

PENGARUH SELF EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PROBLEM FOCUSED COPING PADA SISWA SMA NEGERI 2 TEMANGGUNG

INFLUENCES OF SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT TOWARD PROBLEM FOCUSED COPING IN THE STUDENTS OF SMA NEGERI 2 TEMANGGUNG

Oleh: agustina rizky, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta
agustinarizky1@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap *problem focused coping* pada siswa SMA Negeri 2 Temanggung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 2 Temanggung sebanyak 635 siswa. Sampel yang diambil berjumlah 244 dihitung menggunakan rumus Taro Yamane dengan tingkat kepercayaan 95%. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified proportional random sampling*. Data dalam penelitian diperoleh dengan menggunakan skala *self efficacy*, skala dukungan sosial, dan skala *problem focused coping*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *problem focused coping*. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui variabel *self efficacy* berkontribusi lebih besar terhadap *problem focused coping* yakni sebesar 85,6%, sementara variabel dukungan sosial berkontribusi terhadap *problem focused coping* sebesar 14,4%.

Kata kunci: *self efficacy*, dukungan sosial, *problem focused coping*

Abstract

This study aims to determine the effects of self-efficacy and social support toward the problem focused coping of SMA Negeri 2 Temanggung students. Quantitative approach was used in this research. The population of this research were 635 students of X and XI grades of SMA Negeri 2 Temanggung. The samples taken were 244 counted based on the formula of Taro Yamane with the credibility for 95%. Stratified proportional random sampling was used to determine this sample of this research. Scales of self-efficacy, social support, and problem focused coping was used to collect the data. Data analysis was using multiple regression analysis. The result of this study showed that self-efficacy and social support are positively and significant influence to problem focused coping. In this research, self-efficacy gives greater contribution to problem focused coping in the amount of 85, 6% than social support for 14, 4%.

Keywords: *self efficacy*, social support, *problem focused coping*

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah individu sedang mengalami masa remaja akhir. Menurut Hurlock (dalam Izzaty, 2013) awal masa remaja berlangsung dari usia 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun. Memasuki bangku sekolah menengah atas (SMA) siswa dirasa mampu untuk melakukan berbagai hal yang jauh lebih kompleks. Mereka tertantang untuk melakukan berbagai hal yang diinginkan, namun sayangnya masih belum

mampu untuk mempertimbangkan apakah mereka mampu melakukannya atau tidak. Tidak jarang ketika mereka tidak mampu melakukan sesuai dengan harapan, mereka akan mengalami ketegangan yang dapat memicu timbulnya stres dalam diri siswa.

Kehidupan akademik, lingkungan pertemanan, lingkungan keluarga bahkan diri sendiri dapat menjadi sumber penyebab stres bagi siswa. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Walker (dalam Nasution 2007) pada 60 orang remaja bahwa

penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman maupun keluarga, tekanan dan harapan yang berasal dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan tugas yang diberikan, tekanan ekonomi dan tragedi yang terjadi dalam kehidupan mereka misalnya kematian, perceraian, dan penyakit yang diderita dirinya atau anggota keluarga. Beberapa permasalahan masih bersifat sederhana dan dapat diselesaikan oleh mereka sendiri, tetapi tidak menutup kemungkinan jika siswa akan memiliki permasalahan yang kompleks dan sulit untuk diatasi oleh diri mereka sendiri. Kemudian penelitian Nurmalasari, dkk (2016) mengungkapkan siswa yang mengalami stres akademik mempersepsi situasi atau tuntutan akademik sebagai stimulus yang mengancam dan membebani. Persepsi yang salah suai menimbulkan kecemasan, 87 ketakutan, dan kekhawatiran.

Permasalahan yang rumit dan ketidakmampuan untuk mengatasi sebuah permasalahan, dapat menjadi gangguan dan menyebabkan ketegangan pada siswa. Pada sebagian besar remaja, hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, hambatan dapat menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses, serta merusak kehidupan pribadi mereka (Rizkiana, 2019). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) prevalensi kejadian stress meningkat dari tahun ke tahun. 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami

gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan.

