

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2018  
YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR**

**SKRIPSI**



Oleh:

Tegar Dhananjaya Widyoyoko

NIM : 18410236

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG 2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2018  
YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR**

SKRIPSI

Oleh:

Tegar Dhananjaya Widyoyoko

NIM: 18410236

Telah disetujui oleh: Dosen pembimbing



**Dr. Muallifah, MA**  
NIP. 198505142019032008

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2018  
YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

SKRIPSI

Telah Diujikan Di Depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal,

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Anggota/Sekretaris



Dr. Muallifah, MA  
NIP. 198505142019032008

Ketua Penguji



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si  
NIP. 197207181999032001

Penguji Utama



Dr. Ali Ridho, M.Si  
NIP. 1998704292006041001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tegar Dhananjaya Widyoyoko

NIM : 18410236

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Self efficacy* Terhadap Stres Akademik terhadap mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2018 yang sedang mengerjakan tugas akhir” 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, 15 September 2022

  
METERAI  
TEMPEL  
B25AJX890267959  
Tegar Dhananjaya Widyoyoko

## MOTTO

**“TIDAK ADA YANG BISA MENJAMIN MASA DEPAN  
KECUALI ALLAH DAN PRIBADI KITA SENDIRI”**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Aku sendiri yang telah berusaha keras menghadapi banyak rintangan, kesulitan, tekanan dalam Menyusun dan menyelesaikan tugas akhir ini

Untuk keluarga ku, terutama ibuk yang selalu memberikan doa dan dukungan lebih selama proses pengerjaan skripsi.

Untuk teman teman ku terutama ossy, mujib, neneng, malynda yang sudah meluangkan waktunya untuk membantuku dan mengajari ku Menyusun tugas akhir ini karena tanpa adanya mereka skripsi ini tidak akan pernah terselesaikan

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT yang seantiasamelimpahkan rahmat dan karunianya sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam juga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Penelitian ini yang berjudul **“Pengaruh *Self efficacy* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2018 Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir”** tidak dapat selesai tanpa adanya bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Prof. Dr.H. M.Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. Zamroni, M.Pd. Selaku kepala jurusan S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Agus Iqbal Hawabi, M.Psi. Psikolog. Selaku dosen wali yang telah mendampingi selama menempuh pendidikan sarjana
5. Dr.Muallifah, MA selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak arahan dan masukan serta meluangkan waktu demi kelacara penelitian ini.
6. Dosen penguji yang telah memberi masukan dan arahan demi kesempurnaan penelitian ini.
7. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama seluruh Dosen , terimakasih terucap untuk segala ilmuyang telah disampaikan kepada kami untuk bekal di masa depan kelak.
8. Kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan dan doa terbaik demi kelancaran penelitian ini.
9. Seluruh responden peneliti yakni mahasiswa fakultas psikologi uin malang Angkatan 2018
10. Seluruh Sahabat/I PMII Rayon Penakluk Al-Adawiyah, terkhusus Sahabat/I angkatan 2018 yang telah kebersamai selama berproses di kampus hijau nan rindang ini.
11. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2018, terimakasih atas segala kisah perjuangan selama menjadi mahasiswa
12. Teman-teman seperjuangan dari sejak masa sekolah sampai detik ini, yang selalu memberikan dukungan penuh
13. Semua pihak yang telah ikut berkontribusi membantu dalam penelitian ini.

Peneliti mengucapkan beribu terimakasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang sudah terlibat dalam penyusunan skripsi. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki peneliti.

Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak khususnya dalam bidang psikologi klinis

Malang, 15 September 2022

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A.Latar Belakang .....	1
B.Rumusan Masalah .....	8
C.Tujuan .....	9
D.Manfaat .....	9
<b>BAB II</b> .....	11
<b>KAJIAN TEORI</b>	
A.Stres Akademik .....	11
1.Pengertian Stres Akademik.....	11
2.Aspek-aspek Stres Akademik .....	13
3.Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	14
4.Stress Akademik dalam perspektif islam .....	16
B. Self efficacy .....	17
1.Pengertian Self efficacy .....	17
2.Aspek-Aspek Self efficacy .....	19
3.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self efficacy .....	21
4.Self-Efficacy dalam Perspektif Islam .....	23
C.Pengaruh Self Efficacy terhadap Stres Akademik .....	24
D.Hipotesis .....	25
<b>BAB III</b> .....	26
<b>METODE PENELITIAN</b>	
A.Kerangka Penelitian .....	26
B.Jenis Penelitian .....	26
C.Variabel Penelitian .....	26
1.Variabel Terikat (Dependent Variable) .....	26
2.Variabel Bebas (Independent Variable) .....	27
D.Definisi Operasional .....	27
1.Self efficacy .....	27
2.Stres Akademik .....	27
E.Populasi dan Sampel .....	28
F.Teknik Pengumpulan Data .....	29
G.Validitas dan Reabilitas .....	33
1.Uji Daya Beda .....	33
2.Estimasi Reliabilitas .....	35
H.Analisis Data .....	37
I.Uji Asumsi .....	38



1.Uji Normalitas.....	38
2.Uji Linearitas .....	38
3.Uji Hipotesis .....	38
<b>BAB IV</b>	
<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A.Pelaksanaan Penelitian .....	39
1.Gambaran Lokasi .....	39
2.Jumlah Subjek yang Datanya dianalisis .....	42
B.Hasil Penelitian .....	43
1.Uji Normalitas.....	43
2.Uji Linearitas .....	44
C.Hasil Uji Deskriptif .....	45
1.Analisa Deskriptif .....	45
2.Deskripsi Kategorisasi Data.....	46
3.Analisis Regresi Sederhana .....	49
D.Pembahasan .....	50
1.Tingkat Self efficacy .....	50
2.Tingkat Stres Akademik .....	53
3.Pengaruh Self efficacy terhadap stress akademik .....	56
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>60</b>
A.Kesimpulan .....	60
B.Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian skor pada skala likert .....	28
Tabel 3.2 bliueprint skala self efficacy .....	29
Tabel 3.3 blueprint skala stress akademik .....	30
Tabel 3.4 uji daya beda self efficacy .....	31
Tabel 3.5 uji daya beda stres akademik .....	32
Tabel 3.6 klasifikasi nilai reabilitas .....	33
Tabel 3.7 uji reabilitas self efficacy .....	34
Tabel 3.8 uji reabilitas stres akademik .....	34
Tabel 4.1 uji normalitas .....	42
Tabel 4.2 uji linieritas .....	43
Tabel 4.3 analisa deskriptif .....	44
Tabel 4.4 kategoriasi data .....	44
Tabel 4.5 kategorisasi data <i>self efficacy</i> .....	45
Tabel 4.6 kategorisasi data stres akademik .....	46
Tabel 4.7 tabel <i>coefficient</i> .....	48
Tabel 4.8 model summary .....	49

## ABSTRAK

Dhananjaya, Tegar 2022. Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2018 Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

---

Dosen Pembimbing: Dr. Muallifah, MA

Penelitian ini di dasari oleh beberapa hambatan-hambatan yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. 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 dan dibutuhkan *self efficacy* sebagai dorongan untuk menyelesaikan tugas akhir

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan analisis regresi sederhana. Skala yang digunakan adalah skala *self efficacy*(variabel bebas), dan skala stres akademik(variabel terikat). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan model simple random sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 54 orang mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Dengan uji validitas sebanyak 22 pertanyaan valid, 13 aitem dari skala *self efficacy*, 9 aitem dari skala stres akademik, dan dengan hasil rabilitas 0,845 untuk skala *self efficacy* dan 0,869 untuk skala stres akademik.

Tingkat *self efficacy* pada penelitian ini memiliki 3 kategori yaitu tinggi 33%(18.orang),kategori.sedang.65%,(35,orang)dan.kategori.rendah.2%.(1.orang). Kemudian tingkat untuk stres akademik ada 3 kategori yaitu tinggi 76% (41 orang), kategori sedang 11% (20 orang) dan katogeri rendah 4%(2 orang). Kemudian hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Hal ini dibuktikan dengan nilai sig. sebesar ,000 ( $p<0.05$ ) dengan besaran pengaruh sebanyak 54,2%.

**Kata kunci:** *self efficacy*, stres akademik, mahasiswa fakultas psikologi

## Abstract

Dhananjaya, Tegar 2022. The Effect of Self Efficacy on Academic Stress on Students of the Faculty of Psychology Class of 2018 who are working on their final project. Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang

---

Supervisor: Dr. Muallifah, MA

This research is based on several obstacles experienced by students who do the final project. some of the difficulties of students in completing the thesis, namely difficulty in contacting the supervisor, taking too long to find data in the field, feeling bored with unfinished tasks, difficult to find a list of references, differences of opinion with the supervisor, lazy to work on the thesis and managing time between doing the thesis and other activities. These difficulties can cause students to experience stress and self-efficacy is needed as an impetus to complete the final project

This study aims to determine whether there is an effect of self-efficacy on academic stress. This study uses a quantitative method with a simple regression analysis design. The scale used is the self-efficacy scale (the independent variable), and the academic stress scale (the dependent variable). The sampling technique in this study used probability sampling with a simple random sampling model. The sample used in this study was 54 psychology students batch 2018 who were working on a thesis at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. With a validity test of 22 valid questions, 13 items from the self-efficacy scale, 9 items from the academic stress scale, and with the results The reliability is 0.845 for the self-efficacy scale and 0.869 for the academic stress scale.

