

Rahasia

*e-Journal*

P-ISSN: 2355-178X

E-ISSN: 2721-3218

# Pustaka Kesehatan

Volume 10 Nomor 1, Januari 2022

---



PK

### **Editor-in-Chief**

[Dr.rer.biol.hum. dr. Erma Sulistyaningsih, M.Si.](#) GCert.AgHealthMed, Faculty of Medicine  
University of Jember

<https://orcid.org/0000-0002-3209-2099>

### **Associate Editor**

Zahrah Febianti, M.Biomed, Faculty of Medicine University of Jember

<https://orcid.org/0000-0001-7391-3677>

Adistha Eka Noveyanti, S.KM.. M.PH., Faculty of Public Health University of Jember

<https://orcid.org/0000-0002-1845-2705>

Dr. drg. Yuliana Mahdiyah Daat Arina., M.Kes., Faculty of Dentistry University of Jember

<https://orcid.org/0000-0002-9220-921X>

Dr. Fifteen Aprilia Fajrin, S.Farm., M.Sc., Apt., Faculty of Pharmacy University of Jember

<https://orcid.org/0000-0001-5374-5389>

Dr. Budipratiwi Wisudyaningsih, S.Farm., MSc., Apt, Faculty of Pharmacy University of Jember

<https://orcid.org/0000-0002-1156-3808>

Nur Fitri Widya Astuti, S.Gz., M.P.H., Faculty of Public Health University of Jember

Ns. Peni Perdani Juliningrum, S.Kep., M.Kep., Faculty of Nursing University of Jember

### **Web Editor**

Ahmad Kodri Riyandoko, A.Md.Kep, Faculty of Medicine University of Jember

**ARTICLES**

---

- **Evaluasi penerapan sanitasi pada proses pengolahan produk manisan salak pondoh di UMKM Sarisa Merapi Sleman, Yogyakarta**  
Wahyu Triariyani, Ibdal Ibdal, Rini Handayani 1-12
- **Description of Nursing Implementation with Main Nursing Problem on Child Diarrhea of The Regional Hospital in Besuki Residency**  
Alfy Meilinda Hapsari, Lantin Sulistyorini 13-18
- **Hubungan efikasi diri dengan mekanisme koping siswa dalam menghadapi tugas di SMA Negeri 1 Jember**  
Regita Sari Dwi Cahyani, Erti Ikhtiarini Dewi, Enggal Hadi K 19-25
- **Penggunaan Indikator Film Edible berbasis Antosianin Hibiscus rosa-sinensis L untuk Monitoring Kesehatan Tomat Ceri**  
Dewi Enggar Fitriani, Bambang Kuswandi, Lesty Wulandari 26-31
- **Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Ibu Tidak Memberikan ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Cakru, Kencong**  
Hiqmatul Faizzah, Dini Kurniawati, Peni Perdani Juliningrum 32-38
- **Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Santri MTs Kelas IX di Pondok Pesantren Nurul Jadid dan Al-Izza Situbondo**  
Putri Arifatul Jannah, Kiswaluyo Kiswaluyo, Hestieyonini Hadnyanawati 36-45
- **Pengembangan Indikator Bromofenol Biru dan Metil Merah pada Label Pintar sebagai Sensor Kematangan Buah Tomat**  
Rofiko Nuning Rahayu, Indah Purnamasary, Ari Satia Nugraha 46-51
- **Gambaran Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Remaja di Sukowono, Jember**  
Mifta Irma Mei Liani, Dini Kurniawati, Lantin Sulistyorini 52-58
- **Hubungan Ketakutan akan Hipoglikemia dengan Manajemen Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSD dr. Soebandi Jember**  
Novian Dwi Roessanti, Jon Hafan Sutawardana, Kushariyadi Kushariyadi 59-66
- **Optimasi Jumlah Etil Selulosa dan Kecepatan Pengadukan dalam Preparasi Hollow Microspheres Kaptopril**  
Eka Deddy Irawan, Taffana Windy Hananta, Dwi Nurahmanto 67-74

