



## **HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN APPROACH COPING AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**Nurhabibah, Yolivia Irna Aviani**

Departement Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara konsep diri dengan approach coping akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan jumlah sampel sebanyak 381 mahasiswa. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Pengumpulan data menggunakan skala konsep diri yang dikembangkan oleh Hartanti (2018) dengan merujuk pada teori konsep diri dari Fitts (1971) dan skala approach coping akademik yang dikembangkan oleh Akhtar dan Helmi (2017) dengan merujuk pada teori coping akademik dari Sullivan (2010), serta untuk analisis data menggunakan product moment correlation. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat konsep diri mahasiswa berada pada kategori negatif dan tingkat approach coping akademik mahasiswa berada pada kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan approach coping akademik dengan  $r=0,390$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Kata Kunci:** Konsep diri, Approach Coping Akademik, Mahasiswa.

### **Abstract**

*This study aims to examine the relationship between self-concept and academic approach coping among students of Universitas Negeri Padang. The research employs a quantitative correlational method. The population consists of students from Universitas Negeri Padang, with a total sample of 381 students. The sampling method used was proportionate stratified random sampling. Data collection utilized a self-concept scale developed by Hartanti (2018) based on Fitts' (1971) theory of self-concept and an academic approach coping scale developed by Akhtar and Helmi (2017) based on Sullivan's (2010) theory of academic coping. Data analysis was performed using the product-moment correlation. The results revealed that the level of students' self-concept falls under the negative category, while their academic approach coping is categorized as moderate. The findings*

*indicate a significant positive relationship between self-concept and academic approach coping, with  $r = 0.390$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), suggesting that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted.*

**Keywords:** *Self-Concept, Approach Coping Academic, Students*

## **PENDAHULUAN**

Masa perkuliahan merupakan periode yang penuh tantangan bagi mahasiswa, baik dari segi akademik, sosial, maupun pribadi. Dalam peristiwa yang menimbulkan tekanan ini terdapat aspek psikologis yang sangat berperan penting dalam membantu mahasiswa beradaptasi terhadap tekanan yaitu strategi *coping* akademik (Akhtar & Helmi, 2017). *Coping* akademik yang adaptif dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan toleransi terhadap tekanan, serta mencegah penurunan kinerja akademik (Carnicer et al., 2019). Strategi *coping* yang adaptif juga memiliki hubungan dengan tingkat depresi di kalangan mahasiswa (Chou et al., 2013).

Salah satu strategi *coping* adaptif yang digunakan oleh mahasiswa adalah *approach coping* akademik. Menurut Sullivan (2010), *approach coping* akademik mengacu pada upaya aktif individu untuk mengubah masalah atau reaksi emosionalnya terhadap masalah atau persiapan diri untuk menangani masalah akademik. Pendekatan *coping* ini berkaitan dengan tindakan yang disengaja yang diambil untuk mengatasi, memperbaiki, atau mengatasi masalah.

Penelitian terhadap 111 mahasiswa di salah satu universitas di Indonesia menemukan bahwa masalah kehidupan kampus, perasaan negatif, dan masalah hubungan menjadi situasi sulit yang sering dihadapi mahasiswa. Sebanyak 49,5% mahasiswa mengalami stres dalam kategori rendah, sementara 50,5% mengalami stres dalam kategori

tinggi (Immanuel, 2021). Penelitian lain oleh Aini (2017) menunjukkan 51% mahasiswa keperawatan berada pada kategori stres sedang dan 49% di kategori stres tinggi. Faktor akademis ternyata menjadi domain utama yang menyebabkan stres, sehingga jika kondisi stres tersebut tidak diimbangi dengan penanganan yang adaptif, dapat meningkatkan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan mental dan akademik (Mahardhani et al, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti terhadap mahasiswa terdapat 7 dari 11 mahasiswa menggunakan strategi *coping* akademik penghindaran terhadap masalah (*avoidance coping*), 4 mahasiswa menggunakan strategi *coping* pendekatan (*approach coping*). Dalam hal ini, strategi penanggulangan yang digunakan oleh mahasiswa ketika mereka mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tantangan sosial, akademis atau emosional selama masa perkuliahan dinyatakan sebagai isu penting yang harus diselidiki secara mendalam. Ini menunjukkan variasi dalam respons mahasiswa terhadap tantangan akademik.

Lazarus (1984) menekankan bahwa *coping* adalah proses dinamis yang perlu disesuaikan dengan situasi stres yang dihadapi. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada konteks akademik pada situasi dengan tuntutan sebagai sumber utama tekanan. Pemilihan strategi *coping* dipengaruhi dari kepribadian, konsep diri, faktor sosial, faktor lingkungan, latar belakang

budaya, dan pengalaman menghadapi masalah yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah (Maryam, 2017).