The level of self-efficacy in this study has 3 categories, namely high 33% (18. people), medium category. 65%, (35 people) and low category. 2% (1. people). Then the level for academic stress there are 3 categories, namely high 76% (41 people), medium category 11% (20 people) and low category 4% (2 people). Then the results of this study also show that self-efficacy has an influence on academic stress. This is evidenced by the value of sig. of ,000 ( $p < 0.05$ ) with the magnitude of the influence of 54.2%.

**Keywords: self-efficacy, academic stress, psychology faculty students**

تيكار داننجيا ويديويوكو 2022. تأثير الكفاءة الذاتية على الإجهاد الأكاديمي على طلاب دفعة كلية علم النفس 2018 الذين يعملون على مشروعهم النهائي. فرضية. كلية علم النفس جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج

Z

المشرف: د. المليفة ، ماجستير

يعتمد هذا البحث على عدة معوقات واجهها الطلاب الذين يقومون بالمشروع النهائي. بعض الصعوبات التي يواجهها الطلاب في استكمال الرسالة ، وهي صعوبة الاتصال بالمشرف ، واستغرق وقت طويل في البحث عن البيانات في المجال ، والشعور بالملل من المهام غير المكتملة ، وصعوبة العثور على قائمة المراجع ، واختلاف الرأي مع المشرف ، كسول للعمل على الأطروحة وإدارة الوقت بين القيام بالأطروحة والأنشطة الأخرى. يمكن أن تتسبب هذه الصعوبات في تعرض الطلاب للتوتر وهناك حاجة إلى الكفاءة الذاتية كحافز لإكمال المشروع النهائي

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد ما إذا كان هناك تأثير بين دافع الإنجاز والكفاءة الذاتية على الإجهاد الأكاديمي. يستخدم هذا البحث طريقة تحليل الانحدار المتعدد. 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 العينات العشوائي البسيط. كانت العينة المستخدمة في هذه الدراسة 54 طالباً في علم النفس من دفعة 2017 كانوا يعملون على أطروحة في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية التابعة للدولة الإسلامية.

يتألف مستوى الكفاءة الذاتية في هذه الدراسة من 3 فئات ، وهي نسبة عالية 33٪ (18 شخصاً) ، فئة متوسطة 65٪ ، (35 شخصاً) وفئة منخفضة 2٪ (1. أشخاص). ثم مستوى الإجهاد الأكاديمي هناك 3 فئات ، وهي 76٪ مرتفع (41 شخصاً) ، والفئة المتوسطة 11٪ (20 شخصاً) وفئة منخفضة 4٪ (شخصان). ثم تظهر نتائج هذه الدراسة أيضاً أن الكفاءة الذاتية لها تأثير على الإجهاد الأكاديمي. يتضح هذا من خلال  $p < 0.05$  54.2 بحجم تأثير  $p < 0.05$  قيمة سيح. من 000

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية ، الضغط الأكاديمي ، طلاب كلية علم النفس

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 2002). Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi, karena skripsi digunakan sebagai prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana. Dalam mengerjakan skripsi mahasiswa dituntut untuk menjadi lebih mandiri dan lebih disiplin untuk mengatur waktu agar target dalam proses pengerjaan skripsi bisa dikerjakan, seperti survey lapangan, mencari referensi, dan menulis

Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik dalam melakukan penelitian terhadap kasus atau fenomena yang muncul dan kemudian diteliti dengan menggunakan teori-teori yang relevan dan kemudian akan dianalisis untuk mendapat hasil dari penelitian tersebut. Ada dua unsur penting dalam menulis 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.

Permasalahan yang biasanya dihadapi mahasiswa dalam proses penulisan skripsi diantaranya kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi (Darmono dan Hasan, 2005). Banyaknya kesulitan yang dihadapi mahasiswa dikarenakan mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan

mahasiswa dalam penelitian sehingga kesulitan–kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan stress, rendah diri, frustrasi, , kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Slamet, 2003)

Adapun faktor yang menjadi penghambat dalam menyelesaikan skripsi 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. Faktor-faktor di ataslah yang menunjang adanya permasalahan dalam pengerjaan skripsi yang akhirnya bisa mengakibatkan stres dalam penyelesaian skripsi (Rozaq 2014; Rohmah, 2017). Persepsi mahasiswa terhadap skripsi sebagai masalah dan sulitnya menyelesaikan skripsi bagi mahasiswa akhir menyebabkan stres bagi mahasiswa. Stres adalah suatu kondisi yang di alami seseorang karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang dibebankan padanya dengan kemampuan orang tersebut untuk menyelesaikannya.

sunne don hou menjelaskan bahwa stres diartikan sebagai respon individu, baik berupa respon fisik juga psikis terhadap tuntutan atau ancaman yang dialami selama hidupnya. keadaan tadi mengakibatkan perubahan terhadap fisik, psikis dan perilaku seorang. stres juga bisa menciptakan seorang mempunyai semangat dan meningkatkan konsentrasi belajar pada mengerjakan tugas yang diberikan. Begitupun juga stres bisa mengakibatkan dampak yang negatif, misalnya emosi yang tidak stabil, Gugup, tekanan darah yang tinggi, sulit berkonsentrasi & tidak mempunyai semangat. Jenis stres yang bisa menciptakan seorang menjadi bersemangat adalah eustres. Sedangkan stres yang memberikan dampak negatif adalah 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). Mac George, Samter & Gilikan mendefinisikan stres akademik sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di perguruan tinggi dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri mahasiswa dan dipersepsikan mahasiswa sebagai beban melebihi batas kemampuannya, sehingga memunculkan reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik (Looker&Gregson: 2005; Broto, 2016). Faktor faktor mahasiswa yang mengalami stress akademik adalah karena adanya tekanan skripsi, beban, kekhawatiran, eksptasi terhadap diri sendiri dan adanya rasa putus asa dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang memiliki stres akademik yang tinggi dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan fisik seperti rasa sakit kepala, pusing, jantung berdebar, sulit tidur dan emosional seperti cemas, gelisah, hingga depresi (Saini dkk, 2013: 194). 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.

Berdasarkan penggalan data awal berupa studi kasus dari lapangan, permasalahan- permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi cukup banyak terjadi. Seperti mahasiswa yang ada di Malang yang diduga stress akibat skripsi hingga mahasiswa ini mencoba bunuh diri di jembatan yang ada di suhat, hal ini lantaran skripsi mahasiswa tersebut tak kunjung usai dan banyak ditolak oleh dosen pembimbing nya. tidak hanya itu saja ada beberapa faktor seperti mahasiswa itu tidak memiliki laptop, masalah perekonomian dan orang tuanya baru saja meninggal,



sehingga mahasiswa tersebut tidak memiliki teman untuk berbagi cerita. (<https://news.okezone.com/read/2021/09/01/519/2464606/depresi-gara-gara-skripsi-mahasiswa-ini-mau-bunuh-diri>)

Berdasarkan penggalan data awal berupa wawancara terhadap 5 orang di lapangan, banyak mahasiswa fakultas psikologi merasa kesulitan karena banyak faktor penghambat di antaranya seperti wawancara berikut

mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengerjakan skripsi di bulan maret 2022 berinisial OS mengatakan bahwa, "*OS merasa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi karena adanya rasa tertekan ,khawatir, dan putus asa , OS juga merasa 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, "* (wawancara OS, 15 Maret 2022, Photokopi kafe)

Selanjutnya berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengerjakan skripsi di bulan maret 2022 berinisial AI mengatakan bahwa, "*AI Ai merasa bahwa mengerjakan skripsi bukanlah hal yang mudah, karena AI belum menguasai tentang kepenulisan ilmiah, disisi lain AI juga sulit untuk menemukan*

*judul yang cocok dengan apa yang ia harapkan, ” (wawancara AI, 15 Maret 2022, Photokopi kafe)*

Selanjutnya berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengerjakan skripsi di bulan maret 2022 berinisial MH mengatakan bahwa, *“MH merasa bahwa dia kesulitan dalam menuangkan ide nya , MH juga mengatakan dia merasa kesulitan untuk mencari teman yang bisa ia ajak diskusi , disisi lain MH juga berekspektasi agar dapat segera menyelesaikan skripsinya, ” (wawancara MH, 15 Maret 2022, Photokopi kafe)*

Selanjutnya berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengerjakan skripsi di bulan maret 2022 berinisial TW mengatakan bahwa, *“TW merasa bahwa banyak factor penghambat dalam mengerjakan skripsi, seperti tidak ada dorongan dalam penyusunan tugas akhir, adanya tekanan dan beban, tidak dapat konsentrasi saat dalam mengerjakan skripsi, banyak nya revisi yang membuat TW kehilangan semangat ” (wawancara TW, 15 Maret 2022, Photokopi kafe)*

