PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP STRES MAHASISWA ANGKATAN 2010 YANG MENYUSUN SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:

FARIDATUL FARIHAH
NIM: 10410128

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2014

PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP STRES MAHASISWA ANGKATAN 2010 YANG MENYUSUN SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Diajukan kepada:
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:
FARIDATUL FARIHAH
NIM: 10410128

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2014

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP STRES MAHASISWA ANGKATAN 2010 YANG MENYUSUN SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:

FARIDATUL FARIHAH
NIM: 10410128

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing

Zainal Habib, M.Hum
NIP. 19760917 20064 1 002

Malang, 25 April 2014
Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP STRES MAHASISWA ANGKATAN 2010 YANG MENYUSUN SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:

FARIDATUL FARIHAH
NIM: 10410128

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Dan Dinyatakan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada 17 April 2014

Susunan Dewan Penguji:		Tanda Tangan
Penguji Utama	: **Fathul Lubabin Nuqul, M.Si** **NIP. 19760512 200312 1 002**	
Ketua Penguji	: **Endah Kurniawati, M.Psi** **NIP. 19750514 200003 2 003**	
Sekretaris/Pembimbing	: **Zainal Habib, M.Hum** **NIP. 19760917 200604 1 002**	

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faridatul Farihah

NIM : 10410128

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Stres Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 25 April 2014

Yang menyatakan,

Faridatul Farihah

NIM: 10410128

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا

۝٦ فَإِذَا فَرَغۡتَ فَٱنصَبۡ ۝٧ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَٱرۡغَب ۝٨

"Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap" (Alam Nasyrah: 5-8).

"Hidup yang tidak teruji adalah hidup tanpa makna "
(*Socrates*)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini kepada Mu ya Robbii
sebagai rasa syukur atas semua yang telah
engkau berikan kepada hamba.
Kepada keluargaku, Ibundaku dan Ayahku yang berada disana,
serta kakak-kakakku.
Terima kasih atas segala dukungan,
Do'a dan cinta serta kasih sayang
Yang selalu kalian berikan untuk ku.
Untuk teman-teman dan sahabat-sahabatku semuanya.
Untuk teman satu kos: Ifa, Dewi, Ti2n, Qauman
Semoga setiap langkah kita dalam mencapai cita-cita dan cinta
Selalu diridhoi oleh Allah SWT.
Amiin….

KATA PENGANTAR

Dengan ucapan syukur Alhamdulillah penulis senantiasa panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah membukakan akal pikiran dan pemahaman kepada segenap makhlukNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi dengan judul "*Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*".

Sholawat dan salam tercurah kepada baginda agung Rasulullah Muhammad SAW karena berkat perjuangan beliau kita dapat merasakan kehidupan yang lebih bermartabat, dengan ilmu pengetahuan yang didasarkan pada nilai-nilai islam.

Dalam menyelesaikan skripsi ini tentunya tidak lepas dari beberapa pihak terkait, baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan motivasi, saran dan kritikan yang konstruktif dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih saya haturkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudjia Raharjo, selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Bapak Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Bapak Zainal Habib, M.Hum, selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing sehingga penulisan skripsi ini selesai.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat bagi kami.

5. Kedua orang tuaku dan saudara-saudaraku yang tercinta, terima kasih atas dukungan, do'a dan semangat yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua teman-teman psikologi angkatan 2010 yang telah memberikan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam penulisan skripsi ini.
8. Semua responden yang telah membantu dalam penelitian ini.

Semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal atas segala bantuan dan jerih payah yang diberikan kepada penulis hingga terselesaikannya skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan pada karya ini, oleh karena itu saran dan kritik yang konstruktif selalu saya harapkan dari siapapun.

Akhirnya penulis berharap mudah-mudahan karya ini bermanfaat dan dijadikan pertimbangan dalam pegembangan psikologi kedepan.