SMA Negeri 2 Temanggung sendiri merupakan salah satu SMA Negeri favorit di Kabupaten Temanggung. Siswa yang masuk di sekolah ini merupakan siswa yang memiliki kualifikasi nilai dalam kategori tinggi, oleh karena itu persaingan antar siswa sangat ketat di sekolah ini. Tingginya persaingan antar siswa dan label sebagai sekolah favorit dapat menjadi beban tersendiri bagi siswa yang tidak mampu untuk mengikuti sistem pembelajaran di sekolah ini. Bukan hanya itu, penerapan sistem full day school yang sudah diterapkan terkadang menjadi beban bagi sebagian siswa, karena pada sistem ini siswa tetap dibebankan dengan tugas sekolah yang tidak sedikit. Bagi siswa yang mampu beradaptasi dengan situasi tersebut berbagai tuntutan yang ada bukan sebagai hambatan. Namun bagi siswa yang tidak mampu mengikuti ritme di sekolah ini, berbagai tuntutan yang dialami menjadi beban bagi siswa.

Menurut Saptoto (2010) Ketegangan atau stres yang muncul membuat siswa melakukan berbagai cara agar bisa menguasai, meredakan, atau menghilangkan berbagai tekanan yang dialaminya. Sayangnya, siswa cenderung belum menggunakan cara yang tepat dalam menyelesaikan masalah. Bentuk-bentuk penyelesaian masalah yang kerap mereka pilih seperti, menghindari masalah, bersikap tidak peduli dengan permasalahan yang sedang mereka alami, bersikap agresif, tidak mampu mengendalikan diri serta melakukan tindakan yang tidak mengarah pada penyelesaian masalah. Tidak jarang remaja sering mengembangkan nilai

mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik dan pantas untuk dikembangkan oleh kalangan mereka sendiri (Astuti, 2015).

Cara seseorang untuk mengatasi stress atau tekanan tersebut dikenal dengan istilah *coping*. *Coping* adalah upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang yang dinilai melebihi kemampuan individu (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping stress* dibedakan menjadi dua, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Bentuk *coping* yang berfokus pada emosi lebih mungkin dilakukan ketika terdapat pemikiran bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk merubah kondisi lingkungan yang berbahaya, mengancam, atau menentang.

Problem focused coping lebih mungkin dilakukan ketika kondisi tersebut dinilai dapat diubah (Lazarus dan Folkman, 1980). *Coping stress* yang digunakan oleh setiap orang berbeda-beda, tergantung pada masalah yang dihadapi. Namun apabila *coping* yang dilakukan dapat berhasil mengatasi ketegangan atau stres, kemungkinan seseorang akan mengulangi atau menggunakan *coping* strategi yang sama dengan sebelumnya jika dihadapkan pada permasalahan yang serupa di masa mendatang (Effendi dalam Prayascitta, 2010). Menurut Mcleod (2009) *problem focused coping* merupakan *coping* terbaik untuk dilakukan karena strategi ini dapat menghilangkan stresor, menangani masalah sampai pada akar penyebab masalah dan memberikan solusi jangka panjang, sedangkan *emotional focused coping* dilakukan dengan cara

mengalihkan fokus dan perhatian dari sumber masalah dan mengabaikan akar penyebab stres.

Sejatinya setiap orang memiliki kemampuan untuk memecahkan setiap masalah yang muncul dalam kehidupannya, begitu juga dengan remaja di tingkat SMA. Dibandingkan dengan remaja di tingkat SMP, remaja yang telah memasuki masa-masa sekolah menengah atas (SMA) lebih mampu untuk mengatasi masalah yang dia alami. Bagi siswa SMA strategi *problem focused coping* ini bisa dilakukan dan dirasa efektif bagi siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Scheier, Weintraub, & Carver (dalam Nurlaela, 2018) menyatakan bahwa strategi *problem focysed coping* menunjukkan bahwa seseorang menggunakan strategi tersebut secara langsung dalam mengatasi masalah terkait dengan masalah yang dialaminya.

Strategi *coping* berfokus masalah membuat siswa dapat menyelesaikan masalah langsung pada akar penyebab masalah, lebih bertanggung jawab dengan masalah yang dihadapi, tidak menunda penyelesaian masalah dan belajar untuk berani membuat keputusan. Carballo (Astuti, 2015) juga menegaskan bahwa salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai oleh remaja ialah mencapai kedewasaan dengan kemandirian untuk menghadapi hidup dan mampu memecahkan permasalahan yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Bakhtiar dan Asriani (2015) menunjukkan hasil apabila strategi *Problem Focused Coping* lebih efektif daripada *Emotion Focused Coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru.

