

Efikasi Diri, Kematangan Emosi dan Problem Focus Coping

Yanto Prasetyo
yanto_3168@yahoo.com

Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract. The study is aimed to find out the correlation between self efficacy and emotional maturity with problem focused coping.. Data collection is performed by means of three scales namely problem focused coping scale, self efficacy scale, and emotional maturity scale. The test of major hypothesis is performed by means of multiple regression analysis and shows that there is a significant correlation between self efficacy and emotional maturity with problem focused coping by $F_{reg} = 29.584$; $p = .00$ ($p < .01$). The test result of first minor hypothesis shows that there is a positive and significant correlation between self efficacy with problem focused coping. The higher the self efficacy of employee is, the better his/her work performance is and vice versa that is showed by r score = $.309$; $p = .02$ ($p < .01$). The contribution of self efficacy toward the problem focused coping is 22.135%. The test result of second minor hypothesis shows that there is a very positive and significant correlation between emotional maturity with problem focused coping, the higher score of emotional maturity achieved by the employee is the better his/her problem focused coping is. It is showed by r_{x2y-1} score = $.396$; $p = .003$ ($p < .01$). The contribution of emotional maturity to problem focused coping is 30.614%.

Keywords: Self Efficacy, Emotional Maturity, Problem Focused Coping.

Intisari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Efikasi diri dan Kematangan emosi dengan *problem focused coping* karyawan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan 3 skala yaitu skala *problem focused coping* untuk mengungkap tingkat *problem focused coping* karyawan, skala efikasi diri untuk mengungkap tingkat efikasi diri karyawan dan skala kematangan emosi untuk mengungkap tingkat kematangan emosi karyawan. Pengujian terhadap hipotesis mayor dilakukan dengan menggunakan analisis regresi ganda dan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kematangan emosi dengan *problem focused coping* karyawan dengan $F_{reg} = 29.584$; $p = 0.000$ ($p < 0.010$). Hasil pengujian terhadap hipotesis minor pertama menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan *problem focused coping*, semakin tinggi efikasi diri karyawan, maka semakin tinggi *problem focused coping*nya dan sebaliknya ditunjukkan dengan nilai $r_{x1y-2} = 0.309$; $p = 0.020$ ($p < 0.010$). Sumbangan variabel efikasi diri terhadap *problem focused coping* karyawan sebesar 22,135%. Hasil pengujian hipotesis minor kedua menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kematangan emosi dengan *problem focused coping*nya. Hal ini ditunjukkan dengan nilai r_{x2y-1} sebesar 0.396; $p = 0.003$ ($p < 0.010$). Sumbangan variabel kematangan emosi terhadap *problem focused coping* adalah sebesar 30.614%.

Kata kunci : Efikasi Diri, Kematangan emosi, *Problem focused coping*

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan industri semakin memperketat persaingan, karenanya diperlukan kecermatan dan respon yang cepat dari pihak manajemen untuk memperhatikan aspek-aspek eksternal maupun internal yang dapat mempengaruhi kinerja organisasi. Salah satu faktor internal yang paling penting dan

perlu diperhatikan adalah sumber daya manusia (DuBrin dkk, 1996). Sumber daya manusia yang memiliki kemampuan dan kinerja yang bagus akan mendukung kinerja suatu organisasi dalam menghadapi persaingan dengan organisasi kerja lainnya. Kinerja karyawan yang baik dapat mendukung organisasi dalam bersaing dan mencapai tujuannya. Sebaliknya

kinerja karyawan yang buruk dapat menjadi hambatan bagi organisasi dalam bersaing dengan organisasi yang lain.

Pada kenyataannya tidak mudah mendapatkan karyawan dengan kinerja yang bagus, banyak hal yang dapat menjadi kendala sehingga karyawan yang tidak dapat memperoleh atau menghasilkan kinerja yang optimal. Selain itu karyawan sebagai memiliki ciri kepribadian yang berbeda satu dengan yang lain. Aspek-aspek dalam kepribadian tersebut dapat mempengaruhi kinerja seorang karyawan.

