

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang merupakan lembaga pendidikan yang secara umum berada dibawah naungan Departemen Agama, dan secara akademik berada dibawah pengawasan Departemen Pendidikan Nasional. Tujuannya untuk mencetak sarjana muslim yang mempunyai dasar keilmuan psikologi yang berdasarkan integrasi ilmu psikologi konvensional dan ilmu psikologi yang bersumber pada khazanah ilmu-ilmu keislaman. Fakultas Psikologi UIN Malang mulaia dibuka pada tahun 1997/1998 dan berstatus sebagai jurusan ketika UIN Malang masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang.

Untuk memantapkan profesionalitas proses belajar mengajar dalam mendukung penyelenggaraan program pendidikan yang diselenggarakan, Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang kemudian melakukan kerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Gajahmana (UGM), sebagaimana yang tertuang dalam piagam kerjasama No. UGM/ PS/4214/C/03/04 dan E.III/H.M.01.1/1110/99. Kerjasama yang berjalan selama kurun waktu 5 tahun ini di antaranya meliputi program pencangkakan dosen Pembina Mata Kuliah dan penyelenggara Laboratorium.

Pada tahun 2002, jurusan Psikologi kemudian berubah menjadi fakultas Psikologi. 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) dan pemerintah Republik Islam Sudan (Departemen Pendidikan Tinggi dan Riset).

Status Fakultas Psikologi tersebut semakin mantap dengan ditandatanganinya Surat Keputusan Bersama menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama RI tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN Malang tanggal 23 Januari 2003. Akhirnya status Fakultas Psikologi semakin menjadi kokoh dengan lahirnya Keputusan Presiden (Kepres) R.I 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 Jenderal 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 No.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 Predikat B atau dengan nilai 334.

2. Visi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang

Menjadi Fakultas Psikologi yang kompetitif dan dibangun di atas dasar pengembangan keilmuan psikologi yang bercirikan Islam dan unggul dalam melakukan pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengabdian masyarakat.

3. Misi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang

- a. Menciptakan civitas akademika yang memiliki kemantapan akidah, kedalaman spiritual dan keluhuran akhlak.
- b. Memberikan pelayanan yang profesional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan psikologi yang bercirikan Islam.
- c. Mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.
- d. Mengantarkan mahasiswa psikologi untuk menjunjung tinggi etika moral

4. Tujuan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang

- a. Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap agamis.
- b. Menghasilkan sarjana psikologi yang profesional dalam menjalankan tugas.

- c. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi-inovasi baru dalam bidang psikologi.
- d. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa

5. Struktur Personalia

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang sejak beridiri pada tahun 1997 telah mengalami pergantian struktur personalia beberapa kali. Adapun struktur personalia dari periode awal hingga sekarang sebagai berikut:

a. Periode 1997-2000

Kepala Jurusan : Drs. H. Djazuli, M.Pd. I

Sekretaris Jurusan : Drs. H. Muh. Djakfar M. Ag

b. Periode 2000-2003

Kepala Jurusan : Drs. H. Mulyadi, M.Pd. I

Sekretaris Jurusan : Drs. Zainul Arifin, M.Ag.

c. Periode 2003-2006

Pj. Dekan : Drs. H. Mulyadi, M.Pd. I

Pj. Dekan I : Dra. Siti Mahmudah, M.Si

Pj. Dekan II : Endah Kurniawati, M.Psi

Pj. Dekan III : Drs. Zainul Arifin, M. Ag

d. Periode 2006-2013

Dekan : Drs. H. Mulyadi, M.Pd. I
 P. Dekan I : Dra. Siti Mahmudah, M.Si
 P. Dekan II : Ach. Khudhori S. M.Ag
 P. Dekan III : H.Yahya, MA.

e. Periode 2013- sekarang

Dekan : Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
 P. Dekan I : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
 P. Dekan II : Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si
 P. Dekan III : Dr. Mahpur, M.Si

6. Sarana Pendukung

Fakultas Psikologi mempunyai sarana pendukung sebagai berikut (Fakultas Psikologi UIN Malang, 2004)

- a. Laboratorium Psikologi,
- b. Unit Konseling,
- c. Lembaga Psikologi Terapan (LPT),
- d. Lembaga Penerbitan dan Kajian Psikologi Islam,
- e. Unit Komputer.

