

**PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
YANG MENGERJAKAN SKRIPSI
DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Rizkia Amalia Rahmawati

NIM : 16410222

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRISI
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Rizkia Amalia Rahmawati

NIM. 16410222

Telah disetujui oleh:

Dosen pembimbing



Dr. Muallifah, MA
NIP. 198505142019032008

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



SKRIPSI

PENGARUH MOTIVASI BERPRESTASI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 14 Januari 2021

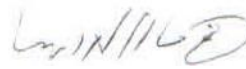
Susunan Dewan Penguji

Dosen pembimbing



Dr. Muallifah, MA
NIP. 198505142019032008

**Anggota Penguji Lain
Penguji Utama**



Jamaluddin Ma'mun, M. Si
NIP.19801108 200801 1 007

Ketua Penguji



Dr. Elok Halimatus S., M. Si
NIP. 19740518 200501 2 002


Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar sarjana psikologi

Tanggal, 04 Maret 2021
Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M. Si
Nip. 1977029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizkia Amalia Rahmawati

NIM : 16410222

Fakultas :Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Motivasi Berprestasi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik” adalah murni hasil karya sendiri baik itu sebagian maupun keseluruhan isi kecuali kutipan yang berada dalam karya tulis ini. apabila ada suatu ketika ada *claim* dari pihak ketiga, itu bukan termasuk tanggung jawab dosen pembimbing dan seluruh pihak fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini kamu buat dengan sebenar-benarnya.

Malang, 04 Maret 2021



Rizkia Amalia Rahmawati

MOTTO

لا يكلف الله نفسا الا وسعها

“ALLAH TIDAK MEMBEBANI SESEORANG MELAINKAN

SESUAI DENGAN KESANGGUPANNYA”

Q.S Al- Baqarah: 286

HALAMAN PERSEMBAHAN

Untuk kedua orang tuaku yang tidak ada hentinya memanjatkan doa dan kasih sayang yang begitu besar.

Untuk teman-temanku yang sudah memberikan dukungan dan hiburan ketika dalam keadaan yang menyulitkan.

Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi setiap orang yang membacanya.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-NYA, alhamdulillah pada kesempatan ini peneliti telah mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari alam kegelapan menuju alam yang terang benderang, semoga kita termasuk orang-orang yang beriman dan mendapatkan syafaat hingga *yaumul akhir*.

Dengan segala bantuan dan bimbingan maupun arahan yang diberikan oleh beberapa pihak dalam penulisan proposal skripsi ini, maka penulis ingin mengucapkan terimakasih dengan ketulusan dan kerendahan hati kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Muallifah, S.Psi,MA, selaku dosen pembimbing I yang meluangkan waktu disetiap kesibukan untuk membimbing dan menyemangati penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. H. rahmat Aziz M.Si, selaku dosen pembimbing II yang memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.

5. Para dosen pengajar di Jurusan Psikologi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama menempuh pendidikan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Kepada kedua orang tua, H. Abd. Aziz Wahid dan Hj choiriyah yang senantiasa sabar dan selalu mendoakan kebaikan dan kesuksesan serta memberikan nasehat dan dukungannya sepanjang waktu.
7. Adik-adik yang kusayangi, Taufiki Aziz, Arini Raihatal Jannah, Aidin Adam dan Audi Bil Haq yang selalu menjadi alasan untuk tetap semangat dan memberikan contoh yang baik.
8. Kepada Herlina, Husna, Lisa dan Hanafi yang telah membantu saya dalam proses mengerjakan skripsi dan memberikan support yang sangat berarti.
9. Teman-teman seperjuangan psikologi 2016 yang bersama-sama menuntut ilmu selama 4 tahun menempuh pendidikan S1 di UIN Maulana malik Ibrahim Malang.
10. Semua rekan yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas segala bantuan berupa pengetahuan baru, kritik dan doanya kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki kekurangan, baik dalam kemampuan pengetahuan dan penggunaan bahasa. Untuk itu penulis sangat mengharapkan dan berterimakasih terhadap kritik yang membangun dari para pembaca. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Malang, 04 Maret 2021

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Rizkia Amalia Rahmawati', written in a cursive style.

Rizkia Amalia Rahmawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINIL.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR DIAGRAM.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK.....	xviii
ABSTRACT.....	xix
مستخلص البحث.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan	10
D. Manfaat.....	11
E. Penelitian Terdahulu	11
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. Stres Akademik	15
1. Pengertian stres akademik	15

2. Aspek-aspek stres akademik.....	16
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik	20
B. Motivasi Berprestasi	22
1. Pengertian motivasi.....	22
2. Aspek-aspek motivasi berprestasi.....	24
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi	29
C. Efikasi Diri.....	32
1. Pengertian efikasi diri.....	32
2. Aspek-aspek efikasi diri.....	33
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri.....	37
D. Kajian Integrasi Keislaman.....	39
E. Hubungan Motivasi Berprestasi dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik..	44
F. Kerangka Berpikir	48
G. Hipotesis Penelitian.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
A. Kerangka Penelitian.....	50
B. Identifikasi Variabel.....	50
C. Definisi Operasional	51
1. Motivasi berprestasi.....	51
2. Stres akademik.....	51
3. Efikasi diri.....	51
D. Populasi dan Sampel.....	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
F. Validitas dan Reabilitas	58
G. Analisis Data.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	66
A. Pelaksanaan Penelitian.....	66
1. Gambaran lokasi.....	66
2. Waktu dan tempat.....	70
3. Jumlah subjek yang datanya dianalisis.....	70

4. Prosedur dan administrasi pengambilan data.....	71
B. Hasil Penelitian.....	71
1. Uji normalitas.....	71
2. Uji linearitas.....	72
3. Hasil uji deskriptif.....	74
4. Hasil uji hipotesis.....	82
5. Aspek pembentuk utama.....	85
C. Pembahasan.....	88
1. Tingkat stres akademik.....	88
2. Tingkat motivasi berprestasi.....	92
3. Tingkat efikasi diri.....	94
4. Pengaruh motivasi berprestasi terhadap stres akademik	97
5. Pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik.....	100
6. Pengaruh motivasi berprestasi dan efikasi diri terhadap stres akademik.....	104
BAB V PENUTUP.....	107
A. Kesimpulan.....	107
B. Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA	111
LAMPIRAN.....	116

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Skor Pada Skala Likert.....	55
Tabel 3.2 Blue Print Stres Akademik.....	55
Tabel 3.3 Blue Print Motivasi Berprestasi.....	56
Tabel 3.4 Blue Print Efikasi Diri.....	57
Tabel 3.5 Validitas Skala Stres Akademik.....	59
Tabel 3.6 Validitas Motivasi Berprestasi.....	59
Tabel 3.7 Validitas Efikasi Diri.....	60
Tabel 3.8 Hasil Reabilitas Skala Penelitian.....	62
Tabel 4.1 Uji Normalitas.....	72
Tabel 4.2 Uji Linearitas Motivasi Berprestasi dan Stres Akademik.....	73
Tabel 4.3 Uji Linearitas Efikasi Diri dan Stres Akademik.....	73
Tabel 4.4 Mean dan Standar Deviasi Stres Akademik.....	74
Tabel 4.5 Norma Pembagian Klasifikasi Stres Akademik.....	75
Tabel 4.6 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik.....	75
Tabel 4.7 Persentase Tingkat Stres Akademik.....	75
Tabel 4.8 Nilai Mean dan Standar Deviasi Motivasi Berprestasi.....	77
Tabel 4.9 Norma Pembagian Klasifikasi Motivasi Berprestasi.....	77
Tabel 4.10 Kategorisasi Tingkat Motivasi Berprestasi.....	78
Tabel 4.11 Persentase Tingkat Motivasi Berprestasi.....	78
Tabel 4.12 Nilai Mean dan Standar Deviasi Efikasi Diri.....	80
Tabel 4.13 Norma Pembagian Klasifikasi Efikasi Diri.....	80
Tabel 4.14 Kategorisasi Tingkat Efikasi Diri.....	80
Tabel 4.15 Persentase Tingkat Evikasi Diri.....	81

Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Mayor.....	82
Tabel 4.17 Persentase Motivasi Berprestasi dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik.....	83
Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis Minor.....	84
Tabel 4.19 Besarn Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik.....	85
Tabel 4.20 Aspek Pembentuk Utama Motivasi Berprestasi.....	85
Tabel 4.21 Aspek Pembentuk Uatama Efikasi Diri.....	86

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Frekuensi Tingkat Stres Akademik.....	76
Grafik 4.2 Frekuensi Tingkat Motivasi Berprestasi.....	78
Grafik 4.3 Frekuensi Tingkat Efikasi Diri.....	81

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Persentase Tingkat Stres Akademik.....	76
Diagram 4.2 Persentase Tingkat Motivasi Berprestasi.....	79
Diagram 4.3 Persentase Tingkat Efikasi Diri.....	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian.....	116
Lampiran 2 Blue Print.....	126
Lampiran 3 Tabulasi Data.....	143
Lampiran 4 Validitas Dan Reabilitas.....	148
Lampiran 5 Uji Normalitas.....	165
Lampiran 6 Uji Linearitas.....	166
Lampiran 7 Uji Regresi Linear Berganda.....	171

Abstrak

Rizkia Amalia Rahmawati .(2021). Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Muallifah, MA

Penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa hambatan-hambatan yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi. beberapa kesulitan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yaitu kesulitan dalam menghubungi dosen pembimbing, waktu yang terlalu lama dalam mencari data di lapangan, merasa jenuh dengan tugas yang tak kunjung selesai, sulit mencari daftar rujukan, adanya perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing, malas mengerjakan skripsi dan mengatur waktu antara mengerjakan skripsi dan aktivitas yang lain. Kesulitan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh antara motivasi berprestasi dan efikasi diri terhadap stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi berganda. Skala yang digunakan adalah skala stres akademik, skala motivasi berprestasi dan skala efikasi diri. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan model simple random sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 59 orang mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tingkat stres akademik pada penelitian ini memiliki 3 kategori yaitu tinggi 14% (8 orang), kategori sedang 76% (45 orang) dan kategori rendah 10 % (6 orang). Untuk tingkat motivasi berprestasi juga memiliki 3 kategori yaitu tinggi 20% (12 orang), kategori sedang 71% (42 orang) dan kategori rendah 9% (5 orang). Kemudian tingkat untuk efikasi diri ada dua kategori yaitu tinggi 24% (14 orang) dan kategori sedang 76% (45 orang). Kemudian hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Hal ini dibuktikan dengan nilai sig. sebesar 0.001 ($p < 0.05$) dengan besaran pengaruh sebanyak 21.9%. sedangkan efikasi diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Hal ini dibuktikan dengan nilai sig dari efikasi diri sebesar 0.623 ($p > 0.05$).

Kata kunci: stres akademik, motivasi berprestasi dan efikasi diri

Abstract

Rizkia Amalia Rahmawati. (2021). The Influence of Achievement Motivation and Self-Efficacy on Academic Stress in Students Doing Thesis at the Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Advisor: Dr. Muallifah, MA

This research is motivated by several obstacles experienced by students who are working on their thesis. Some of the student's difficulties in completing the thesis are difficulties in contacting the supervisory lecturer, taking too long to look for data in the field, feeling bored with the task that never ends, it is difficult to find a list of references, there are differences of opinion with the supervisor, lazy to work on the thesis and manage time between doing thesis and other activities. These difficulties can cause students to experience stress.

This study aims to determine whether there is an effect between achievement motivation and self-efficacy on academic stress. This research uses multiple regression analysis method. The scale used was the academic stress scale, achievement motivation scale and self-efficacy scale. The sampling technique in this study used probability sampling with a simple random sampling model. The sample used in this study were 59 psychology students class of 2017 who are working on their thesis at the Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

The level of academic stress in this study has 3 categories, namely high 14% (8 people), medium category 76% (45 people) and low category 10% (6 people). The level of achievement motivation also has 3 categories, namely high 20% (12 people), medium category 71% (42 people) and low category 9% (5 people). Then there are two categories for self-efficacy, namely high 24% (14 people) and moderate category 76% (45 people). Then the results of this study also show that achievement motivation has an influence on academic stress. This is evidenced by the sig value. equal to 0.001 ($p < 0.05$) with a magnitude of influence as much as 21.9%. while self-efficacy did not have a significant effect on academic stress. This is evidenced by the sig value of self-efficacy of 0.623 ($p > 0.05$).

Keywords: academic stress, achievement motivation and self-efficacy

مستخلص البحث

رزقيا أماليا رحمواتي (2021). تأثير دافع التحصيل والكفاءة الذاتية على الإجهاد الأكاديمي لدى الطلاب الذين يحضرون أطروحة في كلية علم النفس ، جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية الإسلامية مالانج.

المستشار: د. المليفة ، ماجستير

هذا البحث مدفوع بالعديد من العقبات التي يواجهها الطلاب الذين يعملون على أطروحة. من الصعوبات التي يواجهها الطالب في استكمال الرسالة صعوبة الاتصال بالمحاضر المشرف ، واستغرق وقت طويل للبحث عن البيانات في المجال ، والشعور بالملل من المهمة التي لا تنتهي أبدًا ، ومن الصعب العثور على قائمة المراجع ، وهناك اختلافات في الرأي مع المشرف ، وكسل في العمل على الرسالة وإدارة الوقت. بين القيام بالأطروحة والأنشطة الأخرى. يمكن أن تتسبب هذه الصعوبات في تعرض الطلاب للتوتر.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد ما إذا كان هناك تأثير بين دافع التحصيل والكفاءة الذاتية على الإجهاد الأكاديمي. يستخدم هذا البحث طريقة تحليل الانحدار المتعدد. كان المقياس المستخدم هو مقياس الإجهاد الأكاديمي ، ومقياس تحفيز الإنجاز ، ومقياس الكفاءة الذاتية. استخدمت تقنية أخذ العينات في هذه الدراسة أخذ العينات الاحتمالية مع نموذج أخذ عينات عشوائي بسيط. كانت العينة المستخدمة في هذه الدراسة 59 من طلاب علم النفس من فئة 2017 الذين يعملون على أطروحتهم في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

يحتوي مستوى الإجهاد الأكاديمي في هذه الدراسة على 3 فئات ، وهي عالية 14% (8 أشخاص) ، والفئة المتوسطة 76% (45 شخصًا) ، والفئة المنخفضة 10% (6 أشخاص). يحتوي مستوى دافع الإنجاز أيضًا على 3 فئات ، وهي عالية 20% (12 شخصًا) ، والفئة المتوسطة 71% (42 شخصًا) والفئة المنخفضة 9% (5 أشخاص). ثم هناك فئتان للاكتفاء الذاتي ، وهما مرتفع 24% (14 شخصًا) وفئة متوسطة 76% (45 فردًا). ثم تظهر نتائج هذه الدراسة أيضًا أن دافع الإنجاز له تأثير على الإجهاد الأكاديمي. يتضح هذا من خلال قيمة سيجم. يساوي 0.001 ($p > 0.05$) بقوة تأثير تصل إلى 21.9%. في حين أن الكفاءة الذاتية لم يكن لها تأثير كبير على الإجهاد الأكاديمي. يتضح هذا من خلال قيمة سيجم للكفاءة الذاتية ($p < 0.05$) 0.623.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد الأكاديمي ، ودافع الإنجاز ، والكفاءة الذاتية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi merupakan tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa untuk mencapai gelar sarjana (S1). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyebutkan bahwa skripsi merupakan karya ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan akademisnya. Ketika menyusun skripsi mahasiswa dituntut untuk menjadi lebih mandiri dan lebih disiplin dalam mengatur waktu agar mencapai target-target yang telah direncanakan, seperti contoh survey lapangan, mencari beberapa bahan untuk referensi dan menulis secara ilmiah.

Mahasiswa S1 memiliki kewajiban untuk menyelesaikan semua target skripsi yang telah direncanakan tepat waktu. Ada dua unsur yang penting dalam mengerjakan skripsi yaitu meneliti dan membuat tulisan. Pengetahuan mahasiswa dalam metodologi penelitian sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi (Pratama, 2019). Dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan (skripsi) mahasiswa juga dihadapi oleh beberapa *problem*.

Banyak dari mahasiswa tingkat akhir yang kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Adapun kesulitan yang sering dijumpai oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu sulitnya menentukan judul skripsi, mencari fenomena dan merumuskan masalah, kesulitan dalam mencari bahan rujukan untuk menulis skripsi, kesulitan dalam standar tata tulis bahasa ilmiah, sistematika penulisan, dan waktu penulisan skripsi (Purnamasari, 2014). Baskoro, dkk (2012) juga

menyimpulkan bahwa kesulitan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi antara lain: (1) sulit mencari jurnal rujukan yang sesuai dengan judul skripsi yang diteliti, (2) aktivitas dosen pembimbing yang padat, (3) revisi skripsi yang sangat banyak ketika melakukan bimbingan, (4) target lulus yang tidak tercapai.

Adapun faktor yang menjadi penghambat dalam menyelesaikan skripsi juga disebutkan oleh Mutadin (Rozaq, 2014; Rohmah, 2017) yaitu kejenuhan saat mengerjakan skripsi, proses pencarian dan pengumpulan data yang lama, kesulitan menuangkan ide dalam bentuk tulisan, dan kesulitan dalam mengatur waktu antara mengerjakan skripsi dengan aktivitas yang lain.

Berdasarkan data lapangan yang diperoleh, permasalahan-permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi cukup banyak terjadi. Seperti yang terjadi pada mahasiswa Yogya yang ditemukan tewas di kamar kos. Korban diduga bunuh diri karena merasa stres dengan skripsi yang sedang dikerjakan (<http://m.detik.com>). Berikut ini merupakan beberapa contoh permasalahan terkait skripsi yaitu peristiwa yang terjadi Serang mahasiswa yang gantung diri akibat stres skripsi (Idntimes.com), mahasiswa di Yogyakarta bunuh diri karena masalah skripsi dan keluarga (Merdeka.com) dan peristiwa di Samarinda mahasiswa mengalami depresi karena selama 7 tahun kuliah skripsinya sering ditolak oleh dosen (kompas.com)

Selanjutnya berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

pada bulan Agustus 2020, diketahui bahwa ada beberapa kesulitan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yaitu kesulitan dalam menghubungi dosen pembimbing, waktu yang terlalu lama dalam mencari data di lapangan, merasa jenuh dengan tugas yang tak kunjung selesai, sulit mencari daftar rujukan, adanya perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing, malas mengerjakan skripsi dan mengatur waktu antara mengerjakan skripsi dan aktivitas yang lain.

Beberapa mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi mengakui bahwa skripsi merupakan pekerjaan yang memicu beberapa problem yang sulit untuk dihadapi. Beberapa problem tersebut adalah kesulitan dalam mencari daftar rujukan dan menentukan judul penelitian, sehingga hal tersebut menjadi penghambat dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa menjadi kurang bisa dalam mengelola stres yang dihadapi sehingga memutuskan untuk tidak melanjutkan skripsi yang sudah sebagian dikerjakan. mahasiswa merasa solusi untuk meminimalisis stresnya dengan cara meninggalkan skripsi untuk sementara waktu agar pikiran kembali *fresh*, namun yang ada keputusan tersebut menjadi bumerang dan menyebabkan skripsi yang dikerjakan menjadi terbengkalai dan malah menambah waktu yang lebih lama dalam menyelesaikan skripsinya.

Salah satu mahasiswa juga mengatakan bahwa mengalami kesulitan dalam menentukan judul skripsi setelah judulnya di tolak oleh dosen pembimbing. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa tersebut menjadi tidak percaya diri dan mengalami kemunduran dalam mengerjakan skripsi, dan memutuskan untuk istirahat sejenak dalam mengerjakan skripsi namun hal itu malah membuat malas untuk melanjutkan skripsi.

Peristiwa tersebut memberikan beberapa gejala psikologis terhadap mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi seperti munculnya perasaan cemas karena terhambatnya skripsi dan melihat teman-teman seangkatan yang mulai lulus duluan, perasaan sedih dan tertekan karena belum bisa memecahkan masalah untuk menyelesaikan skripsi, dan adanya perasaan takut untuk memulai kembali bimbingan skripsi yang sudah lama ditinggalkan. Adapula gejala kognitif yang muncul seperti pikiran yang berlebihan terkait skripsi, banyak pikiran-pikiran negatif yang muncul, kesulitan dalam mengambil keputusan. Mahasiswa juga melakukan beberapa kegiatan yang lebih menarik dan menyenangkan dibandingkan mengerjakan skripsi.

Persepsi mahasiswa mengenai skripsi sebagai masalah yang muncul dan kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Stres merupakan suatu keadaan yang dialami oleh seseorang akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan seseorang untuk menyelesaikannya (Looker & Gregson: 2005; Broto, 2016).

Beberapa ahli menyebutkan bahwa stres diartikan sebagai respon individu, baik berupa respon fisik maupun psikis terhadap tuntutan atau ancaman yang dialami selama hidupnya. Keadaan tersebut menyebabkan perubahan terhadap fisik, psikis dan perilaku seseorang. Adapun stres dapat membuat seseorang memiliki semangat dan meningkatkan konsentrasi belajar dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Begitupun juga stres dapat menyebabkan dampak negatif, seperti emosi yang tidak stabil, Gugup, tekanan darah yang tinggi, sulit berkonsentrasi dan tidak memiliki semangat. Stres yang

dapat membangun seseorang menjadi bersemangat disebut dengan *eustres*. Stres yang memberikan dampak negatif disebut dengan *distress* (Rice, 2019; sari, 2015; Puspitha, dkk, 2018).

Stres yang dialami mahasiswa sering disebut dengan stres akademik. Stres akademik dapat digolongkan sebagai stres negatif (*distress*). Mahasiswa akhir yang tidak dapat mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami selama menulis skripsi akan menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi, menunda-nunda mengerjakan skripsi dan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi yang sudah dimulai. Hal tersebut sangat merugikan mahasiswa karena skripsi merupakan syarat untuk lulus dalam perguruan tinggi. Selain itu pekerjaan yang dikerjakan selama berbulan-bulan akan menjadi sia-sia apabila mahasiswa gagal menyelesaikan skripsinya (Hariwijaya & Triton, 2015; Purnamasari, 2014).

Mahasiswa yang merasa ragu terhadap kemampuannya dan menganggap dirinya tidak mampu menyelesaikan skripsi, akan mengalami kemunduran seperti malas mengerjakan skripsi dan sangat mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang dihadapi selama proses mengerjakan skripsi (Purnamasari, 2014). Rasa ketidakmampuan mahasiswa ini berkaitan erat dengan tinggi rendahnya efikasi diri pada diri mahasiswa. Untuk menghadapi rintangan-rintangan dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa harus memiliki keyakinan atau yang biasa disebut efikasi diri bahwa mahasiswa dapat menyelesaikan skripsinya dengan tepat waktu.

Efikasi diri ini sangat mempengaruhi proses mengerjakan skripsi. Efikasi diri berperan sebagai penggerak awal dalam diri mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi. Baron & Byrne (2005) mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan sebuah evaluasi seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mencapai tujuan dan mengatasi tantangan yang dialami (Pratama, 2019). Myers (2012) juga menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang mampu menyelesaikan sesuatu (Pratama, 2019). Efikasi diri pada mahasiswa yang akan menentukan mahasiswa dalam mengerjakan skripsinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Turner (2009) terhadap 146 mahasiswa, diketahui bahwa motivasi intrinsik dan efikasi diri dapat mempengaruhi performa seseorang, apabila seseorang yakin pada kemampuannya dalam mencapai suatu target yang diinginkan maka seseorang tersebut akan benar-benar meraih keberhasilan (Sulistiyowati, 2016). Seorang mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kondisi emosional yang baik bagi dirinya untuk menghadapi segala rintangan yang dihadapinya. Kondisi emosional yang baik juga akan membuat seseorang untuk mengatasi stres yang dirasakan. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung menganggap bahwa apayang dikerjakan lebih sulit daripada kenyataan, yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres pada waktu yang sama (Pajeres, 2002; Sulistiyowati, 2016).