Setiap individu akan menyelesaikan persoalan-persoalan yang ada dengan cara dan strategi yang berbeda-beda. Seperti yang dikatakan oleh Folkman dan Lazarus (dalam Fieldman, 1987) bahwa strategi menghadapi persoalan dibedakan menjadi dua, yaitu *problem focus coping* (strategi menghadapi persoalan yang berorientasi pada persoalan) adalah dengan menghadapi langsung sumber penyebab timbulnya persoalan dan *emotion focus coping* (strategi menghadapi persoalan yang berorientasi pada emosi) adalah lebih diarahkan pada usaha untuk mengatasi tekanan-tekanan emosi atau stres yang ditimbulkan oleh persoalan yang dihadapi.

Pemilihan jenis strategi menghadapi persoalan sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai suatu persoalan. Untuk menilai didasari oleh kepribadian, kematangan emosi, keyakinan diri, dan kondisi individu yang bersangkutan. Dikatakan oleh Kobasa (1982) bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan dalam penggunaan strategi dalam menghadapi persoalan tertentu. Selanjutnya penggunaan strategi tertentu akan mempengaruhi hasil akhir dalam pemecahan persoalan.

Penggunaan strategi menghadapi persoalan juga dipengaruhi oleh keyakinan akan kemampuan diri yang tinggi dalam menyelesaikan persoalan. Aspek keyakinan akan kemampuan diri ini merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang dikenal sebagai efikasi diri.

Penelitian ini ingin membuktikan apakah ada pengaruh efikasi diri dan Kematangan emosi terhadap *Problem focused*

coping dan berapa besar pengaruhnya (kontribusi) terhadap *Problem focused coping*.

Problem focused coping

Pengertian tentang perilaku *coping* adalah sebagai respon individu terhadap tekanan yang dirasakan atau merupakan suatu bentuk respon psikologis yang dilakukan individu untuk mengurangi akibat dari suatu persoalan yang muncul (Fleming, dkk., 1984)

Dalam bidang psikologi, *coping* diartikan sebagai suatu proses atau suatu strategi yang dilakukan individu dalam menghadapi suatu persoalan (Lazarus, 1978). Dijelaskan pula oleh Pearlin dan Scholer (dalam Holahan dan Moos, 1986) bahwa *coping* atau strategi menghadapi persoalan merupakan bentuk perilaku individu sebagai reaksi terhadap tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problematika pengalaman sosial.

Ada tiga hal utama yang dapat memperjelas pengertian *coping*; Pertama, sebagai proses penyesuaian diri (*process oriented*) yaitu apakah yang dipikirkan individu sudah mencakup pada usaha untuk menghadapi persoalan dan bagaimana keadaan tersebut dapat berubah ke arah yang lebih baik; Kedua, sebagai konteks (*contextual*) yaitu dipengaruhi penilaian individu terhadap tuntutan untuk menghadapinya. Berarti tipe individu dan jenis situasi yang khas merupakan variabel yang membentuk usaha individu dalam melakukan *coping*; Ketiga, tidak memperdulikan pendapat orang lain tentang *coping* yang baik dan buruk karena yang dimaksud dengan *coping* adalah usaha individu dalam menghadapi persoalan yang ada tanpa melihat apakah usaha tersebut akan berhasil atau tidak (Folkman dkk., 1986)

Efikasi diri

Istilah efikasi diri (*self efficacy*) dikemukakan oleh Bandura (1997) sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan suatu tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri adalah salah satu komponen dari pengetahuan tentang diri (*self knowledge*) yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-

hari. Dikatakan cukup berpengaruh karena efikasi diri yang dimiliki individu akan mempengaruhi individu yang bersangkutan dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan termasuk didalamnya perkiraan terhadap tantangan yang akan dihadapi. Bandura selanjutnya juga menegaskan bahwa semua proses perilaku psikologis dipengaruhi oleh efikasi diri. Dengan kata lain efikasi diri dapat juga diartikan sebagai kekuatan yang dimiliki untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

Baron & Greenberg (1990) menjelaskan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan antusiasme dan kepercayaan diri yang kuat. Efikasi diri akan menentukan jenis perilaku pengatasan seberapa keras usaha yang dilakukan untuk mengatasi persoalan atau menyeleksi tugas dan berapa lama ia akan mampu berhadapan dengan hambatan-hambatan yang tidak diinginkan.