7. Mahasiswa Fakultas Psikologi

Pada tahun 2014 terdapat mahasiswa yang tercatat sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang (Bagian

Akademik UIN Malang 2014). Adapun jumlah mahasiswa setiap angkatan sebagai berikut:

Tabel 5

Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang 2014

No	Angkatan	Jumlah (Orang)
1	2010	189
2	2011	150
3	2012	210
4	2013	241
Jumlah		790

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Aitem

Analisa aitem untuk mengetahui indeks daya beda skala digunakan teknik *product moment* dari Karl Pearson, digunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N \sum x^2 - \{\sum x\}^2)(N \sum y^2 - \{\sum y\}^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien Korelasi Product Moment

N = Jumlah Subyek

$\sum x$ = Jumlah Skor Butir (x)

$\sum y$ = Jumlah Skor Variabel (y)

$\sum xy$ = Jumlah Perkalian Butir (x) dan Skor Variabel (y)

$\sum x^2$ = Jumlah Kuadrat Skor Butir (x)

$\sum y^2$ = Jumlah Kuadrat Skor Variabel (y)

Perhitungan indeks daya beda aitem dengan menggunakan rumus di atas menggunakan bantuan program computer SPSS (*statistical product and service solution*) 16.00 for Windows.

Dengan membandingkan hasil r_{hitung} dengan r_{tabel} dari masing-masing aitem skala stres menyusun skripsi, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 6
Aitem Sahih dan Gugur
Skala stres Menyusun Skripsi

No	Aspek	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			Sahih	Gugur	
1	Gejala Fisik	Sakit kepala, Tidur tidak teratur, Sakit punggung, Berubah selera makan, Lelah dan kehilangan daya energi.	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41	44	12
2	Gejala emosional	Gelisah, cemas, Sedih, Mudah panas atau marah, Gugup, Merasa tidak aman, Mudah tersinggung.	2, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 47, 48	6, 10, 45	14
3	Gejala intelektual	Susah berkonsentrasi, Mudah lupa, Pikiran kacau, Hilang rasa humor, Prestasi kerja menurun, Pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja.	3, 7, 11, 19, 23, 27, 35, 39, 43, 46	15, 31	12
4	Gejala interpersonal	Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, Mudah mempersalahkan orang lain, Mudah membatalkan janji, Mendingkan orang	20, 24, 28, 32, 36	4, 12, 8, 16, 40	10

		lain, Menyerang orang lain dengan kata-kata.			
Jumlah			37	11	48

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 48 aitem terdapat 37 aitem yang valid atau sah dan 11 aitem yang gugur. Untuk analisis selanjutnya peneliti menggunakan aitem yang valid tanpa mengikutkan aitem yang gugur yaitu sebanyak 37 aitem.

Dengan membandingkan hasil r_{hitung} dengan r_{tabel} dari masing-masing aitem skala stres menyusun skripsi, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 7
Aitem Sah dan Gugur
Skala *self-Efficacy*

No	Dimensi	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
			Sah	Gugur	
1	<i>Level/magnitude</i>	Keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas	1, 13, 21, 25, 29, 33	5, 9, 17, 34	10
		Pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas	2, 10, 14, 18, 22, 26, 30	6,	8
2	<i>Strength</i>	Tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan individu terhadap kemampuannya.	3, 7, 15, 27, 23, 31	11, 19	8
3	<i>Generality</i>	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di	4, 8, 12, 16, 24, 28, 32	20	8

	berbagai aktifitas			
Jumlah		27	8	34

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 34 aitem terdapat 27 aitem yang valid atau sah dan 8 aitem yang gugur. Untuk analisis selanjutnya peneliti menggunakan aitem yang valid tanpa mengikutkan aitem yang gugur yaitu sebanyak 26 aitem.

2. Uji Reliabilitas

Menguji reliabilitas menggunakan alat ukur yang menggunakan teknik pengukuran *Alpha Chornbach*. Dalam menghitung reliabilitas kedua skala peneliti menggunakan bantuan program SPSS (*statistical product and service solution*) 16.0 for windows, maka ditemukan nilai *alpha* sebagai berikut:

Tabel 8
Reliabilitas skala *self-efficacy*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.911	.913	26

Dari data diatas menunjukkan bahwa skala *self-efficacy* mempunyai reliabilitas yang tinggi yaitu 0,911, maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur tersebut reliabel karena semakin mendekati angka 1.0, sedangkan untuk reliabilitas stress menyusun skripsi adalah sebagai berikut:

Tabel 9
Reliabilitas skala stres menyusun skripsi

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.917	.918	37

Dari data diatas menunjukkan bahwa skala stres menyusun skripsi mempunyai reliabilitas yang tinggi yaitu 0.917, maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur tersebut reliabel karena semakin mendekati angka 1.0.