Selanjutnya berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengerjakan skripsi di bulan maret 2022 berinisial AN mengatakan bahwa, *“AN mengatakan bahwa ia merasa kesulitan*

*dalam mencari referensi aitem yang digunakan untuk aitem penelitian, AN juga mengatakan bahwa salah satu penghambat yang membuat ia merasa kesulitan adalah kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir karena tidak ada teman yang bisa membimbing, ” (wawancara AN, 15 Maret 2022, Photokopi kafe)*

Berdasarkan kesimpulan dari wawancara diatas banyak mahasiswa yang memiliki tekanan dalam belajar, lalu merasa adanya beban tugas atau beban dalam mengerjakan skripsi, adanya kekhawatiran terhadap nilai atau kekhawatiran tidak dapat menyelesaikan skripsi, adanya ekspektasi diri atau harapan individu tersebut agar dapat menyelesaikan tugas akhir, dan adanya keputusan yang menyebabkan beberapa gejala psikologis pada mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi, seperti khawatir untuk menyelesaikan skripsi dan takut melanjutkan konseling skripsi. Selain itu ada beberapa gejala kognitif seperti pikiran berlebihan terkait skripsi, banyak pikiran negatif muncul dan sulit mengambil keputusan, 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. Mahasiswa juga melakukan beberapa kegiatan yang lebih menarik dan menyenangkan daripada menulis skripsi.

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). Stres akademik pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah tinggi atau rendahnya *self efficacy* 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

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

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Turner (2009) terhadap 146 mahasiswa, diketahui bahwa motivasi intrinsik dan self efficacy 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 self efficacy 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 self efficacy yang rendah cenderung menganggap bahwa apa yang 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 juga memberikan kesimpulan bahwa *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki pengaruh positif untuk mengurangi stres (Sulistyowati, 2016).

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 *self efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa. Sejauh ini peneliti menemukan beberapa hasil penelitian terkait stres yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Dengan Demikian penting diperhatikan bahwa stres akademik penting untuk diteliti dan dalam penelitian ini mengangkat tentang pengaruh *self efficacy* terhadap stress akademik. maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh *self efficacy* 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 *Self Efficacy* mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang mengerjakan tugas akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat Stres akademik mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang mengerjakan tugas akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

3. Bagaimana pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang mengerjakan tugas akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

### **C. Tujuan**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *Self efficacy* mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang mengerjakan tugas akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Untuk mengetahui tingkat stress akademik mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang mengerjakan tugas akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Untuk mengetahui *self efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang mengerjakan tugas akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

### **D. Manfaat**

1. Manfaat secara teoritis

Memberikan sumbangsih teori dari penelitian ini dan menambah wawasan mengenai pengaruh *self efficacy* dan motivasi berprestasi terhadap stres akademik mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir.

2. Manfaat secara praktis

- a) Mahasiswa

Dapat memberikan wawasan tentang pengaruh *self efficacy* terhadap stress akademik dalam penyusunan tugas akhir. Mahasiswa juga dapat memahami

cara untuk meningkatkan motivasi dalam mengerjakan tugas akhir dengan menyadari tanggung jawab yang harus dipenuhi .

b) Fakultas

Sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan *self efficacy* terhadap mahasiswa yang mengerjakan skripsi

c) Peneliti selanjutnya

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

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Stres Akademik**

##### **1) Pengertian Stres Akademik**

secara umum, stres merupakan bentuk ketegangan pada diri seseorang yang tidak dapat memenuhi harapan dan memiliki masalah atau tantangan yang mempengaruhi kesejahteraan hidupnya (Mumpuni & Wulandari, 2010; Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017). Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan kondisi psikologis, biologis, dan sosial seseorang (Garniwa, 2007; Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017).

Heiman dan Kariv (2005) menyatakan stres akademik juga disebabkan oleh stressor akademik selama proses pembelajaran. munculnya stress akademik diakibatkan oleh pikiran individu karena harus menguasai banyak materi dan tidak ada cukup waktu untuk menguasai materi tersebut (Carverth dalam Misra & McKean, 2000). Stres akademik juga dapat didefinisikan sebagai stres terkait pendidikan, termasuk sekolah, kurikulum, ujian, dan metode penilaian (Nanwani, 2009). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Feldt dan Updegraff (2013), Stres akademik adalah stres yang dialami siswa karena mereka tidak mampu mengembangkan keterampilan coping yang efektif untuk memenuhi kebutuhan akademik dan sosial mereka. Ketidakmampuan untuk menangani secara efektif dapat disebabkan oleh kurangnya adaptasi terhadap tuntutan akademik (Cristyani, Mustami'ah & Sulistiani, 2010).



Pengertian lain dari stres menurut Vincent Cornelli(2014) adalah Gangguan yang terjadi pada tubuh dan pikiran akibat gangguan dari lingkungan(Sunaryo,2014; Puspitha,2017). Menurut Julianty, stres dipandang sebagai persepsi rasa takut dan marah akibat ketidakmampuan mental, emosional, dan fisik yang suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan seseorang(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 macam macam gejala stres akademik seperti gejala emosional dan

gejala fisik. Contoh gejala emosional yakni mahasiswa akan mengalami stres seperti perasaan gelisah, cemas, sedih, dan depresi. Hal ini muncul karena siswa tersebut tidak mampu memenuhi tuntutan akademik pada dirinya, lalu contoh dari gejala fisik yang terasa adalah rasa sakit kepala atau pusing, jantung berdebar-debar, sulit tidur, diare, serta mudah lelah. Siswa merasa kehilangan semangat untuk belajar

## 2) Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut Sun, Dunne & Hou (2011) mengemukakan ada lima aspek stres akademik yaitu : tekanan belajar, Beban Tugas, Kekhawatiran terhadap nilai, Ekspektasi diri, keputusan

### 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.

### **3) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik**

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

1) Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:

a. Pola pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami

b. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

c. Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu.

Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

2) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai,

dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d. Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

#### **4) Stress Akademik dalam perspektif islam**

Dalam *cognitive behavior therapy* berbasis islam, konselor menyediakan kita suci Al-Qur'an dan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan sesuai dengan permasalahan konseli, misalnya konseli yang menderita kecemasan. Konselor membantu mencari ayat-ayat tentang kecemasan, kemudian membaca secara bersama-sama dan membantu konseli untuk memahami arti ayat tersebut. juga dapat diajarkan untuk merenungkan ayat-ayat ini, yang disebut kontemplatif Do'a, yang membantu mereka untuk mengingat dan menerapkan bagaimana berpikir lebih positif dari tradisi keagamaan mereka, mereka telah disimpan jauh dalam ingatan mereka, akan lebih mudah untuk menantang dan membantu mereka mengubah pemikiran negatif mereka. (Michelle J Pearce, dkk, Artikel NCBI Psychotherapy, 5 Juni 2015: 7).

Dalam Al-Qur'an surat An-Naml

ayat 62 yang berbunyi

خُلَفَاءُ وَيَجْعَلُكَمَ السُّوءَ وَيُكْشِفُ دَعَاةَ إِذَا الْمُضْطَّرُّ يُجِيبُ أَمَّنْ  
تَذَكَّرُونَ مَا قَلِيلًا ۗ اللَّهُ مَعَ ءِآلِهِ ۗ الْأَرْضُ

Artinya : “Bukankah Dia (Allah) yang memperkenankan (doa) orang yang dalam kesulitan apabila dia berdoa kepada-Nya, dan menghilangkan kesusahan dan menjadikan kamu (manusia) sebagai khalifah (pemimpin) di bumi? Apakah di samping Allah ada tuhan (yang lain)? Sedikit sekali (nikmat Allah) yang kamu ingat”.

Dalam hal ini dapat dikatakan pendekatan *cognitive behavior therapy* berbasis Islam yaitu suatu pendekatan yang diintegrasikan dengan berbagai nilai-nilai keislaman, sehingga dapat membantu untuk mengembangkan pikiran yang positif dan mengurangi pikiran yang negatif melalui keyakinan, praktik dan agama menjadi sumber utama. Keunikan dari pendekatan tersebut yaitu menggunakan Al-Quran dan Hadist, selain itu tradisi keagamaan konseli sebagai landasan untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran dan perilaku yang terjadi dalam stres akademik yang terjadi

## **B. Self efficacy**

### **1. Pengertian Self efficacy**

*Self efficacy* merupakan suatu keyakinan tentang seberapa baik seorang dapat melakukan sebuah tindakan yang diharapkan. *Self efficacy* 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 mendefinisikan *self efficacy* 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) *self efficacy* merupakan evaluasi diri terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan menghadapi segala hambatan (Azizah, 2016). Menurut Myer (2009) *self efficacy* berkaitan dengan bagaimana individu merasa mampu untuk melakukan suatu hal (Pratama, 2019). Patton menjelaskan *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang pada diri sendiri dengan penuh percaya diri dan memiliki harapan dapat memecahkan masalah tanpa rasa putus asa. Kreiner & Kinicki (2003) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap peluang keberhasilan dalam menyelesaikan tugas tertentu (Astuti dkk, 2016).