Schunk (1991) mengatakan bahwa efikasi diri juga mengacu pada pertimbangan tentang bagaimana individu dapat mengorganisasikan dan mengusahakan tindakan yang baik dalam situasi yang khusus.

Kematangan emosi

Kematangan merupakan terbukanya sifat-sifat bawaan individu. Kematangan memberikan bahan dasar untuk belajar dan menentukan pola-pola umum dan urutan yang lebih baik (Hurlock, 1994). Monks, dkk (1988) menekankan kematangan sebagai adanya kemampuan fungsi-fungsi psikis dalam tingkat yang lebih tinggi sebagai hasil pertumbuhan fisik.

Emosi menurut Jersild dkk (1978) dirumuskan sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dan perubahan perilaku. Oleh karena itu, emosi lebih intens daripada perasaan yang sederhana dan biasa, serta mencakup pula organisme sebagai satu totalitas.

Kematangan emosi menurut Chaplin (1989) merupakan suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dan perkembangan emosional, dan karena itu pribadi

yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosi yang pantas bagi anak-anak. Sedangkan Campbel (dalam Hurlock, 1994) menyebutkan bahwa sekitar usia tiga puluhan, kebanyakan orang muda telah mampu memecahkan permasalahan-permasalahan yang dihadapi dengan baik sehingga menjadi stabil dan tenang secara emosional.

HIPOTESIS

Bertitik tolak dari permasalahan yang diajukan dan tujuan penelitian, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan Efikasi diri dan Kematangan emosi dengan *Problem focused coping*.
2. Ada hubungan positif Efikasi diri dengan *Problem focused coping*.
3. Ada hubungan positif Kematangan emosi dengan *Problem focused coping*.

METODE

Subjek penelitian ini adalah karyawan PT Pembangunan Perumahan Divisi 03 cabang Surabaya sejumlah 65 orang. Proses pemilihan subjek diambil secara *Simple Random Sampling*. Alat ukur *Problem focused coping* diadaptasi dari *Ways of Coping Scale* oleh Folkman dan Lazarus (dalam Aldwin dan Revenson, h.347). Skala *problem focused coping* terdiri dari pernyataan *favourabel* dan pernyataan *unfavourabel*. Elemen penilaian terdiri atas: Sikap hati-hati (*cautiousness*), Tindakan dengan rencana (*instrumental action*), Berunding dengan orang yang dianggap dapat membantu menyelesaikan persoalan (*negotiation*)

Efikasi diri merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas, mengatasi hambatan, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Tingkat efikasi diri pada subyek penelitian ditunjukkan oleh skor subyek pada skala efikasi diri, yang disusun berdasarkan teori Bandura (1977).

Pengukuran efikasi diri dilakukan dengan menghadapkan individu pada situasi yang menimbulkan tuntutan atau tekanan dan selanjutnya individu diminta untuk mengindikasikan sejauh mana karyawan

mampu mengatasinya. Aspek-aspek efikasi diri yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek efikasi diri yaitu: Persisten dalam bekerja, Efisien dan fleksibel dalam strategi, Memiliki aspirasi tinggi dalam bekerja, Akurat/obyektif dalam evaluasi, Toleran terhadap rasa sakit atau kelelahan.

Kematangan emosi adalah kemampuan untuk menempatkan emosi pada saat dan tempat yang tepat. Ditandai dengan penilaian terhadap situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional dan memberikan reaksi emosional yang stabil serta menghargai orang lain secara realistis. Data mengenai kematangan emosi diperoleh dari skala kematangan emosi yang disusun berdasarkan teori Hurlock (1994).