Malang, 25 April 2014
Penulis,

Faridatul Farihah
NIM: 10410128

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
SURAT PERNYATAAN v
MOTTO vi
HALAMAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR DIAGRAM xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTTAR LAMPIRAN xvi
ABSTRAK xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 12
C. Tujuan Penelitian 12
D. Manfaat Penelitian 13

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. *Self-Efficacy*
   1. Pengertian *Self-Efficacy* 15
   2. Sumber *Self-Efficacy* 17
   3. Dimensi *Self-Efficacy* 21
   4. Proses *Self-Efficacy* 23
   5. Indikator *Self-Efficacy* 25
   6. Dampak *self-Efficacy* pada perilaku 26
   7. *Self-efficacy* dalam Perspektif Islam 27

B. Stres Mahasiswa yang mengerjakan skripsi
1. Pengertian stres 31
2. Aspek-aspek stress 33
3. Faktor-Faktor Stres 34
4. Sumber stres 36
5. Gejala-gejala stress 39
6. Reaksi Psikologis Stres 43
7. Tingkat stress 44
8. Stres Perspektif Islam 47
C. Pengaruh *Self-Efficacy* stress 50
D. Penelitian Terdahulu 53
E. Hipotesis 54

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 55
B. Identifikasi Variabel 56
C. Defenisi Operasional 56
D. Populasi dan Sampel 57
E. Metode Pengumpulan Data 59
F. Instrumen Pengumpulan Data 61
G. Validitas dan Reliabilitas 64
H. Analisis Data 67

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. LOKASI PENELITIAN 72
B. HASIL PENELITIAN
1. Analisis Aitem 77
2. Uji Reliabelitas 80
3. Hasil Uji Asumsi 81
4. Tingkat *self-efficacy* Mahasiswa 85
5. Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi 87

6. Pengaruh *Self-Efficacy* pada Stres Menyusun Skripsi 89
C. PEMBAHASAN
1. Tingkat *self-efficacy* 91
2. Tingkat stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi 94
3. Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Stres Menyusun Skripsi 98
BAB V PENUTUP
A. KESIMPULAN 106
B. SARAN 108
DAFTAR PUSTAKA 110
LAMPIRAN 113

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skoring skala likert 61
Tabel 2. *Blue Print* skala Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi 62
Tabel 3. *Blue Print* skala *self-Efficacy* 63
Tabel 4. Kategori penilaian 68
Tabel 5. Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang 2014 77
Tabel 6. Aitem valid dan gugur skala stres 78
Tabel 7. Aitem valid dan gugur skala *self-efficacy* 79
Tabel 8. Reliabilitas skala *self-efficacy* 80
Tabel 9. Reliabilitas skala stres menyusun skripsi 81
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas *One Sample KST* 83
Tabel 11. Hasil Uji Linearity 84
Tabel 12. Mean dan Standar Deviasi *self-efficacy* 85
Tabel 13. Kategori Skor *self-efficacy* 86
Tabel 14. Deskripsi Tingkat *self-efficacy* Mahasiswa 86
Tabel 15. Mean dan Standart Deviasi stres menyusun skripsi 87
Tabel 16. Kategori skor stres menyusun skripsi 88
Tabel 17. Deskripsi Tingkat stres Mahasiswa 88
Tabel 18. Ringkasan Hasil Analisa Regresi 90

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1. Diagram *self-efficacy* 87

Diagram 2. Diagram stres menyusun skripsi 89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik uji normalitas 82

Gambar 2. Uji Heteroskedastisitas 84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala

Lampiran 2. Data kasar

Lampiran 3. Validitas dan reliabelitas

Lampiran4. Hasil Output korelasi *self-efficacy* dengan stres mahasiswa yang menyusun skripsi

Lampiran 5. Bukti konsultasi

Lampiran 6. Lain-lain

ABSTRAK

Farihah Faridatul. 2014. *Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stres Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Zainal Habib, M.Hum