3. Hasil Uji Asumsi

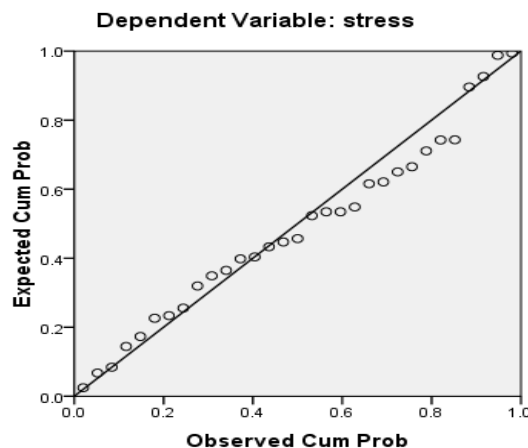
Sebelum melakukan pengujian hipotesis maka terlebih dahulu peneliti harus melakukan uji asumsi yang merupakan syarat sebelum dilakukannya pengtesan. Uji asumsi dilakukan dengan menggunakan program SPSS 16.0 *for windows*. Beberapa uji asumsi tersebut antara lain:

- a. Uji normalitas, untuk mendeteksi apakah dalam model regresi, variabel *dependent*, variabel *independent* atau keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Tanda normalitas dapat dilihat dalam penyebaran titik pada sumbu yang diagonal dari grafik.

Gambar 1

Grafik uji normalitas

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Pada grafik di atas, terlihat titik-titik menyebar di sekitar garis diagonal, serta penyebarannya mengikuti arah garis diagonal. Dengan pedoman bahwa jika data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti garis diagonal maka model regresi memenuhi asumsi normalitas. Maka, dalam uji ini data penelitian memnuhi asumsi normalitas.

Selain itu, untuk menguji apakah sampel penelitian merupakan jenis distribusi normal juga dapat digunakan teknik *One Sample Kolmogorov Smirnov Test*. Data dikatakan normal apabila $p > 0,05$.

Tabel 10

Hasil Uji Normalitas *One Sample KST*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		selfefficacy	Stress
N		31	31
Normal Parameters ^a	Mean	86.7097	84.5161
	Std. Deviation	9.43113	1.39663E1
Most Extreme Differences	Absolute	.143	.110
	Positive	.099	.103
	Negative	-.143	-.110
Kolmogorov-Smirnov Z		.799	.614
Asymp. Sig. (2-tailed)		.547	.845
a. Test distribution is Normal.			

Dari hasil analisis di atas, menunjukkan sebaran skor variabel *self-efficacy* adalah normal (KS-Z = 0,799; p = 0,547), dan untuk variabel stres menyusun skripsi juga normal (KS-Z = 0,614; p = 0,845). Jadi, dapat disimpulkan asumsi normalitas sebaran terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Data dikatakan normal apabila Linearity sig < 0,05 sedangkan Deviation from linearity sig > 0,05.

Tabel 11

Hasil Uji Linearity

ANOVA Table

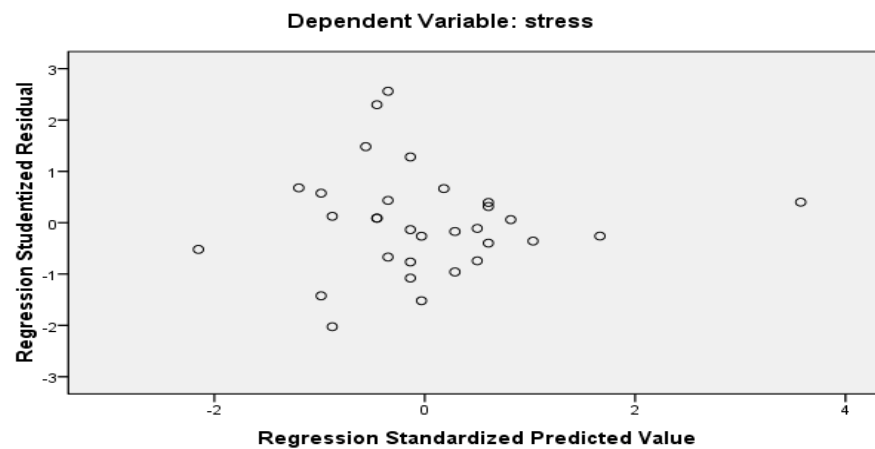
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stress * selfefficacy	Between Groups	(Combined)	2981.742	16	186.359	.909	.576
		Linearity	1004.701	1	1004.701	4.901	.044
		Deviation from Linearity	1977.041	15	131.803	.643	.797
	Within Groups		2870.000	14	205.000		
	Total		5851.742	30			

Dari hasil analisis di atas, menunjukkan bahwa linierity sig < 0,05 (0,044 < 0,05), sedangkan deviation from linearity sig > 0,05 (0,797 > 0,05). Jadi dapat disimpulkan asumsi linearitas terpenuhi.

c. Uji Heteroskedastisitas

Gambar 2

Scatterplot



Dari grafik di atas, terlihat titik-titik menyebar secara acak, tidak membentuk pola tertentu yang jelas, serta tersebar di atas atau di bawah angka 0 pada sumbu Y. hal ini berarti tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi.