Skala kematangan emosi disusun berdasarkan teori Hurlock ditunjukkan dengan kemampuan untuk menerima kritik dan saran serta bersedia memberi kesempatan pada orang lain untuk mengemukakan pendapatnya. Ciri-ciri pribadi yang telah matang emosinya adalah: Stabil dalam memberi respon, Selektif dalam memberi respon, Adanya tenggang waktu sebelum memberi respon, Realistis, Obyektif, Toleransi. Data penelitian dianalisis dengan analisis regresi ganda. Selanjutnya analisis regresi ganda diterapkan untuk menguji hubungan antara Efikasi diri dan Kematangan Emosi dengan *Problem focused coping*.

HASIL

Hasil analisis regresi ganda diperoleh $F = 29,584$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) berarti ada hubungan sangat signifikan antara Efikasi diri (X_1) dan Kematangan emosi (X_2) dengan *Problem focused coping* (Y). Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara Efikasi diri dan Kematangan emosi dengan *Problem focused coping* terbukti/diterima.

Hasil analisis korelasi parsial menunjukkan:

1. Hubungan antara Efikasi diri dengan *Problem focused coping* diperoleh $r_{1y-2} = 0,309$ dengan $p = 0,020$ ($p < 0,05$) berarti ada hubungan yang signifikan antara Efikasi diri dengan *Problem focused coping*. Sumbangan variabel Efikasi diri terhadap *Problem focused coping* adalah

sebesar 22,135% dibandingkan dengan keseluruhan variabel bebas lain yang mempengaruhi *Problem focused coping* termasuk variabel bebas lainnya yang tidak diteliti.

2. Hubungan antara Kematangan emosi dengan *Problem focused coping* diperoleh $r_{2y-1} = 0,396$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,01$) berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara Kematangan emosi dengan *Problem focused coping*. Semakin tinggi Kematangan emosi maka semakin tinggi *Problem focused coping*, sebaliknya semakin rendah Kematangan emosi karyawan maka semakin rendah *Problem focused coping*. Sumbangan variabel Kematangan emosi terhadap *Problem focused coping* adalah sebesar 30,164% dibandingkan dengan keseluruhan variabel bebas lain yang mempengaruhi *Problem focused coping* termasuk variabel bebas lainnya yang tidak diteliti.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diketahui bahwa hubungan antara Efikasi diri dan Kematangan emosi dengan *Problem focused coping* sangat signifikan. Semakin tinggi Efikasi diri dan Kematangan emosi, maka semakin tinggi *Problem focused coping*, sebaliknya semakin rendah Efikasi diri dan Kematangan emosi semakin rendah *Problem focused coping*.

Karyawan yang memiliki Efikasi diri yang tinggi, akan memiliki keyakinan yang kuat. Karyawan akan mampu mengatasi hambatan yang ditemui selama bekerja. Selain itu mereka juga lebih persisten dalam berusaha, dan lebih toleran terhadap kesulitan maupun kelelahan yang dialami. Usaha-usaha yang kuat tersebut membuat para karyawan lebih mampu mencari penyelesaian masalah yang dihadapi dan tidak menghindari masalah.

Sedangkan karyawan yang memiliki kematangan emosi yang baik akan mampu mengatasi situasi-situasi yang tidak, mampu menunjukkan emosi yang tepat sehingga sekalipun Karyawan banyak menemui hal-hal yang tidak menyenangkan selama bekerja, karyawan tetap mampu mengendalikan emosinya, stabil dalam memberikan respon

emosional, selektif dalam merespon, realistik obyektif dan toleran.

