

## Hubungan Efikasi Diri dan Kemampuan Pemecahan Masalah pada Pasangan Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19

Finna Almika

Universitas Negeri Padang  
e-mail: [finnaalmika22@gmail.com](mailto:finnaalmika22@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kemampuan pemecahan masalah pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh selama masa pandemi covid-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini korelasional. Subjek penelitian 100 mahasiswa universitas negeri padang yang menjalani hubungan jarak jauh di masa pandemi covid-19. Pengumpulan data menggunakan kuisisioner. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Hasil dari penelitian ini menyatakan adanya hubungan yang linear antara efikasi diri dan problem solving pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh di masa pandemi dan berkorelasi positif. Semakin tinggi efikasi diri, kemampuan pemecahan masalah pada individu juga semakin tinggi.

**Kata kunci** : Efikasi diri, kemampuan pemecahan masalah, hubungan jarak jauh, pandemi covid-19

### Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and problem-solving abilities in couples who have long-distance relationships during the Covid-19 pandemic. This type of research is quantitative research. The research method used in this research is correlational. The research subjects were 100 Padang state university students who had long-distance relationships during the Covid-19 pandemic. Data collection used a questionnaire. The sampling technique used purposive sampling. The results of this study stated that there was a linear relationship between self-efficacy and problem solving in couples who had long-distance relationships during the pandemic and had a positive correlation. The higher the self-efficacy, the higher the problem-solving ability of the individual.

**Keywords:** *Self efficacy, problem solving, long distance relationship, pandemic covid-19*

### PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, tentunya manusia memerlukan manusia lain di kehidupannya dan membangun sebuah relasi atau hubungan, baik itu hubungan interpersonal ataupun intrapersonal. Salah satu hubungan interpersonal yaitu hubungan romantis yang biasanya dialami oleh individu yang berada di tahap usia dewasa awal hingga dewasa, dan terjadi pendekatan yang serius antara satu sama lain yang biasanya dikenal dengan pacaran (Lokasari, Nugroho & Zuryani, 2019).

Berbagai hal yang melatarbelakangi seseorang terlibat ke dalam suatu hubungan percintaan, salah satunya adalah rasa saling membutuhkan, baik itu kasih sayang ataupun dukungan (Oktariani, 2018).

Setiap hubungan percintaan terdapat dinamika. Pasangan menjadi lebih dekat satu sama lain ataupun saling menjauh karena konflik-konflik yang tidak terselesaikan, sehingga mengakibatkan berkurangnya keintiman hingga berakhirnya suatu hubungan (Kurniati, 2015).

Terdapat 2 jenis hubungan romantis, yaitu hubungan jarak jauh (*long distance relationship*) dan hubungan jarak dekat (*short distance relationship*). *Long distance relationship* merupakan hubungan yang terjadi di antara sepasang kekasih yang dipisahkan oleh faktor geografis. Banyak hal yang dapat menyebabkan terjadinya hubungan jarak jauh, seperti karena tuntutan profesi, pendidikan bahkan wabah penyakit seperti yang terjadi sekarang (Fatraya, 2018).

Saat ini, munculnya wabah virus covid-19 mengakibatkan seluruh aktivitas diluar rumah harus dibatasi, semua pekerjaan, pendidikan dilakukan dari rumah masing-masing. Di masa pandemi covid-19 banyak dari pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh *long distance relationship*, dan banyak yang mengalami permasalahan dalam hubungannya. Bahkan ada yang memutuskan untuk mengakhiri hubungan dikarenakan tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

Pandemi covid-19 membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk menerapkan *physical distancing* dan *self quarantine*, yang mengakibatkan banyak pasangan yang ldr dan berkurangnya interaksi langsung dan beralih menjadi interaksi online (Rahma, 2020).

Wabah virus covid-19 yang saat ini sedang melanda di Indonesia membuat pemerintah melakukan berbagai upaya untuk menekan laju penyebaran virus covid-19.