## Hubungan Efikasi Diri dengan Mekanisme Koping Siswa dalam Menghadapi Tugas Di SMA Negeri 1 Jember

### *(Correlation between Self-Efficacy and Student's Coping Mechanism in Facing Assignment in Senior High School 1 Jember)*

Regitasari Dwi Cahyani, Erti Ikhtiarini Dewi, Enggal Hadi K  
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember  
Jl. Kalimantan No.37 Kampus Tegal Boto Jember. Telp/Fax. (0331) 323450  
e-mail korespondensi : [erti\\_i.psik@unej.ac.id](mailto:erti_i.psik@unej.ac.id)

#### **Abstract**

*Adolescence period is a transition period of human development between childhood and adulthood starting at the age of 12 or 13 years and ending at the last teenage years. Teenagers are in a high school period. In this period, teenagers undergo stressful since they faced various jobs or tasks simultaneously, such as school assignments, and the burden of learning which was felt quite hard. Moreover, High School is currently following the 2013 curriculum by applying the Semester Credit Unit where students are required to find out in advance to do the assignments. Teenagers needed a confidence to resolve the demands of school duties. This study identified the relationship between self-efficacy and student coping mechanisms in dealing with assignments. The research design applied correlation analysis with cross sectional approach. The data collection technique used was stratified random sampling with 243 respondents. Data collection was carried out using the self-efficacy questionnaire and Childern's Coping Questionary. The results of data analysis performed the pearson correlation that revealed score of p - value 0.00; r: 0.332; meaning that there was a relationship between self-efficacy and coping mechanisms of students in facing assignments in SMA 1 Jember. Therefore, it was needed teachers and parents supports in providing motivation to students so that the self-efficacy of students were able to increase and produce an adaptive coping mechanism.*

**Keywords:** *Self-efficacy. coping mechanism, student assignments*

#### **Abstrak**

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa dimulai pada usia 12-13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun. Remaja berada pada bangku Sekolah Menengah Atas (SMA), sehingga mengalami masa yang penuh stres karena berbagai kegiatan atau tugas secara bersamaan, mulai dari tugas-tugas sekolah, beban belajar yang cukup berat. SMA saat ini mengikuti kurikulum 2013 dengan menerapkan Satuan Kredit Semester (SKS). Siswa juga dituntut mencari tahu terlebih dahulu dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Remaja tengah membutuhkan keyakinan dalam dirinya untuk menyelesaikan tuntutan sekolah tersebut. Penelitian ini akan mengidentifikasi hubungan efikasi diri dengan mekanisme koping siswa dalam menghadapi tugas. Desain penelitian yang digunakan analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu *stratified random sampling* berjumlah 243 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner efikasi diri dan *Childern's Coping Questionary*. Analisis data menggunakan *Pearson correlation* menunjukkan  $p=0,00$ ;  $r=0,332$ , artinya ada hubungan efikasi diri dengan mekanisme koping siswa dalam menghadapi tugas di SMA Negeri 1 Jember. Disarankan pihak sekolah dan orang tua selalu memberikan motivasi kepada siswa agar efikasi diri yang dimiliki siswa meningkat dan menghasilkan mekanisme koping yang adaptif.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Mekanisme Koping, Tugas Siswa

## Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun [1]. Selama masa remaja tengah yaitu kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi seperti menginginkan kebebasan tetapi di sisi lain remaja takut akan tanggung jawabnya. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja tengah ini membuat tidak yakin akan kemampuan mereka sendiri. Salah satu tugas perkembangan remaja yaitu mampu menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri [2].

Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia dan jumlah remaja perempuan sebanyak 31,2 jiwa atau 49,3% [3]. Sedangkan berdasarkan proyeksi penduduk pada tahun 2015 menunjukkan bahwa jumlah remaja usia 10-24 tahun di Indonesia mencapai lebih dari 66,0 juta atau 25% dari jumlah penduduk Indonesia yaitu 255 juta [4].