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Yasmin, Janjhua, Chaudhary & Chauhan (2014) mengemukakan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seseorang mengindikasikan bahwa mereka percaya terhadap kemampuannya dan memiliki keyakinan penuh dalam menghadapi situasi yang buruk. Individu

seperti ini merupakan individu yang selalu termotivasi dan energik. Hasil dari penelitian ini juga memberikan kesimpulan bahwa efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki pengaruh positif untuk mengurangi stres (Sulistyowati, 2016).

Selain efikasi diri, motivasi berprestasi juga sangat diperlukan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Motivasi berprestasi adalah faktor pendorong untuk mencapai sesuatu yang ingin diraih atau dicapai (Mayangsari, 2013; Indriyani & Handayani, 2018). Motivasi merupakan serangkaian usaha untuk kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang dapat terdorong untuk mencapai keinginannya, individu yang memiliki motivasi yang tinggi akan semangat dan memiliki kegigihan untuk melakukan aktivitasnya (Chernis & Goleman, 2001; Indriyani & Handayani, 2018).

Schunk, dkk (2008); Wigfield & Eccles (2002) mengemukakan bahwa indikator dari motivasi berprestasi khususnya dalam *setting* akademik meliputi: (1) *choice* atau memilih terlibat dalam tugas akademik dari pada tugas-tugas non akademik. Prilaku memilih tugas prestasi ini seperti memilih mengerjakan tugas dari pada menonton TV, bermain game atau aktivitas-aktivitas lain yang dapat dipilih untuk mengisi waktu luang; (2) *persistence* atau persisten (ulet) dalam tugas prestasi terutama pada saat-saat menghadapi rintangan seperti kesulitan, kebosanan, atau kelelahan; (3) *effort* atau mengerahkan usaha baik berupa usaha secara fisik maupun usaha secara kognitif misalnya menerapkan strategi kognitif maupun metakognitif. Prilaku yang mencerminkan usaha ini misalnya mengajukan pertanyaan yang bagus ketika di kelas, mendiskusikan materi pembelajaran di luar jam kelas, memikirkan secara mendalam materi

pelajaran yang diperoleh, menggunakan waktu secara efisien dalam mempersiapkan ujian, merencanakan aktivitas belajar, menerapkan strategi *mnemonic* dalam belajar (Purwanto, 2014; Istianah, 2016)

Mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi maka akan berdampak terhadap prestasi akademik mahasiswa yaitu: (1) memperoleh hasil yang memuaskan, (2) mendorong untuk lebih semangat dalam proses belajar, (3) menuntun individu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai (Lucker, 2012; Puspitha, 2018). Sadirman (2011) juga berpendapat bahwa motivasi belajar dapat mengembangkan aktivitas dan inisiatif, dapat pula mengarahkan dan memelihara ketekunan dalam melakukan proses pembelajaran. Apabila motivasi mahasiswa rendah akan menyebabkan (1) mahasiswa tidak bersemangat ketika mengikuti pembelajaran, (2) semangat juang yang rendah dalam menggapai tujuannya, (3) malas dalam proses pembelajaran (Lucker, 2012; Puspitha, 2018).

Motivasi berprestasi memberikan peran yang besar bagi mahasiswa menyelesaikan skripsi dengan optimal, seperti yang dikemukakan oleh McClelland bahwa seseorang akan memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, apabila dihadapi oleh permasalahan dan tugas yang sulit akan menyelesaikannya dengan baik. Apabila seseorang berhasil menyelesaikan tugas yang sulit maka seseorang akan lebih antusias dalam menyelesaikan tugas yang lebih berat lagi (Purnamasari, 2014). Mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan memunculkan kesadaran bahwa dorongan diperlukan untuk mencapai sebuah kesuksesan.

Dari kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan banyaknya fenomena tentang dampak dari mengerjakan skripsi maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut fenomena tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap stres akademik pada mahasiswa. Sejauh ini peneliti menemukan beberapa hasil penelitian terkait stres yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi namun hanya mencantumkan dua variabel dalam penelitiannya. Untuk itu peneliti menggunakan tiga variabel untuk membedakan penelitian ini dengan penelitian lainnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi yang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
- 2) Bagaimana tingkat motivasi berprestasi mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
- 3) Bagaimana tingkat efikasi diri mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

- 4) Apakah efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
- 5) Apakah motivasi berprestasi berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
- 2) Untuk mengetahui tingkat motivasi berprestasi mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
- 3) Untuk mengetahui tingkat efikasi diri mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
- 4) Untuk mengetahui efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
- 5) Untuk mengetahui motivasi berprestasi berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

D. Manfaat

1. Manfaat secara teoritis

Memberikan sumbangsih teori dari penelitian ini dan menambah wawasan mengenai pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat secara praktis

a) Mahasiswa

Dapat memberikan wawasan tentang pengaruh stres akademik terhadap motivasi berprestasi. Mahasiswa juga dapat memahami cara untuk meningkatkan motivasi berprestasi dengan menyadari tanggung jawab yang harus dipenuhi dan efikasi diri.

b) Universitas

Sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan efikasi diri dan motivasi berprestasi pada mahasiswa.

c) Peneliti selanjutnya

Dapat menjadikan penelitian ini sebagai tambahan *study literasy* untuk penelitian selanjutnya.

E. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini, penulis meninjau beberapa penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan topik yang dikaji. Beberapa hasil dari penelitian tersebut diantaranya adalah:

1. Syafei, Mahardianisa & Gamayanti (2018) dengan judul penelitian “*Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa self disclosure tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat stres. Alasan hipotesis ini ditolak yaitu subjek hanya membutuhkan teman untuk menceritakan stres yang dialaminya tanpa mempertimbangkan maksud dan tujuan atau nilai dari self disclosure.
2. Putri & Siregar (2019) dengan judul penelitian “Hubungan *Self Efficacy* dan Stres Akademik Mahasiswa”. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa *self efficacy* sangat penting dalam mengelola persepsi seseorang dalam menghadapi tantangan-tantangan di perkuliahan. Berdasarkan dari hasil statistik ditemukan bahwa apabila stres akademik meningkat maka *self efficacy* juga meningkat sebesar 75% karena tekanan tersebut dapat membentuk persepsi untuk menghadapi rintangan.
3. Puspitha, Sari & Oktaria (2018) dengan judul penelitian “Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”. Berdasarkan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan stres terhadap motivasi belajar. Stres yang dialami yaitu stres sedang, dimana pencetus utama disebabkan oleh adanya permasalahan akademik. Umumnya mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Lampung memiliki motivasi yang tinggi.
4. Demolingo, Kalalo & Kutuuk (2018) dengan judul penelitian “Hubungan stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran universitas Sam Ratulangi

Manado”. Berdasarkan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa antara stres dengan motivasi belajar memiliki hubungan negatif, artinya semakin rendah stres maka motivasi belajar akan tinggi. Analisis lebih lanjut yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres dengan motivasi belajar. Asumsi dari hasil penelitian ini bahwa tingginya motivasi belajar pada mahasiswa disebabkan teknik belajar yang baik dan kemauan mahasiswa untuk belajar. Dalam dunia perkuliahan tentu terdapat stres dan motivasi belajar, dimana stres dapat mempengaruhi motivasi belajar namun jika stres tersebut dapat dikelola dengan baik maka akan menjadi dorongan atau motivasi dalam belajar.

5. Sartika & Anindya (2018) dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung”. Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* pada mahasiswa maka semakin rendah stres yang dirasakan. Begitupun semakin rendah *self efficacy* pada mahasiswa maka semakin tinggi pula stres yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut.
6. Mulya dan Indrawati (2016) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang”. Berdasarkan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, artinya semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah motivasi

berprestasi maka semakin tinggi stres akademiknya. Motivasi berprestasi mahasiswa ditunjukkan dengan adanya keyakinan bahwa dengan usaha keras maka akan menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan nilai yang memuaskan. Individu yang yakin dengan kemampuan diri sendiri termasuk pada golongan *self healing*. Mahasiswa yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi, mempunyai *self healing* sehingga dapat menekan stres yang dialaminya.

7. Purnamasari (2014) dengan judul penelitian “Hubungan *Self Efficacy* dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang mengerjakan Skripsi” berdasarkan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *Self Efficacy* dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan, artinya apabila *self efficacy* dan motivasi berprestasi tinggi maka kecemasan pada mahasiswa rendah.

Beberapa penelitian terdahulu di atas memiliki persamaan dengan penelitian penulis yaitu dalam fokus penelitian tentang stres akademik, namun titik perbedaannya terletak pada variabel. Peneliti menggunakan 2 variabel bebas yaitu efikasi diri dan motivasi berprestasi. Perbedaan lainnya yaitu terletak pada subjek dan tempat penelitian. Disini, peneliti memilih meneliti mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Secara umum stres adalah bentuk dari ketegangan seseorang terhadap masalah atau tantangan yang membebani kehidupan seseorang yang tidak sesuai dengan ekspektasi sehingga mengganggu kesejahteraan hidup (Mumpuni & Wulandari, 2010; Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017). Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan psikologis, biologis maupun sosial seseorang (Garniwa, 2007; Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017).

Pengertian lain dari stres menurut Vincent Cornelli (Sunaryo, 2014; Puspitha, 2017) adalah suatu gangguan yang terjadi dalam tubuh maupun pikiran, akibat gangguan dari lingkungan. Menurut Yulianti stres dianggap sebagai persepsi takut atau marah akibat ketidakmampuan baik secara mental emosional dan fisik manusia yang suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan (Puspitha, 2017)

Stres akademik merupakan kondisi stres yang biasanya terjadi di lingkungan sekolah (Sinaga, 2015; Rahmadani, 2014; Hikmah, 2014; Barseli & Ifdil, 2017). Desmita (2010) menyatakan bahwa stres akademik adalah kondisi stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami oleh siswa yang bersumber dari pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan aktivitas belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama

belajar, mencontek, tugas yang banyak, nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen stres (Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017).

Stres akademik menurut Rahmawati (2012) adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya aktual yang dimiliki oleh seseorang sehingga mereka semakin terbebani oleh tuntutan dan tekanan (Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017). Lebih lanjut Sun, Dunne, Hou & Xu (2013) memaparkan bahwa stres akademik merupakan tekanan secara psikologis dan secara subjektif berasal dari kegiatan belajar di sekolah (Priskila & Savira, 2019).

Berdasarkan dari paparan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu respon individu yang muncul akibat adanya tuntutan-tuntutan akademik yang tidak bisa dihadapi oleh individu. Hal tersebut akhirnya menimbulkan suatu ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan tingkah laku.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut Sun, Dunne & Hou (2011) mengemukakan ada lima aspek stres akademik yaitu:

a) Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami oleh individu ketika sedang melakukan kegiatan belajar di sekolah maupun di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari teman di sekolah,

ujian di sekolah, jenjang pendidikan lebih tinggi, serta tekanan dari orang tua.

b) Beban Tugas

Beban tugas yang dimaksud adalah tugas yang harus dikerjakan oleh seseorang. Beban tugas yang dialami individu adalah berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah, ujian/quis.

c) Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan individu untuk memperoleh ilmu pengetahuan yang baru. Aspek ini berkaitan dengan proses berfikir individu. Individu yang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan adanya penurunan kualitas kerja.

d) Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang disekitarnya seperti guru dan orang tua, apabila nilai akademiknya tidak sesuai dengan yang diinginkan.

e) Keputusasaan

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika sedang merasa tidak mampu mencapai target/tujuan yang telah ditetapkan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa

bahwa ia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Kemudian menurut Sarafino & Timothy (2011); (Amalia, 2019) menyebutkan ada dua aspek yang ada pada stres akademik yaitu:

a. Aspek biologis

Stres akademik muncul karena suatu kejadian (stressor) yang bersifat membahayakan menurut individu sendiri. Ketika stres mulai terjadi, individu akan merasa ada perubahan secara biologis pada dirinya, misalnya detak jantung yang meningkat, kaki bergetar, dan keringat keluar secara berlebihan.

b. Aspek psikososial

Stres yang dialami oleh individu dapat memunculkan perubahan psikologis dan sosial diantaranya:

1) Kognitif

Stres dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian. Hal tersebut menjadikan seseorang tidak dapat berkonsentrasi.

2) Emosi

Individu yang stres cenderung merasa sedih dan sering kali murung dalam kehidupan sehari-hari.

3) Prilaku sosial

Stres dapat menjadikan seseorang kurang peduli dengan lingkungan sekitar dan cenderung memiliki sikap bermusuhan dengan orang lain.

Selanjutnya menurut Hardjana (1994); (Harvinta, 2015) mengatakan bahwa aspek stres antara lain adalah:

a. Fisikal

Aspek fisikal berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik dan tingkah laku individu yang dapat dilihat dan diamati, seperti berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala.

b. Emosional

Aspek emosional berkaitan dengan perasaan individu sebagai respon terhadap sesuatu. Aspek emosional yang berkaitan dengan stres akademik adalah mudah merasa sedih, depresi dan marah, suasana hati yang berubah-ubah dengan cepat, serta terjadi *burn out*.

c. Intelektual

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mendapatkan pengetahuan yang baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses berfikir individu. Individu yang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan adanya penurunan kualitas kerja.

d. Interpersonal

Aspek interpersonal berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan komunikasi atau hubungan dengan seseorang. Individu yang mengalami stres akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi. Hal tersebut dikarenakan individu kehilangan kepercayaan terhadap diri sendiri dan orang lain, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

Berdasarkan beberapa aspek yang telah dijelaskan di atas, peneliti memutuskan untuk menggunakan aspek berdasarkan Sarafino & Timothy (2011); (Amalia, 2019) karena dirasa dapat menjawab pertanyaan penelitian dan memiliki korelasi dengan aspek motivasi berprestasi.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Fink (2016) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu:

a. Faktor biologis

Menurut Fink stres disebabkan oleh aktivitas atau kerja otak yang berlebihan. Respon biologis terhadap stres melibatkan aktivasi tiga sistem utama di dalam otak yang saling terkait. Sistem otak yang berpengaruh adalah sensori otak, homeostatis dan hormon adrenalin.

b. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang menyebabkan stres adalah status sosial, peran sosial, dan lingkungan sekitar. Semakin tinggi status dan peran lingkungan sosial seseorang maka akan semakin tinggi beban dan tekanan yang harus

ditanggung, seperti contoh semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang maka akan semakin banyak pula tugas dan tanggung jawab yang harus dipikul.

Kemudian ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik yang dikutip oleh Kai-Wen (2009); Azahra (2017) yaitu:

a. Faktor fisik

Sebagian remaja sangat memperhatikan penampilan fisiknya. Kebanyakan remaja merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka. Hal tersebut dapat menimbulkan stres dan mempengaruhi kepercayaan diri yang mengakibatkan timbulnya perilaku yang tidak seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

b. Faktor keluarga

Kurangnya memahami antara orang tua dan anak serta sedikitnya komunikasi dalam menghadapi konflik di dalam keluarga dapat meningkatkan stres pada anak.

c. Faktor sekolah

Sebagian stres pada remaja berasal dari lingkungan sekolah seperti banyaknya tugas, performansi akademik yang tidak memuaskan, persiapan ujian, rendahnya minat pada mata kuliah dan hukuman dari guru. Harapan dari orang tua, guru maupun diri sendiri juga menjadi sumber stres akademik.

d. Faktor sosial

Seiring perkembangan zaman dan beragamnya masyarakat membuat setiap orang memiliki peran ganda. di rumah, mahasiswa juga dapat berperan sebagai anak, kakak atau adik, bahkan suami atau istri.

B. Motivasi Berprestasi

1. Pengertian Motivasi

Salah satu teori yang penting dalam dunia pendidikan ialah motivasi berprestasi. Ada beberapa tokoh yang menjelaskan tentang motivasi berprestasi tersebut. Menurut Subini (2011) adalah dorongan seseorang untuk meraih sebuah prestasi atau keberhasilan yang sudah ditetapkan sendiri, misalnya seorang siswa menetapkan tujuan bahwa ia akan lulus dengan nilai 8 maka harus rajin belajar.

Kemudian menurut Syaodih (2003), motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan untuk berkompetisi baik dengan diri sendiri atau dengan orang lain dengan tujuan mencapai prestasi yang tinggi. Hal tersebut selaras dengan definisi yang dikemukakan oleh Sujarwo (2011) bahwa motivasi berprestasi merupakan dorongan agar memiliki keunggulan dengan standarnya sendiri atau standart orang lain (Istianah, 2016).

Menurut Mc Clelland (1987) motivasi berprestasi adalah suatu keinginan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong orang tersebut untuk berusaha mencapai suatu standart atau keunggulan. Ukuran keunggulan didapat dari acuan prestasi orang lain, dan dapat pula membandingkan prestasi yang dibuat sebelumnya (Syarifah, 2017). Pada dasarnya manusia memiliki 3 jenis

motivasi yaitu: (1) motivasi berprestasi, (2) motivasi untuk berkuasa, (3) motivasi untuk berafiliasi. Motivasi yang memiliki kaitan yang sangat erat dengan prestasi belajar adalah motivasi berprestasi (Purnamasari, 2014).

Menurut Schunk, Pintrich dan Meece (2008) mengemukakan bahwa motivasi adalah proses yang terarah, didorong dan dipertahankan untuk mencapai suatu tujuan. Motivasi berprestasi adalah suatu motivasi yang tujuannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Definisi tersebut juga sejalan dengan definisi yang dikemukakan oleh Nicholl (1984) bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang untuk mengembangkan dan mendemonstrasikan kemampuan yang tinggi. Seseorang dapat dikatakan berprestasi apabila berhasil mengembangkan kemampuan yang tinggi. Motivasi berprestasi merupakan motivasi yang bertujuan untuk mengejar prestasi, yaitu mengembangkan kemampuan yang tinggi (Purwanto, 2014).

Menurut Hawadi (2001) motivasi berprestasi adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk mencapai taraf prestasi setinggi mungkin, sesuai yang telah ditetapkan sendiri (Masykur & Riza, 2015). Rifa'I dan Catharina (2012) mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi adalah keinginan untuk berpartisipasi aktif dan meraih keberhasilan dalam suatu kegiatan. Keberhasilan yang dicapai merupakan hasil dari kemampuan personal yang dicurahkan dalam mengerjakan tugas. Lebih lanjut Atkinson memaparkan bahwa individu dapat dimotivasi dengan cara: memperoleh keberhasilan atau menghindari kegagalan, peserta didik berorientasi pada tujuan, kinerja berupa memperoleh penilaian positif atas kinerja yang dicapai (Istianah, 2016).

Berdasarkan dari paparan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi merupakan dorongan atau keinginan seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sejak awal, sehingga seseorang dapat meraih prestasi yang gemilang atau optimal dari pada prestasi sebelumnya. Motivasi berprestasi juga dapat didefinisikan sebagai suatu dorongan untuk mengungguli orang lain dan mendapatkan nilai positif atas pekerjaan yang telah dicapai.

2. Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi

Menurut Asnawi (Istianah, 2016) terdapat empat aspek utama yang dapat membedakan motivasi berprestasi seseorang, yaitu:

a. Memiliki tanggung jawab

Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan memiliki tanggung jawab atas tugas yang dikerjakannya. Seseorang akan mengerjakan tugasnya dengan sungguh-sungguh dan tidak akan meninggalkan sebelum selesai.

b. Memperhatikan umpan balik tentang perbuatannya

Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan menyukai apabila diberikan umpan balik atas hasil usaha atau pekerjaan yang telah dilakukan, kemudian ia akan melakukan perbaikan pada pekerjaan yang akan datang.

c. Mempertimbangkan resiko

Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi cenderung mempertimbangkan resiko yang akan dihadapi sebelum melakukan pekerjaannya. Seseorang akan memilih tugas dengan derajat kesulitan yang sedang, yang dapat menantang kemampuannya tetapi masih memungkinkan untuk berhasil menyelesaikannya dengan baik.

d. Kreatif dan inovatif

Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung bertindak kreatif, dengan mencari cara baru seefisien dan seefektif mungkin.

Menurut McClelland (1987); (Syarifah, 2017) ada beberapa aspek motivasi berprestasi tinggi yaitu:

a. Tanggung jawab

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan merasa dirinya bertanggung jawab terhadap tugas yang dikerjakannya dan akan berusaha untuk menyelesaikan tugas tersebut. Individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah memiliki tanggung jawab yang rendah terhadap tugas yang diberikan kepadanya dan apabila mengalami kegagalan cenderung menyalahkan hal lain di luar dirinya.

b. Mempertimbangkan resiko pemilihan tugas

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan mempertimbangkan terlebih dahulu resiko yang akan dihadapinya sebelum

memulai suatu pekerjaan dan cenderung menyukai permasalahan yang memiliki tingkat kesulitan sedang, menantang namun memungkinkan untuk diselesaikan. Bagi individu yang motivasi berprestasinya rendah justru lebih menyukai pekerjaan dengan tingkat kesulitan yang sangat rendah, sehingga akan mendatangkan keberhasilan bagi dirinya.

c. Memperhatikan umpan balik

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan sangat menyukai umpan balik atas pekerjaan yang telah dilakukan, karena menganggap umpan balik tersebut sangat berguna sebaik perbaikan hasil kerjanya di masa yang akan datang. Bagi individu yang motivasi berprestasinya rendah tidak menyukai umpan balik karena menganggap adanya umpan balik akan memperlihatkan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dan kesalahan tersebut akan dilakukan di masa yang akan datang.

d. Kreatif dan inovatif

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas seefektif dan seefisien mungkin. Individu juga tidak menyukai pekerjaan yang sama dari waktu ke waktu, sebaliknya individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah akan menyukai pekerjaan yang bersifat rutinitas karena dengan begitu tidak susah memikirkan cara baru untuk menyelesaikannya.

e. Waktu penyelesaian tugas

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas dalam waktu yang cepat serta tidak suka membuang waktu. Individu yang mempunyai motivasi berprestasi rendah cenderung kurang tertantang menyelesaikan tugas secepat mungkin, sehingga cenderung memakan waktu yang lama, sering menunda-nunda dan tidak efisien.

f. Keinginan menjadi yang terbaik

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan menunjukkan hasil kerja yang sebaik-baiknya dengan tujuan agar meraih predikat terbaik dan perilaku mereka berorientasi pada masa depan. Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah beranggapan bahwa predikat terbaik bukan merupakan tujuan utama dan hal ini membuat seseorang tidak berusaha semaksimal mungkin.

Kemudian menurut Saimun (Handayani, 2010) mengemukakan bahwa aspek berprestasi yaitu:

a. Motivasi belajar

Individu yang memiliki motivasi berprestasi akan termotivasi untuk belajar, karena dengan belajar seseorang akan mendapatkan ilmu yang menjadi tujuan dalam mewujudkan suatu prestasi.

b. Penghindaran kegagalan

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi maka penghindaran kegagalannya dengan cara memanfaatkan resiko kegagalan dengan lebih berhati-hati dan tetap melaksanakan tugas dengan sebaik mungkin. Individu dengan motivasi berprestasi rendah maka penghindaran kegagalannya berpengaruh banyak pada penurunan kinerja individu.

c. Pengharapan keberhasilan

Keberhasilan yang ingin diraih menjadi tujuan bagi individu dan adanya tujuan tersebut, perilaku yang tercipta akan terarah pada keberhasilan yang ingin dicapai. Pengharapan akan keberhasilan akan mendorong dan mengarahkan individu.