Kata Kunci: *self-efficacy*, stres menyusun skripsi

Mahasiswa memiliki berbagai kesulitan dan kendala dalam menyusun skripsi. Dari berbagai kesulitan pengerjaan skripsi yang dialami mahasiswa tersebut dapat menimbulkan stres. Bandura (1994) individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan menghasilkan pribadi yang berprestasi, sehingga tidak mudah terkena stres. Sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah lebih mudah menjadi korban stres. Namun, mahasiswa Psikologi UIN Maliki Malang yang sedang menyusun skripsi yang memiliki *self-efficacy* yang cukup baik tetapi masih banyak yang tetap mengatakan bahwa mereka stres. Mahasiswa yang memiliki motivasi yang tinggi, yakin akan kemampuannya untuk melewati kesulitan dalam penyusunan skripsi tetap mengalami kecemasan, kegelisahan, yang merespon terjadinya stres.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat *self-efficacy* mahasiswa psikologi UIN Maliki Malang yang sedang menyusun skripsi, mengetahui bagaimana tingkat stres mahasiswa psikologi UIN Maliki Malang yang sedang menyusun skripsi, mengetahui apakah ada pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Psikologi UIN Maliki Malang yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini sebanyak 31 mahasiswa, diambil dengan teknik random dari populasi sasaran dalam penelitian ini sebanyak 103 mahasiswa angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Data *self-efficacy* dan stres mahasiswa diambil dengan menggunakan skala likert. Validitas penelitian ini menggunakan *product moment* sedangkan reliabilitasnya menggunakan *cronbach alpha* dengan bantuan SPSS 16.0 for windows. Data hasil penelitian ini dianalisis dengan teknik regresi linier sederhana dengan persamaan $Y = a + bX$.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang mempunyai kategori *self-efficacy* yang sedang dengan persentase 83,9%. Untuk tingkat stres ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang berada pada kategori sedang dengan persentase 67,7%. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana diperoleh F= 6,011 dan sig (F) = 0.020. Dimana Sig F < 0.05 sehingga Hipotesis dalam penelitian ini diterima, maka terdapat pengaruh yang negatif antara *self-efficacy* terhadap stres mahasiswa yang menyusun skripsi angkatan 2010 Fakultas Psikologi UIN Maulana malik Ibrahim Malang, dengan skor determinasi 0,172 yang berarti bahwa 17,2% stres dipengaruhi oleh *self-efficacy* dan 82,8% dipengaruhi oleh variabel lain.

ABSTRACT

Farihah Faridatul. 2014. *The Impression of Self-Efficacy to the Mentally Stress of Student in Psychology Faculty, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang Grade 2010 who is writing the final study project (thesis)*. Thesis. Psychology Faculty, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Advisor: Zainal Habib, M.Hum

Key word: self-efficacy, stress to write the final project (thesis)

Some student of university has a difficultness and problems in writing the final study project (thesis). There many kinds of difficulty that was bothering them to write it well. So, some of this difficulty may stressing their mental and psychological. Bandura (1994) said that the individual with high self-efficacy commonly should be a smart and great personality, so they would not be easily got the mentally stress. While the individual with a low self-efficacy should be easier to get mentally stress. However, the student of Psychology Faculty of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University who is writing the final study project (thesis) had a good self-efficacy although they were said that they have gotten the hard mentally stress. The student with a high motivation belief that they able to pass all difficulties of writing the final study project although they seldom to feel worry and jumpy which it should cause the mentally stress.

The main purpose of this research is to know the self-efficacy level, the mentally stress level and the impression self-efficacy to the student in Psychology Faculty of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, that is writing the final study project (thesis).

This research use a quantitative research method with the subject is the student in Psychology Faculty of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, that is writing the final study project (thesis). There are 31 sample of this research which taken randomly from 130 of the targeted population from student grade 2010. The data of self-efficacy and student mentally stress taken by likert scale. The data validity was got from *product moment* program while the reliability was got from *cronbach alpha* program by SPSS 16.0 for windows. So, the data was analyzed by simple linier regression technique by par $Y = a + bX$.