Problem focused coping dapat dipengaruhi oleh keyakinan diri (*Self Efficacy*). Menurut

Bandura (dalam Maddux, 1995) *self efficacy* merujuk pada kepercayaan masyarakat tentang kemampuan mereka untuk melakukan kontrol atas peristiwa yang mempengaruhi kehidupan dan keyakinan mereka akan kemampuan mereka memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk melakukan kontrol atas tuntutan tugas. Keyakinan siswa tentang kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah dapat meningkatkan usaha untuk bisa meraih tujuan yang telah ditetapkan, namun keyakinan siswa juga dapat menjadi penghalang diri untuk bisa mencapai tujuan. Menurut Maryam (2015), dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Individu yang memiliki keyakinan kuat bahwa ia dapat menyelesaikan masalah akan cenderung menilai masalah sebagai sesuatu yang positif. Ia tidak akan menyerah dan pasrah terhadap masalah yang datang kepada dirinya. Dia akan berusaha untuk keluar dari masalah dengan kemampuan yang dia miliki. Apabila seseorang tidak percaya dan yakin pada kemampuan dirinya, maka individu tersebut cenderung akan menghindari masalah dan takut untuk menghadapi masalah. Chudari, dkk (2020) mengungkapkan bahwa penerapan teori *self-efficacy* adalah salah satu bidang penelitian yang paling menonjol dalam pengembangan studi, terutama yang terkait dengan pemahaman dan penanganan masalah pribadi-sosial dan pengembangan karir.

Selain *self efficacy*, dukungan sosial juga memberikan kontribusi pada *problem focused*

coping. Carver (1989) juga menyebutkan bahwa salah satu aspek dalam *problem focused coping* ialah mencari dukungan sosial (*seeking social support*). Dukungan sosial memiliki arti berupa bantuan atau sokongan yang diterima seseorang dari orang lain. Orang-orang yang senantiasa mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari lingkungan sosial (Sarafino, 2010). Taylor (dalam Maziyah, 2015) menyebutkan bahwa dukungan sosial bisa lebih efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit dan menekan. Dukungan sosial juga membantu memperkuat fungsi kekebalan tubuh, mengurangi respons fisiologis terhadap stres, dan memperkuat fungsi untuk merespons penyakit kronis.

Dukungan sosial sendiri memiliki peranan yang sangat penting bagi seorang remaja yang masih duduk di bangku SMA. Remaja membutuhkan dukungan dari orang lain saat dia memasuki masa krisis yaitu pada usia 15-17 tahun (Widanarti dan Aisah, 2002). Untuk bisa keluar atau menyelesaikan permasalahannya siswa membutuhkan peran orang-orang di sekitarnya. Peran dari orang-orang sekitar individu dapat diwujudkan melalui dukungan sosial. Dukungan yang diterima akan membuat mereka lebih bersemangat dan optimis bahwa ia bisa keluar dari belenggu masalah yang menekannya. Dukungan dari orang sekitar juga membuat ia tidak merasa sendiri, membuat seseorang lebih merasa diperhatikan dan disayangi. Secara tidak langsung, dukungan sosial juga akan mempengaruhi keyakinan diri seseorang dari yang menilai dirinya tidak bisa melakukan apa-apa sampai berusaha berbagai cara untuk bisa keluar dari masalah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan jika siswa masih belum dapat menangani masalah dengan tepat. Strategi *coping* merupakan cara yang dapat ditempuh siswa untuk menghadapi masalah. *Problem focused coping* merupakan strategi *coping* yang dirasa efektif untuk membantu siswa dalam menghadapi masalah. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi strategi ini diantaranya adalah adanya dukungan sosial dan keyakinan diri pada diri siswa. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam tentang “Pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap *problem focused coping* pada siswa SMA Negeri 2 Temanggung” yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap *problem focused coping* pada siswa SMA Negeri 2 Temanggung.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang bersifat korelasi dan termasuk ke dalam penelitian *ex post facto*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Temanggung, khususnya untuk siswa kelas X dan XI. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2019.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 2 Temanggung yang berjumlah 635 siswa. Teknik pengambilan sampel

pada penelitian ini adalah *stratified proportional random sampling*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 244 siswa, 121 siswa dari kelas X dan 123 siswa dari kelas XI.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala penelitian, yaitu skala *self efficacy*, skala dukungan sosial, dan skala *problem focused coping*. Terdapat 5 (lima) pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), agak sesuai (AS), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Setiap pilihan jawaban memiliki skor dari rentang 1 (satu) sampai dengan 5 (lima).