Lebih lanjut Suchk, dkk (2008); Wigfield dan Eccles (2002); Prihandrijani (2016) mengemukakan bahwa indikator motivasi berprestasi, khususnya dalam *setting* akademik yaitu:

- a. *Choice* atau memilih terlibat dalam tugas akademik dari pada non akademik misalnya memilih mengerjakan tugas sekolah dari pada menonton TV.
- b. *Persistence* atau ulet dalam mengerjakan tugas terutama pada saat menghadapi hambatan seperti adanya kejenuhan, tugas yang sulit, dan kelelahan.
- c. *Effort* atau mengerahkan usaha, baik berupa usaha secara fisik maupun secara kognitif ataupun metakognitif. Prilaku yang mencerminkan usaha ini, misalnya mengajukan pertanyaan yang bagus ketika di kelas, mendiskusikan

materi pelajaran dengan teman sekelas atau teman lain, memikirkan secara mendalam materi yang sedang dipelajari, menggunakan waktu dengan bijaksana untuk mempersiapkan ujian, menyiapkan rencana kegiatan belajar, menerapkan strategi *mnemonic* dalam belajar.

Berdasarkan beberapa aspek yang telah dijelaskan di atas peneliti memutuskan untuk menggunakan aspek menurut Mc Clelland (1987); (Syarifah, 2016), karena aspek yang dikemukakan oleh Mc Clelland lebih lengkap dari aspek yang dijelaskan di atas.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Menurut Morgan (1990) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi (Nasution, 2017) antara lain:

- a. Tingkah laku dan model yang ditiru oleh seseorang melalui *observational learning*.

Melalui *observational learning* seseorang dapat mengambil beberapa karakteristik dari model, termasuk kebutuhan untuk berprestasi.

- b. Harapan orang tua

Harapan orang tua terhadap anak dapat berpengaruh terhadap motivasi berprestasi anak. Orang tua yang mengharapkan anak untuk bekerja keras, akan mendorong anak untuk bertingkah laku yang mengarah kepada pencapaian berprestasi.

c. Lingkungan

Faktor lingkungan merupakan faktor yang menguasai dan mengontrol fisik dan sosial sehingga sangat erat hubungannya dengan motivasi berprestasi. Apabila lingkungan tidak baik, maka akan mendorong pada kondisi depresi.

d. Penekanan kemandirian

Anak didorong untuk menjadi mandiri, berusaha keras tanpa pertolongan orang lain, serta diberi kebebasan untuk mengambil keputusan penting bagi diri sendiri akan meningkatkan motivasi berprestasi yang tinggi.

e. Praktik pengasuhan anak

Pengasuhan anak yang demokratis, sikap orang tua yang hangat dan sportif, cenderung menghasilkan anak dengan motivasi berprestasi yang tinggi, begitupun sebaliknya pola asuh yang otoriter cenderung menghasilkan anak dengan motivasi berprestasi yang rendah.

Menurut Mc Clelland (Sukadji, 2001; Budiningsih & Nursalina, 2014) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi seseorang, antara lain:

a. Pengalaman pada tahun-tahun pertama kehidupan

Adanya perbedaan pengalaman masa lalu pada setiap orang menyebabkan terjadinya variasi terhadap tinggi rendahnya kecenderungan untuk berprestasi pada diri seseorang.

b. Latar belakang dan budaya tempat seseorang dibesarkan

Apabila seseorang dibesarkan dalam budaya yang menekankan pada pentingnya keuletan, kerja keras, sikap inisiatif, dan kompetitif serta suasana yang selalu mendorong seseorang untuk memecahkan masalah secara mandiri tanpa dihantui perasaan takut gagal, maka dalam diri individu tersebut akan berkembang hasrat prestasi yang tinggi.

c. Peniruan tingkah laku (*modeling*)

Melalui modeling anak mengambil dan meniru banyak karakteristik dari model, termasuk dalam kebutuhan untuk berprestasi jika model tersebut memiliki motivasi dalam derajat tertentu.

d. Lingkungan tempat proses pembelajaran

Iklim belajar yang menyenangkan, tidak mengancam, memberi semangat, dan sikap optimisme bagi siswa dalam belajar cenderung akan mendorong seseorang untuk tertarik dalam belajar, memiliki toleransi terhadap suasana kompetisi dan tidak khawatir terhadap kegagalan.

e. Harapan orang tua

Orang tua pasti mengharapkan anaknya bekerja keras dan berjuang untuk meraih kesuksesan. Hal tersebut akan membuat orang tua mendorong anak untuk bertingkah laku yang mengarah pada pencapaian prestasi.

C. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan tentang seberapa baik seorang dapat melakukan sebuah tindakan yang diharapkan. Efikasi diri adalah penilaian seseorang terhadap apa yang akan dikerjakan dengan baik atau buruk, tepat atau salah, mampu atau tidak mampu sesuai dengan yang disyaratkan (Alwisol, 2004; Pratama, 2019). Bandura (Feist & Feist, 2013) mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu kontrol pada keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian di lingkungannya (Azizah, 2016).

Kemudian menurut Baron & Byrne (2005) efikasi diri merupakan evaluasi diri terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan menghadapi segala hambatan (Azizah, 2016). Menurut Myer (2009) efikasi diri berkaitan dengan bagaimana individu merasa mampu untuk melakukan suatu hal (Pratama, 2019). Patton menjelaskan efikasi diri merupakan keyakinan seseorang pada diri sendiri dengan penuh percaya diri dan memiliki harapan dapat memecahkan masalah tanpa rasa putus asa. Kreiner & Kinicki (2003) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang terhadap peluang keberhasilan dalam menyelesaikan tugas tertentu (Astuti dkk, 2016).

Kemudian dari Spears & Jordan mengungkapkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa orang tersebut mampu memberikan tingkah laku yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas (Astuti, dkk, 2016). Menurut

Woolfolk (2009) efikasi diri adalah perasaan seseorang bahwa dirinya mampu menangani tugas tertentu dengan efektif (Sulistiyowati, 2016). Lenz (2002) menjelaskan dengan efikasi diri seseorang akan mengetahui sejauh mana kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan program yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang sesuai dengan harapan (Purnamasari, 2014).

Marideth (2007) mengungkapkan bahwa efikasi diri adalah suatu penilaian untuk memulai dan berhasil dalam melakukan tugas yang telah ditetapkan pada tingkat yang ditunjuk dalam upaya yang lebih besar dan dapat bertahan menghadapi hambatan. Mukhid (2009) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan atas penilaian diri yang merujuk pada kompetensi seseorang untuk sukses dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Purnamasari, 2014).

Berdasarkan dari paparan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk menyelesaikan suatu hal. Efikasi diri juga didefinisikan sebagai keyakinan dengan percaya diri bahwa individu akan mampu menyelesaikan tugas dan hambatan-hambatan yang dialaminya tanpa rasa putus asa.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (Hamka, 2010; Sulistiyowati, 2016) mengemukakan ada beberapa aspek efikasi diri yaitu:

- a. Memiliki rasa percaya diri dalam situasi yang tidak menentu yang dipenuhi keaburan dan tekanan

Aspek ini menekankan individu untuk percaya diri dalam menghadapi situasi-situasi penuh tekanan yang akan datang. Keyakinan individu dalam mengerjakan tugas yang akan datang dengan baik akan menentukan perilaku yang akan dilakukan. Seberapa besar usaha yang dilakukan akan menentukan hasil yang ingin dicapai.

- b. Memiliki keyakinan dapat mencapai target yang telah direncanakan

Aspek ini menekankan individu untuk menentukan target dan teguh dalam mencapai hasil yang memuaskan. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung akan menentukan target yang tinggi juga dan akan teguh pendirian untuk mencapai target tersebut. Individu akan menetapkan target yang lebih tinggi bila target sebelumnya telah tercapai. Sebaliknya seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menetapkan target yang rendah juga dan membuat perkiraan untuk mencapai hasil yang rendah. Individu akan mengurangi target yang ingin dicapai apabila menghadapi beberapa rintangan.

- c. Memiliki keyakinan dapat menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan untuk mencapai suatu hasil

Motivasi, kognitif dan melakukan tindakan sangat dibutuhkan sebagai dasar untuk meraih hasil yang optimal. Apabila seseorang dihadapkan dengan tugas yang sulit maka motivasi, kemampuan kognitif dan

melakukan tindakan yang tepat dibutuhkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

d. Memiliki keyakinan dapat mengatasi masalah yang muncul

Aspek ini berkaitan dengan keyakinan seseorang dalam menghadapi rintangan atau tantangan yang muncul. Jika keyakinannya tinggi dalam menghadapi masalah maka seseorang akan mengusahakan dengan sebaik-baiknya untuk menyelesaikan masalah tersebut. Sebaliknya jika keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalahnya rendah maka seseorang akan mengalami kegagalan.

Menurut Bandura (1997); Ghufron & Rini (2011); Arifin (2014) mengemukakan ada 3 aspek dimensi efikasi diri yaitu:

a. Dimensi tingkat (*level*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan yang dari tugas-tugas yang telah dibebankan kepada individu. Jika tugas tersebut disusun berdasarkan tinggi, sedang, dan rendah maka individu akan melakukan tindakan yang dirasa mampu untuk dilaksanakan dan cenderung menghindari tugas-tugas yang di luar batas kemampuannya.

b. Dimensi generalisasi (*generality*)

Aspek ini berkaitan dengan bidang tugas atau tingkah laku. Beberapa pengalaman di masa lalu yang terus-menerus akan meningkatkan kompetensi atau penguasaan terhadap tugas yang khusus, sedangkan

pengalaman lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai bidang tugas.

c. Dimensi kekuatan (*strength*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap keyakinannya. Individu yang memiliki pengalaman yang terus-menerus secara perlahan dapat meningkatkan kompetensi atau penguasaan terhadap tugas yang pernah dikerjakan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan terus meningkatkan usahanya walaupun memiliki banyak pengalaman dengan kegagalan.

Menurut Smith (Sya'dullah, 2011) indikator dari efikasi diri mengacu pada dimensi efikasi diri yaitu *level*, *strength*, dan *generality*. Melihat tiga dimensi tersebut maka terdapat beberapa indikator efikasi diri yaitu:

- a. Individu merasa yakin dapat melakukan tugas tertentu, dimana individu tersebut yang menetapkan tugas yang akan dicapai atau diselesaikan.
- b. Yakin dapat memotivasi diri sendiri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas.
- c. Yakin bahwa individu mampu berusaha keras, gigih dan tekun untuk menyelesaikan tugas dengan segala daya yang dimiliki.
- d. Yakin dapat menyelesaikan segala rintangan dalam berbagai situasi dan kondisi.

Berdasarkan beberapa aspek yang telah dijelaskan di atas peneliti memutuskan untuk menggunakan aspek menurut Bandura (Hamka, 2010; Sulistyowati, 2016).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura (Alwisol, 2004; Pratama, 2019) ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu:

a. Pengalaman keberhasilan

Keberhasilan yang sering diperoleh seseorang akan meningkatkan efikasi dirinya, sedangkan kegagalan yang sering diperoleh justru akan menurunkan efikasi diri. Jika seseorang mendapatkan keberhasilan karena faktor dari luar dirinya, biasanya hal itu tidak akan berpengaruh bahwa dirinya cukup mampu melakukan suatu hal.

b. Keadaan fisiologis dan emosional

Stres maupun kecemasan dalam mengerjakan tugas biasanya dianggap sebagai sebuah kegagalan. Individu pada umumnya cenderung menginginkan keberhasilan tanpa adanya kondisi yang memberatkan atau adanya ketegangan maupun adanya keluhan atau gangguan *somatic* lainnya. Efikasi diri yang tinggi biasanya ditandai dengan rendahnya stres maupun kecemasan, begitu pula sebaliknya.

Menurut Anita Woolfolk (2009) ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu:

a. Pengalaman individu

Individu yang menginterpretasikan keberhasilannya pada masa lalu akan mempengaruhi efikasi diri. Individu dalam melakukan tugas akan menginterpretasikan hasil yang telah dicapai dan interpretasi tersebut yang akan meningkatkan kemampuan individu dalam melakukan tugas selanjutnya.

b. Pengalaman keberhasilan orang lain

Proses belajar dari pengalaman orang lain akan mempengaruhi efikasi diri, efikasi diri individu akan meningkat apabila mendapatkan model yang relevan. Pengalaman orang lain tersebut yang akan menentukan keberhasilan atau kegagalan individu.

c. Modelling

Pengamatan individu terhadap model yang menjadi panutan dan memiliki kemampuan untuk mewujudkan target akan meningkatkan efikasi diri. Pengamatan terhadap panutan yang mempunyai kemampuan untuk mencapai target akan membuat individu memunculkan motivasi untuk menyelesaikan tugas tersebut.

d. Arausal

Individu melihat fisiologis dan emosional dalam menilai kemampuan, kekuatan dan kelemahan dari disfungsi tubuh. Keadaan emosional yang dihadapi individu akan mempengaruhi keyakinan individu dalam menjalankan tugas.

e. Sosial persuasif

Umpan balik atas kerja keras yang dilakukan individu merupakan salah satu sumber efikasi diri.

D. Kajian Integrasi Keislaman

Mahasiswa akhir dihadapkan dengan beberapa tugas yang berat, salah satunya adalah skripsi. Skripsi merupakan syarat yang harus ditempuh oleh mahasiswa tingkat akhir untuk mendapatkan gelar sarjana. Mengerjakan skripsi tentu memiliki kesulitan-kesulitan tersendiri, diantaranya, kesulitan menetapkan tema penelitian, kesulitan dalam mencari bahan referensi, waktu yang lama dalam mencari data di lapangan, kejenuhan dan malas mengerjakan tugas yang tidak kunjung selesai dan lain-lain. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi tentu menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Stres merupakan suatu keadaan yang dialami oleh seseorang akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan seseorang untuk menyelesaikannya (Looker & Gregson: 2005; Broto, 2016). Menjalani kehidupan tidak terelakkan lagi bahwa rintangan dan masalah akan menyebabkan seseorang mengalami stres, namun rasa tertekan tidak senantiasa terus bersarang dalam

hati manusia. Manusia harus memiliki keyakinan dalam diri untuk menyelesaikan setiap rintangan yang dijumpai. Keyakinan diri biasa disebut dengan efikasi diri. Efikasi diri menurut Bandura keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu kontrol pada keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian di lingkungannya (Azizah, 2016).

Konsep keyakinan yang dijelaskan oleh Bandura telah dijelaskan dalam Al-Qur'an, bahwa manusia senantiasa yakin, teguh dan percaya terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas atau mencapai suatu tujuan karena setiap kesulitan yang diberikan oleh Allah SWT tidak akan melampaui kemampuan hamba-NYA. Hal tersebut telah dituliskan dalam firman Allah SWT surat Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi:

لا يكلف الله نفسا الا وسعها لها ما كسبت و عليها ما اكتسبت ربنا لا تؤاخذنا ان نسينا او
 اخطاءنا ربنا ولا تحمل علينا اصرها كما حملته على الذين من قبلنا ربنا ولا تحملنا ما لا
 طاقة لنا به واعف عنا و اغفر لنا وارحمنا انت مولنا فانصرنا على القوم الكافرين

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah engkau hukumi kami jika kami lupa atau tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah engkau bebani kami beban yang berat sebagaimana engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir." (Q.S. Al-Baqarah: 286).

Kemudian dalam surat Ali Imron ayat 139 juga berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajadnya), jika kamu orang-orang yang beriman (Q.S. Ali-Imron: 139)

Keyakinan diri seseorang disandarkan pada keimanan orang tersebut kepada Allah dan mengharapkan pertolongan-NYA. Konsep efikasi diri memiliki keterkaitan dengan konsep keimanan. Hal-hal yang terkandung di konsep keimanan terkait efikasi diri yaitu; keyakinan seseorang terhadap pertolongan Allah, keyakinan bahwa Allah terlibat dalam segala usaha manusia, dan keberhasilan semata-mata karena Allah. Selain itu efikasi diri juga berkaitan dengan persepsi seseorang dalam kemampuannya menyelesaikan tugas dan memberikan motivasi yang akan mendorong individu untuk bekerja keras.

Melalui Al-Qur'an dijelaskan bahwa manusia yang bersungguh-sungguh serta beriman akan ditinggikan derajatnya oleh Allah SWT. Hal ini telah disampaikan dalam Al-Qur'an surat Mujadalah ayat 11 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: “Wahai orang-orang beriman! Apabila dikatakan kepadamu “berilah kelapangan di dalam majlis” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberikan kelapangan untukmu dan apabila dikatakan “berdirilah kamu” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman dan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (Q.S. Al-Mujadalah: 11)

Dalam Q.S. Mujadalah: 11 telah dijelaskan bahwa orang-orang telah dianjurkan untuk melapangkan majlis untuk mencari ilmu dan dalam urusan kebaikan. Orang yang beriman dan diberi ilmu pengetahuan akan diangkat derajatnya oleh Allah SWT dengan kemuliaan di dunia dan diberikan pahala di akhirat. Ayat tersebut dapat memotivasi seseorang agar tidak menyerah dalam melakukan suatu hal.

Terdapat ayat lain yang menegaskan untuk selalu bekerja keras dalam hal kebaikan dan mengerjakan segala sesuatu dengan sungguh-sungguh yaitu dalam Al-Qur'an surat Al-Insyirah ayat 5-8:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب

Artinya: "karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap." (Q.S. Al- Insyirah: 5-8)

Selain Islam telah menganjurkan menuntut ilmu, Islam juga sangat menganjurkan seseorang untuk sungguh-sungguh dan bersemangat dalam segala urusan yang dikerjakan. Adakalanya dalam setiap pekerjaan manusia menemukan suatu titik lelah dan kesulitan, bahkan dalam menuntut ilmu sekalipun seseorang cenderung mengalami beberapa hambatan dalam prosesnya. Ayat di atas menjelaskan bahwa dalam setiap hambatan yang ditemui dalam suatu proses (aktivitas) hendaknya untuk menyelesaikan dengan sungguh-sungguh, karena setelah ada kesulitan pasti akan ada kemudahan. Ayat ini menegaskan bahwa sebagai seseorang yang menuntut

ilmu, hendaknya selalu berusaha menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh, sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan.

Menguatkan dua ayat Al-Qur'an di atas melalui beberapa hadist Rasulullah disebutkan bahwa :

“Tuntutlah ilmu dan belajarlah (untuk ilmu) ketenangan dan kehormatan diri, dan bersikap rendah hati kepada orang yang mengajar kamu” (HR. Tabrani)

“Barang siapa yang menuntut ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga” (HR. Muslim)

“Dari Al-Miqdam (bin Ma'dikarib) RA, dari Rasulullah SAW, beliau bersabda “tidaklah seseorang memakan makanan yang lebih baik dari pada ia makan dari hasil kerjanya sendiri. Sesungguhnya nabiullah Daud As dahulu makan dari hasil kerjanya sendiri” (HR. Bukhari)

Dua sumber hukum dalam agama Islam tersebut jelas menegaskan bahwa dalam menuntut ilmu manusia harus yakin dan bersungguh-sungguh untuk menyelesaikan dan menghadapi segala tantangan atau rintangan yang muncul. Menuntut ilmu dan bersungguh-sungguh dalam menjalankannya merupakan kewajiban bagi setiap orang baik muslim maupun muslimah, sehingga seseorang dapat mengerti dan memahami hal yang baik dan hal yang buruk.

E. Hubungan Motivasi Berprestasi dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik

Mahasiswa tingkat akhir biasanya akan dihadapi oleh beberapa kesulitan, seperti kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi). Dalam proses mengerjakan skripsi akan dihadapi oleh beberapa kendala dan masalah dalam menyelesaikan tugas akhir tersebut. Masalah-masalah tersebut akan memunculkan perasaan tertekan, cemas, bingung dan lain sebagainya dalam menyelesaikan skripsi. Perasaan-perasaan tersebut dapat dikategorikan sebagai stres akademik.

Stres akademik menyebabkan mahasiswa kehilangan minat dan ragu pada kemampuannya dalam mengerjakan skripsi sehingga mahasiswa menunda-nunda mengerjakan skripsi dan memutuskan untuk tidak melanjutkan skripsinya. Hal itu tentu merugikan mahasiswa karena skripsi merupakan syarat untuk lulus dalam perguruan tinggi. Mahasiswa yang merasa ragu dan menganggap tidak mampu dalam mengerjakan skripsi sangat mudah menyerah menghadapi masalah yang terjadi (Purnamasari, 2014). Untuk menghadapi hambatan yang terjadi, mahasiswa harus memiliki keyakinan dapat mengerjakan dan mengatasi hambatan tersebut.

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Bandura (1997) efikasi diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi suatu masalah yang ada di lingkungannya. Dampak dari efikasi diri yaitu dapat memberikan pengaruh terhadap proses kognitif, motivasi, afeksi dan seleksi seseorang. Proses dari afeksi seseorang yaitu memiliki peran dalam mengontrol *stressor* yang dihadapi. Seseorang yang memiliki keyakinan untuk

mengendalikan hambatan yang ada cenderung memiliki kecemasan yang rendah begitupun sebaliknya (Bandura, 1994; Adian, 2018).

Efikasi diri atau keyakinan diri dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya stres akademik mahasiswa (Utami, 2015). Keyakinan diri yang dimaksud adalah keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Keyakinan diri tersebut juga dibatasi dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menentukan arah seseorang memandang masalah yang dihadapi secara optimis atau pesimis. Cara berfikir tersebut akan menentukan seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Schuck & Meece (2005) mengemukakan bahwa efikasi diri yang tinggi menyebabkan seseorang berhasil dalam bidang akademiknya. Efikasi diri yang tinggi juga akan membuat seseorang memiliki komitmen dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dikerjakan. begitupula sebaliknya apabila seseorang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung untuk menghindari tugas-tugas yang diberikan, khususnya tugas yang sulit dan menantang (Nuraini, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sartika & Anindya (2018) semakin tinggi *self efficacy* pada mahasiswa maka semakin rendah stres yang dirasakan. Begitupun semakin rendah *self efficacy* pada mahasiswa maka semakin tinggi pula stres yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi pada umumnya lebih adaptif dalam menghadapi berbagai situasi, sehingga hal tersebut mampu mengurangi stres

(Azizah, 2016). Individu yang percaya dan yakin dapat menyelesaikan hambatan akan menentukan perilaku yang akan dilakukan dan seberapa besar usaha untuk mendapatkan hasil yang ingin di capai (Hamka, 2010).

Hal tersebut didukung oleh pendapat McClelland (1979) yang menyebutkan bahwa salah satu ciri-ciri motivasi berprestasi adalah menyukai tantangan. Menikmati tantangan yang dimaksud disini adalah mahasiswa memiliki berbagai macam strategi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Strategi yang dapat dilakukan mahasiswa yaitu dengan mengenali topik permasalahan dalam membuat skripsi, sehingga dapat menulis ide-ide dengan maksimal, dan juga sering menghubungi dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan atau sekedar bertukar pendapat untuk menghindari kegagalan. Rifa'I dan Catharina (2012) mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi adalah keinginan untuk berpartisipasi aktif dan meraih keberhasilan dalam suatu kegiatan. Keberhasilan yang dicapai merupakan hasil dari kemampuan *personal* yang dicurahkan dalam mengerjakan tugas (Istianah, 2016).