Kecenderungan remaja mengalami masa-masa yang penuh dengan stres karena dihadapkan berbagai pekerjaan atau tugas secara bersamaan, mulai dari tugas-tugas sekolah, beban belajar yang cukup berat, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan pilihan karier dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu mengerjakan pekerjaan rumah, olahraga, hobbii dan kehidupan sosial remaja lainnya [5]

Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki efikasi diri dan memiliki kemandirian [6]. Saat ini kurikulum yang digunakan oleh seluruh Sekolah SD,SMP,dan SMA menggunakan kurikulum 2013 [7]. Pada kurikulum ini aspek *softskill* dan *hardskill* lebih ditekankan kepada siswa dengan tujuan untuk meningkatkan dan menyeimbangkan kompetensi sikap, keterampilan, dan pengetahuan siswa [8].

SMA Negeri 1 Jember adalah satu – satunya SMA di Jember yang menggunakan kurikulum 2013 dengan sistem SKS. Tujuan diterapkannya sistem ini untuk memberikan peluang kepada siswa dalam kecepatan belajar yang dimilikinya sehingga diharapkan siswa dapat menempuh pendidikan dua tahun saja, disamping itu untuk memberikan hak siswa yaitu belajar tanpa paksaan.

Satuan Kredit Semester (SKS) ini menggunakan media UKBM (Unit Kegiatan Belajar Mandiri) pada setiap mata pelajarannya. Didalam satu kelas terdapat beberapa tingkatan siswa dalam kemampuan belajarnya yaitu, kelompok belajar cepat,normal, dan kurang cepat. Sistem tersebut sudah berjalan dari tahun 2017 hingga sekarang.

Kurikulum 2013 yang lalu menggunakan metode siswa yang diberi tahu bukan siswa yang mencari tahu. Karena hampir 9 tahun siswa menggunakan metode tersebut, siswa merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya. Siswa berusaha untuk mengerjakan tugas di UKBM yang dimilikinya pada setiap mata pelajaran, siswa tidak yakin dengan apa yang dikerjakan. Siswa baru yakin jika diterangkan oleh gurunya. Tidak hanya itu lingkungan juga berpengaruh terhadap siswa dalam proses pembelajarannya karena jika temannya tidak mampu dalam kemampuan belajar maka siswa dalam satu kelas ini juga akan terpengaruh.

Dari permasalahan yang ada diatas siswa SMA Negeri 1 Jember sangat memerlukan kepercayaan yang dimiliki oleh dirinya atau biasa disebut dengan efikasi diri. Nantinya, efikasi diri pada akademik dapat menentukan cara menghadapi hambatan akademik [9]. Selain membutuhkan efikasi diri siswa dan guru juga membutuhkan strategi untuk menyelesaikan masalah yang ada khususnya dalam sistem SKS ini dinamakan dengan mekanisme koping. Mekanisme koping adalah individu melakukan suatu cara dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan serta respon terhadap masalah dan situasi yang mengancam. Individu dapat mengatasi stres dengan menggerakkan sumber koping yang ada di lingkungannya. Apabila mekanisme koping ini berhasil, maka seseorang akan dapat beradaptasi terhadap perubahan atau beban tersebut.

## Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa – siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Jember dengan 243 sampel menggunakan teknik sampel yaitu *stratified random sampling*. Lokasi penelitian berada di SMA Negeri 1 Jember pada tanggal 9 April 2019. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah

kuesioner efikasi diri dan mekanisme koping yaitu kuesioner *Children's Coping Questionnaire*. Analisa data yang digunakan adalah menggunakan pearson correlation untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan mekanisme koping siswa dalam menghadapi tugas.

## Hasil

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi data karakteristik responden berdasarkan umur pada siswa di SMA Negeri 1 Jember (April 2019; n=243)

Variabel	Median	Mean	Min - Max
Umur	16,00	16,38	15 - 18

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, kelas, jurusan, rata – rata jam tidur, jumlah tugas tiap minggu, jumlah ekstrakurikuler, dan kepemilikan *smartphone*.