Teknik Analisis Data

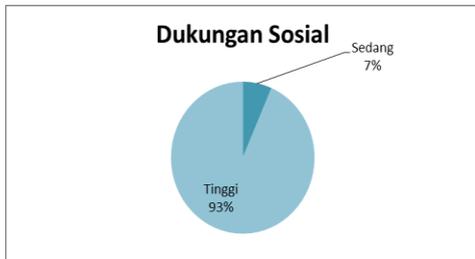
Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Adapun penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang diketahui yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pengujian prasyarat analisis dilakukan dengan uji normalitas, uji multikolinearitas dan uji heteroskedastisitas. Sedangkan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan *SPSS 23.0 for windows*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. *Self Efficacy*

Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut merupakan data *self efficacy* pada siswa SMA Negeri 2 Temanggung

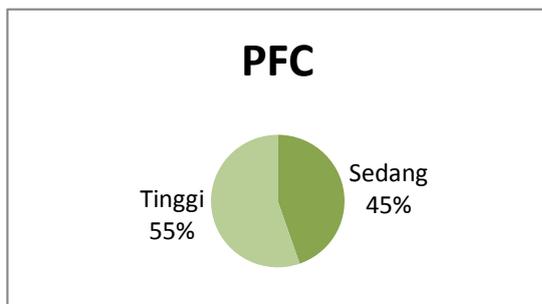


Gambar 1. Diagram Kategori Variabel Self Efficacy

Berdasarkan gambar 1, dapat diketahui bahwa tidak terdapat siswa dalam kategori rendah, sebanyak 111 siswa atau 45,50% siswa termasuk dalam kategori sedang, dan sebanyak 133 siswa atau 54,50% siswa termasuk dalam kategori tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 2 Temanggung memiliki *self efficacy* yang tinggi.

2. Dukungan Sosial

Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut merupakan data dukungan sosial siswa SMA Negeri 2 Temanggung.

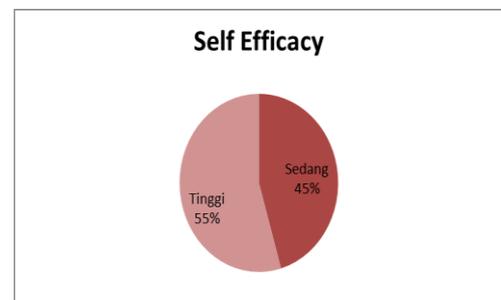


Gambar 2. Diagram Kategori Variabel Dukungan Sosial

Berdasarkan gambar 2, dapat diketahui bahwa tidak ada siswa termasuk dalam kategori rendah, sebanyak 16 siswa atau 6,56% siswa termasuk dalam kategori sedang, dan sebanyak 228 siswa atau 93,44% siswa termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan kategorisasi tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 2 Temanggung memiliki dukungan sosial yang tinggi.

3. Problem Focused Coping

Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam kriteria kecenderungan yang telah ditentukan. Berikut merupakan data *problem focused coping* siswa SMA Negeri 2 Temanggung.



Gambar 3. Diagram Kategori Variabel Problem Focused Coping

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori rendah, sebanyak 109 siswa atau 44,70% siswa termasuk dalam kategori sedang, dan 135 siswa atau 55,30% siswa termasuk dalam kategori tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 2 Temanggung memiliki *problem focused coping* yang tinggi.

Pembahasan

Hasil uji regresi linier berganda diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap *problem focused coping*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa *self efficacy* memiliki kontribusi yang lebih besar dalam penelitian ini. Kontribusi *self efficacy* terhadap *problem focused coping* yakni sebesar 85,6%, sedangkan dukungan sosial memiliki kontribusi 14,4% terhadap *problem focused coping*.

Self efficacy memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan variabel dukungan sosial terhadap *problem focused coping*. *Self efficacy* yang tinggi dalam diri remaja dapat disebabkan karena berbagai hal seperti pengalaman yang telah mereka lalui sebelumnya serta berbagai perubahan yang terjadi dalam diri mereka. Pernyataan ini didukung dengan pendapat yang diutarakan Schunk dan Meece (2005) bahwa sekolah dapat membentuk *self efficacy* dalam diri remaja. Selain itu dengan kematangan kognitif yang telah dialami saat memasuki masa remaja membuat mereka lebih mampu menafsirkan dan mengintegrasikan berbagai sumber informasi tentang kompetensi yang mereka miliki.