Schunk, dkk (2008); Wigfield & Eccles (2002) mengemukakan bahwa indikator dari motivasi berprestasi khususnya dalam *setting* akademik meliputi: (1) *choice* atau memilih terlibat dalam tugas akademik dari pada tugas-tugas non akademik. Perilaku memilih tugas prestasi ini seperti memilih mengerjakan tugas sekolah dari pada menonton TV, bermain game atau aktivitas-aktivitas lain yang dapat dipilih untuk mengisi waktu luang; (2) *persistence* atau persisten (ulet) dalam tugas prestasi terutama pada saat-saat menghadapi rintangan seperti kesulitan, kebosanan, atau kelelahan; (3) *effort* atau

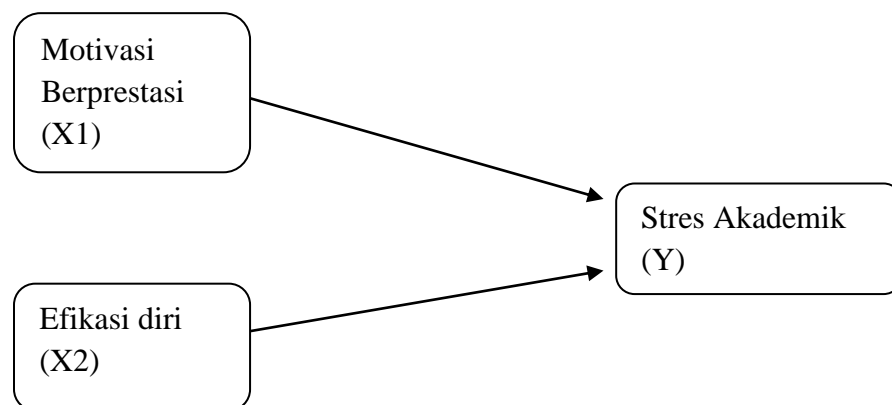
mengerahkan usaha baik berupa usaha secara fisik maupun usaha secara kognitif misalnya menerapkan strategi kognitif maupun metakognitif (Purwanto, 2014; Istianah, 2016).

McClelland berpendapat bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung menyukai aktivitas yang dapat memberikan umpan balik dengan segera dan dapat mendorong untuk mencapai tujuannya. Individu yang ingin segera mendapatkan umpan balik, pada umumnya tidak memiliki kecenderungan merasa frustrasi. Umpan balik inilah akan memberikan individu suatu gambaran tentang usaha yang sudah dikeluarkan dan kekurangan dalam mencapai tujuannya, sehingga dapat memperbaiki untuk meningkatkan hasil selanjutnya. Baron & Byrne (2003) mengatakan individu yang memberikan informasi dengan cara menuliskan topik-topik yang bermanfaat dan menyatakan tujuan yang dimiliki akan sangat menguntungkan sehingga tidak mudah terkena stres. Individu yang mendahulukan adanya umpan balik akan segera mencari informasi yang baru dan memberikan hasilnya untuk mendapatkan apresiasi, karena terkadang sesuatu hal perlu mendapatkan pengakuan dari orang lain sehingga hal tersebut dapat mengurangi stres (Mulya & Indrawati, 2016).

Luthans (2006) mengemukakan bahwa motivasi berprestasi yang tinggi cenderung memberikan rasa puas dan senang karena telah memenuhi sebagian besar harapan orang tua dan harapannya sendiri karena dapat menyelesaikan tugas dengan hasil usaha sendiri. Perasaan tersebut dapat meningkatkan pemikiran positif apabila terjadi suatu peristiwa yang buruk (Handayani & Indriyani, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mulya & Indrawati (2016) Menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik, demikian pula sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi stres akademik. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Maya, R, P (2014) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki motivasi rendah adalah responden dengan tingkat stres yang berat dan sebaliknya responden yang memiliki motivasi tinggi adalah responden dengan tingkat stres yang ringan.

F. Kerangka Berfikir



Gambar 2.1

Kerangka Berfikir Penelitian

G. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat pengaruh antara motivasi berprestasi dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi.

2. Hipotesis Null (Ho)

Tidak terdapat pengaruh antara motivasi berprestasi dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menekankan pada penelitian yang bersifat *numerical* yang berfokus pada hasil pengolahan data melalui metode statistika guna menemukan fakta baru untuk membuktikan suatu teori. Menurut Sugiono (2011), metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

B. Identifikasi Variabel

1. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat merupakan variabel yang diukur dengan tujuan untuk mengetahui adanya efek yang ditimbulkan oleh variabel lain. Variabel ini merupakan hasil dari pengaruh variabel bebas (Creswell, 2012; Amalia, 2019). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik.

2. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi dan memberikan efek yang berkelanjutan terhadap variabel lain (Creswell, 2012; Amalia, 2019). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah motivasi berprestasi (X1) dan efikasi diri (X2).

C. Devinisi Operasional

1. Stres Akademik

Definisi operasional stres akademik adalah suatu respon yang muncul akibat adanya tuntutan-tuntutan akademik yang tidak bisa dihadapi oleh individu. Hal tersebut kemudian menimbulkan suatu ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan tingkah laku.

Stres akademik dapat dipahami melalui 2 aspek (Sarafino & Timoti, 2011) yaitu aspek biologis, dan aspek psikososial. Aspek psikososial ditandai dengan perubahan emosi, kognitif dan perilaku sosial.

2. Motivasi Berprestasi

Definisi operasional motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sejak awal, sehingga seseorang dapat meraih prestasi yang gemilang atau optimal dari pada prestasi orang lain atau prestasi sebelumnya.

Motivasi berprestasi dapat dipahami melalui beberapa aspek yang dikemukakan oleh Mc Clelland (1987) seperti memiliki tanggung jawab dalam melakukan tugasnya dengan sebaik-baiknya, mempertimbangkan resiko tugas sebelum memulai suatu pekerjaan, menyukai umpan balik atas pekerjaan yang telah dilakukan, karena menganggap hal tersebut sangat berguna untuk perbaikan hasil kerja selanjutnya, memiliki cara penyelesaian tugas yang kreatif dan inovatif, menyelesaikan tugas dengan waktu yang cepat dan tidak suka membuang-buang waktu, dan memiliki keinginan untuk menjadi seorang yang terbaik.

3. Efikasi Diri

Definisi operasional efikasi diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk menyelesaikan suatu hal. Efikasi diri juga didefinisikan sebagai keyakinan dengan percaya diri bahwa individu akan mampu menyelesaikan tugas dan hambatan-hambatan yang dialaminya tanpa rasa putus asa.

Efikasi diri dapat dipahami melalui beberapa aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1986) seperti memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu, keyakinan mencapai target, keyakinan dapat menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan untuk mencapai hasil, serta keyakinan dapat mengatasi masalah yang muncul.

D. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini, adalah mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yakni mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang berjumlah 236 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*. Pada dasarnya teknik pengambilan sampel ada 2 yaitu *probability sampling* dan *non probability sampling*. *probability sampling* juga disebut dengan teknik random sampling yaitu mengambil atau menentukan sampel penelitian secara random. Pada teknik ini peneliti memberikan kemungkinan yang sama pada anggota populasi untuk menjadi sampel yang terpilih (Supardi, 1993).

Diantara beberapa model teknik *probability sampling*, peneliti menggunakan model simple random sampling atau dikenal dengan model random sederhana. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengundi nama-nama subjek dalam populasi sampai mendapatkan jumlah sampel yang sudah ditentukan (Azwar, 2014).

Penentuan jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu 25% dari jumlah populasi mahasiswa. Arikunto (2006) menjelaskan apabila jumlah responden kurang dari 100 maka semua populasi dijadikan sampel penelitian. Apabila jumlah populasi lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% dari populasi. Penelitian ini mengambil 25% dari jumlah populasi yang sebanyak 236 orang mahasiswa. Jadi, jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 59 orang mahasiswa psikologi angkatan 2017.

E. Teknik Pengumpulan Data

Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian, yaitu kualitas instrument penelitian dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketetapan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Angket (kuesioner) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiono, 2011).

Bentuk item kuesioner dalam penelitian ini adalah item kuesioner yang tertutup, dimana pernyataan-pernyataan yang dicantumkan telah disesuaikan oleh peneliti. Alternatif jawaban yang disediakan tergantung pada pemilihan

peneliti, sehingga responden hanya bisa memilih jawaban yang mendekati pilihan paling tepat dengan aktivitas yang dilakukan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan jenis skala likert sebagai alat pengumpul data. Skala pada penelitian ini menggunakan 3 instrumen yaitu skala stres akademik, skala motivasi berprestasi dan efikasi diri dengan 2 jenis pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

Skala likert yang digunakan dalam kuesioner ini memiliki 4 pilihan jawaban yaitu: (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (TS) Tidak Setuju, (STS) Sangat Tidak Setuju. Pada kuesioner ini peneliti tidak mencantumkan pilihan jawaban (N) Netral karena menurut Hadi (2004):

- 1) Jawaban netral masih belum memberikan jawaban atau memberikan kesan ragu-ragu.
- 2) Adanya alternatif jawaban netral di tengah menimbulkan kecenderungan bagi responden untuk memilih jawaban di tengah.
- 3) Pilihan jawaban SS-S-TS-STs ditunjukkan untuk melihat kecenderungan pendapat responden, jika terdapat jawaban netral akan menghilangkan banyak data penelitian dan mengurangi informasi yang diperoleh (Prihandrijani, 2016).

Adapun penilaian skor pada skala likert dibedakan sebagai berikut:

Tabel 3.1
Penilaian skor pada skala likert

Alternatif jawaban	Skor <i>favorable</i>	Skor <i>unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Adapun instrument pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Stres akademik

Skala stres akademik dalam penelitian ini menggunakan aspek dari Sarafino & Timothy (2011); (Amalia, 2019). Aspek yang terdapat dalam stres akademik menurut Sarafino & Timothy mencakup 2 aspek yaitu aspek biologis, dan aspek psikososial. Aspek psikososial ditandai dengan perubahan emosi, kognitif dan perilaku sosial.

Skala dalam penelitian ini menggunakan jenis skala *likert* dengan empat jawaban yang terdiri dari item *favorable* dan item *unfavorable*.

Tabel 3.2
Blue Print Sres Akademik

No	Aspek	No item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Aspek biologis	1, 2, 3, 4, 5, 7	6	7

2	Reaksi kognisi	8, 9, 11, 13	10, 12	6
3	Reaksi emosi	14, 15, 17, 18, 19	16	6
4	Reaksi prilaku	20, 23, 24	21, 22, 25	6
	Jumlah	17	8	25

2. Motivasi Berprestasi

Skala motivasi berprestasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek dari teori Mc Clelland (1987); (Syarifah, 2016). Aspek yang terdapat dalam motivasi berprestasi menurut Mc Clelland mencakup tanggung jawab, mempertimbangkan resiko pemilihan tugas, memperhatikan umpan balik, kreatif & inovatif, waktu penyelesaian tugas, dan keinginan menjadi yang terbaik. Skala dalam penelitian ini menggunakan jenis skala *likert* dengan empat jawaban yang terdiri dari item *favorable* dan item *unfavorable*.

Tabel 3.3
Blue Print Skala Motivasi Berprestasi

No	Aspek	No item		jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Tanggung jawab	1, 2, 5, 6, 7, 8	3, 4, 9	9
2	Mempertimbangkan resiko tugas	10, 11, 12, 13, 14, 15		6
3	Memperhatikan umpan balik	17, 18, 19, 21	16, 20	6

4	Kreatif dan inovatif	22, 23, 24, 25, 26	27	6
5	Waktu penyelesaian tugas	28, 29	30, 31, 32, 33	6
6	Keinginan menjadi yang terbaik	35, 36, 37	34, 38, 39	6
	Jumlah			39

3. Efikasi Diri

Skala efikasi diri yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (Hamka, 2010; Sulistyowati, 2016). Aspek yang dikemukakan oleh Bandura mencakup memiliki rasa percaya diri dalam situasi tak menentu yang dipenuhi kekaburan dan tekanan, memiliki keyakinan dapat mencapai target yang telah ditentukan, memiliki keyakinan dapat menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan untuk mencapai suatu hasil, memiliki keyakinan dapat menyelesaikan masalah yang muncul. Skala dalam penelitian ini menggunakan jenis skala *likert* dengan empat jawaban yang terdiri dari item *favorable* dan item *unfavorable*.

Tabel 3.4

Blue Print Skala Efikasi Diri

No	Aspek	No item		jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Memiliki rasa percaya diri dalam situasi tak	1, 2, 3, 4, 5	6	6

	menentu yang dipenuhi keaburan dan tekanan			
2	Memiliki keyakinan dapat mencapai target yang telah ditentukan	7, 8, 10	9, 11, 12	6
3	Memiliki keyakinan dapat menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan untuk mencapai suatu hasil	14, 15, 16, 18	13, 17	6
4	Memiliki keyakinan dapat menyelesaikan masalah yang muncul	19, 23, 24	20, 21, 22	6
	Jumlah	15	9	24

F. Validitas dan Reabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran yang dapat menunjukkan tingkat validitas dalam suatu instrument (Azwar, 2011). Data dikatakan valid, apabila pernyataan pada kuesioner mampu mengungkapkan maksud dari variabel yang diukur. Uji validitas dimaksudkan untuk mengetahui seberapa cermat suatu alat ukur dapat melakukan fungsi ukurnya (Amirullah, 2015). Pengukuran suatu instrument yang memiliki tingkat validitas yang tinggi akan menghasilkan data yang sesuai dengan tujuan dari suatu penelitian. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan *correlation bivariate* dengan bantuan SPSS 16.0for windows. Standar yang

digunakan ialah membandingkan R_{hitung} dengan R_{tabel} (0,254), jika R_{hitung} lebih besar dari R_{tabel} maka dikatakan valid. Uji validitas juga dapat dilakukan dengan melihat nilai signifikansinya, apabila sig. kurang dari 0,05 maka item tersebut dikatakan valid.

Tabel 3.5
Validitas Skala Stres Akademik

Aspek	No item		Jumlah item valid
	Valid	Tidak valid	
Aspek biologis	1, 2, 3, 4, 5,6, 7	-	7
Reaksi kognisi	8, 9, 10, 11, 12, 13	-	6
Reaksi emosi	14, 15, 16, 17, 18, 19	-	6
Reaksi prilaku	20, 21, 22, 23, 24, 25	-	6
Total			25

Setelah dilakukan uji validitas diketahui bahwa skala stres akademik mendapatkan hasil sebanyak 25 item valid dan 0 item tidak valid. Seluruh item valid dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan lebih besar dari r tabel 0,254.

Tabel 3.6
Validitas Skala Motivasi berprestasi

Aspek	No item		Jumlah item valid
	Valid	Tidak valid	

Tanggung jawab	1, 2,3, 4, 5, 6, 7, 8,9	-	7
Mempertimbangkan resiko tugas	10, 11, 12, 13, 14, 15	-	6
Memperhatikan umpan balik	16, 17, 18, 19, 20, 21	-	6
Kreatif dan inovatif	22, 23, 24, 25, 26, 27	-	6
Waktu penyelesaian tugas	28, 29, 30, 31, 32, 33	-	6
Keinginan menjadi yang terbaik	34, 35, 36, 37, 38, 39	-	6
Jumlah			39

Setelah dilakukan uji validitas diketahui bahwa skala motivasi berprestasi mendapatkan hasil sebanyak 39 item valid dan 0 item tidak valid. Seluruh item valid dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan lebih besar dari r tabel 0,254.

Tabel 3.7

Validitas Skala Efikasi diri

Aspek	No item		Jumlah item valid
	Valid	Tidak valid	
Memiliki rasa percaya diri dalam situasi tak	1, 2, 3, 4, 5, 6	-	6

menentu yang dipenuhi kekaburan dan tekanan			
Memiliki keyakinan dapat mencapai target yang telah ditentukan	7, 8, 9, 10, 11, 12	-	6
Memiliki keyakinan dapat menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan untuk mencapai suatu hasil	13, 14, 15, 16,17, 18	-	6
Memiliki keyakinan dapat menyelesaikan masalah yang muncul	19, 23,20, 21, 22,23, 24	-	6
Jumlah			24

Setelah dilakukan uji validitas diketahui bahwa skala efikasi diri mendapatkan hasil sebanyak 24 item valid dan 0 item tidak valid. Seluruh item valid dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan lebih besar dari r tabel 0,254.

b. Uji Reliabilitas

Uji reabilitas merupakan tingkat ketepatan atau keakuratan dalam sebuah instrument. Instrument yang dipercaya akan memmanifestasikan data yang dapat dipercaya pula (Arikunto, 2010). Uji reabilitas bertujuan untuk menunjukkan nilai konsistensi suatu alat ukur (Amirullah, 2015). Uji reabilitas ini menggunakan nilai *cronbach Alpha* yang dibantu menggunakan SPSS 16.0 *for windows*. Suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila memiliki *cronbach alpha* lebih besar dari 0,6. Berikut nilai reliabilitas pada tabel 3.8 di bawah ini:

Tabel. 3.8
Hasil Uji Reabilitas Skala Penelitian

Variabel	Jumlah item uji coba	Item valid	Cronbach alpha	keterangan
Stres akademik	25	25	0,935	Reliabel
Motivasi berprestasi	39	39	0,959	Reliabel
Efikasi diri	24	24	0,903	Reliabel

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa *cronbach alpha* dari skala stres akademik, skala motivasi berprestasi dan skala efikasi diri lebih dari 0,6, sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga skala merupakan alat ukur yang reliabel.

G. Analisis Data

Analisis data merupakan suatu kegiatan dalam menganalisis sebuah penelitian untuk menemukan solusi atau menyelesaikan sebuah masalah penelitian. Penelitian ini menggunakan analisis deskripsi dan analisis regresi. Analisis deskripsi digunakan untuk menilai suatu karakteristik dari data yang diperoleh. Analisis deskripsi juga bertujuan untuk mendeskripsikan data yang diperoleh, sehingga dapat dipahami tujuan dari sebuah penelitian.

Analisis regresi merupakan salah satu analisis yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Dalam analisis regresi, variabel yang mempengaruhi disebut *independent variable* (variabel bebas) dan variabel yang dipengaruhi disebut *dependent variable* (variabel terikat). Apabila dalam persamaan regresi hanya terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat, maka disebut sebagai persamaan regresi sederhana, sedangkan jika variabel bebasnya lebih dari satu, maka disebut sebagai persamaan regresi berganda (Kurnia Ahmad, 2009).

Adapun dalam penelitian ini, menggunakan analisis data regresi berganda untuk mencari pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap stres akademik. Data kuantitatif yang diperoleh akan diuji secara statistik menggunakan alat bantu program SPSS 16.0 for windows melalui tahapan sebagai berikut:

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan menilai suatu data pada sebuah variabel, apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas harus dilakukan sebagai prasyarat melakukan uji parametris (Maudy, 2019). Suatu data dikatakan normal apabila apabila jumlah data di atas dan di bawah rata-rata sama. Data yang berdistribusi normal lebih gampang lagi diketahui dengan menggunakan kurva gambar yang berbentuk lonceng.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Untuk mengetahui keputusan linearitas dapat membandingkan nilai signifikansinya. Apabila nilai signifikansi lebih dari nilai standar ($p > 0,05$) maka nilai tersebut dikatakan linier (Sudarmanto, 2015).

2. Uji Hipotesis

a. Uji F (pengujian signifikansi secara simultan)

Uji F bertujuan untuk melihat adanya pengaruh variabel bebas secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel terikat (Ferdinan, 2013). Uji F dapat dilakukan dengan cara membandingkan nilai signifikansi 0,05 dengan syarat sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai $F_{hitung} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- 2) Apabila nilai $F_{hitung} > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Peneliti menggunakan nilai yang menentukan taraf signifikansi α sebesar 5%.

b. Uji T (pengujian signifikansi secara parsial)

Uji T digunakan untuk menguji pengaruh dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial. Syarat yang digunakan yaitu apabila nilai probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sedangkan apabila nilai probabilitasnya $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya variabel bebas berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat. Nilai yang menentukan taraf signifikansi yaitu α sebesar 5%.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi

a. Sejarah Fakultas Psikologi UIN Malang

Fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Malang merupakan lembaga pendidikan yang secara umum berada di bawah naungan kementerian agama RI dan secara akademik berada di bawah pengawasan Kementerian Pendidikan Nasional. Tujuannya adalah untuk mencetak sarjana muslim yang mempunyai keluasan wawasan ilmu psikologi yang dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip integrasi ilmu psikologi konvensional dengan khazanah ilmu-ilmu keislaman. Fakultas psikologi mulai dibuka pada tahun 1997/1998 dan berstatus sebagai jurusan ketika UIN Malang masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang. Pembukaan program studi tersebut berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/107/98 tentang penyelenggaraan jurusan Tarbiyah di STAIN Malang, Program Studi Psikologi bersama Sembilan program studi yang lain. Surat keputusan tersebut diperkuat dengan SK Dirjen Binbaga Islam No. E/212/2001, ditambah dengan Surat Direktur Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, No. 2846/D/T/2001, tanggal 25 Juli 2001 tentang *Winder Mandate*.

Untuk memantapkan profesionalitas proses belajar mengajar dalam mendukung penyelenggaraan program pendidikan yang diselenggarakan, Psikologi UIN Malang melakukan kerjasama dengan fakultas psikologi Universitas Gajahmada (UGM), seperti yang tertuang dalam piagam kerjasama No. UGM/PS/4214/C/03/04 dan E.III/H.M.01/1110/99. Kerjasama yang berjalan 5 tahun tersebut meliputi program pencangkakan dosen Pembina mata kuliah dan penyelenggaraan laboratorium.

Pada tahun 2002, jurusan psikologi berubah menjadi fakultas psikologi seperti yang tertuang dalam SK Menteri Agama RI no. E/353/2002 tanggal 17 Juli 2002. Perubahan ini seiring dengan perubahan status STAIN Malang menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS) yang ditetapkan berdasarkan *Memorandum of Understanding* (MoU) antara Pemerintah Republik Indonesia (Departemen Agama) dengan Pemerintah Republik Islam Sudan (Departemen Pendidikan Tinggi dan Riset).

Status fakultas psikologi tersebut semakin jelas dengan ditandatanganinya Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama RI Nomor: 1/O/SKB/2004 dan Nomor: NB/B.V/I/Hk.00.1/058/04 tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN Malang pada tanggal 23 Januari 2003, serta Keputusan Presiden (Kepres) RI no. 50/2004 tanggal 21 Juni 2004 tentang perubahan STAIN (UIIS) Malang menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Akhirnya, status fakultas psikologi semakin

kokoh dengan dikeluarkannya surat keputusan Direktur Jendral Kelembagaan Agama Islam Nomor: DJ.II/233/2005 tanggal 11 Juli 2005 tentang Perpanjangan Izin Penyelenggaraan Program Studi Psikologi Program Sarjana (S1) pada Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, serta SK BAN-PT Nomor: 003/BAN-PT/Ak-X/S1/II/2007, tentang status, peringkat dan hasil akreditasi program sarjana di perguruan tinggi, yang menyatakan bahwa Fakultas Psikologi UIN Malang terakreditasi dengan peringkat B.

b. Visi dan Misi Fakultas Psikologi UIN Malang

Visi fakultas psikologi UIN Malang yaitu menjadi fakultas psikologi yang mewujudkan integrative dalam memadukan sains dan islam yang bereputasi internasional.

Misi fakultas psikologi UIN Malang yaitu:

- a) Mencetak sarjana psikologi yang berkarakter *ulul albab*.
- b) Menghasilkan sains psikologi yang relevan dan budaya sains tinggi.

c. Kompetensi Sarjana Psikologi UIN Malang

Fakultas psikologi mengharapkan lulusannya mempunyai kompetensi sebagai berikut:

1. Menunjukkan perilaku yang didasari nilai islami, menghargai perbedaan dan bersikap empatik.

2. Menguasai konsep dasar teori psikologi untuk mengabarkan beragam gejala-gejala psikologis, serta menganalisis gejala psikologis individu kelompok, organisasi dan komunitas.
3. Mampu menganalisis fenomena perilaku manusia berdasarkan hasil observasi, interview, dan instrument asesmen yang diperkenankan.
4. Mampu melakukan reser tingkat dasar yang menggunakan prinsip-prinsip psikologi untuk memberikan alternative penyelesaian masalah.
5. Mampu memberikan alternatif pemecahan masalah psikologis yang terjadi pada individu, kelompok, organisasi dan masyarakat tanpa membedakan suku, agama, golongan, jenis kelamin, dan status sosial-ekonomi dan budaya.
6. Mampu merancang dan melakukan intervensi dasar yang bersifat non klinis untuk perubahan perilaku pada individu, kelompok dan komunitas.
7. Mampu menjalin hubungan professional dan interpersonal secara konstruktif dan bertanggung jawab untuk membantu menyelesaikan problem psikologis individu.
8. Mengkomunikasikan hasil riset, telaah dan pemikiran dalam bidang psikologi sesuai dengan kaidah kode etik profesionalisme.
9. Mampu mempertanggungjawabkan hasil kerja berdasarkan kode etik psikologi indonesia.