No	Variabel	Jumlah	Persentase (%)
1.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	a. Laki – laki	101	41,6
	b. Perempuan	142	58,4
	Total	243	100
2.	<b>Kelas</b>		
	a. X	108	44,4
	b. XI	135	55,6
	Total	243	100
3.	<b>Jurusan</b>		
	a. IPA	220	90,5
	b. IPS	23	9,5
	Total	243	100
4.	<b>Rata – rata Jam Tidur</b>		
	a. 4 Jam	21	8,6
	b. 5 Jam	50	20,6
	c. 6 Jam	86	35,4
	d. 7 Jam	66	27,2
	e. 8 Jam	20	8,2
	Total	243	100
5.	<b>Jumlah Tugas Tiap Minggu</b>		
	a. ≥ 3	236	97,1
	b. ≤ 3	7	2,9
	Total	243	100
6.	<b>Jumlah Ekstrakurikuler</b>		
	a. ≥ 2	61	25,1
	b. ≤ 2	182	74,9
	Total	243	100
7.	<b>Smartphone</b>		
	a. Ya	240	98,8
	b. Tidak	3	1,2
	Total	243	100

### Efikasi Diri

Tabel 3. Rerata efikasi diri dan indikator efikasi diri dalam menghadapi tugas di SMA Negeri 1 Jember (April 2019, n=243)

Indikator	Mean	SD	Min-Max
-----------	------	----	---------

<b>Efikasi Diri</b>	89,22	6,39	71 - 109
<i>Magnitude</i>	2,48	0,21	1,7 – 3,2
<i>Strength</i>	2,61	0,26	1,8 – 3,9
<i>Generality</i>	2,52	0,28	1,6 – 3,1

### Mekanisme Koping

Tabel 4. Rerata mekanisme koping dan indikator pada siswa dalam menghadapi tugas di SMA Negeri 1 Jember (April 2019; n = 243)

Indikator	Mean	SD	Min - Max
<b>Mekanisme Koping</b>	95,10	10,14	72 - 127
<i>Cognitive desicion making</i>	3,12	0,51	1,7 – 4,0
<i>Direct problem solving</i>	3,05	0,59	1,2 – 4,0
<i>Positive cognitive restructuring</i>	2,97	0,65	1,3 – 4,0
<i>Expressing feeling</i>	1,95	0,77	1,0 – 4,0
<i>Distracting actions</i>	2,66	0,89	1,0 – 4,0
<i>Avoidance actions</i>	2,13	0,97	1,0 – 4,0
<i>Cognitive avoidance</i>	2,27	0,58	1,0 – 3,6
<i>Support seeking</i>	2,50	0,61	1,0 – 4,0
<i>Negative cognitions/worrying</i>	2,85	0,61	1,2 – 4,0
<i>Agressive actions</i>	1,69	0,79	1,0 – 4,0
<i>No coping effort</i>	2,07	0,88	1,0 – 4,0
<i>Withholding feeling</i>	2,43	0,65	1,0 – 4,0
<i>Self – calming/effect regulation</i>	3,09	0,56	1,5 – 4,0
<i>Wishful thinking</i>	3,26	0,56	1,6 – 4,0

### Analisa Bivariat

Tabel 5. Analisis hubungan efikasi diri dengan mekanisme koping siswa dalam menghadapi tugas di SMA Negeri 1 Jember

Variabel	p-value	R
Efikasi Diri		
Mekanisme Koping	0,00	0,332

## Pembahasan

### Karakteristik Responden

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata – rata siswa di SMA Negeri 1 Jember berumur 16,38 tahun dengan umur termuda 15 tahun dan umur tertua 18 tahun. Usia remaja tengah dalam perkembangan kognitif sudah mampu berfikir hingga membuat ide – ide yang kreatif dan penting sehingga membutuhkan teman dan cenderung bersifat narsistik [10]. Siswa di SMA Negeri 1 Jember memiliki jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 142 orang (58,4 %) dan jumlah siswa laki – laki 101 orang (41,6%). Siswa perempuan (73%) lebih rajin dari siswa laki – laki (69%) karena siswa laki – laki sudah terbiasa menunda tugas [11]. Fenomena ini terjadi karena adanya keyakinan yang berulang – ulang bahwa siswa laki – laki kurang rajin dibandingkan dengan siswa perempuan

sehingga laki – laki nyaman dengan kondisi tersebut meskipun tidak semua laki – laki bersikap seperti itu.

