2	2	3	2	1	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	1	
7	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	1	
8	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	
9	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	
10	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	
11	4	3	1	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	3	4	1	4	4	2	3	3	1	
12	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	
13	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	
14	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	
15	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	
16	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4
17	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	
18	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	
19	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	
20	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	
21	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	

22	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	
23	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	
24	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	
25	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	
26	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	
27	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	
28	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	
29	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	1	3	4	2	3	3	4	4	4	
30	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	
31	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	
32	4	4	3	4	4	1	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4
33	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	
34	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	
35	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	
36	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	1	3	3	4	2	2	3	4	3	
37	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	
38	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	
39	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	1	4	2	4	4	4	4	3	1	4	1	
40	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	
41	3	3	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	
42	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	
43	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	
44	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
45	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	

47	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	
48	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	
49	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3		
50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3		
51	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	
53	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	
54	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
55	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	
56	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	
57	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	
58	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
60	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	
61	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	
62	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	
63	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	
64	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	
65	1	1	1	1	1	4	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	1	3	3	2	4	1	4	3	2	4	1	3	1	
66	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	
67	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	
68	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	4	3	1	2	3	4	1	2	
69	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
70	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	
71	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3

Lampiran 3 Hasil Kuesioner *Self Efficacy*

No	B 1	B 2	B 3	B 4	B 5	B 6	B 7	B 8	B 9
1	2	3	4	4	3	2	3	2	3
2	3	3	3	4	4	3	3	3	3
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	3	3	4	3	3	4	3	4	4
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	4	3	4	3	3	4
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	3	3	2	2	3	3	3	3	2
9	3	3	3	4	3	3	3	4	3
10	3	4	3	3	4	3	3	4	4
11	3	4	4	4	4	4	4	3	4
12	3	4	3	3	4	3	3	4	3
13	3	4	3	4	3	3	4	3	4
14	3	4	4	3	3	4	4	3	4
15	3	4	3	4	4	3	3	4	3
16	2	2	3	4	2	2	2	2	2
17	3	4	3	4	4	3	4	3	3
18	4	3	4	4	4	3	4	3	4
19	4	3	3	4	3	4	4	4	4
20	4	3	3	3	3	4	3	4	3
21	4	4	3	4	3	4	4	3	4
22	1	2	2	2	1	4	1	2	2
23	4	4	4	3	4	4	4	4	4
24	4	4	4	3	3	4	3	3	4
25	4	4	3	4	4	4	4	3	4
26	4	3	4	4	4	4	4	4	4
27	4	4	4	4	4	3	4	4	4
28	4	4	4	4	4	4	4	3	4
29	3	4	3	3	4	4	3	3	4
30	4	3	4	3	4	3	4	4	4
31	3	4	4	3	3	4	3	3	4
32	4	3	4	4	4	4	3	4	4
33	4	3	4	3	3	4	3	4	4
34	4	3	4	4	3	4	3	4	3
35	3	4	4	3	3	4	3	3	4
36	1	2	2	4	3	2	3	3	2
37	3	4	3	3	4	3	3	4	3
38	4	3	4	3	3	4	3	4	4
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4
40	4	3	3	4	4	3	4	4	3
41	3	4	3	4	3	4	3	4	3
42	4	4	3	4	4	4	4	4	4
43	3	3	4	3	3	4	3	3	3
44	3	4	3	4	3	4	3	4	4
45	4	3	4	3	4	4	3	4	4
46	4	4	3	4	4	4	4	4	4
47	4	3	4	4	3	4	4	3	4