Konsep diri adalah salah satu faktor psikologis penting yang mempengaruhi bagaimana cara mahasiswa menghadapi tantangan tersebut. Fitts (1971) menjelaskan bahwa konsep diri adalah gambaran menyeluruh atau pemahaman tentang diri sendiri, yang diobservasi, dirasakan, dan dinilai oleh individu. Ini berarti cara seseorang memandang dirinya bisa berbeda dari bagaimana orang lain memandangnya. Mahasiswa dengan konsep diri positif berkontribusi pada kepercayaan diri, lebih tahan terhadap stres, dan lebih mampu mengatasi tekanan akademik (Harter, 1999).

Kemampuan mengenali dan memahami diri sendiri secara positif akan membantu mahasiswa dalam menggunakan strategi *coping* yang efektif, terutama dalam menghadapi masalah akademik. Berdasarkan identifikasi masalah, penelitian ini akan mengkaji hubungan antara konsep diri dengan strategi *approach coping* akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode korelasional. Penelitian ini mengkaji dua variabel yaitu variabel *dependen*, yaitu *approach coping* akademik, dan variabel *independen*, yaitu konsep diri. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari angkatan 2020-2023 yang berjumlah 33.301 mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Berdasarkan tabel *Isaac dan Michael* dengan taraf

kesalahan 5%, jumlah subjek penelitian ini sebanyak 381 mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*, dengan metode *proportionate stratified random sampling* yang cocok digunakan ketika populasi tidak homogen tetapi terbagi dalam strata yang jelas (Sugiyono, 2021). Peneliti menggunakan kuesioner tertutup berbasis skala Likert, yang disebarakan melalui *Google Forms*. Angket konsep diri ini disusun berdasarkan aspek-aspek konsep diri yang dikembangkan oleh Hartanti (2018) yang mengacu pada teori Fitts (1971), yaitu lima aspek: konsep diri fisik, keluarga, pribadi, moral-etik, dan sosial. *Approach coping* diukur menggunakan *Academic Coping Strategies Scale (ACCS)* yang dikembangkan oleh Akhtar dan Helmi (2017), berdasarkan teori *coping* akademik dari Sullivan (2010).

Uji validitas dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0. Berdasarkan uji coba alat ukur konsep diri, ditemukan 18 item yang tidak valid ( $r < 0,30$ ) dan 21 item yang valid dari 39 item yang diuji. Pada alat ukur *approach coping* akademik, semua 11 item dinyatakan valid. Data penelitian menunjukkan nilai koefisien reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,86$  untuk skala konsep diri dan  $\alpha = 0,83$  untuk skala *approach coping* akademik.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa koefisien korelasi ( $r$ ) antara konsep diri dan *approach coping* akademik adalah 0,390 dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ), yang menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Tabel statistik deskripsi data penelitian konsep diri dan *approach coping* akademik**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Konsep diri	21	84	52,5	8,75	49	80	63,97	5,81
<i>Approach Coping</i>	11	55	33	7,36	30	53	41,01	4,37

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa rata-rata skor empirik untuk konsep diri yang diperoleh dari subjek penelitian adalah 63,97 sedangkan rata-rata skor hipotetiknya adalah 52,5 sementara itu, rata-rata skor empirik untuk *approach coping* akademik dari subjek penelitian adalah 41,01 dengan rata-rata skor hipotetik

sebesar 33. Secara umum, perbandingan ini menunjukkan bahwa rata-rata skor empirik lebih tinggi daripada skor hipotetik, yang berarti tingkat konsep diri dan *approach coping* akademik pada subjek lebih tinggi dibandingkan dengan populasi pada umumnya.

**Kategorisasi variabel berdasarkan skor kuaesiner penelitian**

Variabel	Kategorisasi		Komposisi	
	Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Konsep Diri	Sangat negatif	49-56	39	10,2%
	<b>Negatif</b>	<b>57-64</b>	<b>162</b>	<b>42,5%</b>
	Positif	65-72	147	38,6%
	Sangat Positif	73-80	33	8,7%
Approach Coping Akademik	Rendah	$X < 37$	63	21%
	<b>Sedang</b>	<b><math>37 \leq X &lt; 45</math></b>	<b>238</b>	<b>62,5%</b>
	Tinggi	$45 \leq X$	80	16,5%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan *approach coping* akademik mahasiswa. Konsep diri mahasiswa berada dalam kategori negatif dan *approach coping* akademik berada dalam kategori sedang, dapat disimpulkan bahwa konsep diri yang negatif berpengaruh terhadap efektivitas penggunaan strategi *approach coping* akademik. Mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif mungkin meragukan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan akademik secara efektif, sehingga meskipun mereka berusaha menerapkan strategi *approach coping* akademik, hasilnya mungkin tidak optimal. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan *approach coping* akademik, maka mahasiswa diharapkan untuk dapat meningkatkan konsep diri yang dimilikinya.