Siswa kelas XI memiliki jumlah siswa terbanyak yaitu 135 siswa (55,6%). Siswa - siswi kelas X dan XI SMA di Jakarta memiliki keterlibatan kognitif yang sangat tinggi (27.7%) [12]. Keterlibatan kognitif yang sangat tinggi merupakan adanya keinginan untuk mengerjakan tugas yang melebihi kemampuan yang dimilikinya, seperti memilih tugas yang susah [13]. Jurusan yang paling diminati pada siswa di SMA Negeri 1 Jember adalah jurusan IPA memiliki responden terbanyak yaitu 220 siswa (90,5%). Pemilihan jurusan di SMA Negeri 1 Jember ada beberapa tahapan yang harus dilalui seperti melihat nilai rapot SMP , melakukan test psikotest oleh ahli , melakukan test akademik , membagikan angket sesuai dengan kemampuan dan minat yang dimiliki siswa. Peminatan pada SMA Negeri 1 Jember dimulai dari kelas XI.

Siswa di SMA Negeri 1 Jember memiliki rata – rata jam tidur kurang dari 8 jam yaitu, 6 jam sebanyak 86 siswa (35,4%). Gangguan tidur merupakan suatu kondisi dimana mengalami gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada individu [14]. Aktivitas padat dan kompleks pada remaja mengakibatkan kelompok usia ini yang rentan mengalami gejala gangguan tidur sehingga seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik secara kualitas maupun kuantitas[15]. Siswa di SMA Negeri 1 Jember dalam mengerjakan tugas juga terganggu oleh smartphome yang dimilikinya karena dalam mengerjakan tugas siswa lebih banyak bermain dengan smartphome sehingga tugas yang dikerjakan tidak selesai dan menyebabkan waktu tidur yang dimiliki siswa terganggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 243 responden memiliki lebih dari 3 tugas yang didapatkan tiap minggu sebanyak 236 siswa (97,1%). Pemberian tugas yang diberikan kepada siswa melebihi jumlah batas yang telah ditetapkan, dalam hal ini pihak kemahasiswaan tidak bisa mengontrol mengenai pemberian tugas sesuai dengan peraturan menteri. Sehingga siswa merasa terbebani dengan adanya pemberian tugas yang banyak dengan waktu pengerjaan yang sempit. Jumlah ekstrakurikuler yang diikuti dari 243 kurang dari 2 ekstrakurikuler sebanyak 182 siswa (74,9 %). Kegiatan ekstrakurikuler identik dengan tempat berkumpul para siswa untuk menghilangkan kejenuhan rutinitas belajar di kelas bahkan

terkadang para siswa tidak dapat mengatur waktu antara kegiatan di kelas dan kegiatan ekstrakurikuler. Rata – rata dari 243 responden memiliki smartphome sebesar (98,8 %). Smartphome adalah alat komunikasi digital juga sangat penting dalam berbagai bidang seperti edukasi, bisnis, hiburan, kesehatan atau keamanan. sehingga, sangat diperlukan ketersediaan perangkat mobile yang dapat mendukung aktivitas pengguna di berbagai lingkungan dengan fleksibilitas tinggi. Tugas yang diberikan siswa SMA Negeri 1 Jember adalah tugas online yang bisa diakses lewat smartphome siswa masing – masing. Pada siswa yang belum memiliki smartphome akan difasilitasi oleh pihak sekolah menggunakan komputer sekolah.