KESIMPULAN

Data penelitian yang diperoleh dianalisis dengan analisis regresi ganda dengan diproses pengolahan data menggunakan program SPS-2000 Edisi: Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia versi IBM/IN, 2000 dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil analisis regresi ganda diperoleh $F = 29,584$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) berarti ada hubungan sangat signifikan antara Efikasi diri dan Kematangan emosi dengan *Problem focused coping*.
2. Hubungan antara Efikasi diri dengan *Problem focused coping* diperoleh $r_{xy-2} = 0,309$ dengan $p = 0,020$ ($p < 0,05$) berarti ada hubungan yang signifikan antara Efikasi diri dengan *Problem focused coping*. Semakin tinggi Efikasi diri maka semakin tinggi *Problem focused coping*, sebaliknya semakin rendah Efikasi diri karyawan maka semakin rendah *Problem focused coping*. Sumbangan variabel Efikasi diri terhadap *Problem focused coping* adalah sebesar 22,135% dibandingkan dengan keseluruhan variabel bebas lain yang mempengaruhi *Problem focused coping* termasuk variabel bebas lainnya yang tidak diteliti.
3. Hubungan antara Kematangan emosi dengan *Problem focused coping* diperoleh $r_{xy-1} = 0,396$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,01$) berarti ada hubungan yang sangat
- 4.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, C.M. and Revenson, T.A. 1987. Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.53.337-341
- Azwar, S. 1996. Efikasi Diri dan Prestasi Belajar Statistik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. No. 1, 33-40
- , --. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar, Yogyakarta.

signifikan antara Kematangan emosi dengan *Problem focused coping*. Semakin tinggi Kematangan Emosi maka semakin tinggi *Problem focused coping*, sebaliknya semakin rendah Kematangan emosi karyawan maka semakin rendah *Problem focused coping*. Sumbangan variabel Kematangan emosi terhadap *Problem focused coping* adalah sebesar 30,164% dibandingkan dengan keseluruhan variabel bebas lain yang mempengaruhi *Problem focused coping* termasuk variabel bebas lainnya yang tidak diteliti.

SARAN

Setelah mengetahui hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan oleh penulis adalah sebagai berikut :

1. Bagi Karyawan. Karyawan yang mengharapkan dapat memiliki *Problem focused coping*, disarankan untuk meningkatkan efikasi diri dan kematangan emosinya, karena kedua variabel tersebut dapat dijadikan prediktor bagi *Problem focused coping*.
2. Bagi Perusahaan. Perusahaan disarankan untuk menyediakan sarana yang berkesinambungan bagi karyawan untuk dapat mempertahankan atau bahkan mengembangkan efikasi diri dan kematangan emosi, seperti memberikan pelatihan (*training*).
3. Bagi Peneliti Selanjutnya kiranya dapat dikembangkan variabel-variabel penelitian tentang *Problem focused coping*.

- Bandura, A. 1986. *Social Cognition Theory*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- , --. 1997. *Self Efficacy The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York.
- Baron, R.A. & Byrne, D. 1991. *Social Psychology, Understanding Human Interaction*. Allyn & Bacon Co., Boston.
- Chaplin. C.B. 1989. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan Kartini Kartono. Rajawali Pers, Jakarta.

- Fieldman, S.R. 1987. *Understanding Psychology*. Mc. Graw Hill Book Company Inc, New York.
- Febriyanto. 2000. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Tingkat Kecemasan Hakim dalam Menjatuhkan Vonis di Pengadilan Negeri Bandung. *Skripsi Sarjana*. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya.
- Folkman, S. 1984. Personal Control and Stress and Coping Processes : A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.50, 992-1003.
- Hadi, S. 1996. *Statistik 2*. Andi Offset, Yogyakarta.
- Hall, C.S. and Linzey, G. 1985. *Introduction to Theories of Personality*.
- Holahan, J.C. and Moors, H.R. 1986. Personality, Coping and Family Resources as Stress Resistance : A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.49, 739-747.
- Hurlock, E.B. 1994. Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga, Jakarta.
- Jersild, A. 1978. *The Psychology of Adolescence*. Collier McMillan International, London.
- Kobasa, S.C. 1982. Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 42, 707-717.
- Lazarus, R.S. 1978. *Patterns of Adjustment*. Mc.Graw Hill Kogakusha Ltd, Tokyo.
- Monks, et. al. 1994. *Psikologi Perkembangan*. Gajah Mada University Press, Yogyakarta.
- Schunk, D.H. 1991. *Learning Theories and Education Perspective*. MacMillan Publishing Company, Canada.
- Suryabrata, S. 1998. *Metodologi Penelitian*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- ,--. 2002. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Penerbit Andi,