Kemudian dari Spears & Jordan mengungkapkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa orang tersebut mampu memberikan tingkah laku yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas (Astuti, dkk, 2016). Menurut Woolfolk (2009) *self efficacy* adalah perasaan seseorang bahwa dirinya mampu menangani tugas tertentu dengan efektif (Sulistiyowati, 2016). Lenz (2002) menjelaskan dengan *self efficacy* seseorang akan mengetahui sejauh mana kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan program yang diperlukan untuk mencapai Stres Akademik yang sesuai dengan harapan (Purnamasari, 2014).

Marideth (2007) mengungkapkan bahwa *self efficacy* 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 *self efficacy* 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 *self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk menyelesaikan suatu hal. *Self efficacy* 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 *Self efficacy*

Menurut Bandura (1997) mengemukakan ada beberapa aspek *self efficacy* yaitu:

- a. Memiliki rasa percaya diri dalam situasi yang tidak menentu yang dipenuhi 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 *self efficacy* 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 *self efficacy* 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.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self efficacy*

Menurut Bandura (Alwisol, 2004; Pratama, 2019) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu:

#### e. Pengalaman keberhasilan

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

#### f. 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. *Self efficacy* yang tinggi biasanya ditandai dengan rendahnya stres maupun kecemasan, begitu pula sebaliknya.

Menurut Woolfolk (2009) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu:

#### a. Pengalaman individu

Individu yang menginterpretasikan keberhasilannya pada masa lalu akan mempengaruhi *self efficacy*. Individu dalam melakukan tugas akan menginterpretasikan hasil yang telah dicapai dan interpretasi..

b. Pengalaman keberhasilan orang lain

Proses belajar dari pengalaman orang lain akan mempengaruhi *self efficacy*, *self efficacy* 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 *self efficacy*. Pengamatan terhadap panutan yang mempunyai kemampuan untuk mencapai target akan membuat individu memunculkan motivasi untuk menyelesaikan tugas tersebut.

d. Arousal

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 persuasion

Umpan balik atas kerja keras yang dilakukan individu merupakan salah satu sumber *self efficacy*.

#### 4. Self-Efficacy dalam Perspektif Islam

Percayaan atau keyakinan diri dapat diartikan sebagai sesuatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri. Jika disederhanakan, Percara Diri itu adalah asa yang ada dalam jiwa. Penuh keyakinan dan rasa mampu untuk mewujudkan sesuatu dengan segala kemampuan yang dimiliki dan menyajikannya dengan yang terbaik Menurut (Rahmat 2000;109).

Konsep keyakinan yang dijelaskan oleh Bandura (1997) 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 dan surat ali imron ayat 139 yang berbunyi:

لَا رِيْبًا ۗ اٰكْتَسَبْتَ مَا وَعَلَيْهَا ۗ كَسَبْتَ مَا لَهَا ۗ وَسَعَهَا اِلَّا نَفْسًا ۗ اللهُ يُكَلِّفُ لَا  
عَلَى ۗ حَمَلْتَهُ كَمَا اِصْرًا ۗ عَلَيْنَا ۗ نَحْمِلُ وَلَا رَبَّنَا ۗ اٰحْطَاْنَا ۗ اَوْ نَسِيْنَا ۗ اِنْ تَوَاخَذْنَا  
لَنَا ۗ وَاعْفِرْ ۗ عَنَّا ۗ وَعَافِ ۗ بِهٖ لَنَا ۗ طَاقَةٌ لَا مَا نَحْمِلُنَا وَلَا رَبَّنَا ۗ قَبِلْنَا ۗ مِنَ ۗ الَّذِيْنَ  
ۗ الْكٰفِرِيْنَ ۗ الْقَوْمِ ۗ عَلٰى فَاَنْصُرْنَا مَوْلَانَا ۗ اَنْتَ ۗ وَارْحَمْنَا

*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 hukum kami jika kami lupa atau tersalah. Ya*

*Tuhan Kami, janganlah engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana engkau bebankan 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).

مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنْ أَلْعَلُونَ وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ وَلَا تَهْنُوا وَلَا

*artinya : “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”*

Keyakinan diri seseorang disandarkan pada keimanan orang tersebut kepada Allah dan mengharapkan pertolongan-NYA. Konsep *self efficacy* memiliki keterkaitan dengan konsep keimanan. Hal-hal yang terkandung di konsep keimanan terkait *self efficacy* yaitu; keyakinan seseorang terhadap pertolongan Allah, keyakinan bahwa Allah terlibat dalam segala usaha manusia,

dan keberhasilan semata-mata karena Allah. Selain itu *self efficacy* juga berkaitan dengan persepsi seseorang dalam kemampuannya menyelesaikan tugas dan memberikan motivasi yang akan mendorong individu untuk bekerja keras.

### C. Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Stres Akademik



Bandura mendefinisikan *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan sesuatu pada keberfungsian orang itu sendiri dan

kejadian di lingkungannya, serta memiliki rasa percaya dan yakin akan sesuatu yang akan ia kerjakan, orang yang memiliki *self efficacy* tinggi mempunyai ciri ciri sebagai berikut: memiliki rasa percaya diri, memiliki keyakinan dapat mencapai target yang ditentukan, memiliki motivasi lebih, memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Turner (2009) terhadap 146 mahasiswa, diketahui bahwa motivasi intrinsik dan *self efficacy* 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 *self efficacy* yang tinggi akan memiliki kondisi stres akademik yang rendah. Kondisi emosional yang baik juga akan membuat seseorang untuk mengatasi stres yang dirasakan. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah cenderung menganggap bahwa apa yang dikerjakan lebih sulit daripada kenyataan dan cenderung memiliki stres akademik yang tinggi, (Pajeres, 2002; Sulistiyowati, 2016).

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis H0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari *Self efficacy* terhadap Stress Akademik mahasiswa Psikologi angkatan 2018.  
Hipotesis H1 : Diduga terdapat pengaruh yang signifikan dari *Self efficacy* terhadap Stress Akademik mahasiswa

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Kerangka Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode kuantitatif merupakan metode yang memiliki fungsi untuk menguji dua variabel atau lebih. Metode ini digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dan berupa angka-angka melalui proses statistik (Cresswell, 2019)

#### **B. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan paradigma kuantitatif dengan rancangan penelitian analisis deskriptif dan analisis regresi sederhana. Analisis deskriptif ditujukan untuk mendeskripsikan data yang diperoleh peneliti berupa angka-angka. Analisis regresi sederhana digunakan untuk mencari ketergantungan pengujian pengaruh variable dependen (stres akademik) terhadap satu atau lebih variabe independen (*Self efficacy*)

#### **C. Variabel Penelitian**

##### **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 (Cresswell, 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 *self efficacy*.

### D. Definisi Operasional

#### 1. Self efficacy

Definisi operasional *self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk menyelesaikan suatu hal. Hal ini dapat dipahami melalui beberapa aspek seperti memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi situasi yang sulit, keyakinan mencapai target, keyakinan dapat menumbuhkan motivasi, dan keyakinan mengatasi masalah yang muncul

#### 2. 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 tekanan belajar, beban tugas, ekspektasi diri, keputusan, dan kekhawatiran dari peristiwa-peristiwa kehidupan di perguruan tinggi dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri mahasiswa dan dipersepsikan mahasiswa sebagai beban melebihi batas kemampuannya,



## E. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini, adalah mahasiswa psikologi yang mengerjakan skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yakni mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang berjumlah 225 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 216 orang mahasiswa. Jadi, jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 54 subjek mahasiswa psikologi angkatan 2018.