### **Efikasi Diri pada Siswa Dalam Menghadapi Tugas**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata – rata efikasi diri yang dimiliki siswa SMA Negeri 1 Jember dalam menghadapi tugas yaitu cukup atau sedang 89,22 dengan nilai terendah 71 dan nilai tertinggi 109. Pengalaman remaja dalam menghadapi tugas saat sekolah akan membentuk keyakinan atau efikasi diri [16]. Tidak hanya itu kualitas sekolah sangat mempengaruhi prestasi sekolah siswa. Sekolah menengah atas yang bagus memiliki atmosfer yang teratur, kepala sekolah yang aktif dan energik, dan guru yang berpartisipasi dalam pengambilan keputusan. [17] Individu yang memiliki efikasi diri rendah akan merasa ragu-ragu dengan kemampuan yang dimiliki, mengurangi usahanya dalam mencapai tujuan, bahkan menyerah. Sebaliknya, individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan berusaha keras untuk menghadapi tantangan, pantang menyerah, semangat, dan tekun. Keyakinan yang dimiliki diri sendiri akan meningkat jika mendapatkan saran, terjadi ketika individu diyakinkan oleh orang lain bahwa ia memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan sehingga individu tersebut berusaha mengerjakan tugasnya dengan optimal [18]

Nilai rata – rata indikator efikasi diri keyakinan (*strength*) yaitu 2,61. Siswa kelas X SMK Sahid memiliki keyakinan (*strength*) bahwa mereka berhasil dalam mengerjakan tugas yang sulit [19]. Siswa di SMA Negeri 1 Jember mampu dalam mengerjakan tugas yang sulit dengan cara berdiskusi dengan teman sebaya dan diberikan motivasi oleh guru juga orang tua. Nilai rerata pada indikator *magnitude* adalah

2,48 dengan nilai minimal 1,7 dan nilai maksimal 3,2 serta standart deviasi 0,21. Siswa di SMA Negeri 1 Jember memiliki tingkat kesulitan tugas yang bermacam – macam. Siswa sudah mengelompokkan dirinya dengan kelompok belajar cepat, sedang, dan rendah. Sehingga dalam mengerjakan tugas siswa sudah mengetahui kemampuan yang dimilikinya dan tugas yang diberikan oleh guru bisa terselesaikan.

Dalam penelitian ini siswa SMA Negeri 1 Jember harus memiliki keyakinan yang kuat untuk mendorong individu untuk gigih dan termotivasi dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Semakin tinggi efikasi diri atau kepercayaan yang dimiliki individu maka akan semakin baik *Magnitude* atau tingkat kesulitan tugas yang dimiliki seseorang.

### **Mekanisme Koping Siswa dalam Menghadapi Tugas**

Hasil penelitian menunjukkan mekanisme koping pada siswa SMA Negeri 1 Jember memiliki mekanisme koping yang baik atau adaptif (100,0%). Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan seseorang dalam menyelesaikan masalah, adaptasi dengan perubahan serta respon terhadap masalah dan situasi yang mengancam [20].

Hasil indikator mekanisme koping *Wishful Thinking* memiliki nilai mean 3,26 dengan nilai minimal 1,6 dan nilai maksimal 4,0. *Wishful Thinking* dilakukan dengan cara membuat segalanya lebih baik melalui berharap dan berdoa. Siswa di SMA Negeri 1 Jember dalam pengaturan emosi sudah bisa dikendalikan karena telah dipantau oleh pihak bimbingan konseling dalam mengerjakan tuntutan akademik yang dimiliki. Sehingga meskipun mendapatkan tugas yang banyak siswa di SMA Negeri 1 Jember bisa mengerjakannya dengan baik dan dapat mengontrol emosi yang dimilikinya.

Nilai rerata pada indikator *Agressive Action* 1,69. *Agressive Action* adalah tindakan kognitif, verbal, atau fisik yang tersirat atau mengancam. Di SMA Negeri 1 Jember tindakan agresif yang dimiliki siswa sudah terkontrol dengan bimbingan konseling setiap bulannya tidak hanya itu siswa sudah terbiasa dengan culture sekolah yaitu memiliki karakter yang unggul jadi dalam perilaku menyimpang seperti merokok, berkelahi dengan teman tidak pernah terjadi.