The finding of this research shows that the majority of student in Psychology Faculty of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, that is writing the final study project (thesis) has a moderate self-efficacy level that 83.9 %. While the mentally stress was in 67.7 % which so called in moderate level too. The finding of simple linier regression program shows that F value of this research is 6.011 with sig (F) = 0.020, it's meant sig $F < 0.05$ so the research Hypothesis was received. Then, there a negative impression of self-efficacy on the mentally stress of student in Psychology Faculty of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, grade 2010 that is writing the final study project (thesis) by determination score is 0.172 that meant self-efficacy took only 17.2 % in influencing the student mentally stress with 82.8 % of it was impression by another variables.

ملخص البحث

فريحة فريدة. 2014. أثر Self-Efficacy لضغط فكر طلاب مرحلة 2010 كلية علم التفس, جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج , كاتب البحث الجامعي . اليحث الجامعي. كلية علم التفس, جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

تحت إشراف: زين الحبيب الماجستير

الكلمات الرئيسية: Self-Efficacy, ضغط الفكر فى كتابة البحث الجامعي

وجَه الطلاب صعوبات و مسائل فى كتابة البحث الجامعي. منها المسائل المضغِط. كما قال باندورا (1994) أن الطلاب بـ Self-Efficacy العالى ذو أقوم روحي الى أن يكون منجزا فى مجاله و مجنبا من خطر ضغط الفكر ممن الذى ذو Self-Efficacy الضعيف. لكن ذلك, يُعرف أن طلاب مرحلة 2010 كلية علم التفس, جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج , كاتب البحث الجامعي ذو جودة Self-Efficacy و لو بشدة ضغط الفكر. هم يؤمنون عن قدرتهم لتحليل صعوباتهم فى كتابة البحث الجامعي ولو مع الخوف و القلق الذى سوف ينتج ضغط الفكر.

كان غرض هذا البحث الجامعي هو معرفة مستوى Self-Efficacy لطلاب مرحلة 2010 كلية علم التفس, جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج , كاتب البحث الجامعي, مستوى ضغط فكرهم و أثر Self-Efficacy لمستوى ضغط فكر طلاب مرحلة 2010 كلية علم التفس, جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج , كاتب البحث الجامعي.

أما منهج تحليل البينات الذى تستخدمه الباحثة هو التحليل الكمية الذى عينيته هى 31 طلاب مرحلة 2010 كلية علم التفس, جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج , كاتب البحث الجامعي المأخوذ عشوائية من موضوعيته. تؤخذ بينات Self-Efficacy و ضغط الطلاب بمكياس لكرت. و نيلت صحة هذا البحث من استعمال ***product moment*** و موثوقيته من استعمال ***cronbach alpha*** الذان توجدان من SPSS 16.0 for windows. و أما تحليل هذا بينات البحث هو بطريقة الانحدار الخطي البسيط بمعادلة $Y = a + bX$.

أما نتائج الذى حصلها الباحثة من هذا البحث الجامعي تدل على أن أغلبية طلاب مرحلة 2010 كلية علم التفس, جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج , كاتب البحث الجامعي ذو Self-Efficacy المتوسط بنسبة مئويته 83,9% كما هو مستوى ضغطهم المتوسط بنسبة مئويته 67,7%. و نتيجة عمل طريقة الانحدار الخطي البسيط تدل على أن F= 6,011 و 0.020 = (F) اى Sig F < 0.05. هذا تكون فرضية البحث مقبلة, اى كان أثر Self-Efficacy لضغط فكر طلاب مرحلة 2010 كلية علم التفس, جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج , كاتب البحث الجامعي هو أثرا سلبيا. و نتيجة تقريره 0,172 بمعنى كبر نتيجة أثر Self-Efficacy لضغط فكر طلاب مرحلة 2010 كلية علم التفس, جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج , كاتب البحث الجامعي هو 17,2% فقط, و أما بقيته (82,8%) مؤثر بمتغيرات الأخرى.