Berbeda halnya dengan *self efficacy*, variabel dukungan sosial memberikan kontribusi yang lebih rendah terhadap *problem focused coping*. Berbagai faktor dapat menjadi alasan mengapa dukungan sosial memiliki kontribusi rendah. Dalam penelitian ini dukungan sosial yang rendah dapat terjadi karena kecenderungan siswa untuk tidak menceritakan permasalahan yang dialami kepada orang lain, atau ketidaksesuaian

dukungan sosial yang diterima oleh seseorang dari orang lain dengan masalah yang sedang dihadapi. Menurut Sarafino (2010) dukungan sosial akan lebih efektif dan berarti apabila sesuai dengan keadaan yang sedang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh informasi bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial tidak hanya berpengaruh secara bersama-sama terhadap *Problem focused coping*. Kedua variabel tersebut secara partial (sendiri-sendiri) dapat berpengaruh terhadap *problem focused coping*. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan perolehan nilai signifikansi keduanya sebesar 0,000. Karena hasil perolehan Sig. lebih kecil dari probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

Problem focused coping merupakan salah satu tindakan yang digunakan seseorang untuk dapat memecahkan masalah atau mengelola masalah dengan kemampuan yang dimiliki secara langsung. Usaha untuk menghadapi permasalahan dengan menggunakan *problem focused coping* dilakukan apabila seseorang memiliki keyakinan diri bahwa dia mampu merubah atau mengatasi situasi yang membuatnya stres dan tertekan. Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa *problem focused coping* lebih sering digunakan oleh individu yang memiliki keyakinan bahwa ia mampu untuk menghadapi tuntutan atau merubah situasi yang sedang dialami.

Menurut Mukhid (2009) ketika manusia memiliki *self efficacy* yang kuat maka mereka akan maju dengan usaha yang lebih besar untuk menyelesaikan tugas dan mengenyampingkan rintangan yang mereka hadapi dibanding orang-

orang yang memiliki *self efficacy* rendah. Dengan memiliki *self efficacy* yang kuat, siswa tidak hanya dapat menghilangkan kesulitan yang sedang dia hadapi, namun juga dapat mendorong siswa agar mampu berusaha lebih gigih dan tidak berputus asa dalam menghadapi kesulitan. Hal ini diperkuat dengan pendapat Bandura (1997) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri mampu menentukan penyelesaian masalah, seberapa besar usaha yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan atau menyelesaikan tugas, dan seberapa lama seseorang mampu menghadapi hambatan. Dengan demikian, siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memiliki niat yang lebih besar, tetap akan memecahkan masalah meski mendapatkan hambatan yang besar, memiliki kegigihan serta ketekunan di bandingkan dengan siswa yang memiliki *self efficacy* rendah.

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan atau dukungan yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada individu lain sebagai penanda bahwa individu tersebut dihargai, dicintai dan dipedulikan. Siswa SMA terkadang kesulitan untuk mengambil keputusan ketika menghadapi situasi yang menegangkan. Pada kondisi inilah dukungan sosial dari orang-orang terdekat amat sangat dibutuhkan oleh remaja. Dukungan yang diberikan akan meminimalisir tingkat stres yang dialami. Tidak adanya dukungan sosial yang dirasakan akan menimbulkan perasaan tidak berdaya, mudah frustrasi dengan permasalahan yang dihadapi hingga berujung pada tindakan-tindakan yang di luar batas misalnya bunuh diri. Senada dengan pendapat tersebut, Smet (1994) mengungkapkan ketika seseorang mendapatkan

dukungan dari orang-orang terdekat, segala sesuatu akan menjadi lebih mudah untuk dilakukan meskipun mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan. Niven (dalam Natilawati, 2013) menambahkan bahwa seseorang dapat merasa aman apabila ia memiliki jaringan dukungan sosial dari teman-teman dan sanak famili yang akan siap membantu jika dibutuhkan.

Selain itu siswa yang memperoleh dukungan sosial akan mudah melakukan *coping* dibandingkan dengan siswa yang tidak atau kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya. Smet (1994) berpendapat bahwa individu yang sedang mengalami tekanan membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan agar mampu mengatasi tekanan yang sedang dialami atau sebagai *coping stress* bagi dirinya. Pendapat ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2015) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan strategi *coping* berfokus masalah. Pada penelitian tersebut aspek dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 37,8% terhadap strategi *coping* berfokus masalah. Temuan ini diperkuat dengan pendapat Lazarus dan Folkman (1984) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* ialah dukungan sosial.