## F. 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 *self efficacy* 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):

- 5) Jawaban netral masih belum memberikan jawaban atau memberikan kesan ragu-ragu.
- 6) Adanya alternatif jawaban netral di tengah menimbulkan kecenderungan bagi responden untuk memilih jawaban di tengah.
- 7) 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**

<b>Alternatif jawaban</b>	<b>Skor <i>favorable</i></b>	<b>Skor <i>unfavorable</i></b>
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. *Self efficacy*

Skala *self efficacy* 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 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 3.2**  
**Blue Print Skala *Self efficacy***

No	Aspek	Indikator	No item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	Memiliki rasa percaya diri dalam situasi tak menentu yang dipenuhi ketidakpercayaan dan tekanan	Yakin dengan keputusan yang diambil	1, 2, 3,	6	6
		Senang mengerjakan tugas meskipun sulit	4, 5		
2	Memiliki keyakinan dapat mencapai target yang telah ditentukan	yakin dapat menyelesaikan pekerjaan sesuai target	7, 8,	9	6
		Mampu menyelesaikan target yang ditetapkan dengan baik	10	11,12	
3	Memiliki keyakinan dapat menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan untuk mencapai suatu hasil	Memiliki motivasi yang besar untuk menyelesaikan tugas	14,15	13	6
		Mampu melakukan usaha yang sesuai agar mendapatkan	16	17,18	

		hasil yang memuaskan			
	Memiliki keyakinan dapat menyelesaikan masalah yang muncul	Yakin dapat menyelesaikan masalah	19	20,21	6
		Tidak putus asa dalam menghadapi masalah dalam menyelesaikan tugas	23,24	22	

## 2. Stres akademik

Skala stres akademik dalam penelitian ini menggunakan aspek dari Sun, Dunne & Hou (2011). Aspek yang terdapat dalam stres akademik menurut Sun, Dunne & Hou (2011) mencakup 5 aspek yaitu : tekanan belajar, Beban Tugas, Kekhawatiran terhadap nilai, Ekspetasi diri, keputusasaan

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

**Tabel 3.3**  
**Blue Print Sres Akademik**

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
			Fav	Unfav	
1.	Tekanan belajar	tekanan mengerjakan skripsi	1,2		3
		tekanan eksternal	3,		
2.	Beban Tugas	tuntutan kampus dalam penyelesaian skripsi	4,	6	3
		beban tugas akhir	5,		

3.	Kekhawatiran Terhadap nilai	khawatir akan nilai	8,9	4
		khawatir akan kelulusan mata kuliah	7,10	
4.	Ekspetasi Diri	penilaian diri	12	2
		harapan yang rendah terhadap kemampuan	11	
	keputusan	sikap terhadap penyelesaian perkuliahan	14,15	2

## G. Validitas dan Reabilitas

### 1. Uji Daya Beda

Tahap uji validasi digunakan untuk mengetahui daya akurat sebuah skala sehingga dapat menciptakan data yang akurat sesuai dengan tujuan pengukurannya (Azwar, 2015) mendefinisikan validitas sebagai kemampuan suatu uji coba untuk menilai keakuratan sebuah atribut yang akan diukur. Suatu uji coba dikatakan valid bila tes tersebut dapat mengukur makna dari hal yang akan diukur secara akurat. Sebuah instrument ukur atau alat tes yang memiliki validitas yang tinggi fungsi ukurnya akan memunculkan nilai eror pengukuran yang minimal, artinya nilai setiap subjek pada tes tersebut tidak jauh berbeda dari skor yang sesungguhnya. Uji validitas pada penelitian ini adalah uji *construct validity*, validitas konstruk merujuk kepada penelitian terkait aspek penelitian yang digunakan dalam pengukuran. Validitas ini berkaitan dengan kemampuan alat ukur dalam mengukur konstruk penelitian

tingkat validitas yang tinggi mencerminkan bahwa instrumen tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Azwar, 2015, hal.95). Kriteria validitas data adalah data yang menunjukkan KMO (*Kaiser Meyer Olkin Measure of Sampling Adequacy*) > 0,5. Tinggi rendahnya validitas dilihat dari FL (*Factor Loading*) dimana FL suatu item > 0,3 maka item tersebut valid dan sebaliknya jika FL suatu item < 0,3 maka item tidak valid. Proses uji validitas membutuhkan bantuan SPSS versi 25

#### A. Uji validitas *Self Efficacy*

Yaitu mengkonfirmasikan validitas aitem yang valid memiliki nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel pada taraf signifikansi yaitu 0,361. 9 aitem ditemukan tidak valid dan menyisakan 13 aitem yang mampu mengukur setiap aspek

**Tabel 3.4 uji daya beda *Self efficacy***

ASPEK	Nomor Aitem		Jumlah aitem valid
	Valid > 0,361	Gugur < 0,361	
Memiliki rasa percaya diri dalam situasi tertekan	1,2,3,4,5	6	5
Memiliki keyakinan mencapai target yang diinginkan	7,8,10	9,11,12	4
Memiliki keyakinan dapat menumbuhkan motivasi	14,15,16	13,17	3
Memiliki keyakinan dapat menyelesaikan masalah yang muncul	19	18,20,21	1
<b>Total Aitem Valid</b>			<b>13</b>

### B. Uji validitas stres akademik

Yaitu mengguakan validitas aitem yang valid memiliki nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel pada taraf signifikansi yaitu 0,361. 4 aitem ditemukan tidak valid dan menyisakan 10 aitem yang mampu mengukur setiap aspek

**Tabel 3.5 daya beda Stres akademik**

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah aitem valid
	Valid > 0,361	Gugur < 0,361	
Tekanan belajar	1,3,2		3
Beban Tugas	4	6	1
Kekhawatiran Terhadap nilai	8,9	5,7	2
Ekspetasi Diri	10,	11	2
keputusasaan	13	12	1
<b>Total Aitem Valid</b>			<b>9</b>

## 2. Estimasi Reliabilitas

Uji reabilitas merupakan tingkat ketepatan atau keakuratan dalam sebuah instrument. Instrument yang dipercaya akan memanifestasikan 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 IBM 25 for windows.(suatu) Suatu



variabel dikatakan reliabel jika mencapai nilai *Cronbach Alpha*  $> 0,6$ . Maka skala tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

**Tabel 3.6 Klasifikasi Nilai Reliabilitas**

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Interpretasi</b>
0,00-0,20	Sangat Lemah
0,21-0,40	Lemah
0,41-0,60	Cukup
0,61-0,80	Tinggi
0,81-1,00	Sangat Tinggi

A. Uji reabilitas *Self Efficacy*

Berdasarkan hasil SPSS, nilai Cronbach's Alpha untuk skala *self efficacy* adalah  $0,845 > 0,60$ , menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel dengan interval koefisien sangat tinggi

**Tabel 3.7 uji reabilitas *Self Efficacy***

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.845	21

B. Uji reabilitas Stres Akademik

Berdasarkan hasil SPSS, nilai Cronbach's Alpha untuk skala stres akademik adalah  $0,869 > 0,60$ , menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel dengan interval koefisien sangat tinggi

**Tabel 3.8 Uji reabilitas stres akademik**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.869	13

## H. 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 *self efficacy* 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:

## **I. Uji Asumsi**

### **1. 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.

### **2. 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).

### **3. Uji Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini digunakan analisis regresi linier sederhana ini bertujuan untuk mengukur ada tidaknya sebuah hubungan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) dengan menggunakan aplikasi Statistical Product and Service Solution (SPSS) 25 for Windows

## **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:

1. Mencetak sarjana psikologi yang berkarakter *ulul albab*.
2. Menghasilkan sains psikologi yang relevan dan budaya sains tinggi
3. Menguasai konsep dasar teori psikologi untuk mengabarkan beragam gejala-gejala psikologis, serta menganalisis gejala psikologis individu kelompok, organisasi dan komunitas.
4. Mampu menganalisis fenomena perilaku manusia berdasarkan hasil observasi, interview, dan instrument asesmen yang diperkenankan.
5. Mampu melakukan reser tingkat dasar yang menggunakan prinsip-prinsip psikologi untuk memberikan alternative penyelesaian masalah.
6. 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.

7. Mampu merancang dan melakukan intervensi dasar yang bersifat non klinis untuk perubahan perilaku pada individu, kelompok dan komunitas. 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 Juli 2022 sampai bulan Agustus 2022. Dimulai dari menemukan masalah di lapangan pada bulan Februari 2022 sampai dengan melakukan penelitian di lapangan pada Juli 2022, kemudian dilanjutkan dengan menganalisis dan menuliskan laporan penelitian.

## **2. Jumlah Subjek yang Datanya dianalisis**

Pada penelitian ini, jumlah sampel yang diteliti yaitu sebanyak 54 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang angkatan 2018. Jumlah subjek yang diteliti ditetapkan karena 54 orang mahasiswa adalah 25% dari jumlah populasi mahasiswa sebanyak 216 orang. Seperti yang telah dijelaskan, apabila populasi dari responden lebih dari 100 orang maka dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Peneliti menetapkan 25% agar mendapatkan jumlah sampel yang lebih banyak untuk dianalisis, sehingga tidak menimbulkan kekhawatiran terjadinya bias. 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 dua kuesioner yaitu angket angket *self efficacy* dan angket stres akademik. dua kuesioner tersebut disebar secara online kepada 54 mahasiswa angkatan 2018 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 dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data pada variabel *Self efficacy* (x) dan Stres Akademik (y). uji normalitas ini menggunakan bantuan SPSS dengan teknik one sample *Kolmogorov-Smirnov Test*. Jika nilai signifikansi  $>0,05$  maka distribusi data dikatakan normal dan jika nilai signifikansi  $<0,05$  maka distribusi data dianggap tidak normal.