10. Mampu berkomunikasi secara lisan maupun tulisan serta membangun hubungan interpersonal yang produktif.
11. Mampu merancang kariernya sendiri.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang beralamatkan Jl. Gajayana No. 50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Penelitian dilaksanakan pada rentang waktu awal Februari 2020 sampai akhir bulan Desember 2020. Dimulai dari menemukan masalah di lapangan pada bulan Februari 2020 sampai dengan melakukan penelitian di lapangan pada November 2020, kemudian dilanjutkan dengan menganalisis dan menuliskan laporan penelitian.

3. Jumlah Subjek yang Datanya dianalisis

Pada penelitian ini, jumlah sampel yang diteliti yaitu sebanyak 59 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang angkatan 2017. Jumlah subjek yang diteliti ditetapkan karena 59 orang mahasiswa adalah 25% dari jumlah populasi mahasiswa sebanyak 236 orang. Seperti yang telah dijelaskan, apabila populasi dari responden lebih dari 100 orang maka dapat di ambil 10-15% atau 20-25%. Peneliti menetapkan 25% agar mendapatkan jumlah sampel yang lebih banyak untuk dianalisis, sehingga tidak menimbulkan kekhawatiran terjadinya bias.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Prosedur dalam penelitian ini, meliputi tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan analisis data. Pada tahapan persiapan peneliti mencari dan merumuskan masalah atau fenomena yang terjadi di lapangan, menuliskan latar belakang masalah, mencari teori-teori yang relevan dengan penelitian, menentukan metode penelitian yang akan digunakan, kemudian membuat instrument penelitian dari aspek-aspek yang telah ditemukan berdasarkan beberapa tokoh ahli.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti menyebarkan tiga kuesioner yaitu angket motivasi berprestasi, angket efikasi diri dan angket stres akademik. Tiga kuesioner tersebut disebar secara online kepada 59 mahasiswa angkatan 2017 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang menggunakan *google.form*, dan dua orang yang beruntung akan mendapat kompensasi berupa pulsa.

Setelah data penelitian diperoleh, peneliti merekap data pada *microsoft office excel 2007*, kemudian *men-scoring* data yang sudah diperoleh. Dilanjutkan dengan menganalisis data menggunakan SPSS versi 16.00 *for windows*. Setelah data diuji, peneliti menuliskan hasil penelitian ke dalam laporan.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini, dilihat berdasarkan *Kolmogorov-SmirnovZ* yang dianalisis dengan menggunakan bantuan

SPSS 16.00 *for windows*. Hasil normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel. 4.1
Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Motivasi Berprestasi	Efikasi Diri	Stres Akademik
Kolmogorov-Smirnov Z	.958	.994	.884
Asymp. sig. (2 tailed)	.318	.277	.416
a. Test Distribution is Normal			

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Kolmogorov-Smirnov Z pada variabel motivasi berprestasi adalah 0,958 dengan taraf signifikansi 0,318. Kolmogorov-Smirnov Z pada variabel efikasi diri adalah 0,994 dengan taraf signifikansi 0,277. Selanjutnya, Kolmogorov-Smirnov Z pada variabel stres akademik adalah 0,884 dengan taraf signifikansi 0,416. Data di atas menunjukkan bahwa, ketiga variabel yakni motivasi berprestasi, efikasi diri dan stres akademik berdistribusi normal ($p > 0,05$).

2. Uji Linearitas

Uji linieritas merupakan salah satu uji asumsi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan yang linier antara variabel satu dan variabel lainnya. Uji linieritas juga digunakan sebagai syarat sebelum melakukan

analisis regresi. Hasil uji lineritas antara motivasi berprestasi dan stres akademik dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel. 4.2
Uji lineritas data motivasi berprestasi dan stres akademik
ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	sig
Stres Between(combined)	5114.415	37	138.227	.949	.568
akademik*GroupLinerity	1604.865	1	1604.865	11.019	.003
Motivasi Deviatio	3509.550	36	97.488	.669	.859
Berprestasin from	3058.500	21	145.643		
linearityWithin group Total	8172.915	58			

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai probabilitas yaitu: 0.003 <0.05, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dan stres akademik memiliki hubungan yang tidak linier. Untuk uji lineritas efikasi diri dan stres akademik diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel. 4.3
Uji lineritas data efikasi diri dan stres akademik
ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	sig
Stres Between (combined)	5079.526	27	188.131	1.885	.045
akademik*Group	118.068	1	118.068	1.183	.285
LinerityEfikasiDeviatioDirin	4961.459	26	190.825	1.912	.043
fromlinearityWithin group Total					

	3093.389	31	99.787		
	8172.915	58			

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai probabilitas adalah 0,285 > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan stres akademik memiliki hubungan yang linier.

3. Hasil Uji Deskriptif

a. Tingkat Stres Akademik

Tingkat stres akademik mahasiswa angkatan 2017 yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas psikologi Universitas Islam Negri Maliki Malang terbagi menjadi tiga kategori yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma tinggi, sedang dan rendah dapat diketahui setelah menemukan nilai mean (M) dan standart deviasi (SD) pada masing-masing variabel. Adapun nilai mean dan standart deviasi pada variabel stres akademik dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel. 4.4

Nilai mean dan standart deviasi stres akademik

Variabel	Mean (M)	Standart Deviasi (SD)
Stres Akademik	62,5	12,5

Kemudian langkah selanjutnya menentukan kategorisasi untuk menentukan tingkat stres akademik mahasiswa. Adapun standar norma untuk pembagian kategorisebagai berikut:

Tabel. 4.5
Norma pembagian klasifikasi stres akademik

Kategori	Rumus
Tinggi	$M + 1SD \leq X$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < M - 1SD$

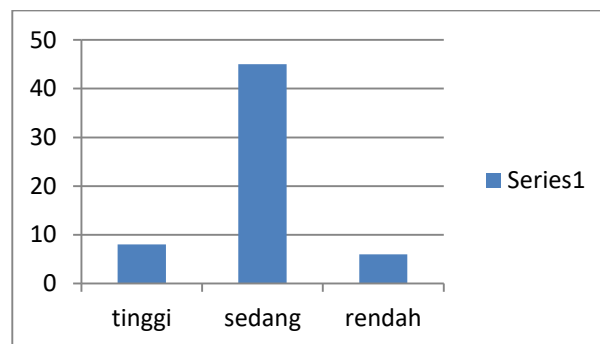
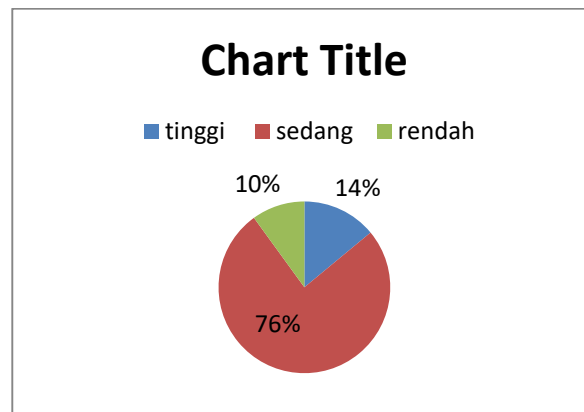
Berdasarkan tabel norma di atas maka skor untuk masing-masing kategori sebagai berikut:

Tabel. 4.6
Kategorisasi tingkat stres akademik

Kategorisasi	Nilai
Tinggi	76 – 100
Sedang	50 – 75
Rendah	25 – 49

Tabel. 4.7
Persentase tingkat stres akademik

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Tinggi	76 – 100	8	14%
Sedang	50 – 75	45	76%
Rendah	25 – 49	6	10%
Jumlah		59	100%

Grafik. 4.1**Frekuensi tingkat stres akademik****Diagram. 4.1****Persentase tingkat stres akademik**

Berdasarkan dari *grafik 4.1* dan *diagram 4.1* di atas diketahui bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas psikologi UIN Maliki Malang sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 76% mahasiswa dengan jumlah frekuensi 45 orang, kemudian stres akademik mahasiswa dengan kategori tinggi sebesar 14% mahasiswa dengan jumlah frekuensi 8 orang, dan stres akademik mahasiswa dengan kategori rendah sebesar 10% dengan jumlah frekuensi 6 orang.

b. Tingkat Motivasi Berprestasi

Tingkat motivasi berprestasi mahasiswa angkatan 2017 yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas psikologi Universitas Islam Negri Maliki Malang terbagi menjadi tiga kategori yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma tinggi, sedang dan rendah dapat diketahui setelah menemukan nilai mean (M) dan standart deviasi (SD) pada masing-masing variabel. Adapun nilai mean dan standart deviasi pada variabel motivasi berprestasi dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel. 4.8

Nilai mean dan standart deviasi motivasi berprestasi

Variabel	Mean (M)	Standart Deviasi (SD)
Motivasi berprestasi	97,5	19,5

Kemudian langkah selanjutnya menentukan kategorisasi untuk menentukan tingkat motivasi berprestasi mahasiswa. Adapun standar norma untuk pembagian kategori sebagai berikut:

Tabel. 4.9

Norma pembagian klasifikasi motivasi berprestasi

Kategori	Rumus
Tinggi	$M + 1SD \leq X$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < M - 1SD$

Berdasarkan tabel norma di atas maka skor untuk masing-masing kategori sebagai berikut:

Tabel. 4.10

Kategorisasi tingkat motivasi berprestasi

Kategorisasi	Nilai
Tinggi	118 – 156
Sedang	78 – 117
Rendah	39 – 77

Tabel. 4.11

Persentase tingkat motivasi berprestasi

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Tinggi	118 – 156	12	20%
Sedang	78 – 117	42	71%
Rendah	39 – 77	5	9%
Jumlah		59	100%

Grafik. 4.2

Frekuensi tingkat motivasi berprestasi

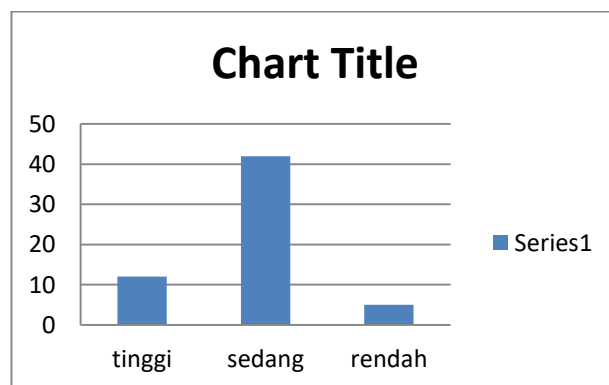
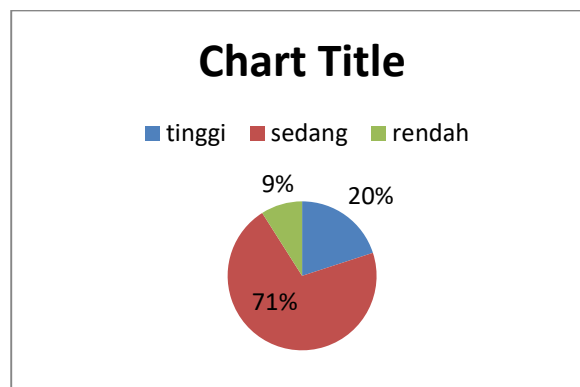


Diagram. 4.2
Persentase tingkat motivasi berprestasi



Berdasarkan dari *grafik 4.2* dan *diagram 4.2* di atas diketahui bahwa tingkat motivasi berprestasi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas psikologi UIN Maliki Malang sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 71% mahasiswa dengan jumlah frekuensi 42 orang, kemudian motivasi berprestasi mahasiswa dengan kategori tinggi sebesar 20% mahasiswa dengan jumlah frekuensi 20 orang, dan motivasi mahasiswa dengan kategori rendah sebesar 9% dengan jumlah frekuensi 5 orang mahasiswa.

c. Tingkat Efikasi Diri

Tingkat efikasi diri mahasiswa angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas psikologi Universitas Islam Negri Maliki Malang terbagi menjadi tiga kategori yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma tinggi, sedang dan rendah dapat diketahui setelah menemukan nilai mean (M) dan standart deviasi (SD) pada masing-masing variabel. Adapun nilai mean dan standart deviasi pada variabel efikasi diri dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel. 4.12
Nilai mean dan standart deviasi efikasi diri

Variabel	Mean (M)	Standart Deviasi (SD)
Motivasi berprestasi	60	12

Kemudian langkah selanjutnya menentukan kategorisasi untuk menentukan tingkat efikasi diri mahasiswa. Adapun standar norma untuk pembagian kategori sebagai berikut:

Tabel. 4.13
Norma pembagian klasifikasi efikasi diri

Kategori	Rumus
Tinggi	$M + 1SD \leq X$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < M - 1SD$

Berdasarkan tabel norma di atas maka skor untuk masing-masing kategori sebagai berikut:

Tabel. 4.14
Kategorisasi tingkat efikasi diri

Kategorisasi	Nilai
Tinggi	73 – 96
Sedang	48 – 72
Rendah	24 – 47

Tabel. 4.15
Persentase tingkat efikasi diri

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Tinggi	73 – 96	14	24%
Sedang	48 – 72	45	76%
Rendah	24 – 47	0	0%
Jumlah		59	100%

Grafik. 4.3
Frekuensi tingkat efikasi diri

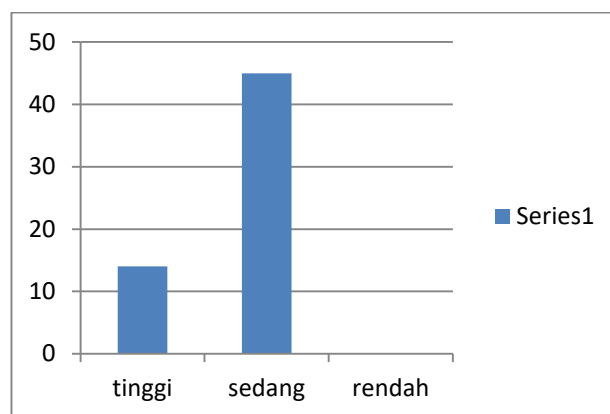
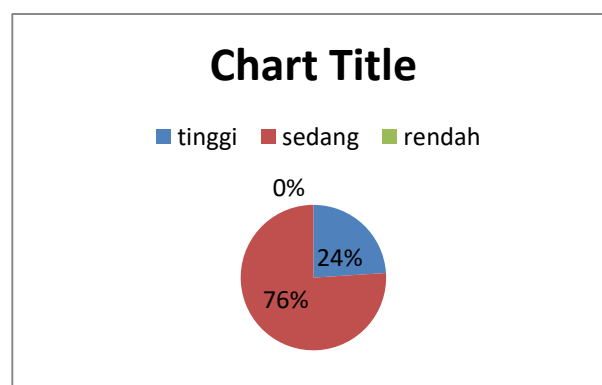


Diagram. 4.3
Persentase tingkat efikasi diri



Berdasarkan dari *grafik 4.3* dan *diagram 4.3* di atas diketahui bahwa tingkat efikasi diri pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas psikologi UIN Maliki Malang sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 76% mahasiswa dengan jumlah frekuensi 45 orang, kemudian efikasi diri mahasiswa dengan kategori tinggi sebesar 14% mahasiswa dengan jumlah frekuensi 14 orang, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki efikasi diri dengan kategori rendah.

4. Hasil Uji Hipotesis

Peneliti menguji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda untuk membuktikan adanya pengaruh atau tidak antara variabel motivasi berprestasi dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Uji analisis regresi berganda dilakukan menggunakan bantuan SPSS 16.00 *for windows*. Adapun hasil dari analisis yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Hasil Uji Hipotesis Mayor

Tabel. 4.16
Hasil Uji Hipotesis Mayor

Model	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig
Regression	1633.476	2	816.738	6.994	.002 ^a
Residual	6539.439	56	116.776		
Total	8172.519	58			

Berdasarkan tabel 4.16 di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada pengaruh motivasi berprestasi(X1) dan Efikasi diri (X2) secara simultan terhadap stres akademik (Y) sebesar 0.002 lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) sehingga secara simultan motivasi berprestasi dan efikasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap variabel stres akademik.

Hasil dari analisis regresi yang dilakukan pada penelitian ini, membuktikan bahwa hipotesis H_a diterima dan hipotesis H_0 ditolak.

Tabel. 4.17
Persentase efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap stres akademik

Dependent Variabel	Predictor	R Square	%
Stres akademik	Efikasi diri Motivasi berprestasi	.200	20%

Dari tabel 4.17 di atas dapat diketahui bahwa motivasi berprestasi dan efikasi diri memiliki kontribusi terhadap stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa 0.200 atau 20%, yang berkontribusi sedangkan sisanya sebesar 80% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

b. Hasil Uji Hipotesis Minor

Tabel 4.18
Hasil Uji Hipotesis Minor

Variabel	Sampel	Sig	T	T tabel	Keterangan
Motivasi Berprestasi	59	.001	3.602	2.000	Berpengaruh
Efikasi Diri	59	.623	-.064	2.000	Tidak berpengaruh

Dari tabel 4.18 di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh motivasi berprestasi terhadap stres akademik sebesar 0.001 lebih kecil dari 0.05 ($0.001 < 0.05$) dan nilai t hitung 3.602 lebih besar dari t tabel 2.000 ($3.602 > 2.000$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap stres akademik.

Kemudian untuk nilai signifikansi pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 0.623 lebih besar dari 0.05 ($0.623 > 0.05$) dan nilai t hitung sebesar -.064 lebih kecil dari t tabel 2.000 ($-.064 < 2.000$), sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

c. Besaran Pengaruh

Besaran pengaruh dari variabel motivasi berprestasi (X1) dan variabel efikasi diri (X2) terhadap variabel stres akademik (Y) dijabarkan berdasarkan tabel di bawah ini:

Tabel. 4.19
Besaran pengaruh antara motivasi berprestasi dan efikasi diri
terhadap stres akademik

Dependen Variabel	Predictor	Beta (R)	R²	%
Stres Akademik	Motivasi Berprestasi	.468	0.219	21.9%
	Efikasi Diri	-.064	0.004	0.04%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa variabel motivasi berprestasi memiliki pengaruh sebesar 21.9% terhadap variabel stres akademik. Namun untuk variabel efikasi diri hanya memiliki pengaruh sebesar 0.04% terhadap stres akademik.

5. Aspek Pembentuk Utama

a. Variabel Motivasi Berprestasi

Aspek pembentuk utama Motivasi berprestasi dijabarkan berdasarkan tabel 4.20 di bawah:

Tabel. 4.20
Aspek pembentuk utama motivasi berprestasi

Aspek	Korelasi
Tanggung jawab	0.247
Pertimbangan resiko pemilihan tugas	0.154
Umpan balik	0.150

Kreatif dan inovatif	0.147
Waktu penyelesaian tugas	0.151
Keinginan menjadi yang terbaik	0.148

Berdasarkan tabel 4.20 di atas, dapat diketahui bahwa setiap aspek memiliki hubungan yang positif dan selisih dalam setiap aspek tidak terlalu jauh. Aspek pembentuk tersebut memiliki nilai korelasi lebih tinggi dibandingkan aspek yang lain yaitu pada aspek tanggung jawab dengan nilai korelasi sebesar 0.247, sehingga aspek tersebut merupakan aspek pembentuk utama dari variabel motivasi berprestasi pada mahasiswa angkatan 2017 yang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

b. Variabel Efikasi Diri

Aspek pembentuk utama efikasi diri dijabarkan berdasarkan tabel 4.21 di bawah ini:

Tabel. 4.21
Aspek pembentuk utama efikasi diri

Aspek	Korelasi
Percaya diri dalam situasi yang tidak menentu	0.253
Keyakinan mencapai target	0.239
Keyakinan dapat menumbuhkan motivasi	0.248

Keyakinan dapat menyelesaikan masalah	0.255
---------------------------------------	-------

Berdasarkan tabel 4.21 di atas, dapat diketahui bahwa setiap aspek memiliki hubungan yang positif dan selisih dalam setiap aspek tidak terlalu jauh. Salah satu aspek pembentuk tersebut memiliki nilai korelasi lebih tinggi dibandingkan aspek yang lain yaitu pada aspek keyakinan dapat menyelesaikan masalah dengan nilai korelasi sebesar 0.255, sehingga aspek tersebut merupakan aspek pembentuk utama dari variabel efikasi diri pada mahasiswa angkatan 2017 yang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

c. Variabel Stress akademik

Aspek pembentuk utama Stress akademik dijabarkan berdasarkan tabel 4.21 di bawah ini:

Tabel. 4.22
Aspek pembentuk utama stress akademik

Aspek	Korelasi
Aspek biologis	0.25
Reaksi kognisi	0.27
Reaksi emosi	0.24
Reaksi prilaku	0.23

Berdasarkan tabel 4.22 di atas, dapat diketahui bahwa setiap aspek memiliki hubungan yang positif dan selisih dalam setiap aspek tidak terlalu jauh. Salah satu aspek pembentuk tersebut memiliki nilai korelasi lebih tinggi dibandingkan aspek yang lain yaitu pada aspek reaksi kognisi dengan nilai korelasi sebesar 0.27, sehingga aspek tersebut merupakan aspek pembentuk utama dari variabel stress akademik pada mahasiswa angkatan 2017 yang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

C. Pembahasan

1. Tingkat Stres Akademik

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa angkatan 2017 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori yang sedang. Hal ini ditunjukkan berdasarkan skor yang diperoleh sebesar 76% dengan frekuensi 45 orang, sebesar 14% berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 8 orang, dan sebesar 6% berada pada kategori yang rendah dengan frekuensi 6 orang.

Diagram 4.1
Persentase Stres Akademik

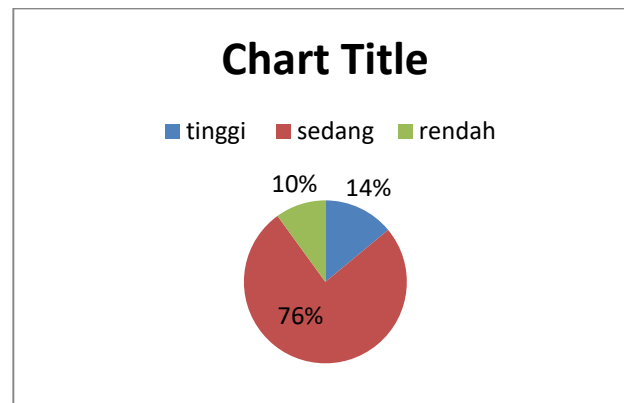


Diagram di atas menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas mengalami stres akademik yang sedang. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Septiana Dwi Lestari (2016) bahwa kategori tingkat stres dalam mengerjakan skripsi berjumlah 57 orang berada pada kategori stres sedang dan berada pada kategori stres yang rendah sebanyak 9 orang dan pada kategori stres yang tinggi sebanyak 3 orang. Kemudian penelitian yang dilakukan Panjaitan & Aulia (2019), mayoritas mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stres sedang sebanyak 71,3% dan sisanya memiliki tingkat stres yang tinggi sebanyak 14,8%. Menurut *Psychology Foundation of Australia* (2010), menjelaskan bahwa keadaan stres akademik dalam kategori sedang cenderung berdampak pada emosi mahasiswa seperti mudah marah dan tidak dapat berkonsentrasi, sehingga dapat mempengaruhi orientasi dan kemampuan terhadap proses pembelajaran mahasiswa, sedangkan stres dalam kategori tinggi akan berdampak pada

performa dan hasil yang kurang bagus ketika menyelesaikan tugas akademik (Hamaideh & Mansour, 2014).