48	3	4	3	4	3	3	4	3	3
49	4	4	4	4	4	3	4	4	4
50	4	2	4	2	4	4	2	4	3
51	3	4	3	3	4	3	3	4	3
52	4	1	2	2	3	4	2	2	3
53	3	4	3	3	4	3	3	4	3
54	4	3	4	3	4	4	3	4	4
55	3	3	4	3	3	4	3	3	4
56	4	4	4	4	3	4	4	4	4
57	4	4	4	4	4	3	4	4	4
58	1	2	3	4	1	2	2	2	2
59	3	4	3	3	4	4	4	3	3
60	3	4	4	3	3	4	4	3	4
61	3	4	4	3	3	4	3	4	4
62	3	4	4	4	3	4	4	3	4
63	3	4	4	3	3	4	3	3	4
64	3	3	4	3	4	4	3	4	3
65	4	3	3	4	4	3	4	4	3
66	3	3	4	4	3	3	4	3	3
67	3	3	3	4	4	3	3	3	3
68	3	3	4	4	3	4	4	3	3
69	4	4	4	4	4	3	4	4	4
70	3	3	4	3	3	4	4	3	4
71	4	3	4	4	4	4	4	4	4
72	4	4	4	3	4	3	4	4	4
73	4	4	4	4	4	4	4	4	3
74	4	4	4	4	3	4	4	3	4
75	4	3	3	4	3	4	3	4	4
76	4	3	4	4	4	4	4	4	4
77	4	3	4	4	4	3	4	4	4
78	4	4	4	4	3	4	4	4	4
79	4	4	4	4	4	3	4	4	4
80	4	3	4	3	4	4	3	4	4
81	1	1	1	2	2	2	1	1	1
82	4	4	4	3	4	3	4	4	4
83	4	4	3	4	4	4	4	3	4
84	4	3	4	3	4	4	4	3	4
85	4	4	4	4	4	4	4	4	4
86	4	3	3	4	4	3	3	4	3
87	4	3	3	4	4	4	4	4	3
88	1	1	1	2	2	2	2	1	1
89	3	3	3	4	4	4	3	3	3
90	2	1	4	3	2	1	4	3	2

Lampiran 4 Validitas Proactive Coping

Correlations		
		TOTAL.Y
Y1	Pearson Correlation	,800**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y2	Pearson Correlation	0,338
	Sig. (2-tailed)	0,068
	N	30
Y3	Pearson Correlation	0,325
	Sig. (2-tailed)	0,080
	N	30
Y4	Pearson Correlation	,621**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y5	Pearson Correlation	,394*
	Sig. (2-tailed)	0,031
	N	30
Y6	Pearson Correlation	,430*
	Sig. (2-tailed)	0,018
	N	30
Y7	Pearson Correlation	-,478**
	Sig. (2-tailed)	0,008
	N	30
Y8	Pearson Correlation	0,215
	Sig. (2-tailed)	0,255
	N	30
Y9	Pearson Correlation	,763**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y10	Pearson Correlation	,879**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y11	Pearson Correlation	0,282
	Sig. (2-tailed)	0,132
	N	30
Y12	Pearson Correlation	,557**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Y13	Pearson Correlation	0,005
	Sig. (2-tailed)	0,978
	N	30
Y14	Pearson Correlation	-0,206
	Sig. (2-tailed)	0,274
	N	30

Y15	Pearson Correlation	0,284
	Sig. (2-tailed)	0,129
	N	30
Y16	Pearson Correlation	0,286
	Sig. (2-tailed)	0,125
	N	30
Y17	Pearson Correlation	0,199
	Sig. (2-tailed)	0,293
	N	30
Y18	Pearson Correlation	0,312
	Sig. (2-tailed)	0,093
	N	30
Y19	Pearson Correlation	0,155
	Sig. (2-tailed)	0,413
	N	30
Y20	Pearson Correlation	-0,120
	Sig. (2-tailed)	0,526
	N	30
Y21	Pearson Correlation	,530**
	Sig. (2-tailed)	0,003
	N	30
Y22	Pearson Correlation	,709**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y23	Pearson Correlation	,482**
	Sig. (2-tailed)	0,007
	N	30
Y24	Pearson Correlation	,459*
	Sig. (2-tailed)	0,011
	N	30
Y25	Pearson Correlation	,515**
	Sig. (2-tailed)	0,004
	N	30
Y26	Pearson Correlation	,756**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y27	Pearson Correlation	,920**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y28	Pearson Correlation	0,345
	Sig. (2-tailed)	0,062
	N	30
Y29	Pearson Correlation	,560**
	Sig. (2-tailed)	
	N	