. Hasil normalitas dapat dilihat pada tabel 4.1



Tabel 4.1 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		self efficacy	stres akademik
N		54	54
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	33.30	28.19
	Std. Deviation	4.828	4.167
Most Extreme Differences	Absolute	.103	.147
	Positive	.082	.120
	Negative	-.103	-.147
Test Statistic		.103	.147
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.005 <sup>e</sup>

Dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa pada variabel *self efficacy* taraf signifikansi 0,200. Selanjutnya pada variabel stres akademik dengan taraf signifikansi 0,005. Data di atas menunjukkan bahwa, kedua variabel yakni *self efficacy* 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 linieritas antara motivasi berprestasi dan stres akademik dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 4.2 Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres akademik * self efficacy	Between Groups	(Combined)	314.015	15	20.934	1.312	.242
		Linearity	38.486	1	38.486	2.413	.129
		Deviation from Linearity	275.529	14	19.681	1.234	.293
	Within Groups		606.133	38	15.951		
	Total		920.148	53			

Hasil Uji linieritas diperoleh nilai *Deviation form Linearity Sig* sebesar 0,293 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variable *Self efficacy* (X) dan variable Stres akademik (Y)

## C. Hasil Uji Deskriptif

### 1. Analisa Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui karakteristik responden. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data yang telah didapatkan peneliti berupa angka-angka. Teknik ini digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel, data yang diperoleh berasal dari penskoran dari hasil jawaban responden. Analisis deskripsi berkaitan dengan kategorisasi data, dimana bertujuan untuk mengelompokkan individu pada jenjang tertentu berdasarkan suatu kontinum yang sesuai dengan atribut yang diukur.

**Tabel 4.3 Analisa Deskriptif**

Skala				
	Min	Max	Mean	SD
Self Efficacy	12	48	30	6
Stres Akademik	9	36	22,5	4,5

Berdasarkan tabel 4.3 dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Skala *Self efficacy* memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi 4 dengan jumlah item 13, terdapat kemungkinan skor tertinggi pada skala *Self efficacy* 48 dan terendahnya 12 dengan mean 30 dan standart deviasinya 6

b. Skala Stres akademik memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi 4 dengan jumlah item 9, terdapat kemungkinan skor tertinggi pada skala Stres Akademik 36 dan terendahnya 9 dengan mean 22,5 dan standart deviasinya 4,5

## 2. Deskripsi Kategorisasi Data

Setelah mendapatkan nilai mean dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya yaitu pengkategorisasian data. Kategorisasi data merupakan pengelompokan data masing-masing subjek pada tingkat tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skor hipotetik untuk kategorisasi data yang bertujuan untuk melihat posisi relatif kelompok terhadap alat ukur.

**Tabel 4.4 Kategorisasi Data**

No	Kategori	Rumus
1	Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$
2	Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$
3	Rendah	$X < (\mu - 1.SD)$

Kategorisasi data dilakukan peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat kategorisasi data pada variabel Self efficacy dan Stres Akademik

### a. Self efficacy

Berdasarkan norma penggolongan, maka diperoleh hasil ketentuan sebagai berikut :

Tabel 4.5 Kategorisasi Data Self efficacy

No	Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Persentase
1	Tinggi	$X > 27$	18	33%
2	Sedang	$18 \leq X \leq 27$	35	65%
3	Rendah	$X < 18$	1	2%

Berdasarkan dari hasil tabel 4.5, dapat diastikan bahwa responden yang tergolong pada kategori tinggi adalah 18 orang dengan persentase 33% sedangkan pada kategorisasi sedang terdapat 35 orang dengan persentase 65%. Dan pada kategorisasi rendah terdapat 1 orang dengan presentase 2%. Berikut adalah diagram kategorisasi dari variabel self efficacy :

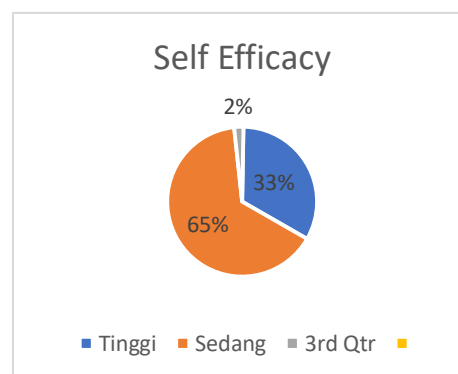


Diagram 4.1

Berdasarkan digram 4.1 dapat ditarik kesimpulan bahwasanya mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, tergolong kategori tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa *Self Efficacy* pada mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018, memiliki arti tingkatan yang aman karena memiliki *Self Efficacy* yang tergolong tinggi

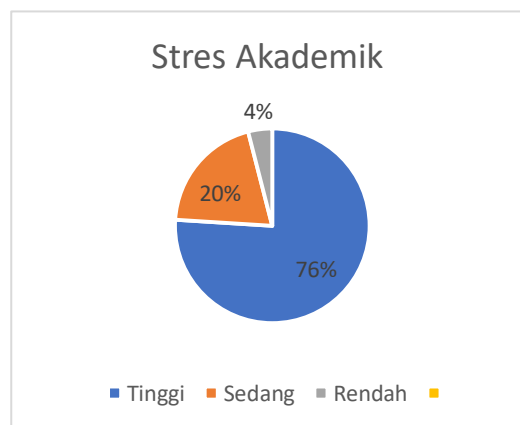
### b. Stres Akademik

Berdasarkan norma penggolongan, maka diperoleh hasil ketentuan sebagai berikut :

**Tabel 4.6 Kategorisasi Data Stres Akademi**

No	Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Persentase
1	Tinggi	$X > 27$	41	76%
2	Sedang	$24 \leq X \leq 36$	11	20%
3	Rendah	$X < 24$	2	4%

Berdasarkan dari hasil tabel 4.6, dapat diastikan bahwa responden yang tergolong pada kategori tinggi adalah 41 orang dengan persentase 76% sedangkan pada kategorisasi sedang terdapat 11 orang dengan persentase 20%. Dan pada kategorisasi rendah terdapat 2 orang dengan presentase 4%.



**Diagram 4.2**

Berdasarkan digram 4.2 dapat ditarik kesimpulan bahwasanya mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, tergolong kategori tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa

stress akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018, memiliki arti tingkatan yang aman karena memiliki Stres akademik yang tergolong tinggi

### 3. Analisis Regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana digunakan peneliti untuk mengetahui pengaruh antar variabel bebas terhadap variabel terikat yang bersifat linier. Model regresi sederhana dapat digunakan untuk mengukur pengaruh variabel X terhadap variable Y. Yang bertujuan untuk mengestimasi atau memprediksi nilai variabel terikat jika nilai variabel bebas sudah diketahui. Analisis regresi sederhana juga digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel apakah negatif atau positif.

Rumus persamaan regresi linier sederhana adalah  $Y = a + bX$ . Untuk mengetahui nilai koefisien regresi tersebut dapat berpedoman pada ouput yang berada di tabel *Coefficien*

**Tabel 4.7 Tabel *Coefficient***

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.950	4.331		5.299	.000
	stress ak	.343	.154	.295	2.223	.031
a. Dependent Variable: Stres Akademik						

a = merupakan angka konstan. Dalam penelitian ini nilai a sebesar 22.950

b = angka koefisien regresi. Nilainya sebesar 343

Nilai koefisien regresi bernilai positif (+), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa *Self efficacy* (X) berpengaruh positif terhadap Stres Akademik (Y) sehingga persamaan regresinya yaitu  $Y = 22.950 + 343 X$

Adapun yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi yaitu dengan cara melihat nilai signifikansi (Sig). dalam tabel diatas menunjukkan nilai (Sig) yaitu ,000 dapat ditarik kesimpulan bahwasanya H0 ditolak dan Ha diterima terdapat pengaruh *Self efficacy* (X) terhadap Stres Akademik (Y) karena nilai (Sig) < dari 0,05.

Untuk mengetahui besarnya pengaruh *Self efficacy* (X) terhadap Stres Akademik (Y) dalam analisis regresi linier sederhana, dapat berpedoman pada Rsquare atau R2

**Tabel 4.8 Model Summary**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.736 <sup>a</sup>	.542	.540	8.718
a. Predictors: (Constant), stress ak				

Dari output diatas diketahui nilai R Square sebesar 0,542. Dapat diartikan bahwa pengaruh *Self efficacy* (X) terhadap Stres akademik (Y) adalah sebesar 54,2%, sedangkan 46,8% stress akademik dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

## **D. Pembahasan**

### **1. Tingkat *Self efficacy***

Menurut Baron & Byrne *self efficacy* merupakan evaluasi diri terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan menghadapi segala hambatan (Azizah, 2016). *self efficacy* berkaitan dengan bagaimana individu merasa mampu untuk melakukan suatu hal (Pratama, 2019). Patton menjelaskan *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang pada diri

sendiri dengan penuh percaya diri dan memiliki harapan dapat memecahkan masalah tanpa rasa putus asa. *self efficacy* juga sebagai keyakinan seseorang terhadap peluang keberhasilan dalam menyelesaikan tugas tertentu (Astuti dkk, 2016).

Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah dilakukan mengenai self efficacy diketahui bahwasanya tingkat Self efficacy mahasiswa psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi tergolong cukup baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil grafik diagram lingkaran yang menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat Self efficacy yang cukup tinggi.

Hal tersebut juga dapat dibuktikan dengan hasil kategorisasi data. Bahwa rata-rata mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat self efficacy yang cukup tinggi. 65% atau 35 orang masuk dalam kategori sedang dan 33% atau 18 orang masuk dalam kategori tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa fakultas psikologi memiliki tingkat yang cukup tinggi dalam mengerjakan skripsi.