Pada penelitian ini mekanisme koping yang dimiliki siswa SMA Negeri 1 Jember tergolong adaptif. Hal ini dikarenakan pada dasarnya remaja mendapat berbagai masalah selama masa perkembangannya baik dalam menghadapi masa transisi menuju kedewasaan, tekanan dari dalam diri sendiri akibat perubahan fisik dan hormonal, tekanan dari luar diri seperti orang tua yang menuntut anak/remajanya agar mendapat prestasi di sekolah, dan dari teman sebaya misalnya dalam persaingan prestasi di sekolah. Namun setiap remaja memandang suatu masalah dengan cara yang berbeda. Beberapa remaja memandang masalah yang dihadapi bukanlah suatu masalah hal ini karena adanya perbedaan kemampuan kognitif, pengaturan emosional dalam menghadapi suatu masalah.

### **Hubungan Efikasi Diri dengan Mekanisme Koping Siswa dalam Menghadapi Tugas**

Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan mekanisme koping siswa dalam menghadapi tugas di SMA Negeri 1 Jember. Efikasi diri dan *problem focused coping* merupakan dua faktor yang berpengaruh terhadap tugas yang dialami seseorang, individu dengan efikasi diri yang rendah akan rentan dalam menghadapi tekanan, siswa cenderung akan menyerah dalam menghadapi tugas [21]. Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi menganggap bahwa tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dimenangkan, berfikir strategis, kegagalan yang dialami disebabkan karena usaha yang tidak cukup [22].

SMA Negeri 1 Jember memakai kurikulum 2013 dengan menggunakan sistem SKS (Satuan Kredit Semester) untuk memberikan kecepatan belajar sesuai dengan kemampuan sehingga siswa dapat menempuh SMA dengan waktu 2 tahun saja. Dalam hal ini siswa telah dikelompokkan dalam jenis kelompok belajar yaitu kelompok belajar tinggi, sedang, dan rendah. Sistem SKS ini mengajarkan siswa untuk melakukan belajar mandiri. Tugas yang diberikan kepada siswa dalam sistem SKS ini juga tidak sedikit sesuai dengan jumlah SKS setiap mata pelajaran. Kejadian ini juga mengakibatkan siswa untuk bisa manajemen waktu yang ada. Pihak bimbingan konseling di SMA Negeri 1 Jember selalu memberikan arahan dengan belajar efektif dan efisien dengan cara tidak boleh



menunda tugas yang ada, menyisahkan sedikit waktunya untuk relaksasi dan refreshing agar siswa tidak menganggap tugas sebagai beban, dan memberikan motivasi kepada siswa agar siswa yakin akan kemampuan yang dimiliki sehingga dapat mengerjakan tugas dengan maksimal.

Hal tersebut membuktikan bahwa siswa membutuhkan keyakinan pada dirinya dan cara dalam menghadapi tugas yang diberikan. Dengan adanya motivasi yang diberikan kepada siswa akan menumbuhkan sikap optimis untuk mewujudkan tindakan yang diharapkan seperti menghadapi tugas akademik, sehingga akan meningkatkan mekanisme koping yang dimiliki siswa menjadi adaptif.

### Simpulan dan Saran

Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan mekanisme koping siswa dalam menghadapi tugas di SMA Negeri 1 Jember dengan kekuatan korelasi rendah.

Bagi pihak sekolah agar dijadikan masukan dalam evaluasi kurikulum 2013 SKS yang barusaja digunakan. Guru dapat mengetahui kepercayaan diri dan mekanisme koping siswa dalam menghadapi tugas disekolahnya melalui faktor eksternal seperti lingkungan sekolah dan internal dari individu sendiri sehingga mencapai tujuan yang dibentuk dalam kurikulum SKS (Satuan Kredit Semester) tersebut. Peneliti selanjutnya disarankan dapat menggunakan variabel (dukungan sosial, jurusan, jumlah ekstrakurikuler yang diikuti, kesehatan fisik, dan faktor lain) dengan menghubungkan kejadian yang ada pada siswa.