Salah satu upaya yang dilakukan adalah *work from home*, melakukan semua pekerjaan dari rumah dan mengurangi aktivitas di luar rumah. Bahkan pemerintah juga mengeluarkan peraturan agar sekolah dan perguruan tinggi di liburkan untuk mencegah terjadinya penularan secara besar-besaran.

Masalah yang sering timbul dalam suatu hubungan romantis biasanya terjadi karena penyelesaian konflik yang tidak tepat sehingga masalah cenderung berlarut-larut, kecurigaan yang tinggi pada pasangan, kesibukan masing-masing hingga rasa kepercayaan yang rendah.

Pasangan yang tidak menjalani hubungan jarak jauh, tentunya memiliki intensitas untuk bertemu secara tatap muka lebih sering, hal ini lebih memberikan keuntungan dalam hubungan dibandingkan dengan pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh yang hanya dapat berkomunikasi lewat media sosial (Kurniati, 2015).

Terdapat perbedaan dalam menjalin sebuah hubungan *Long distance relationship* dan hubungan *Short Distance Relationship*, salah satunya permasalahan yang sering terjadi karena buruknya komunikasi antar satu sama lain, sehingga menimbulkan kesalahpahaman, konflik yang semakin memburuk dan kepercayaan terhadap pasangan yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Waterman, Wesche, Leavit, Jones dan Lefkowitz (2017), ditemukan bahwa individu yang menjalani hubungan jarak jauh/ldr, kurang positif dan cenderung merasa kesepian.

Permasalahan yang timbul bisa berakibat fatal apabila tidak diselesaikan dengan baik, seperti putusnya hubungan dan tidak tepat dalam pengambilan keputusan. Menyelesaikan suatu persoalan membutuhkan pengambilan keputusan yang tepat yang dipengaruhi oleh efikasi diri (Geifman & Raban, 2015).

Ada beberapa hal yang perlu dikaji seperti cara yang digunakan untuk mengatasi permasalahan agar hubungan yang terjalin tetap stabil dan baik. Keyakinan terhadap diri sendiri akan mempengaruhi keputusan yang diambil dalam penyelesaian masalah (Hajloo, 2019).

Mengatasi permasalahan yang muncul dalam suatu hubungan dapat menggunakan efikasi diri karena membantu individu dalam mengevaluasi diri tentang kepercayaan diri untuk bisa mengatasi permasalahan-permasalahan yang timbul dan berkaitan dengan seberapa jauh seseorang dapat bertindak dalam suatu hubungan (Dinartika, Wisnuwardhani & Arbiyah, 2014; Simanjuntak, Simangunsong & Hasugian, 2019).

Efikasi diri yang ada di dalam diri seorang individu dapat membuatnya mampu berpikir, memotivasi dirinya, dan mempengaruhi bagaimana seseorang berperilaku sehingga mampu mengembangkan potensi diri yang dimilikinya dan dengan adanya efikasi diri pada individu membuat konflik yang timbul dalam suatu hubungan romantis menjadi lebih sedikit (Artha & Supriyadi, 2013 ; Rustika,2016).

Selain efikasi diri, kemampuan individu dalam memecahkan permasalahan atau yang dikenal dengan *problem solving*, digunakan untuk mencari penyelesaian dalam mengatasi konflik-konflik yang dialami oleh pasangan sehingga permasalahan tersebut tidak berlarut-larut.

Pemecahan masalah bersifat kompleks dan memerlukan pola pikir kritis dalam menghadapi masalah, kemampuan pemecahan masalah antar individu dengan individu lainnya dapat berbeda tergantung pada penilaian individu terhadap kemampuan yang dimilikinya atau yang disebut dengan efikasi diri (Patnani, 2013).