Berdasarkan penelitian ini, ciri-ciri yang memiliki pengaruh yang lebih besar terdapat pada aspek psikososial yang ditandai dengan reaksi kognisi sedangkan aspek biologis memiliki pengaruh yang paling rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gusniarti (2002) stres akademik sering kali terjadi karena adanya pemikiran yang subjektif antara tuntutan-tuntutan di lingkungan dengan sumber daya atau kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa. Sebab itu, dari 76% mahasiswa mengalami ketidaksesuaian dengan tuntutan lingkungan yang harus dijalani. Mahasiswa mempersepsikan bahwa tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai *stressor* yang mengakibatkan terjadinya perubahan dalam aspek biologis dan psikososialnya.

Keadaan lingkungan inilah yang mempengaruhi kognisi mahasiswa sehingga aspek psikososial dengan reaksi kognisi sangat mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa artinya mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang merasa beban-beban dan kendala yang didapatkan selama proses mengerjakan skripsi cenderung mengganggu perhatian dan pikiran mahasiswa sehingga memunculkan pemikiran yang negatif dan sulitnya untuk mengambil keputusan serta adanya perasaan cemas. Oleh sebab itulah persentase dari tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang yang bisa dipengaruhi oleh bermacam-macam tuntutan di lingkungan.

Tingkatan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi berbeda-beda meskipun berada pada situasi yang sama. Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam mempersepsikan *stressor* yang dialami. Mahasiswa yang mempersepsikan *stressor* sebagai sesuatu yang akan berakibat buruk maka tingkat stres yang dialami juga semakin berat. Begitu pula sebaliknya, apabila mahasiswa mempersepsikan *stressor* tersebut tidak memiliki dampak yang buruk atau tidak mengancam maka mahasiswa akan mampu dalam mengatasi *stressor* tersebut dan tingkat stres yang dialami juga semakin ringan (Rasmun, 2004; Bellinawati, aziz & Legiran, 2015).

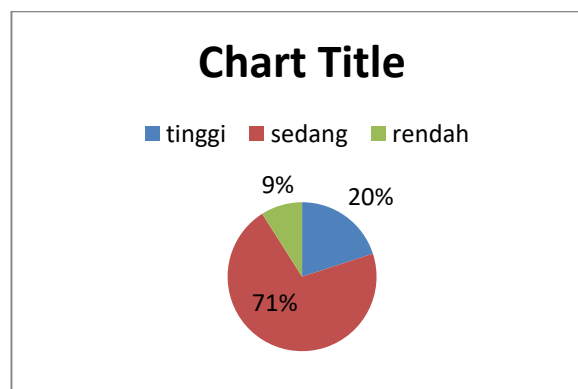
Penelitian ini memaparkan tingkat stres akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi berada dalam kategori yang sedang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Alvin (2007) ada 2 faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir mahasiswa, keyakinan dalam mengatasi stres akademik, dan kepribadian setiap mahasiswa. Faktor eksternal meliputi dorongan status sosial dan pandangan negatif dari lingkungan sekitar, orang tua, teman, atau keluarga yang memberikan tekanan kepada mahasiswa, pembelajaran yang lebih padat dan memberatkan (Nuraini, 2018). Beberapa faktor yang dijelaskan tersebut sesuai dengan aspek stres akademik mahasiswa yang dapat mempengaruhi fisiologis dan psikososial mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Dalam penelitian ini faktor internal yang meliputi

pola pikir mahasiswa merupakan faktor yang lebih dominan yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

2. Tingkat Motivasi Berprestasi

Tingkat motivasi berprestasi mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, mayoritas berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan berdasarkan skor yang diperoleh sebesar 71% dengan frekuensi 42 orang, sebesar 20% berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 12 orang, dan sebesar 9% berada pada kategori rendah dengan frekuensi 5 orang.

Diagram. 4.2
Persentase tingkat motivasi berprestasi



Dari diagram 4.2 di atas dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi sedang sebanyak 71% dan kategori tinggi sebesar 20%. Artinya mahasiswa angkatan 2017 yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian mahasiswa memiliki motivasi berprestasi yang cukup baik, dapat bekerja keras dan memiliki tanggung

jawab terhadap tugas yang sedang dikerjakan, serta memiliki rasa ingin tahu yang cenderung tinggi. Menurut Hall & Lindzey ada beberapa karakteristik mahasiswa memiliki motivasi berprestasi yaitu: seseorang memiliki motivasi yang tinggi akan cenderung berambisi dan memiliki semangat yang besar dalam mencapai tujuannya, memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dengan sebaik mungkin dan menyelesaikan tugas-tugasnya dengan waktu yang cepat dan senang mempelajari sesuatu yang baru (Prihandrijani, 2016). Kemudian terdapat 9% mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Artinya masih ada sedikit mahasiswa yang cenderung mengerjakan tugas-tugasnya dengan santai dan hasil yang kurang maksimal.

Penelitian ini memaparkan bahwa tingkat motivasi berprestasi mahasiswa berada pada kategori yang sedang. Hal tersebut membuktikan bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tanggung jawab dan bekerja keras dalam mencapai tujuan akademiknya. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor intrinsik seperti rasa ingin tahu individu, usaha yang dikeluarkan dan individu yang menyukai tantangan dari tugas yang diberikan, dan faktor ekstrinsik seperti menginginkan penghargaan dari orang-orang atau menghindari hukuman apabila gagal melakukan tugas ataupun mencapai tujuannya (McClellan, 1997; Prihandrijani, 2016).

Aspek pembentuk utama motivasi berprestasi ialah tanggung jawab. Aspek motivasi berprestasi disini memiliki korelasi satu sama

lain dan memiliki selisih skor yang tidak terlalu jauh. Mahasiswa psikologi angkatan 2017 memiliki tanggung jawab yang lebih besar dibanding dengan aspek pembentuk lainnya. Artinya, mahasiswa bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang dikerjakan dan berusaha agar dapat menyelesaikannya sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Tugas tersebut memiliki suatu nilai tersendiri bagi mahasiswa. Menurut Purwanto (2014) nilai tugas akademik bagi mahasiswa akan meningkat seiring dengan meningkatnya keyakinan mahasiswa bahwa tugas tersebut sangat penting, memiliki manfaat untuk dirinya sendiri, dan menyenangkan ketika dikerjakan.

Aspek pembentuk dengan skor paling rendah yaitu terdapat pada aspek kreatif dan inovatif. Meskipun mahasiswa memiliki tanggung jawab yang besar namun cara yang digunakan dalam menyelesaikan tugas tidak terlalu efektif dan efisien. Artinya, mahasiswa psikologi angkatan 2017 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang masih belum mampu menemukan dan mencari informasi baru terkait cara-cara yang lebih efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugasnya. Mahasiswa juga cenderung menggunakan cara-cara yang sudah umum dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut.

3. Tingkat Efikasi Diri

Tingkat efikasi diri mahasiswa angkatan 2017 yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas berada pada kategori sedang. Hal ini

ditunjukkan berdasarkan skor yang diperoleh persentase mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi sedang sebanyak 76% dengan frekuensi 45 orang mahasiswa, persentase mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi sebanyak 24% mahasiswa dengan frekuensi sebanyak 14 orang mahasiswa dan 0% mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yulia(2015) memaparkan efikasi diri mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dengan tingkat kesulitan (*level*) sebanyak 72,89% dalam kategori mampu dan untuk tingkat kekuatan (*strength*) sebanyak 50,60% dalam kategori mampu (Yulia, Zulfikar & Alfariz 2017).

Diagram. 4.3
Persentase Tingkat Efikasi Diri

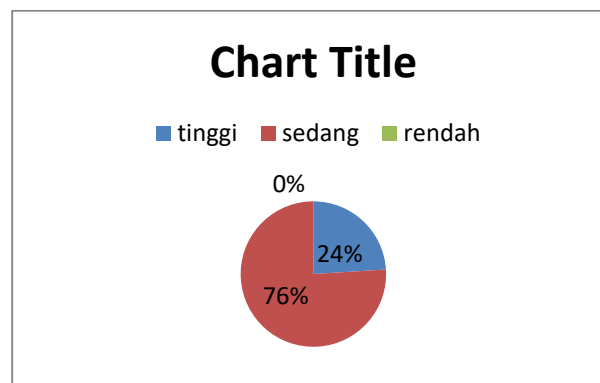


Diagram di atas menunjukkan bahwa mayoritas tingkat efikasi diri mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi di angkatan 2017 rata-rata memiliki keyakinan terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Meskipun mahasiswa harus dihadapi oleh berbagai masalah akademik

selama proses mengerjakan skripsi seperti kesulitan mencari referensi dan kesulitan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing.

Aspek pembentuk utama yang mengidentifikasi efikasi diri mahasiswa dalam mengerjakan skripsi ialah keyakinan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi. Pada aspek ini mahasiswa memiliki nilai yang paling tinggi dibandingkan dengan aspek pembentuk lainnya, artinya dalam mengerjakan skripsi mahasiswa angkatan 2017 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki keyakinan yang baik untuk menyelesaikan setiap hambatan dalam proses mengerjakan skripsi. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan tugas di masa lalu sehingga dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa di masa sekarang. Sesuai dengan teori Bandura (1997) bahwa beberapa pengalaman yang terus menerus dapat memberikan penguasaan terhadap suatu tugas atau tingkah laku sedangkan pengalaman yang lain dapat meningkatkan keyakinan diri dari berbagai tugas (Azizah, 2016).

Keberhasilan dalam menyelesaikan hambatan-hambatan dalam proses mengerjakan tugas di masa lalu itulah yang membuat mahasiswa meningkatkan ekspektasi tentang kemampuan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugasnya dan melewati masa-masa sulit tersebut. Oleh karena itu terbentuknya efikasi diri yang tinggi haruslah mengalami masa-masa sulit atau tantangan yang berat sehingga di masa yang akan datang mereka dapat menyelesaikan tantangan dengan kerja keras dan bersungguh-sungguh (Bandura, 1997; Nuraini, 2018).

Kemudian aspek pembentuk yang paling rendah ialah keyakinan dapat mencapai target. Artinya Mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuan diri agar mencapai hasil yang maksimal. Mahasiswa memang meyakini bahwa setiap tugas memiliki kendala atau hambatan masing-masing dan akan selesai apabila dikerjakan, namun banyak juga yang merasa bahwa tugas yang mereka kerjakan memiliki hasil yang kurang maksimal dan cenderung mengerjakan tugas dengan seadanya.

Menurut Luthans (Astuti, Harahap & Permana, 2016) efikasi diri dapat secara langsung berdampak pada penentuan perilaku mahasiswa yang mana hal tersebut dibuat berdasarkan dari efikasi diri yang dirasakan terhadap suatu pilihan, usaha motivasi semisal berusaha sebaik mungkin pada tugas yang sedang dikerjakan, mampu bertahan dalam segala situasi yang menyulitkan, memiliki pola pemikiran yang fasilitatif semisal penilaian efikasi mempengaruhi perkataan pada diri sendiri, dan cenderung lebih tahan terhadap tekanan.

4. Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Stres Akademik

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 59 mahasiswa angkatan 2017 yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa motivasi berprestasi berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik. Hal tersebut ditunjukkan berdasarkan nilai sig. untuk motivasi berprestasi (X1) terhadap stres akademik (Y) sebesar $0.001 < 0,05$ dan nilai t hitung

sebesar $3.602 > t$ tabel sebesar 2.000, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berprestasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik.

Analisis data yang diperoleh menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara variabel motivasi berprestasi terhadap variabel stres akademik. Hasil yang menunjukkan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$), dengan nilai *standardized* -0.468 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap stres akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Apabila motivasi berprestasi mahasiswa tinggi maka stres akademik rendah. Begitupula sebaliknya jika motivasi berprestasi mahasiswa rendah maka stres akademik menjadi tinggi.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani & Indriyani (2018) dengan judul penelitian “stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah” menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dibuktikan dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.01$). Penelitian tersebut menunjukkan semakin tinggi motivasi berprestasi mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa.

Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan Luthans (2006) individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi cenderung memiliki perasaan yang bahagia karena telah memenuhi sebagian besar

harapan orang tua, selain itu mahasiswa merasa puas dengan hasil prestasi yang telah dijangkau oleh usahanya sendiri. Menurut Baron & Byrne (2003) coping stres adalah usaha seseorang dalam mengurani atau menghilangkan perasaan-perasaan yang negatif dalam dirinyadan meningkatkan perasaan yang positif. Perasaan bahagia merupakan salah satu dari emosi positif. Seseorang yang mencoba merasakan perasaan bahagia dan menyenangkan dapat pula meningkatkan pemikiran positif apabila terjadi peristiwa yang buruk (Handayani & Indriyani, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Syahniar dkk (2017) dengan judul penelitian “hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel motivasi berprestasi dengan stres akademik. Apabila semakin tinggi motivasi berprestasi mahasiswa maka akan semakin rendahstres akademik yang dialami. Begituupula sebaliknya, apabila semakin rendah motivasi berprestasi mahasiswa maka akan semakin tinggi stres akademik karena ada beberapa pembelajaran yang tidak dapat dicapai dengan baik.

Mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan mengerjakan tugas dengan optimal karena mengharapkan hasil yang lebih baik dari standar yang sudah ditetapkan. Motivasi berprestasi yang membuat seseorang mengerahkan seluruh kemampuannya untuk mengerjakan tugas yang menjadi tanggung jawabnya semaksimal mungkin, semua target dicapai dengan penuh semangat dan orientasi yang kuat (Syahniar, Daharnis & Sagita, 2017)

Penelitian ini juga memaparkan besaran pengaruh yang diberikan oleh motivasi berprestasi terhadap stres akademik sebesar 21.9% artinya motivasi berprestasi tidak terlalu banyak memiliki pengaruh terhadap tinggi rendahnya stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi namun memiliki sumbangsih yang efektif terhadap stres akademik. Sisanya sebesar 78,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Menurut penelitian yang dikemukakan oleh Sudarya dkk (2014) bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Faktor yang paling dominan ialah keadaan lingkungan mahasiswa dan intelektual mahasiswa.

5. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 59 mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa efikasi diri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik. Hal tersebut ditunjukkan berdasarkan nilai sig. untuk efikasi diri (X2) terhadap stres akademik (Y) sebesar $0.623 > 0.05$ dan nilai t hitung sebesar $-.064 < t$ tabel sebesar 2.000, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik.

Analisis data yang diperoleh menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan antara variabel efikasi diri terhadap variabel stres akademik. Hasil yang menunjukkan nilai $p = 0.623$ ($p > 0.05$), sehingga

dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati (2016) dengan judul penelitian "hubungan self efficacy dengan stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi" menunjukkan bahwa efikasi diri tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres pada mahasiswa. Berdasarkan beberapa sudut pandang ada beberapa faktor yang menyebabkan gangguan akibat stres salah satunya ialah pendekatan kognitif dan perilaku seseorang. sudut pandang kognitif memfokuskan bagaimana seseorang menetapkan persepsi diri dan mengambil tindakan terhadap suatu ancaman yang muncul. Persepsi tersebut menstimulasi aktivitas sistem simpatetik dan mengeluarkan hormon stres. Adanya emosi yang negatif menyebabkan sistem tersebut tidak bekerja dengan semestinya. (Neale, Davison & dhaaga, 1996; Sulistyowati, 2016).

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Alwisol (2004) efikasi diri merupakan suatu persepsi yang berhubungan dengan keyakinan dapat melakukan sesuatu yang diharapkan sesuai dengan kemampuannya. Efikasi diri memberikan penilaian terhadap kemampuan diri seseorang. Hal tersebut menyebabkan efikasi diri seseorang akan berubah setiap saat. Ada kemungkinan efikasi diri menjadi rendah akibat kurangnya pengalaman di masa lalu, sehingga hal tersebut menyebabkan seseorang tidak menemukan solusi dan keyakinan diri untuk mengatasi suatu masalah. Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa

efikasi diri seseorang dapat berkembang berdasarkan pengalaman yang terus-menerus, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan penguasaan terhadap suatu tugas atau tingkah laku tertentu (Bandura, 1997; Azizah, 2016)

Terlihat dari hasil penelitian yang peneliti lakukan hasil dari efikasi diri menunjukkan mayoritas tingkat efikasi diri dari mahasiswa angkatan 2017 pada kategori sedang, untuk stress akademik sendiri juga sedang, meskipun hasil dari pengaruh keduanya tidak saling berpengaruh. Serta dilihat dari setiap aspek pembentuk setiap variable efikasi diri yang membuktikan bahwa setiap aspek memiliki kontribusi pembentukan yang hampir sama dan saling melengkapi sehingga secara personal variable itu sendiri tidak bermasalah, begitu pula dengan stress akademik aspek pembentuk yang menunjukkan kontribusi pembentukan variable memiliki besaran yang hampir sama.

Sesuai dengan aspek yang dijabarkan oleh Bandura (1986) menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat menentukan target yang tinggi dan teguh untuk mencapai tujuan tersebut dengan hasil yang memuaskan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung menetapkan target yang rendah pula agar mendapatkan hasil yang rendah. Seseorang cenderung akan mengurangi target yang ditetapkan apabila mendapatkan suatu rintangan. Dari hasil penelitian yang tidak berpengaruh antara efikasi diri dengan stress akademik mahasiswa angkatan 2017 mahasiswa memiliki target yang tinggi tetapi tidak diimbangi dengan hasilnya yang rendah atau

sebaliknya dengan memiliki target yang rendah tetapi hasilnya yang tinggi. Faktor tersebutlah yang dapat menyebabkan efikasi diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik (Sulistiyowati, 2016).

Penelitian ini juga memaparkan besaran pengaruh yang diberikan oleh efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 0.04% artinya efikasi diri tidak banyak memiliki pengaruh terhadap tinggi rendahnya stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Sisanya sebesar 99,96% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Nuraini (2018) bahwa efikasi diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik siswa karena sumbangsih yang diberikan sangat kecil yakni 1.2%. Ada beberapa faktor yang menyebabkan efikasi diri siswa tidak berpengaruh terhadap stres. Faktor tersebut bisa dari diri sendiri ataupun dari orang lain. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung memiliki keraguan terhadap kemampuan yang dimilikinya, lebih pasrah dan apatis terhadap hasil yang akan diperoleh, serta usaha yang dilakukan akan menjadi lebih lama atau lambat karena mencoba untuk memperbaiki kegagalan yang pernah dialami di masa lalu, sehingga faktor yang menyebabkan efikasi diri yang rendah tidak dapat diketahui (Feist & Feist, 2010).

Namun penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan syahniar dkk (2017) bahwa hasil penelitian menunjukkan

efikasi diri memiliki hubungan yang negatif terhadap stres akademik mahasiswa. Dalam penelitian tersebut dijabarkan bahwa efikasi diri yang tinggi menyebabkan semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka akan semakin tinggi stres akademiknya. Berdasarkan dari penelitian Noviani (2013), diketahui bahwa 84% faktor stres akademik dipengaruhi oleh efikasi diri seseorang. Efikasi diri tersebut membuat seseorang yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas yang dikerjakan.

6. Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik

Berdasarkan dari hasil perhitungan yang telah dilakukan terhadap mahasiswa psikologi angkatan 2017 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa ada pengaruh motivasi berprestasi dan efikasi diri secara bersama-sama (simultan) terhadap stres akademik. Hal tersebut dapat diketahui berdasarkan taraf signifikansi sebesar 0.002 ($p < 0.05$).

Handjana (1997) mengemukakan bahwa motivasi dalam diri seseorang dapat mendorong seseorang tersebut untuk berusaha dengan semaksimal mungkin untuk mencapai tujuan karena sadar dan yakin terhadap manfaat dan pentingnya tujuan tersebut (Tairas & Haryani, 2014). Menurut McClelland (1987) seseorang yang memiliki motivasi berprestasi akan memiliki tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang

dikerjakan dan siap menghadapi masalah yang akan menimpanya. Mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi juga akan optimis dengan keberhasilan dan siap dengan kegagalan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Turner (2009) terhadap 146 mahasiswa, diketahui bahwa motivasi intrinsik dan efikasi diri dapat mempengaruhi performa seseorang, apabila seseorang yakin pada kemampuannya dalam mencapai suatu target yang diinginkan maka seseorang tersebut akan benar-benar meraih keberhasilan (Sulistiyowati, 2016). Selain itu adanya perasaan yang bahagia karena telah memenuhi sebagian besar harapan orang tua, dan mahasiswa merasa puas dengan hasil prestasi yang telah dijangkau oleh usahanya sendiri dapat menjadi suatu bentuk usaha mengurangi stres akademik.

Kemudian diketahui pula nilai determinasi R^2 (R Square) sebesar 0.200, sehingga dapat diketahui bahwa besaran pengaruh dari dua variabel yaitu variabel motivasi berprestasi dan variabel efikasi diri sebesar 20% sedangkan sisanya 80% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan dari pemaparan Alvin (2007) ada dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang muncul dari dalam diri individu seperti pola pikir, keyakinan, dan juga kepribadian seseorang sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang ada di luar diri individu seperti pembelajaran yang padat, tekanan untuk meraih prestasi, dorongan status sosial dan dorongan orang tua yang saling berlomba-lomba. Kedua faktor tersebut

dapat menjadi salah satu faktor lain selain motivasi berprestasi dan efikasi diri.

Untuk persentase dari masing-masing variabel terhadap stres akademik yaitu motivasi berprestasi sebesar 21.9% dan efikasi diri sebesar 0.04% sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi lebih banyak memberikan sumbangsih yang lebih besar dibandingkan dengan efikasi diri. Kemungkinan hal tersebut dikarenakan efikasi diri mahasiswa dalam menetapkan target atau tujuan tergolong yang rendah. Seseorang cenderung akan mengurangi target yang ditetapkan apabila mendapatkan suatu rintangan. Faktor tersebutlah yang dapat menyebabkan efikasi diri tidak banyak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik (Sulistyowati, 2016).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari analisis data yang dilakukan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori yang sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Malang merasa beban-beban dan kendala yang didapatkan selama proses mengerjakan skripsi cenderung mengganggu perhatian dan pikiran mahasiswa sehingga memunculkan pemikiran yang negatif dan sulitnya untuk mengambil keputusan serta adanya perasaan cemas apakah dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu atau tidak.

Tingkat motivasi berprestasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori yang sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Malang sebagian memiliki motivasi berprestasi yang cukup baik, dapat bekerja keras dan memiliki tanggung jawab terhadap tugas yang sedang dikerjakan, serta memiliki rasa ingin tahu yang cenderung tinggi. Mahasiswa memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang dikerjakan dan berusaha agar dapat menyelesaikannya

sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan karena menganggap bahwa tugas tersebut memiliki suatu nilai tersendiri bagi mahasiswa.

Tingkat efikasi diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori yang sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang mengerjakan skripsi memiliki keyakinan dapat menyelesaikan setiap hambatan dalam proses mengerjakan skripsi walaupun banyak juga yang merasa bahwa tugas yang mereka kerjakan memiliki hasil yang kurang maksimal dan cenderung mengerjakan tugas dengan seadanya.

Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan diketahui bahwa motivasi berprestasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Sedangkan efikasi diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Secara bersama-sama (simultan) motivasi berprestasi dan efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik.

B. Saran

1. Untuk Lembaga

Hasil penelitian yang telah diperoleh dapat menjadi pertimbangan yaitu

- a. Stress akademik mahasiswa angkatan 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang masuk dalam kategori sedang diharapkan bagi lembaga untuk mampu menstabilkan atau menurunkan tingkat stress mahasiswa dengan diadakannya kegiatan yang menarik dan mengedukasi selain hanya hiburan melainkan kegiatan perkuliahan menjadi sesuatu yang

menyenangkan bagi mahasiswa untuk menghindari terjadinya stress yang tinggi.