### Daftar Pustaka

- [1] Jahja, Yudik. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana;2011
- [2] Feist, J. & Gregory J. Feist. Theories of Personality (Edisi Keenam). Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2009
- [3] BKKBN. Profil Hasil Pendataan Keluarga Tahun 2011. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Direktorat Pelaporan dan Statistik; 2011 [update 2018 Jan 12];cited 2018 Feb 12]. Available from: <https://www.bkkbn.go.id/>
- [4] BAPPENAS, BPS dan UNFPA. Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035. Jakarta:

BPS; 2013 [update 2018 Nov 21];cited 2018 Feb 12]. Available from: <https://www.bps.go.id/publication/2013/10/07/053d25bed2e4d62aab3346ec/proyeksi-penduduk-indonesia-2010-2035.html>

- [5] Desmita. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2014.
- [6] Zimmerman,B.J. A social cognitive view of self-regulated academic learning. Journal of Educational Psychology [Internet]. 2018 Jan [cited 2019 Feb 20]:4(2),22-63. Available from: **Error! Hyperlink reference not valid.**
- [7] Kemendikbud. Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan untuk Sekolah Menengah Atas. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah; 2017 [cited 2018 Feb 15]. Available from: <https://www.kemdikbud.go.id/main/>
- [8] Fadlillah, Muhammad. Pelaksanaan Pembelajaran Berbasis Kurikulum 2013 di TK IT Qurrota a'yun Babadan Ponorogo. Early Childhood [Internet]. 2018 Apr [cited 2019 Feb 12]:2(1). Available from: <https://journal.umtas.ac.id/index.php/EARLYCHILDHOOD/article/view/200>
- [9] Pervin, L. A. & Cervone. Kepribadian: Teori dan penelitian (jilid 2). Jakarta: Salemba Humanika, 2012.
- [10] Nofina,D. Tingkat Efikasi Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama Dan Implikasi Terhadap Penyusunan Topik-Topik Bimbingan Peningkatan Efikasi Diri. Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta [Internet].2017 Apr [cited 2018 Feb 12]. Availablefrom:[https://repository.usd.ac.id/27707/2/141114042\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/27707/2/141114042_full.pdf)
- [11] Ujang Candra. Faktor – faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas IX SMA Negeri Kabupaten Temanggung. Fakultas Ilmu Pendidikan: Universitas Negeri Semarang [Internet].2014 Apr [cited 2018 Feb 12];3(3).Available from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jb/article/view/3787>
- [12] Whaley dan Wong,Buku Ajar Keperawatan Pediatrik, edisi 2. Jakarta: EGC, 2010.
- [13] Mustika, R.A & Sulisworo K. Studi deskriptif student engagement pada siswa kelas XI di SMA Pasundan 1 Bandung.

- Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam: Bandung [Internet]. 2017 Mar [cited 2019 Feb 12]:75(3). Available from: <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1204>
- [14] Adelina Haryono. Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. Sari Pediatri :Universitas Indonesia; 2009.
- [15] Berman, A & Snyder, S, J. Fundamentals of nursing : concepts, process and practice (9th.ed). Boston : Pearson; 2009.
- [16] Eccles, J & Wang, M.T. School context, achievement motivation, and academic engagement:A longitudinal study of school engagement using a multidimensional perspective. Learning and Instruction [Internet]. 2013 Jan [cited 2019 Apr 14]:28(3): Available from: <https://www.semanticscholar.org/paper/School-context%2C-achievement.html>
- [17] Bandura, A. Self Efficacy, the exercise of control. New York: Freeman and Company; 1997.
- [18] Corey, G. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama; 2007.
- [19] Melisa. Tingkat Efikasi Diri Dalam Belajar Siswa SMK. Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta; 2018.
- [20] Keliat, B.A. Peran Serta Keluarga Dalam Perawatan Klien Gangguan Jiwa. Jakarta : EGC; 2006.
- [21] Suyono & Hariyanto. Belajar dan Pembelajaran. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung; 2016.
- [22] Widodo, B. Motivasi Berprestasi dan Self Efficacy. Konselor dengan Interaksi Konseling. Jurnal Psiko-Edukasi randomized clinical trial. J Clin Periodontol [Internet]. 2008 Aug [cited 2018 Apr 15]:35(8): 696-704. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/19104>