Konsep diri mengacu pada pandangan, penilaian, dan evaluasi individu terhadap diri mereka sendiri. Dalam penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa konsep diri mahasiswa

cenderung berada dalam kategori negatif, yang berarti mahasiswa memiliki pandangan kurang baik terhadap kemampuan akademik dan pribadi mereka. Mereka cenderung merasa tidak cukup mampu dalam menghadapi tantangan akademik atau sosial yang dihadapi selama masa perkuliahan.

Menurut Coopersmith (1967), konsep diri yang negatif dapat menurunkan motivasi intrinsik mahasiswa dalam belajar, memperbesar rasa cemas, dan membuat mereka lebih mudah merasa gagal. Selain itu, penelitian oleh Marsh & Craven (2006) juga menunjukkan bahwa konsep diri yang rendah dapat berpengaruh pada performa akademik karena mahasiswa dengan konsep diri negatif sering kali merasa kurang berharga atau takut gagal. Menurut Fitts konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkah laku individu, sehingga dengan mengetahui konsep diri individu, seseorang akan mudah memahami tingkah laku orang tersebut (Zuama, 2017).

*Approach coping* akademik merupakan salah satu strategi coping yang bersifat aktif, di mana individu

berusaha menghadapi sumber stres secara langsung, baik dengan menyelesaikan masalah yang dihadapi atau dengan mengelola emosi yang muncul akibat stres. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan *approach coping* akademik dalam kategori sedang, artinya mereka cukup proaktif dalam menghadapi masalah akademik, meskipun tidak secara konsisten atau sepenuhnya efektif.

Menurut Carver et al. (1989), individu yang menerapkan *approach coping* cenderung lebih mampu mengatasi masalah akademik atau emosional dengan cara yang sehat. Namun, pada kategori sedang ini, mahasiswa mungkin menghadapi kendala dalam memaksimalkan strategi *coping* ini karena adanya ketidakpastian atau rasa takut gagal yang muncul akibat konsep diri negatif.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara konsep diri dengan *approach coping* akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Secara umum konsep diri pada mahasiswa Universitas Negeri Padang berada pada kategori negatif dan *approach coping* akademik mahasiswa berada pada kategori sedang.

Adapun saran terkait penelitian yang dapat berguna secara praktis yaitu untuk mahasiswa perlu belajar mengenali dan menggantikan pikiran negatif dengan yang lebih positif. *Cognitive restructuring* atau merubah pola pikir dapat membantu individu melihat situasi lebih objektif dan mengurangi persepsi negatif terhadap diri sendiri. Mahasiswa juga perlu untuk mengembangkan keterampilan akademik atau sosial yang baru, hal ini dapat membantu mahasiswa merasa lebih kompeten.

Bagi pengelola bagian kemahasiswaan Universitas Negeri Padang, penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengadakan suatu workshop khusus untuk mengembangkan keterampilan soft-skill mahasiswa, termasuk peningkatan konsep diri dan kemampuan *coping*. Materi bisa mencakup manajemen stres, teknik *problem solving*, dan meningkatkan *self-efficacy*.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa memperluas populasi sampel dengan meneliti mahasiswa dari berbagai universitas, termasuk perguruan tinggi swasta, untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas terkait hubungan konsep diri dan *approach coping* akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

Aini, N. (2017). Identifying the sources of academic stress and coping strategies in new nursing students. *In Health Science International Conference (HSIC 2017)* (pp. 73-81). Atlantis Press

Akhtar, H., & Helmi, A.F. (2017). Penyusunan dan identifikasi properti psikometris skala strategi coping akademik pada mahasiswa. *Humanitas*, 14 (2), 164-175. doi:<http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v14i2.6841>

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

Chou, P. C., Chao, Y. M. Y., Yang, H. J., Yeh, G. L., & Lee, T. S. H. (2011). Relationships between stress, coping and depressive symptoms among overseas university preparatory Chinese students: a cross-sectional study. *BMC public health*, 11, 1-7.

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. W.H. Freeman.

Fitts, W. H. (1971). The self-concept and self-actualization. *Studies on the Self Concept*.

Hartanti, J. (2018). Konsep Diri (Karakteristik berbagai usia).

Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford press.

Immanuel, A. S., Marheni, A., Indrawati, K. R., Swandi, N. L. I. D., & Bajirani, M. P. D. (2021). Kajian Stres pada Mahasiswa: Sumber Stress dan Kontribusi Strategi Coping. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 138-158.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi coping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60-75.

Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 133-163.

Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101-107.

Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sullivan, J. R. (2010). Preliminary psychometric data for the academic coping strategies scale. *Assessment for Effective Intervention*, 35(2), 114-127.

Zuama, S. N. (2017). Hubungan antara konsep diri dengan strategi coping pada mahasiswa angkatan 2009 program studi pg paud fkip universitas tadulako. *Kreatif*, 16(3).