- b. Motivasi berprestasi mahasiswa angkatan 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang masuk dalam kategorisasi sedang yang diharapkan untuk lembaga mampu menstabilkan bahkan meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa, baik prestasi akademik maupun non akademik disesuaikan dengan potensi yang dimiliki oleh setiap mahasiswa.
- c. Efikasi diri mahasiswa angkatan 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang masuk kategorisasi sedang sehingga diharapkan lembaga untuk mampu menstabilkan atau bahkan meningkatkan efikasi diri mahasiswa agar memberikan target yang tinggi untuk mendapatkan hasil yang tinggi untuk setiap kegiatan yang dilakukan dengan pemberian baik informasi atau edukasi dari setiap aspek afikasi diri untuk menjadi lebih meningkat.

2. Untuk Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa untuk berkerja sama dengan pihak lembaga untuk mewujudkan visi dan misi lembaga dengan berupaya mendukung kegiatan yang bertujuan dengan meningkatkan motivasi berprestasi dan Efikasi diri, serta upaya meningkatkan tanggung jawab dan penurunan stress akademik pada mahasiswa khususnya angkatan 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Untuk Peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti konstruk yang seragam dengan subjek yang beragam. Seperti mahasiswa tahun pertama atau mahasiswa dengan latar belakang yang berbeda.
- b. Perlu dibuat skala yang lebih baik sehingga hasil analisa data lebih akurat.
- c. Dalam penelitian ini terdapat 80% faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik, sehingga perlu adanya penelitian ulang dengan variabel predictor lain yang mempengaruhi stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azahrah, J, S. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Coping Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi*. (Skripsi). Jakarta: Universitas Negeri Jakarta
- Astuti, B., Harahap, F., Permana, H. (2016). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di MTs Al-Hikmah Brebes*. Jurnal Hisbah. Vol. 13. No. 1
- Anwar, Khairul. (2020, 27 Mei). *Diduga Stres Skripsi Mahasiswa di Serang Gantung Diri*. Diakses dari <https://banten.idntimes.com/news/banten/amp/khaerul-anwar-2/diduga-depresi-karena-skripsi-mahasiswa-di-serang-gantung-diri> pada 19 Agustus 2020
- Arifin, H., Putro, S, C., Putranto, H. (2014). *Hubungan Kemampuan Efikasi Diri dan Kemampuan Kependidikan dengan Kesiapan Menjadi Guru TIK Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika*. Teknologi dan ejuruan. Vol. 37. No. 2
- Amirullah. (2015). *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Malang: Media Nusa Creative
- Anita, Woolfolk. (2009). *Educational Psychology*. Penerjemah Helly Prajitno Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azizah, L, N. (2016). *Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi di UIN Malang Angkatan 2015*. (Skripsi). Malang: Universitas Islam Negeri Maliki Malang
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Amalia, A. (2019). *Hubungan Antara Emotional Well Being dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kebidanan*. (Skripsi). Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Adian, Kevin. (2018). *Hubungan Antara Efikasi diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Yogyakarta*. (Skripsi). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Broto, H, D, F, C. (2016). *Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)*. (Skripsi). Yogyakarta: Universitas Sanata Dhara

- Barseli, M., Ifdil, I & Nikmarijal. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal Konseling dan Pendidikan. Vol. 5. No. 3
- Budiningsih, T, E & Nursalina., A., I. (2014). *Hubungan Motivasi Berprestasi Terhadap Minat Membaca pada Anak*. Educational Psychology Journal. Vol. 3. No. 1
- Bellinawati, N., Azis, Z, M & Legiran. (2015). *Faktor Resiko Stres dan Perbedaan Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. Vol. 2 No. 2
- Daton, Z, D. (2020, 12 Juli). *Mahasiswa Gantung Diri di Samarinda Diduga Depresi Kuliah 7 Tahun tak Lulus, Skripsi Sering ditolak Dosen*. Diakses dari <https://regional.kompas.com/read/2020/07/12/19122501/mahasiswa-gantung-diri-di-samarinda-diduga-depresi-kuliah-7-tahun-tak-lulus?page=all> pada 19 Agustus 2020
- Demolingo, D, P, A., Kalalo, Flora & Katuuk., M., E. (2018). *Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. Jurnal Keperawatan. Vol. 6 No. 1
- Edi, Purnomo. (2020, 1 Februari). *Mahasiswa di Yogyakarta Bunuh Diri Diduga Depresi Karena Masalah Skripsi dan Keluarga*. Diakses dari <https://m.merdeka.com/peristiwa/mahasiswa-di-yogyakarta-bunuh-diri-diduga-depresi-karena-masalah-skripsi-dan-keluarga.html> pada 19 Agustus 2020
- Gusniarti, Uly. (2002). *Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus*. Jurnal Psikologika. Vol. 07. No. 13
- Harvinta, D, D, R. (2015). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kecenderungan Prilaku Merokok pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta*. (Skripsi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Handayani. (2010). *Analisis Pengaruh Gaya Kepemimpinan dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai pada Dinas Tenaga Kerja Propinsi Lampung*. Jurnal Ilmiah Administrasi Publik dan Pembangunan. Vol. 1. No. 1
- Indriyani & Handayani, (2018). *Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah*. Jurnal Psikologi. Vol. 1. No. 2
- Istianah, Iin. (2016). *Hubungan Motivasi Berprestasi dan Self Efficacy dengan Adversity Question Siswa Kelas 9 SMP Negeri 2 Brangsong Tahun Ajaran 2016/2017 Kec Brangsong Kab Kendal*. (Skripsi). Semarang: Universitas Negeri Semarang

- Mulya, H, A & Indrawati, E, S. (2016). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Empati. Vol. 5. No. 2
- Masykur, M, A & Riza, Fadli. (2015). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Siswa dengan Kedisiplinan pada siswa Kelas VIII Reguler MtsN Nganjuk*. Jurnal Empati. Vol. 4. No. 2
- Maudy, Djami. (2019). *Uji Normalitas Data*.
- Nugroho, M, A., Rahmawati, Djazari. (2013). *Pengaruh Sikap Menghindari Resiko Sharing dan Knowledge Self-Efficacy Terhadap Informal Knowledge Sharing pada mahasiswa Fise UNY*. Jurnal Nominal. Vol. 2. No. 2
- Nuraini, Q. (2018). *Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Full Day School SMPIT Insan Permata Malang*. (Skripsi). Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Nasution, S, I. (2017). *Analisis Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Prodi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung*. Jurna Pendidikan Islam. Vol. 7. No. 2
- Prihandrijani, Elisabeth. (2016). *Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial Terhadap Flow Akademik pada Siswa SMA "X" di Surabaya*. (Tesis). Surabaya: Universitas Airlangga
- Priskila, V & savira, S, I. (2019). *Hubungan Antara Self Regulated Learning dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulungagung dengan Sistem Full Day School*. Jurnal Penelitian Psikologi. Vol. 06. No. 03
- Puspitha, F, C., Sari, M, I & Oktaria, D. (2018). *Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Jurnal Majority. Vol. 7. No. 3
- Purwanto, E. (2014). *Model Motivasi Trisula: Sintesis Baru Teori Motivasi Berprestasi*. Jurnal Psikologi. Vol. 41. No. 2
- Pratama, M, I. (2019). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi*. (Skripsi). Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Panjaitan, R, U., Aulia, S. (2019). *Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Jurnal Keperawatan Jiwa. Vol. 7. No. 2
- Purnamasari, M, I. (2014). *Hubungan Self Efficacy dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. (Skripsi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta

- Putri, S, R., Siregar, I, K. (2019). *Hubungan Self Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa*. Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan. Vol. 6. No. 2
- Sartika, D., Anindya, G, S. (2018). *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung*. Prosiding Psikologi. Vol 4. No. 1
- Syafei, I., Mahardianisa, Gamayanti, W. (2018). *Self Disclosere dan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Jurnal Ilmiah. Vol. 5. No. 1
- Syarifah, Laili. (2017). *Motivasi Berprestasi dalam Novel Negeri 5 Menara*. Jurnal Studi Keislaman. Vol. 3. No. 1
- Syahniar, Daharis & Sagita. (2017). *Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokratinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa*. Jurnal Bikotetik. Vol. 01 No. 02
- Sun, J., Dunne, M, P., Hou, X, Y., & Xu, A. (2011). *Educational Stress Scale for Adolescents : Development, Validity, and Reliability with Chinese Students*. Journal of Educational Assesment. 29 (6), 534-546
- Siregar, Nurmaizar. (2017). *Hugungan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia*. Jurnal Diversita. Vol. 3. No. 1
- Sudarya I. Wayan., Bagia I. Wayan., Suwendra I. Wayan. (2014). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Jurusan Managemen UNDIGSHA angkatan 2009*. Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Managemen
- Sulistiyowati, M. (2016). *Hubungan Self Efficacy dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. (Skripsi). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Sugiono. (2011). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tairas, M, M, W., Haryani, R. (2014). *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Berprestasi dari Keluarga Tidak Mampu Secara Ekonomi*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan. Vol. 3.No. 01
- Utami, S, D. (2005). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN Yogyakarta*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 4. No. 6
- Wawan, J, H. (2020, 31 Januari). *Diduga Stres Skripsi, Mahasiswa Yogya Tewas Bunuh Diri dalam Kos*. Diakses dari <https://m.detik.com/news/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas-bunuh-diri-dalam-kos> pada 19 Agustus 2020

Yulia, D., Zulfikar., Alfariz. (2017). *Efikasi Diri Sebagai Faktor Prediksi Kesiapan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Kuliah*. Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol. 2 No. 2

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Penelitian

a. Skala stres akademik

Nama:

Fakultas:

No HP :

Pada bagian ini teman-teman diminta untuk mengisi jawaban sesuai dengan apa yang dialami dan dirasakan oleh teman-teman.

Aternativ jawaban:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO.	PERTANYAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sakit kepala ketika skripsi saya menunjukkan hasil yang jelek				
2	Saya berkeringat dingin ketika melakukan bimbingan skripsi				
3	Saya merasa sakit kepala saat tidak menemukan jurnal refrensi untuk mengerjakan skripsi				
4	Saya tidak merasa pusing ketika mengerjakan skripsi				
5	Detak jantung terasa lebih cepat saat melakukan bimbingan skripsi				

6	Saya memiliki nafsu makan yang baik selama mengerjakan skripsi				
7	Saya merasa sulit tidur sebelum menyelesaikan deadline skripsi untuk bimbingan				
8	Saya sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan skripsi				
9	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan skripsi				
10	Saya merasa sangat fokus dalam mengerjakan skripsi				
11	Saya akan berfikir berulang kali ketika akan mengajukan bimbingan				
12	Saya semangat ketika akan melakukan bimbingan skripsi				
13	Pikiran saya kacau sesudah melakukan bimbingan skripsi				
14	Saya merasa tersinggung ketika teman-teman menanyakan tentang skripsi saya				
15	Saya merasa tertekan mendapatkan catatan revisi yang banyak				
16	Setiap kali saya selesai bimbingan skripsi, saya merasa ingin marah				
17	Saya merasa santai dalam mengerjakan skripsi				
18	Saya merasa tertekan melihat teman-teman seangkatan saya mulai melaksanakan sidang skripsi				
19	Saya merasa cemas ketika menunda-nunda mengerjakan skripsi				
20	Semakin lama tidak mengerjakan revisi membuat saya semakin malas untuk				

	melanjutkannya				
21	Saya merasa tenang ketika tidak perlu melakukan bimbingan skripsi				
22	Saya merasa yakin dapat menyelesaikan skripsi, meskipun jarang melakukan bimbingan				
23	Saya jarang ke kampus mengingat revisian belum selesai				
24	Saya melakukan aktivitas lain agar lupa dengan skripsi				
25	Saya tidak peduli dengan perkataan orang lain ketika belum menyelesaikan skripsi				

b. Skala motivasi berprestasi

Nama:

Fakultas:

No HP :

Pada bagian ini teman-teman diminta untuk mengisi jawaban sesuai dengan apa yang dialami dan dirasakan oleh teman-teman.

Aternativ jawaban:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO.	PERTANYAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mengerjakan skripsi dengan sebaik mungkin				
2	Saya rajin dan cekatan dalam mengerjakan tugas				
3	Saya malas mengerjakan skripsi				
4	Saya suka menghindari masalah yang terjadi				
5	Saya tertantang untuk mengerjakan tugas yang sulit				
6	Saya menyelesaikan setiap proses mengerjakan skripsi				
7	Saya mencoba berdiskusi dengan teman apabila target saya tidak tercapai				

8	Saya menyusun kembali target menyelesaikan skripsi, apabila mengalami kegagalan				
9	Saya marah pada teman jika saya mengalami kegagalan				
10	Saya memilih berhati-hati dalam mengerjakan tugas daripada mengalami kegagalan				
11	Saya menentukan target sesuai kemampuan yang saya miliki				
12	Saya belajar dan mengerjakan tugas untuk mengembangkan diri				
13	Saya tidak suka berinisiatif karena takut menghadapi resiko				
14	Saya menganggap skripsi adalah tantangan yang harus dihadapi				
15	Saya antusias menyelesaikan tugas yang sesuai keahlian saya				
16	Saya merasa kesal ketika tugas yang saya kerjakan dikomentari orang lain				
17	Saya semangat memperbaiki tugas yang kurang baik				
18	Saya senang mendapatkan revisi untuk tugas yang saya kerjakan				
19	Saya mencari informasi baru untuk memperbaiki tugas yang saya kerjakan				
20	Saya merasa gagal ketika tugas yang saya kerjakan mendapatkan <i>feedback</i>				
21	Saya senang mendengar pendapat dari orang lain mengenai tugas yang saya kerjakan				
22	Saya mencari cara yang lebih efektif				

	untuk menyelesaikan tugas				
23	Saya menyusun jadwal harian untuk membantu menyelesaikan tugas/skripsi				
24	Saya suka menciptakan hal-hal baru yang kreatif untuk menyelesaikan tugas				
25	Saya cepat dan tanggap dalam mendapatkan informasi yang saya butuhkan				
26	saya selalu ada inisiatif untuk menghasilkan suatu karya terbaik				
27	Saya tidak terlalu peduli dengan cara saya dalam mengerjakan tugas				
28	Saya membenci perilaku menunda-nunda pekerjaan				
29	Saya mengisi waktu luang dengan mengerjakan skripsi				
30	Saya mengerjakan revisi skripsi sehari sebelum bimbingan				
31	Saya menyelesaikan tugas dengan efektif				
32	Saya mengerjakan tugas apabila ada pengawasan				
33	Saya lebih suka menunda pekerjaan daripada mengerjakan tugas yang sulit				
34	Saya merasa gagal apabila rencana yang saya buat berantakan				
35	Saya menyusun target menyelesaikan tugas dengan matang				
36	Saya menyelesaikan tugas dari awal sampai akhir sesuai kemampuan yang				

	saya miliki				
37	Apabila menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas, saya berusaha mencari alternatif penyelesaiannya				
38	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan				
39	Saya putus asa apabila mendapatkan kesulitan dalam mengerjakan tugas				

c. Skala efikasi diri

Nama:

Fakultas:

No HP :

Pada bagian ini teman-teman diminta untuk mengisi jawaban sesuai dengan apa yang dialami dan dirasakan oleh teman-teman.

Aternativ jawaban:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO.	PERTANYAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat mengerjakan tugas dengan maksimal				
2	Saya yakin dengan setiap keputusan yang saya ambil				
3	Saya yakin dapat mencari solusi ketika terdapat perbedaan pendapat				
4	Saya dapat mengerjakan tugas tertentu meskipun keadaan sulit				
5	Saya senang mengerjakan tugas yang sulit				
6	Saya kesulitan menyelesaikan tugas dalam keadaan tertekan				
7	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas sesuai target yang sudah saya tetapkan				

8	Saya dapat menyelesaikan tugas tepat waktu meskipun itu sulit				
9	Saya menyerah menyelesaikan tugas ketika diberikan waktu yang sedikit				
10	Saya berusaha dengan keras untuk menyelesaikan tugas sesuai target yang saya tetapkan				
11	Saya merasa pesimis dapat menyelesaikan tugas sesuai target				
12	Saya merasa gagal ketika mengerjakan tugas dengan terburu-buru				
13	saya tidak percaya diri dapat menyelesaikan tugas sesuai harapan saya				
14	Saya berpartisipasi aktif ketika diskusi bersama teman-teman di kelas				
15	Saya berusaha memenuhi harapan saya, meskipun sering mengalami kegagalan				
16	Saya berusaha keras untuk mencapai kesuksesan				
17	Saya akan berhenti berkarya apabila menemui kegagalan				
18	Banyaknya saingan membuat saya ragu untuk mencapai hasil yang maksimal				
19	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat memperoleh hasil yang maksimal				
20	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas apabila mendapat kesulitan				
21	Saya ragu terhadap kemampuan saya dalam menghadapi				

	kesulitan/tantangan				
22	Saya menyerah menyelesaikan tugas apabila mendapat kesulitan				
23	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan keinginan saya				
24	Saya yakin dengan kemampuan saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik				

Lampiran 2: Blue Print Penelitian

a. AlatUkur Stres Akademik

Untuk mengukur stres akademik peneliti menggunakan alat ukur berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Sarafino & Timothy (2011). Stres akademik adalah suatu respon yang muncul akibat adanya tuntutan-tuntutan akademik yang tidak bisa dihadapi oleh individu. Hal tersebut kemudian menimbulkan suatu ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan tingkah laku. Adapun aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Timothy (2011) yaitu:

1) Aspek Biologis

Adalah stres yang muncul akibat situasi yang mengancam maka akan menimbulkan reaksi fisiologis dalam tubuh

2) Aspek Psikososial

Aspek psikososial ditandai dengan adanya:

- a) reaksi kognisi, yaitu stres yang muncul karena pengaruh keadaan lingkungan yang mempengaruhi ingatan dan perhatian seseorang.
- b) reaksi emosional, yaitu stres yang muncul karena pengaruh keadaan lingkungan yang mempengaruhi emosi seseorang.
- c) reaksi perilaku, yaitu stres yang muncul karena pengaruh keadaan lingkungan yang mempengaruhi perilaku seseorang.

ASPEK	INDIKATOR	NO	PERTANYAAN	PILIHAN JAWABAN			
				SS	S	TS	STS
<i>Aspek Biologis</i>	Sakit kepala, berkeringat dingin	1	Saya merasa sakit kepala ketika skripsi saya menunjukkan hasil yang jelek (F)				
		2	Saya berkeringat dingin ketika melakukan bimbingan skripsi (F)				
		3	Saya merasa sakit kepala saat tidak menemukan jurnal referensi untuk mengerjakan skripsi (F)				
		4	Saya tidak merasa pusing ketika mengerjakan skripsi (UF)				
	Sulit tidur, jantung berdebar-debar, tidak nafsu makan	5	Detak jantung terasa lebih cepat saat melakukan bimbingan skripsi (F)				
		6	Saya memiliki nafsu makan yang baik selama mengerjakan skripsi (UF)				
		7	Saya merasa sulit tidur sebelum menyelesaikan				

			deadline skripsi untuk bimbingan (UF)				
<i>Aspek psikososial:</i> <i>reaksi kognisi</i>	Berpikir negatif, sulit berkonsentrasi, <i>overthinking</i> ,	8	Saya sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan skripsi (F)				
		9	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan skripsi (F)				
		10	Saya merasa sangat fokus dalam mengerjakan skripsi (UF)				
	Kesulitan dalam mengambil keputusan	11	Saya akan berfikir berulang kali ketika akan mengajukan bimbingan (F)				
		12	saya semangat ketika akan melakukan bimbingan skripsi (UF)				
		13	Pikiran saya kacau sesudah melakukan bimbingan skripsi (F)				
<i>Reaksi emosi</i>	Mudah tersinggung dan	14	Saya merasa tersinggung ketika teman-				

	tertekan		teman menanyakan tentang skripsi saya (F)				
		15	Saya merasa tertekan mendapatkan catatan revisi yang banyak (F)				
		16	Setiap kali saya selesai bimbingan skripsi, saya merasa ingin marah (UF)				
	Merasa cemas dengan sesuatu yang di kerjakan	17	Saya merasa santai dalam mengerjakan skripsi (UF)				
		18	Saya merasa tertekan melihat teman-teman seangkatan saya mulai melaksanakan sidang skripsi (F)				
		19	Saya merasa cemas ketika menunda-nunda mengerjakan skripsi (F)				
<i>Reaksi perilaku</i>	Menghindari untuk melakukan bimbingan skripsi dan juga menghindari	20	Semakin lama tidak mengerjakan revisi membuat saya semakin malas untuk melanjutkannya(F)				

	mengerjakannya)				
		21	Saya merasa tenang ketika tidak perlu melakukan bimbingan skripsi (UF)				
		22	Saya merasa yakin dapat menyelesaikan skripsi, meskipun jarang melakukan bimbingan (UF)				
	Sering merasa malas untuk mengerjakan skripsi	23	Saya jarang ke kampus mengingat revisian belum selesai(F)				
		24	Saya melakukan aktivitas lain agar lupa dengan skripsi (F)				
		25	Saya tidak peduli dengan perkataan orang lain ketika belum menyelesaikan skripsi (UF)				

b. Alat Ukur Motivasi berprestasi

Untuk mengukur motivasi berprestasi peneliti menggunakan alat ukur berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Mc Clelland (1987). Motivasi berprestasi adalah suatu keinginan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong orang tersebut untuk berusaha mencapai suatu standart atau keunggulan.

Adapun aspek yang yang dikemukakan oleh Mc Clelland (1987) yaitu:

1. tanggung jawab, yaitu merasa dirinya bertanggung jawab terhadap tugas yang dikerjakannya dan akan berusaha untuk menyelesaikan tugas tersebut.
2. Mempertimbangkan resiko pemilihan tugas, yaitu mempertimbangkan resiko yang akan dihadapi sebelum memulai suatu tugas tertentu.
3. Memperhatikan umpan balik, yaitu seseorang menyukai umpan balik (*feedback*) yang diberikan oleh orang lain.
4. Kreatif dan inovatif, yaitu seseorang akan mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas seefektif dan seefisien mungkin
5. Waktu penyelesaian tugas, yaitu seseorang akan mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas seefektif dan seefisien mungkin
6. Keinginan menjadi yang terbaik, yaitu seseorang akan menunjukkan hasil kerja yang sebaik-baiknya dengan tujuan agar meraih predikat terbaik dan perilaku mereka berorientasi pada masa depan.