Efikasi diri dapat dikatakan sebagai keyakinan pada individu terhadap kemampuannya dalam belajar ataupun melakukan suatu perilaku dengan tingkat kesulitan yang telah ditentukan (Demiroren, Turan & Oztuna, 2017). Efikasi diri memegang peran yang sangat penting, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila individu tersebut yakin terhadap kemampuannya dalam mengatasi permasalahan yang ada hingga mampu mencari dan menemukan solusi yang diinginkan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi (Septiani, 2018).

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Alat Ukur yang digunakan GSE (General Self Efficacy) dan solving problem survey. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria mahasiswa universitas negeri padang yang sedang menjalani hubungan jarak jauh selama masa pandemi covid-19. Sampel dari penelitian ini sebanyak 100 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner secara daring. Skala yang digunakan yaitu skala likert. Analisis data menggunakan SPSS 16.0. Uji analisis data yang dilakukan menggunakan uji linearitas, uji korelasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov*, uji linearitas dan uji korelasi *pearson*.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		99
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.68230186
Most Extreme Differences	Absolute	.075
	Positive	.075
	Negative	-.060
Kolmogorov-Smirnov Z		.750
Asymp. Sig. (2-tailed)		.627

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,627 > 0,05$ , maka disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau diambil dari populasi yang normal.

**Tabel 2. Hasil Uji Linearitas  
ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Pemecahan Masalah * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	422.938	11	38.449	5.429	.000
		Linearity	310.895	1	310.895	43.899	.000
		Deviation from Linearity	112.043	10	11.204	1.582	.125
Within Groups			623.222	88	7.082		
Total			1046.160	99			

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui dari data penelitian, nilai signifikansi from linearity  $0,125 > 0,05$ , maka disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu efikasi diri dan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*)

**Tabel 3. Hasil Uji Korelasional  
Correlations**

		Efikasi Diri	Kemampuan Pemecahan Masalah
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	.545**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Kemampuan Pemecahan Masalah	Pearson Correlation	.545**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasional pearson diketahui dari data penelitian ini, efikasi diri dan kemampuan pemecahan masalah memiliki nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga berkorelasi. Hasil uji korelasional menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dan kemampuan pemecahan masalah. Berdasarkan hasil korelasi 0,545, dinyatakan hubungan yang positif antara efikasi diri dan kemampuan pemecahan masalah. Semakin tinggi efikasi diri, maka akan semakin tinggi kemampuan pemecahan masalah individu.

### Pembahasan

Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara efikasi diri dan kemampuan pemecahan masalah pada pasangan jarak jauh di masa pandemi covid-19. Berdasarkan analisis data yang menggunakan uji normalitas, ditemukan bahwa efikasi diri dan kemampuan pemecahan masalah pada pasangan jarak jauh di masa pandemi memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Hal ini berarti populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan populasi yang normal

Berdasarkan analisis data yang menggunakan uji linearitas, nilai signifikansi menyatakan adanya hubungan yang linear antara efikasi diri dan kemampuan pemecahan masalah pada individu. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasional pearson, ditemukan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat saling berkorelasi.

Analisis ini menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dan kemampuan pemecahan masalah. Korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri dan kemampuan pemecahan masalah pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh di masa pandemi covid-19. Semakin tinggi efikasi diri, maka akan semakin tinggi

kemampuan pemecahan masalah pada pasangan yang menjalani hubungan romantis jarak jauh di masa pandemi covid-19.