	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Y30	Pearson Correlation	,692**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y31	Pearson Correlation	,836**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y32	Pearson Correlation	0,257
	Sig. (2-tailed)	0,171
	N	30
Y33	Pearson Correlation	0,330
	Sig. (2-tailed)	0,075
	N	30
Y34	Pearson Correlation	,757**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y35	Pearson Correlation	,705**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y36	Pearson Correlation	,392*
	Sig. (2-tailed)	0,032
	N	30
Y37	Pearson Correlation	0,211
	Sig. (2-tailed)	0,262
	N	30
Y38	Pearson Correlation	,937**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y39	Pearson Correlation	,567**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Y40	Pearson Correlation	0,001
	Sig. (2-tailed)	0,996
	N	30
Y41	Pearson Correlation	,511**
	Sig. (2-tailed)	0,004
	N	30
Y42	Pearson Correlation	,893**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y43	Pearson Correlation	0,319
	Sig. (2-tailed)	0,086
	N	30
Y44	Pearson Correlation	-0,143

	Sig. (2-tailed)	0,452
	N	30
Y45	Pearson Correlation	,649**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y46	Pearson Correlation	,565**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30
Y47	Pearson Correlation	,707**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y48	Pearson Correlation	0,100
	Sig. (2-tailed)	0,599
	N	30
Y49	Pearson Correlation	,779**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y50	Pearson Correlation	,861**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y51	Pearson Correlation	,760**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
Y52	Pearson Correlation	,581**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	30

Lampiran 5 Reliabilitas *Proactive Coping*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,924	52

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	168,73	221,513	,786	,919
Y2	168,53	228,120	,295	,923
Y3	168,67	230,713	,297	,923
Y4	168,43	223,564	,594	,921
Y5	168,40	227,972	,358	,923
Y6	168,53	228,740	,403	,922
Y7	169,73	249,720	-,523	,933
Y8	169,00	230,690	,166	,925
Y9	168,53	220,878	,745	,919
Y10	168,60	218,938	,869	,919
Y11	168,57	231,082	,251	,923
Y12	168,60	225,007	,529	,921
Y13	168,50	235,431	-,036	,926
Y14	168,57	240,944	-,256	,929
Y15	168,57	230,116	,246	,923
Y16	168,43	230,944	,255	,923
Y17	168,63	232,447	,168	,924
Y18	168,27	230,892	,284	,923
Y19	168,10	233,610	,133	,924
Y20	168,63	237,137	-,151	,926
Y21	168,43	227,151	,505	,922
Y22	168,80	221,476	,687	,920
Y23	168,93	224,409	,443	,922
Y24	168,50	226,672	,426	,922
Y25	168,47	227,361	,490	,922
Y26	168,53	221,016	,738	,920
Y27	168,53	212,740	,911	,917
Y28	168,57	230,116	,316	,923
Y29	168,50	226,672	,537	,921
Y30	168,73	217,651	,661	,920

Y31	168,80	214,441	,819	,918
Y32	168,40	231,421	,226	,923
Y33	168,67	230,644	,302	,923
Y34	168,70	221,941	,740	,920
Y35	168,60	218,317	,676	,920
Y36	170,00	223,448	,331	,924
Y37	168,70	232,424	,183	,924
Y38	168,47	217,430	,932	,918
Y39	168,80	221,338	,528	,921
Y40	168,70	235,459	-,037	,925
Y41	168,73	224,961	,477	,922
Y42	168,40	218,386	,884	,918
Y43	168,83	227,799	,270	,924
Y44	168,77	237,082	-,168	,925
Y45	168,40	225,352	,630	,921
Y46	168,63	224,999	,537	,921
Y47	168,60	218,248	,679	,919
Y48	168,53	233,844	,067	,924
Y49	168,23	224,599	,767	,920
Y50	168,67	219,747	,851	,919
Y51	168,73	214,202	,733	,919
Y52	169,90	219,197	,538	,921

Lampiran 6 Validitas *Self Efficacy*

Correlations		
		TOTAL.X
X1	Pearson Correlation	,402*
	Sig. (2-tailed)	0,028
	N	30
X2	Pearson Correlation	,818**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
X3	Pearson Correlation	,762**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
X4	Pearson Correlation	,408*
	Sig. (2-tailed)	0,025
	N	30
X5	Pearson Correlation	,492**
	Sig. (2-tailed)	0,006
	N	30