Tingkat *self efficacy* mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 berkaitan dengan 4 aspek self efficacy yang dijelaskan oleh bandura (1997) yaitu Memiliki rasa percaya diri dalam dipenuhi tekanan, Memiliki keyakinan dapat mencapai target yang telah direncanakan, Memiliki keyakinan dapat menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan untuk mencapai suatu hasil dan yakin dapat mengatasi masalah yang muncul

Yang pertama yaitu Memiliki rasa percaya diri dalam situasi yang dipenuhi oleh tekanan , Aspek ini menekankan individu untuk percaya diri dalam menghadapi



situasi-situasi penuh tekanan yang datang, salah satunya adalah mengerjakan skripsi. Keyakinan individu dalam mengerjakan tugas akhir dengan baik akan menentukan perilaku yang akan dilakukan, Seberapa besar usaha yang dilakukan akan menentukan hasil yang ingin dicapai. *Self efficacy* Mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 juga ditandai dengan beberapa indikator seperti tertantang dengan tugas yang sulit, mampu mengerjakan skripsi dengan maksima dan yakin dengan keputusan yang akan diambil

Yang kedua yaitu 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 *self efficacy* 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 *self efficacy* 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. hal ini juga dibuktikan dengan beberapa indikator seperti rata rata mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 memiliki keyakinan dapat menyelesaikan tugas akhirnya sesuai target dan mampu menyelesaikan tugas akhir dengan target yang baik

Yang ketiga yaitu Memiliki keyakinan dapat menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif untuk melakukan tindakan mencapai suatu hasil. aspek ini menekankan bahwa 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. Hal ini dibuktikan dengan beberapa indikator seperti mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 memiliki motivasi besar untuk menyelesaikan tugas akhir dan mampu melakukan usaha yang sesuai agar mendapatkan hasil yang memuaskan

Yang keempat 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. Hal ini juga dapat dibuktikan dengan data bahwa rata rata mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan tugas akhir yakin dapat menghadapi masalah saat mengerjakan dan tidak putus asa dalam menghadapi rintangan rintangan dalam mengerjakan skripsi

## 2. **Tingkat Stres Akademik**

Menurut Heiman dan Kariv (2005) menyatakan stres akademik disebabkan oleh stressor akademik selama proses pembelajaran. munculnya stress akademik diakibatkan oleh pikiran individu karena harus menguasai banyak materi dan tidak ada cukup waktu untuk menguasai materi tersebut (Carverth dalam Misra & McKean, 2000). Stres akademik juga dapat didefinisikan sebagai stres terkait pendidikan, termasuk sekolah, kurikulum, ujian, dan metode penilaian (Nanwani, 2009). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Feldt dan Updegraff (2013), Stres akademik adalah stres yang dialami siswa/mahasiswa karena mereka tidak mampu mengembangkan keterampilan coping yang efektif untuk memenuhi

kebutuhan akademik dan sosial mereka. Ketidakmampuan untuk menangani secara efektif dapat disebabkan oleh kurangnya adaptasi terhadap tuntutan akademik (Cristyani, Mustami'ah & Sulistiani, 2010).

Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah dilakukan mengenai stress akademik diketahui bahwasanya tingkat stress akademik mahasiswa psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi tergolong tinggi. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil grafik diagram lingkaran yang menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stress akademik yang tinggi.

Hal tersebut juga dapat dibuktikan dengan hasil kategorisasi data. Bahwa rata-rata mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stress akademik yang tinggi. 76% atau 41 orang masuk dalam kategori tinggi dan 20% atau 11 orang masuk dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa fakultas psikologi memiliki tingkat stress akademik yang tinggi dalam mengerjakan skripsi.

Tingkat stress akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan tugas akhir berkaitan dengan 5 aspek self efficacy yang dijelaskan oleh Sun, Dunne & Hou (2011) yaitu tekanan belajar, Beban Tugas, Kekhawatiran terhadap nilai, Ekspetasi diri, keputusan

Yang pertama yaitu Tekanan belajar, tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami oleh individu ketika sedang melakukan kegiatan belajar di sekolah/kampus maupun di rumah. tekanan yang dialami individu dapat berupa

seperti tidak mampu dalam Menyusun tugas akhir dan tidak ada sosok yang dapat membimbing dalam proses Menyusun tugas akhir. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari teman di sekolah, ujian di sekolah, jenjang pendidikan lebih tinggi, serta tekanan dari orang tua, tekanan yang dialami individu dapat berupa seperti adanya perasaan cemas Ketika melihat teman sebaya sudah menyelesaikan tugas akhir, adanya tekanan dari orang tua yang selalu menyuruh cepat lulus, dari beberapa tekanan diatas ada beberapa indikator seperti adanya perasaan cemas, *overthinking*, adanya tekanan yang lebih berat saat mengerjakan tugas akhir

Yang kedua yaitu Beban tugas, beban tugas yang dimaksud adalah tugas yang harus dikerjakan oleh individu. Ada beberapa indikator Beban tugas yang dialami individu adalah berupa tugas akhir/ skripsi. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa fakultas psikologi 2018 ddalam proses penulisan skripsi diantaranya kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi,

Yang ketiga yaitu 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. Yang keempat yaitu Ekspektasi diri, ekspetasi 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.

Aspek kelima yaitu Keputusan, keputusan 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.

### 3. Pengaruh *Self efficacy* terhadap stress akademik

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 54 mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa *self efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap stress akademik. Pengaruh *Self efficacy* terhadap stress akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi ditemukan sebesar 54,4%, sedangkan 45,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Faktor lain yang dapat mempengaruhi menurut Mathis dan Jackson (dalam S. Akbar, 2018) diantaranya yaitu faktor individu atau kemampuan, faktor motivasi, faktor dukungan yang diterima, faktor keberadaan pekerjaan

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati (2016) dengan judul penelitian "hubungan *self efficacy* dengan stress mahasiswa yang mengerjakan skripsi" menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan terhadap stress pada mahasiswa. Berdasarkan beberapa sudut pandang ada beberapa faktor yang menyebabkan gangguan akibat stress 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) *self efficacy* merupakan suatu persepsi yang berhubungan dengan keyakinan dapat melakukan sesuatu yang diharapkan sesuai dengan kemampuannya. *Self efficacy* memberikan penilaian terhadap kemampuan diri seseorang. Hal tersebut menyebabkan *self efficacy* seseorang akan berubah setiap saat. Ada kemungkinan *self efficacy* 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 *self efficacy* 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 *self efficacy* menunjukkan mayoritas tingkat *self efficacy* dari mahasiswa angkatan 2018 pada kategori sedang, untuk stress akademik sendiri dalam kategori tinggi, meskipun hasil dari keduanya berpengaruh. Serta dilihat dari setiap aspek pembentuk setiap variable *self efficacy* 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 dijabaran oleh Bandura (1986) menyatakan bahwa *self efficacy* yang tinggi dapat menentukan target yang tinggi dan teguh untuk mencapai tujuan tersebut dengan hasil yang memuaskan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self efficacy* 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 *self efficacy* dengan stress akademik mahasiswa angkatan 2018 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 *self efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik (Sulistyowati, 2016).

Penelitian ini juga memaparkan besaran pengaruh yang diberikan oleh *self efficacy* terhadap stres akademik sebesar 54% artinya *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap tinggi rendahnya stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi Sisanya sebesar 46% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Nuraini (2018) bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik siswa karena sumbangsih yang diberikan cukup tinggi yakni 56%. Ada beberapa faktor yang menyebabkan *self efficacy* berpengaruh terhadap stres. Faktor tersebut bisa dari diri sendiri ataupun dari orang lain. Seseorang yang memiliki *self efficacy* 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 *self efficacy* yang rendah tidak dapat diketahui (Feist & Feist, 2010).

Namun penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan syahniar dkk (2017) bahwa hasil penelitian menunjukkan *self efficacy* memiliki hubungan yang negatif terhadap stres akademik mahasiswa. Dalam penelitian tersebut dijabarkan bahwa *self efficacy* yang tinggi menyebabkan semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa. Begitupula sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* mahasiswa maka akan semakin tinggi stres akademiknya. Berdasarkan dari penelitian Noviari (2013), diketahui bahwa 84% faktor stres akademik dipengaruhi oleh *self efficacy* seseorang. *self efficacy* tersebut membuat seseorang yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga dapat menyelesaikan tugas- tugas yang dikerjakan.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah dilakukan mengenai self efficacy diketahui bahwasanya tingkat Self efficacy mahasiswa psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi tergolong cukup baik. Bahwa rata-rata mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat self efficacy yang cukup tinggi yaitu sebesar 65%. Tingkat *self efficacy* mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 berkaitan dengan 4 aspek self efficacy yaitu Memiliki rasa percaya diri yang dipenuhi tekanan, Memiliki keyakinan dapat mencapai target yang telah direncanakan, Memiliki keyakinan dapat menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan untuk mencapai suatu hasil dan yakin dapat mengatasi masalah yang muncul

Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah dilakukan mengenai stress akademik diketahui bahwasanya tingkat stress akademik mahasiswa psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi tergolong tinggi, Hal tersebut juga dapat dibuktikan dengan hasil kategorisasi data. Bahwa rata-rata mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stress akademik yang tinggi yaitu sebesar 76%

Tingkat stress akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan tugas akhir berkaitan dengan 5 aspek self efficacy yaitu

tekanan belajar, Beban Tugas, Kekhawatiran terhadap nilai, Ekspektasi diri, keputusan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 54 mahasiswa psikologi angkatan 2018 yang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa *self efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik. Pengaruh *Self efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi ditemukan sebesar 54,4%, sedangkan 45,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

## **B. Saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka beberapa rekomendasi pada beberapa rekomendasi pada beberapa pihak yaitu :

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi untuk mempertahankan *self efficacy* melalui rasa percaya diri, motivasi dan melakukan tindakan untuk mencapai suatu hasil walaupun stres akademik yang dirasakan tinggi

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama untuk mengkaji lagi mengenai faktor -faktor lain yang mempengaruhi pengambilan aspek yang tidak dibahas pada penelitian ini.