ASPEK	INDIKATOR	NO .	PERTANYAAN	PILIHAN JAWABAN			
				S S	S	T S	ST S
<i>Tanggung jawab</i>	Berusaha menyelesaikan tugas dengan baik	1	Saya mengerjakan skripsi dengan sebaik mungkin (F)				
		2	Saya rajin dan cekatan dalam mengerjakan tugas (F)				
		3	Saya malas mengerjakan skripsi (UF)				
	Menerima resiko dari tugas yang diberikan	4	Saya suka menghindari masalah yang terjadi (UF)				
		5	Saya tertantang untuk mengerjakan tugas yang sulit (F)				
		6	Saya menyelesaikan setiap proses mengerjakan skripsi (F)				
	Tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami	7	Saya mencoba berdiskusi dengan teman apabila target saya tidak tercapai (F)				

		8	Saya menyusun kembali target menyelesaikan skripsi, apabila mengalami kegagalan (F)				
		9	Saya marah pada teman jika saya mengalami kegagalan (UF)				
<i>Mempertimbangkan Resiko Pemilihan Tugas</i>	Menetapkan tujuan dalam batas wajar atau sesuai kemampuan	10	Saya memilih berhati-hati dalam mengerjakan tugas daripada mengalami kegagalan(F)				
		11	Saya menentukan target sesuai kemampuan yang saya miliki (F)				
		12	Saya belajar dan mengerjakan tugas untuk mengembangkan diri(F)				
	Tujuan yang ditetapkan merupakan tantangan yang harus diselesaikan	13	Saya tidak suka berinisiatif karena takut menghadapi resiko (UF)				
		14	Saya menganggap skripsi adalah tantangan yang harus dihadapi				

			(F)				
		15	Saya antusias menyelesaikan tugas yang sesuai keahlian saya(F)				
<i>Memperhatikan Umpan Balik</i>	Ingin segera mendapatkan <i>feed back</i> dan memperbaiki tugas yang dikerjakan	16	Saya merasa kesal ketika tugas yang saya kerjakan dikomentari orang lain (UF)				
		17	Saya semangat memperbaiki tugas yang kurang baik (F)				
		18	Saya senang mendapatkan revisi untuk tugas yang saya kerjakan(F)				
	Menyukai penilaian terhadap tugas yang dikerjakan sebagai bahan perbaikan	19	Saya mencari informasi baru untuk memperbaiki tugas yang saya kerjakan (F)				
		20	Saya merasa gagal ketika tugas yang saya kerjakan mendapatkan <i>feedback</i> (UF)				
		21	Saya senang mendengar pendapat dari orang lain				

			mengenai tugas yang saya kerjakan(F)				
<i>Kreatif dan Inovatif</i>	Mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas	22	Saya mencari cara yang lebih efektif untuk menyelesaikan tugas (F)				
		23	Saya menyusun jadwal harian untuk membantu menyelesaikan tugas/skripsi (F)				
		24	Saya suka menciptakan hal-hal baru yang kreatif untuk menyelesaikan tugas (F)				
	Cepat dan tanggap dalam menyelesaikan tugas	25	Saya cepat dan tanggap dalam mendapatkan informasi yang saya butuhkan (F)				
		26	saya selalu ada inisiatif untuk menghasilkan suatu karya terbaik (F)				
		27	Saya tidak terlalu peduli dengan cara saya dalam mengerjakan				

			tugas (UF)				
<i>Waktu Penyelesaian Tugas</i>	Tidak suka membuang-buang waktu	28	Saya membenci perilaku menunda-nunda pekerjaan (F)				
		29	Saya mengisi waktu luang dengan mengerjakan skripsi (F)				
		30	Saya mengerjakan revisi skripsi sehari sebelum bimbingan (UF)				
	Mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan cepat	31	Saya menyelesaikan tugas dengan efektif				
		32	Saya mengerjakan tugas apabila ada pengawasan (UF)				
		33	Saya lebih suka menunda pekerjaan daripada mengerjakan tugas yang sulit (UF)				
<i>Keinginan menjadi yang terbaik</i>	Mampu membuat rencana dengan matang	34	Saya merasa gagal apabila rencana yang saya buat berantakan (UF)				

		35	Saya menyusun target menyelesaikan tugas dengan matang (F)				
		36	Saya menyelesaikan tugas dari awal sampai akhir sesuai kemampuan yang saya miliki (F)				
	Mampu memperkirakan berbagai hasil dari beberapa strategi	37	Apabila menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas, saya berusaha mencari alternatif penyelesaiannya (F)				
		38	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan (UF)				
		39	Saya putus asa apabila mendapatkan kesulitan dalam mengerjakan tugas (UF)				

c. Alat Ukur Efikasi Diri

Untuk mengukur efikasi diri peneliti menggunakan alat ukur berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Bandura (1986). Efikasi diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk menyelesaikan suatu hal. Efikasi diri juga didefinisikan sebagai keyakinan dengan percaya diri bahwa individu akan mampu menyelesaikan tugas dan hambatan-hambatan yang dialaminya tanpa rasa putus asa.

Adapun aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1986) yaitu:

1. Memiliki rasa percaya diri dalam situasi tak menentu yang dipenuhi keaburan dan tekanan, yaitu menekankan individu untuk percaya diri dalam menghadapi situasi-situasi penuh tekanan yang akan datang
2. Memiliki keyakinan dapat mencapai target yang telah ditentukan, yaitu menekankan individu untuk menentukan target dan teguh dalam mencapai hasil yang memuaskan.
3. Memiliki keyakinan dapat menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan untuk mencapai suatu hasil, yaitu Motivasi, kognitif dan melakukan tindakan sangat dibutuhkan sebagai dasar untuk meraih hasil yang optimal
4. Memiliki keyakinan dapat menyelesaikan masalah yang muncul, yaitu berkaitan dengan keyakinan seseorang dalam menghadapi rintangan atau tantangan yang muncul

ASPEK	INDIKATOR	NO.	PERTANYAAN	PILIHAN JAWABAN			
				SS	S	TS	STS
<i>Memiliki rasa percaya diri dalam situasi yang dipenuhi</i>	Yakin dengan keputusan yang diambil	1	Saya yakin dapat mengerjakan tugas dengan maksimal (F)				

<i>kekaburan dan tekanan</i>		2	Saya yakin dengan setiap keputusan yang saya ambil (F)				
		3	Saya yakin dapat mencari solusi ketika terdapat perbedaan pendapat (F)				
		4	Saya dapat mengerjakan tugas tertentu meskipun keadaan sulit (F)				
	Senang mengerjakan tugas meskipun sulit	5	Saya senang mengerjakan tugas yang sulit (F)				
		6	Saya kesulitan menyelesaikan tugas dalam keadaan tertekan (UF)				
		7	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas sesuai target yang sudah saya tetapkan (F)				
<i>Memiliki keyakinan dapat mencapai target yang di tetapkan</i>	Memiliki keyakinan dapat menyelesaikan pekerjaan sesuai target	8	Saya dapat menyelesaikan tugas tepat waktu meskipun itu sulit (F)				
		9	Saya menyerah menyelesaikan tugas ketika diberikan waktu yang sedikit (UF)				

	Mampu menyelesaikan target yang ditetapkan dengan baik	10	Saya berusaha dengan keras untuk menyelesaikan tugas sesuai target yang saya tetapkan (F)				
		11	Saya merasa pesimis dapat menyelesaikan tugas sesuai target (UF)				
		12	Saya merasa gagal ketika mengerjakan tugas dengan terburu-buru (UF)				
<i>Memiliki keyakinan dapat menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan untuk encapai suatu hasil</i>	Memiliki motivasi yang besar untuk menyelesaikan tugas	13	saya tidak percaya diri data menyelesaikan tugas sesuai harapan saya (UF)				
		14	Saya berpartisipasi aktif ketika diskusi bersama teman-teman di kelas (F)				
		15	Saya berusaha memenuhi harapan saya, meskipun sering mengalami kegagalan (F)				
	Mampu melakukan usaha yang sesuai agar mendapatkan hasil yang memuaskan	16	Saya berusaha keras untuk mencapai kesuksesan (F)				
		17	Saya akan berhenti berkarya apabila menemui				

			kegagalan (UF)				
		18	Banyaknya saingan membuat saya ragu untuk mencapai hasil yang maksimal(UF)				
<i>Memiliki keyakinan dapat menyelesaikan masalah yang muncul</i>	Yakin dapat menyelesaikan masalah	19	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat memperoleh hasil yang maksimal (F)				
		20	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas apabila mendapat kesulitan (UF)				
		21	Saya ragu terhadap kemampuan saya dalam menghadapi kesulitan/tantangan (UF)				
	Tidak putus asa dalam menghadapi masalah dalam menyelesaikan tugas	22	Saya menyerah menyelesaikan tugas apabila mendapat kesulitan (UF)				
		23	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan keinginan saya (F)				
		24	Saya yakin dengan kemampuan saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik				

			(F)				
--	--	--	-----	--	--	--	--

Lampran 3: Tabulasi Data

a. Data Stres Akademik

3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	62	
4	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	78
4	4	3	4	3	3	1	3	3	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	85
3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	2	2	4	3	2	4	3	2	4	3	2	2	2	73
3	3	1	3	3	1	2	1	3	2	3	1	2	3	2	1	3	1	1	3	1	1	3	2	3	52
3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	3	1	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	50
4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	82
3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	69
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	63
3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	65
3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	63
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	52
2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	3	1	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	2	2	54
3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	69
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	65
3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	67
3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	73
4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	92
2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	54
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	60
1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	44
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	45
3	3	3	3	3	4	1	4	3	4	3	3	1	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	80
2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	3	2	1	1	1	43
3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	63
2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	60
2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	39
3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	70
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	76
3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	64
3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	71
3	4	3	3	3	4	1	4	3	4	4	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
4	3	3	4	4	4	1	4	4	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	71
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	64
3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	69
3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	63
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	67
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	67

3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	67
3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	70
2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	4	2	1	4	2	1	2	1	50
3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	73
3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	86
2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	46
2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	3	65
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	33
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	1	2	3	1	2	3	3	3	63
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	65
4	3	1	4	2	2	4	2	2	2	3	4	4	2	2	4	2	1	4	2	1	4	2	2	2	65
2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	60
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	66
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	57
3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	1	3	2	1	3	1	51
1	2	1	1	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	54

c. Data Efikasi Diri

3	2	3	3	2	3	1	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	67	
3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	69
4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	82	
2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	55	
3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	72	
4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	83
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	91
3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	64
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	70
2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	60
3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	60
4	4	2	4	4	2	3	2	4	4	2	4	4	3	4	2	3	2	4	3	3	3	2	3	75
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	69
3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	68
3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	65
2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	65
4	2	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	85
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	67
3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	71
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	67
3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	74
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	66
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	61
3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	67
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	55
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	67
3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	67
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	67
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	68
4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	76	
3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	82
3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	71	
3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	66
2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	61

3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	63	
3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	64
3	4	2	3	4	2	2	2	4	3	2	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	2	4	76
2	4	4	2	4	4	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	67
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	68
3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	74
3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	88
4	4	2	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	77
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	58
3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	64
3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	66
2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	3	53
3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	59
2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	62
2	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	61
3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	71
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	66
3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	1	3	62

Lampiran 4: Vaiditas dan Reliabilitas

a. Stres Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	59	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	59	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.774	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	60.7966	51.199	.277	.769
a2	61.2712	48.442	.562	.755
a3	61.5763	46.593	.578	.750
a4	61.1864	47.396	.580	.751
a5	61.1356	47.326	.562	.752
a6	61.2712	46.994	.560	.751
a7	61.9322	50.030	.319	.766
a8	61.6780	52.429	.090	.778

a9	61.0508	50.394	.281	.768
a10	61.1864	46.292	.592	.748
a11	61.0339	50.688	.234	.771
a12	61.4237	50.248	.305	.767
a13	61.1017	50.610	.284	.768
a14	61.3051	47.285	.545	.752
a15	61.6271	50.548	.206	.774
a16	61.5424	53.149	-.004	.786
a17	61.5763	53.662	-.046	.788
a18	61.5254	48.909	.348	.764
a19	61.1017	52.645	.092	.777
a20	61.0000	51.931	.147	.775
a21	61.3729	50.790	.218	.772
a22	61.7627	50.667	.278	.769
a23	61.7627	50.288	.267	.769
a24	61.6271	50.272	.304	.767
a25	61.5254	52.150	.107	.778

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	59	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	59	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.935	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	61.12	128.106	.739	.930
a2	61.20	131.199	.642	.932
a3	61.51	127.254	.697	.930
a4	61.12	128.106	.739	.930
a5	61.07	128.719	.673	.931
a6	61.20	128.854	.628	.932
a7	61.86	136.119	.255	.937
a8	61.20	128.854	.628	.932
a9	61.07	128.719	.673	.931

a10	61.12	129.279	.570	.932
a11	61.20	131.199	.642	.932
a12	61.36	132.130	.512	.933
a13	61.86	136.119	.255	.937
a14	61.24	127.184	.740	.930
a15	61.12	129.279	.570	.932
a16	61.36	132.130	.512	.933
a17	61.24	127.184	.740	.930
a18	61.46	131.942	.420	.935
a19	61.36	132.130	.512	.933
a20	61.24	127.184	.740	.930
a21	61.46	131.942	.420	.935
a22	61.36	132.130	.512	.933
a23	61.24	127.184	.740	.930
a24	61.56	135.320	.313	.936
a25	61.24	127.184	.740	.930

b. Motivasi berprestasi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	59	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	59	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.831	39

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	105.1864	88.637	.343	.826
a2	105.4576	87.977	.425	.824
a3	105.8475	89.994	.224	.829
a4	106.0169	85.396	.526	.820
a5	105.2881	89.485	.312	.827
a6	105.8644	86.326	.523	.821

a7	105.3220	92.808	.012	.834
a8	105.1186	90.520	.215	.829
a9	105.5085	90.771	.185	.830
a10	105.3390	90.711	.187	.830
a11	105.4576	89.632	.315	.827
a12	106.0678	88.133	.292	.827
a13	105.2712	92.787	.011	.834
a14	106.0678	86.650	.434	.823
a15	105.5763	91.800	.096	.832
a16	106.0000	87.483	.418	.824
a17	105.3898	91.690	.121	.831
a18	105.5254	88.805	.268	.828
a19	105.3051	89.629	.287	.827
a20	105.5085	91.047	.134	.832
a21	105.6441	89.475	.265	.828
a22	105.5085	89.909	.278	.828
a23	106.1356	86.912	.380	.825
a24	105.4576	88.839	.301	.827
a25	106.1017	88.162	.313	.827
a26	106.1186	87.003	.413	.824
a27	105.3559	90.026	.225	.829
a28	105.4746	91.323	.209	.829

a29	105.7966	86.510	.414	.823
a30	106.1186	88.037	.336	.826
a31	105.5085	91.013	.223	.829
a32	106.2881	85.140	.406	.824
a33	105.8475	85.511	.510	.820
a34	105.8983	88.058	.345	.826
a35	106.2542	86.193	.409	.823
a36	106.4407	86.665	.366	.825
a37	105.8305	90.212	.265	.828
a38	105.8644	88.809	.396	.825
a39	105.9153	90.113	.283	.828

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	59	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	59	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	39

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	100.7797	180.692	.288	.917
a2	101.0508	178.877	.419	.915
a3	100.7797	180.692	.288	.917
a4	101.6102	173.759	.597	.913
a5	100.8814	182.279	.225	.917
a6	101.4576	175.390	.584	.914
a7	101.0508	178.877	.419	.915
a8	101.6102	173.759	.597	.913
a9	100.8814	182.279	.225	.917
a10	101.4576	175.390	.584	.914
a11	101.0508	181.739	.273	.917
a12	101.6610	172.780	.652	.913
a13	101.0508	181.739	.273	.917
a14	101.6610	172.780	.652	.913
a15	100.8814	182.279	.225	.917

a16	101.5932	177.487	.453	.915
a17	101.0508	181.739	.273	.917
a18	101.6610	172.780	.652	.913
a19	101.7288	175.063	.490	.915
a20	100.8814	182.279	.225	.917
a21	101.5932	177.487	.453	.915
a22	101.6610	172.780	.652	.913
a23	101.7288	175.063	.490	.915
a24	101.0508	182.497	.169	.918
a25	101.6949	175.940	.473	.915
a26	101.7119	173.760	.607	.913
a27	101.0508	182.497	.169	.918
a28	101.6949	175.940	.473	.915
a29	101.3898	176.863	.410	.916
a30	101.7119	175.657	.507	.914
a31	101.7119	173.760	.607	.913
a32	101.8814	171.934	.527	.914
a33	101.4407	175.216	.514	.914
a34	101.4915	177.634	.415	.916
a35	101.8475	173.821	.526	.914
a36	102.0339	174.551	.478	.915
a37	101.4407	175.216	.514	.914

a38	101.4576	180.184	.380	.916
a39	101.8475	173.821	.526	.914

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	59	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	59	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.959	39

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	94.3390	308.642	.682	.957
a2	93.9322	317.168	.343	.959
a3	94.3390	308.642	.682	.957
a4	94.4915	307.254	.655	.957
a5	94.4915	307.254	.655	.957

a6	94.3390	308.642	.682	.957
a7	93.9322	317.168	.343	.959
a8	94.4915	307.254	.655	.957
a9	94.3390	308.642	.682	.957
a10	94.3390	308.642	.682	.957
a11	94.4915	307.254	.655	.957
a12	94.5424	303.942	.789	.957
a13	94.3390	308.642	.682	.957
a14	94.5424	303.942	.789	.957
a15	94.5424	303.942	.789	.957
a16	94.4746	312.495	.504	.958
a17	94.5424	303.942	.789	.957
a18	94.5424	303.942	.789	.957
a19	94.6102	309.380	.532	.958
a20	94.5424	303.942	.789	.957
a21	94.4746	312.495	.504	.958
a22	94.5424	303.942	.789	.957
a23	94.6102	309.380	.532	.958
a24	94.5932	306.142	.709	.957
a25	94.5763	311.593	.477	.958
a26	94.5932	306.142	.709	.957
a27	94.5932	306.142	.709	.957

a28	94.5763	311.593	.477	.958
a29	94.2712	313.787	.379	.959
a30	94.5932	308.556	.614	.958
a31	94.5932	306.142	.709	.957
a32	94.7627	304.736	.578	.958
a33	94.3220	313.567	.406	.959
a34	94.3729	314.996	.373	.959
a35	94.7288	309.063	.520	.958
a36	94.9153	308.527	.523	.958
a37	94.3220	313.567	.406	.959
a38	94.3390	318.745	.304	.959
a39	94.7288	309.063	.520	.958

c. Efikasi diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	59	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	59	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.752	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	65.2203	30.451	.202	.749
a2	65.2373	28.632	.429	.735
a3	65.4915	28.530	.431	.735
a4	65.7119	28.829	.333	.741
a5	65.3051	29.871	.275	.745
a6	65.0847	29.665	.290	.744
a7	65.3390	30.297	.132	.756
a8	65.5932	29.590	.283	.745
a9	65.0508	29.256	.392	.738
a10	65.2881	28.726	.456	.734
a11	65.6949	29.595	.312	.743
a12	65.6271	29.272	.292	.744
a13	65.2542	30.848	.116	.754
a14	65.3559	29.544	.351	.741
a15	65.8305	29.454	.251	.747

a16	65.4407	30.389	.111	.759
a17	65.2542	30.124	.205	.750
a18	65.1525	29.752	.267	.746
a19	65.2542	29.227	.369	.739
a20	65.4068	30.625	.145	.753
a21	65.1695	28.385	.535	.729
a22	65.3390	28.849	.428	.736
a23	65.6271	28.686	.397	.737
a24	65.7288	30.753	.091	.758

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.893	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	65.3390	53.400	.600	.886
a2	65.2881	54.519	.421	.891
a3	65.5424	54.287	.434	.890
a4	65.7627	55.494	.261	.896
a5	65.2881	54.519	.421	.891

a6	65.5424	54.287	.434	.890
a7	65.7627	55.494	.261	.896
a8	65.7458	54.883	.419	.891
a9	65.1017	54.265	.523	.888
a10	65.3390	53.400	.600	.886
a11	65.7458	54.883	.419	.891
a12	65.3051	54.147	.505	.889
a13	65.1017	54.265	.523	.888
a14	65.4068	55.073	.431	.890
a15	65.3390	53.400	.600	.886
a16	65.6780	54.222	.431	.891
a17	65.3898	53.035	.636	.886
a18	65.7458	54.883	.419	.891
a19	65.3051	54.147	.505	.889
a20	65.3898	53.035	.636	.886
a21	65.2203	53.761	.575	.887
a22	65.3898	53.035	.636	.886
a23	65.6780	54.222	.431	.891
a24	65.2203	53.761	.575	.887

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	65.7627	55.494	.663	.896
a2	65.7119	57.243	.411	.901
a3	65.9661	57.137	.409	.901
a4	65.7627	55.494	.663	.896
a5	65.7119	57.243	.411	.901
a6	65.9661	57.137	.409	.901
a7	66.1864	59.189	.163	.908
a8	66.1695	57.695	.399	.901
a9	65.5254	56.598	.561	.898
a10	65.7627	55.494	.663	.896
a11	66.1695	57.695	.399	.901
a12	65.7288	56.615	.524	.899
a13	65.5254	56.598	.561	.898
a14	65.8305	57.454	.464	.900
a15	65.7627	55.494	.663	.896

a16	66.1017	57.093	.405	.901
a17	65.8136	55.430	.660	.896
a18	66.1695	57.695	.399	.901
a19	65.7288	56.615	.524	.899
a20	65.8136	55.430	.660	.896
a21	65.6441	56.406	.571	.898
a22	65.8136	55.430	.660	.896
a23	66.1017	57.093	.405	.901
a24	65.6441	56.406	.571	.898

Lampiran 5: Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardiz ed Residual	Y	X1	X2
N		59	59	59	59
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000	63.86	96.97	68.71
	Std. Deviation	10.61833107	11.871	18.030	7.839
	Most Extreme Differences				
	Absolute	.073	.115	.125	.129
	Positive	.073	.051	.125	.129
	Negative	-.059	-.115	-.089	-.060
Kolmogorov-Smirnov Z		.564	.884	.958	.994
Asymp. Sig. (2-tailed)		.908	.416	.318	.277

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 6: Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Y * X1	59	100.0%	0	.0%	59	100.0%
Y * X2	59	100.0%	0	.0%	59	100.0%

Report

Y			
X1	Mean	N	Std. Deviation
64	43.00	1	.
69	54.00	1	.
76	65.00	2	2.828
77	65.00	1	.
78	61.67	3	8.622
79	65.00	1	.
80	59.00	3	17.776
81	57.00	2	16.971
82	65.67	3	9.018
84	50.00	3	20.664
85	52.00	1	.
88	54.33	3	11.150
89	73.00	1	.
90	62.50	2	.707

91	60.00	2	12.728
92	60.00	1	.
93	50.00	1	.
94	60.50	2	9.192
96	86.00	1	.
97	64.50	2	2.121
99	78.00	1	.
102	60.00	1	.
105	63.50	2	.707
109	64.00	2	16.971
111	61.00	2	12.728
113	73.00	1	.
115	80.00	1	.
116	92.00	1	.
118	76.00	2	1.414
119	69.00	1	.
120	67.50	2	3.536
121	67.00	1	.
122	71.00	1	.
123	85.00	1	.
124	63.00	1	.
128	61.00	1	.
137	82.00	1	.
138	64.00	1	.
Total	63.86	59	11.871

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	5114.415	37	138.227	.949	.568
		Linearity	1604.865	1	1604.865	11.019	.003
		Deviation from Linearity	3509.550	36	97.488	.669	.859
	Within Groups	3058.500	21	145.643			
	Total	8172.915	58				

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y * X1	.443	.196	.791	.626

Report

Y	Mean	N	Std. Deviation
X2			
53	65.00	1	.
55	56.00	2	24.042
58	75.00	1	.
59	60.00	1	.
60	53.00	2	1.414
61	64.67	3	11.676

62	60.00	2	8.485
63	67.00	1	.
64	67.33	3	3.786
65	70.00	2	4.243
66	65.75	4	11.871
67	63.22	9	9.757
68	71.25	4	10.404
69	75.50	2	3.536
70	65.00	1	.
71	62.00	3	6.245
72	54.50	4	8.963
73	71.00	1	.
74	45.50	2	.707
75	69.00	1	.
76	55.50	2	7.778
77	33.00	1	.
78	77.00	1	.
82	74.50	2	14.849
83	50.00	1	.
85	92.00	1	.
88	65.00	1	.
91	82.00	1	.

Total	63.86	59	11.871
-------	-------	----	--------

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	5079.526	27	188.131	1.885	.045
		Linearity	118.068	1	118.068	1.183	.285
		Deviation from Linearity	4961.459	26	190.825	1.912	.043
	Within Groups		3093.389	31	99.787		
Total		8172.915	58				

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y * X2	.120	.014	.788	.622

Lampiran 7: Uji Regresi Linier Berganda

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	X2, X1 ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Y

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.447 ^a	.200	.171	10.806

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

ANOVA^b

	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1633.476	2	816.738	6.994	.002 ^a
	Residual	6539.439	56	116.776		
	Total	8172.915	58			

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Coefficients^a

	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.653	12.865		3.160	.003
	X1	-.308	.086	-.468	3.602	.001
	X2	-.097	.197	-.064	-.495	.623

a. Dependent Variable: Y

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	53.38	75.23	63.86	5.307	59
Residual	-26.057	23.852	.000	10.618	59
Std. Predicted Value	-1.976	2.141	.000	1.000	59
Std. Residual	-2.411	2.207	.000	.983	59

a. Dependent Variable: Y