Sumbangan efektif yang diberikan oleh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap *Problem focused coping* sebesar 53,6% hal ini ditunjukkan dengan hasil koefisien determinan (r^2) = 0,536 atau sebesar 53,6%. Sumbangan efektif yang diberikan oleh *self efficacy* terhadap *Problem focused coping* sebesar 45,9%, sedangkan sumbangan efektif yang diberikan oleh dukungan sosial terhadap *Problem focused coping* sebesar

7,7%. Masih terdapat variabel lain yang mempengaruhi *Problem focused coping* di luar dari variabel *self efficacy* dan dukungan sosial yang tidak diungkap dalam penelitian ini sebesar 36,4%. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi *Problem focused coping* diantaranya kesehatan dan energi, sumber material, keterampilan sosial (Lazarus dan Folkman, 1984).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap *problem focused coping* pada siswa SMA Negeri 2 Temanggung, (2) Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *self efficacy* terhadap *problem focused coping* pada siswa SMA Negeri 2 Temanggung, (3) Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap *problem focused coping* pada siswa SMA Negeri 2 Temanggung.

Saran

1. Bagi Siswa

Kemampuan melakukan strategi *coping* utamanya *problem focused coping*, dipengaruhi oleh faktor keyakinan diri dan dukungan sosial. Maka dari itu, untuk meningkatkan kemampuan *problem focused coping*, siswa diharapkan dapat menumbuhkan atau meningkatkan *self efficacy* yang ada dalam diri siswa dengan senantiasa berfikir positif serta percaya akan kemampuan yang dimiliki. Selain itu, *Problem focused coping* dapat dipengaruhi adanya dukungan sosial dari orang terdekat. Salah satu cara untuk dapat

merasakan atau menerima dukungan sosial adalah dengan berlatih membina hubungan sosial dalam lingkungan sekitar dengan baik.

2. Bagi Guru BK di Sekolah

Guru bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan dapat memberikan layanan atau pelatihan agar membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan *problem focused coping*, *self efficacy*. Selain itu guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu menciptakan suasana yang saling mendukung antar siswa sehingga para siswa dapat merasakan dan menerima dukungan sosial di lingkungan sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi *problem focused coping* sehingga penelitian selanjutnya dapat melengkapi penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk mengembangkan alat ukur *self efficacy*, dukungan sosial maupun *problem focused coping* secara lebih mendalam agar dapat memperoleh data penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan strategi coping berfokus masalah pada siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta*. Skripsi, diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riskesmas (Riset Kesehatan Dasar)*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Bakhtiar, I.M, & Asriani. (2015). Efektifitas strategi *problem focused coping* dan

emotion focused coping dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. Vol 5, No. 2

<https://www.simplypsychology.org/stress-management.html>

- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: Standford University
- Carver, Charles S., dkk. (1989). Assesing coping strategies: A theoritically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 56, No. 2, 267-283
- Chudari, I. N. M., Mashudi, E. A., & Fatihaturasyidah, F. (2020). Achieving ideal career: improving student's career self efficacy through career counseling sessions based on HB Gelatt's decision theory. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 1(2).
- Izzaty, R.E., dkk. (2013). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: Uny Press
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company
- Maddux, J. E. (1995). *Self efficacy, adaptation, and adjustment (Theory, research, and application)*. New York: Plenum Press
- Maryam, S. 2015. *Self efficacy anak didik masyarakat di lapas anak kelas II A Bliter*. Skripsi, diterbitkan. UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang
- Maziyah, F. (2015). *Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) NU Tuban*. Skripsi, diterbitkan. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Tuban
- Mcleod. (2009). *Stress management*. Diambil pada tanggal 26 Juni 2019, dari
- Mukhid, A. (2009). Self efficacy (perspektif teori kognitif sosial dan implikasinya terhadap pendidikan). *Jurnal Tadris*. Vol 4, No.1
- Natilawati, S. (2013). *Hubungan efikasi diri dan dukungan orang tua dengan perilaku koping siswa tidak lulus ujian sekolah*. Skripsi, diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Rizkiana, A. (2019). *Pengaruh relaksasi spiritual untuk menurunkan stres pada remaja di UPT perlindungan dan pelayanan sosial asuhan anak Trenggalek*. Skripsi, diterbitkan. IAIN Tulungagung, Tulungagung.
- Saptoto, R. (2010). Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan coping adaptif. *Jurnal Psikologi*. Vol. 31, No. 11, Hal.13-22
- Schunk, D. H., & Judith L. M. (2005). Self efficacy development in adolescences. Dalam Tim Urdan & Frank Pajares (Ed.). *Self efficacy beliefs of adolescences*. Amerika: IAP
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Crasindo
- Widanarti, N, & Aisah I. (2002). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan self efficacy Pada remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. No. 2, Hal. 112-123