## 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
- Azizah, L, N. (2016). *Hubungan Dukungan Sosial dan Self efficacy Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi di UIN Malang Angkatan 2015*. (Skripsi). Malang: Universitas Islam Negeri Maliki Malang
- Astuti, B., Harahap, F., Permana, H. (2016). *Hubungan Antara Self efficacy dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di MTs Al-Hikmah Brebes*. Jurnal Hisbah. Vol. 13. No. 1
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- 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
- Fariyah, M., & Rachman, I. K. (2017). *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana*. Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, 14(1), 62–76. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-06>.
- Indriyani & Handayani, (2018). *Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah*. Jurnal Psikologi. Vol. 1. No. 2
- 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 Self efficacy 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

- Purnamasari, M, I. (2014). *Hubungan Self Efficacy dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. (Skripsi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- 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
- Pratama, M, I. (2019). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi*. (Skripsi). Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- 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
- 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
- Putri, S, R., Siregar, I, K. (2019). *Hubungan Self Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa*. Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan. Vol. 6. No. 2
- 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 Assessment. 29 (6), 534-546
- 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 Assessment. 29 (6), 534-546

- Sulistiyowati, M. (2016). *Hubungan Self Efficacy dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. (Skripsi). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- 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
- 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
- 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
- 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. (205). *Hubungan Antara Self efficacy dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN Yogyakarta*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 4. No. 6

## LAMPIRAN

### a. Skala *self efficacy*

No	Pernyataaan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat mengerjakan skripsi dengan maksimal				
2	Saya yakin dengan setiap keputusan yang saya ambil				
3	Saya yakin dapat mencari solusi ketika mendapat revisi				
4	Saya dapat mengerjakan tugas Akhir meskipun dalam keadaan sulit				
5	mengerjakan tugas yang sulit merupakan tantangan bagi saya				
6	Saya kesulitan menyelesaikan tugas akhir dalam keadaan tertekan				
7	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas akhir sesuai target yang sudah saya tetapkan				
8	Saya dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu meskipun itu sulit				
9	Saya berusaha dengan keras untuk menyelesaikan tugas akhir sesuai target yang saya tetapkan				
10	Saya merasa pesimis dapat menyelesaikan tugas akhir sesuai target				
11	Saya merasa gagal ketika mengerjakan tugas Akhir dengan terburu- buru				
12	saya tidak percaya diri menyelesaikan tugas akhir sesuai harapan saya				
13	Saya memiliki dorongan untuk berdiskusi tentang tugas akhir bersama teman- teman				
14	Saya berusaha memenuhi harapan saya, meskipun sering mengalami kegagalan				
15	Saya berusaha keras untuk mencapai kesuksesan				
16	Saya akan berhenti berusaha apabila menemui kegagalan				



17	Banyaknya tantangan dan kesulitan membuat saya ragu untuk mencapai hasil yang maksimal				
18	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat memperoleh hasil yang maksimal				
19	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas akhir apabila mendapat kesulitan				
20	Saya ragu terhadap kemampuan saya dalam menghadapi kesulitan/tantangan				

**b. Skala stress akademik**

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa mendapat tekanan yang lebih berat dalam mengerjakan skripsi				
2	Tuntutan dari orang tua memberika tekanan yang cukup berat bagi saya				
3	Saya merasa overthinking dalam mengerjakan skripsi				
4	Saya mempunyai tuntutan agar segera lulus dari kampus				
5	Saya akan mengecewakan orang tua ketika tugas akhir saya mendapat nilai rendah				
6	Dosen pembimbing skripsi saya terlalu banyak memberikan revisi dalam penyelesaian tugas akhir				
7	tugas akhir merupakan hal yang sangat penting bagi masa depan saya				
8	Saya kecewa terhadap diri saya ketika nilai tugas akhir saya tidak sesuai harapan				
9	terkadang saya tidak dapat tidur karena khawatir akan tugas akhir saya				



10	saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas akhir				
11	saya merasa gagal dalam mengerjakan tugas akhir				
12	Saya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi selama pengerjaan tugas akhir				
13	Saya selalu merasa percaya diri dalam penyelesaian tugas akhir				

## Lampiran 2 : uji validitas

### Skala *Self Efficacy*

B1	Pearson Correlation	.648**	B6	Pearson Correlation	-0,145	B11	Pearson Correlation	-0,005
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,435		Sig. (2-tailed)	0,978
	N	31		N	31		N	31
B2	Pearson Correlation	.690**	B7	Pearson Correlation	.390*	B12	Pearson Correlation	0,087
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,030		Sig. (2-tailed)	0,640
	N	31		N	31		N	31
B3	Pearson Correlation	.781**	B8	Pearson Correlation	.478*	B13	Pearson Correlation	-0,062
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,007		Sig. (2-tailed)	0,741
	N	31		N	31		N	31
B4	Pearson Correlation	.803**	B9	Pearson Correlation	-0,099	B14	Pearson Correlation	.708*
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,545	B15	Pearson Correlation	.670*
	N	31		N	31		Sig. (2-tailed)	0,000
B5	Pearson Correlation	.460**	B10	Pearson Correlation	.707*	B16	Pearson Correlation	.753*
	Sig. (2-tailed)	0,009		Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	31		N	31		N	31

### b. Skala stres akademik

A1	Pearson Correlation	.448*	A6	Pearson Correlation	0,253	A13	Pearson Correlation	.617**
	Sig. (2-tailed)	0,011		Sig. (2-tailed)	0,177		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	31		N	30		N	31
A2	Pearson Correlation	.391*	A7	Pearson Correlation	0,314			
	Sig. (2-tailed)	0,030		Sig. (2-tailed)	0,086			
	N	31		N	31			
A3	Pearson Correlation	.532**	A8	Pearson Correlation	.376*			
	Sig. (2-tailed)	0,002		Sig. (2-tailed)	0,037			
	N	31		N	31			
A4	Pearson Correlation	.669**	A9	Pearson Correlation	.515*			
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,003			
	N	31		N	31			
A5	Pearson Correlation	0,300	A10	Pearson Correlation	0,065			
	Sig. (2-tailed)	0,101		Sig. (2-tailed)	0,728			
	N	31		N	31			
A6	Pearson Correlation	0,253	A11	Pearson Correlation				
	Sig. (2-tailed)	0,177		Sig. (2-tailed)	0,454			
	N	30		N	31			
A7	Pearson Correlation	0,314	A12	Pearson Correlation	0,133			
	Sig. (2-tailed)	0,086		Sig. (2-tailed)	0,474			
	N	31		N	31			
A8	Pearson Correlation	.376*	A13	Pearson Correlation	.617*			
	Sig. (2-tailed)	0,037		Sig. (2-tailed)	0,000			
	N	31		N	31			

VAR00035	Pearson Correlation	.753*	.336	-.131	.704**	.311	.285	1
----------	---------------------	-------	------	-------	--------	------	------	---

Sig. (2-tailed)	.000	.064	.483	.000	.089	.121	
N	31	31	31	31	31	31	31

### Lampiran 3 : Uji Reabilitas

#### a. Skala *Self Efficacy*

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.845	21

#### b. Skala stres akademik

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.869	13

### Lampiran 4: Uji normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		self efficacy	stres akademik
N		54	54
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	33.30	28.19
	Std. Deviation	4.828	4.167
Most Extreme Differences	Absolute	.103	.147
	Positive	.082	.120
	Negative	-.103	-.147
Test Statistic		.103	.147
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.005 <sup>c</sup>

### Lampiran 5 : Uji linieritas

#### ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
stres akademik * self efficacy	Between Groups	(Combined) 314.015	15	20.934	1.312	.242	
		Linearity	38.486	1	38.486	2.413	.129
		Deviation from Linearity	275.529	14	19.681	1.234	.293
	Within Groups	606.133	38	15.951			
Total	920.148	53					

### Lampiran 6 : hasil uji regresi sederhana