Hasil penelitian ini sama dengan beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Boe, Safvenbom, Johansen & Buch, (2018) dan penelitian yang dilakukan oleh Aomo, Raburu, Aloka & Agolla, (2018) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki tujuan yang lebih tinggi dari kemampuannya, lebih banyak berusaha dan berpikir lebih kritis dalam penyelesaian masalah dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari penelitian ini, efikasi diri dan kemampuan pemecahan masalah pada pasangan jarak jauh di masa pandemi covid-19 terbukti memiliki korelasional dengan hubungan yang positif. Korelasional hubungan yang positif ini ditandai dengan semakin tinggi variabel x maka akan semakin tinggi variabel y. Pada penelitian ini, semakin tinggi efikasi diri pasangan maka akan semakin tinggi kemampuan pemecahan masalahnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artha, I,M,W & Supriyadi. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosi dan self efficacy dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja. *Jurnal Psikologi Udaya*, 1(1). Doi : [10.24843/JPU.2013.v01.i01.p19](https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p19)
- Aomo, J., Raburu, P., Aloka, P & Ogolla, P. (2018). Relationship between self-efficacy and indulgence in behaviour problems among kenyan secondary students. *International Journal of Applied Psychology*, 8(1). Doi : [10.5923/j.ijap.20180801.03](https://doi.org/10.5923/j.ijap.20180801.03).
- Boe, O., Safvenbom, R., Johansen, R & Buch, R. (2018). The relationship between self-concept, self-efficacy, and military skills and abilities. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 7 (10). Doi : [10.26803/ijlter.17.10.2](https://doi.org/10.26803/ijlter.17.10.2)
- Demiroren, M., Turan, S & Oztuna, D. (2017). Medical students' self-efficacy in problem-based learning and its relationship with self-regulated learning. *Medical Education Online*, 21. Doi : [10.3402/meo.v21.30049](https://doi.org/10.3402/meo.v21.30049)
- Fatraya, D. (2018). Pengelolaan hubungan antarpribadi pada pasangan berpacaran long distance relationship untuk pengembangan hubungan berkomitmen serius. *Interaksi online*, 6(3). Retrieved from [https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksionline/article/view/20869&ved=2ahUK EwjKy4vf5PtAhWUlbAHQIODElQFjAAegQIAxAC&usq=AOvVaw2FTpEfNQyRlRjbj-sLMqt&cshid=1605950708822](https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksionline/article/view/20869&ved=2ahUKEwjKy4vf5PtAhWUlbAHQIODElQFjAAegQIAxAC&usq=AOvVaw2FTpEfNQyRlRjbj-sLMqt&cshid=1605950708822)
- Kurniati, G. (2015). Pengelolaan hubungan romantis jarak jauh: studi penetrasi pasangan yang terpisah jarak geografis. *Jurnal komunikasi indonesia*, 4(1). Doi : [10.7454/jki.v4i1.8876](https://doi.org/10.7454/jki.v4i1.8876)
- Simanjuntak, C,E ., Simangunsong, R,M & Hasugian, A, P. (2019). Gambaran self efficacy pada mahasiswa psikologi universitas HKBP Nonmensen Medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP nonmensen Medan*, 6(1). Doi : [10.36655/psikologi.v6i1.99](https://doi.org/10.36655/psikologi.v6i1.99)
- Oktariani, M. (2018). Pola komunikasi pasangan long distance relationship dalam mempertahankan hubungan melalui media sosial line. *WACANA*, 17(2). Doi : [10.32509/wacana.v17i2.631](https://doi.org/10.32509/wacana.v17i2.631)
- Rahma (2020). Terpaksa LDR karena corona (Lembaga mahasiswa psikologi gadjah mada, cabinet pesona lentera). Retrieved from <https://lm.psikologi.ugm.ac.id/2020/06/terpaksa-ldr-karena-corona/>
- Rustika, I, M. (2016). Efikasi diri:tinjauan teori albert bandura. *Buletin psikologi*, 1(2). Doi :

10.22146/bpsi.11945.

Septiani, R. (2018). "Hubungan antara self efficacy dengan problem solving dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa". Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area. Medan.

Patnani, M. (2013). Upaya meningkatkan kemampuan problem solving pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 1(2). Doi : 10.24854/jps.v1i2.43

Lokasari, P,V., Nugroho, W,B & Zuryani, N. (2019). Komunikasi antarpribadi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh (long distance relationship) di kota Denpasar. *Jurnal ilmiah sosiologi*, 1(2). Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sorot/article/view/52673>