X6	Pearson Correlation	,622**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
X7	Pearson Correlation	,808**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
X8	Pearson Correlation	0,314
	Sig. (2-tailed)	0,091
	N	30
X9	Pearson Correlation	,621**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30
X10	Pearson Correlation	,785**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	30

Lampiran 7 Reliabilitas *Self Efficacy*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,817	10

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	30,40	12,731	,284	,820
X2	30,77	10,737	,755	,773
X3	30,87	9,913	,639	,785
X4	30,53	12,671	,286	,820
X5	30,53	12,189	,362	,814
X6	30,80	11,269	,490	,802
X7	31,00	9,931	,715	,773
X8	30,37	13,068	,192	,827
X9	30,30	12,079	,538	,800
X10	30,73	10,823	,711	,778

Lampiran 8 One-Sample Kolmogrov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		fix
N		90
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	11,24790377
Most Extreme Differences	Absolute	,084
	Positive	,077
	Negative	-,084
Test Statistic		,084
Asymp. Sig. (2-tailed)		,145 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Lampiran 9 Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Proactive Coping * Self Efficacy	Between Groups	(Combined)	2792,481	12	232,707	1,778	,067
		Linearity	1611,035	1	1611,035	12,308	,001
		Deviation from Linearity	1181,446	11	107,404	,821	,620
	Within Groups		10078,419	77	130,889		
	Total		12870,900	89			

Lampiran 10 Uji Hipotesis

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,354 ^a	,125	,115	11,312
a. Predictors: (Constant), Self Efficacy				

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1611,035	1	1611,035	12,591	,001 ^b
	Residual	11259,865	88	127,953		
	Total	12870,900	89			
a. Dependent Variable: Proactive Coping						
b. Predictors: (Constant), Self Efficacy						

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	62,118	11,293		5,500	,000
	Self Efficacy	1,306	,368	,354	3,548	,001
a. Dependent Variable: Proactive Coping						

Lampiran 11 Analisis Aspek *Self Efficacy*

Coefficients ^a									
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	106,644	11,410		9,347	,000			
	X1	5,228	2,711	,462	1,929	,057	,145	,204	,203
	X2	-,998	1,312	-,151	-,760	,449	,078	-,082	-,080
	X3	-2,204	1,625	-,237	-1,357	,178	,028	-,145	-,143
a. Dependent Variable: Y									

Lampiran 12 Perhitungan Kategorisasi *Proactive Coping*

Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5.SD$ $X \leq 101,9 - 1,5.12$ $X \leq 83,9$
Rendah	$M - 1,5.SD < X < M - 0,5.SD$ $101,9 - 1,5.12 < X < 101,9 - 0,5.12$ $83,9 < X < 95,9$

Sedang	$M - 0,5.SD < X < M + 0,5.SD$ $101,9 - 0,5.12 < X < 101,9 + 0,5.12$ $95,9 < X < 107,9$
Tinggi	$M + 0,5.SD < X < M + 1,5.SD$ $101,9 + 0,5.12 < X < 101,9 + 1,5.12$ $107,9 < X < 119,9$
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5.SD$ $X \geq 101,9 + 1,5.12$ $X \geq 119,9$

Lampiran 13 Perhitungan Kategorisasi *Self Efficacy*

Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5.SD$ $X \leq 30,5 - 1,5.3,2$ $X \leq 25,7$
Rendah	$M - 1,5.SD < X < M - 0,5.SD$ $30,5 - 1,5.3,2 < X < 30,5 - 0,5.3,2$ $25,7 < X < 28,9$
Sedang	$M - 0,5.SD < X < M + 0,5.SD$ $30,5 - 0,5.3,2 < X < 30,5 + 0,5.3,2$ $28,9 < X < 32,1$
Tinggi	$M + 0,5.SD < X < M + 1,5.SD$ $30,5 + 0,5.3,2 < X < 30,5 + 1,5.3,2$ $32,1 < X < 35,3$
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5.SD$ $X \geq 30,5 + 1,5.3,2$ $X \geq 35,3$