4. Tingkat *self-Efficacy* Mahasiswa

Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi, peneliti membaginya menjadi tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma penilaian dapat dilakukan setelah diketahui nilai mean (M) dan nilai standar deviasi (SD). Nilai Mean dan SD dari skala *self-efficacy* sebagai berikut:

Tabel 12
Mean dan Standar Deviasi *self-efficacy*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
selfefficacy	31	53.00	107.00	86.7097	9.43113
Valid N (listwise)	31				

Dari hasil di atas, berdasarkan norma standar pada tabel, maka diketahui untuk skor masing-masing kategori sebagai berikut:

Tabel 13

Kategori Skor *self-efficacy*

No	Klasifikasi	Skor
1	Tinggi	$X \geq 96$
2	Sedang	$77 \leq X < 96$
3	Rendah	$X < 77$

Berdasarkan norma standar diatas, maka diperoleh 2 orang (6,5 %) dengan kategori tinggi, 26 orang (83,9 %) pada kategori sedang, dan 3 orang (9,7 %) pada kategori rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

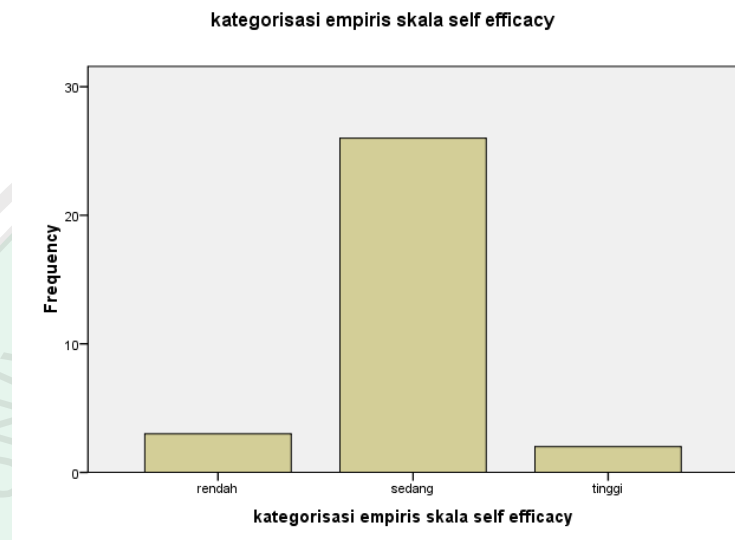
Tabel 14

Deskripsi Tingkat *self-Efficacy* Mahasiswa

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Tinggi	$X \geq 96$	2	6,5 %
2	Sedang	$77 \leq X < 96$	26	83,9 %
3	Rendah	$X < 77$	3	9,7 %
			31	100 %

Maka dapat diketahui bahwa tingkat *self-efficacy* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi rata-rata memiliki *self-efficacy* sedang atau cukup. Adapun untuk mendapat gambaran yang lebih jelas mengenai hasil di atas, dapat dilihat dalam diagram:

Diagram 1

Diagram kategorisasi *self-efficacy*

5. Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi, peneliti membaginya menjadi tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma penilaian dapat dilakukan setelah diketahui nilai mean (M) dan nilai standar deviasi (SD). Nilai Mean dan SD dari skala stress menyusun skripsi sebagai berikut:

Tabel 15
Mean dan Standar Deviasi stress menyusun skripsi

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stress	31	54.00	115.00	84.5161	13.96632
Valid N (listwise)	31				

Dari hasil di atas, berdasarkan norma standar pada tabel, maka diketahui untuk skor masing-masing kategori sebagai berikut:

Tabel 16
Kategori Skor stress menyusun skripsi

No	Klasifikasi	Skor
1	Tinggi	$X \geq 98$
2	Sedang	$70 \leq X < 98$
3	Rendah	$X < 70$

Berdasarkan norma standar diatas, maka diperoleh 5 orang (16,1 %) dengan kategori tinggi, 21 orang (67,8 %) pada kategori sedang, dan 5 orang (16,1 %) pada kategori rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 17
Deskripsi Tingkat stres Mahasiswa

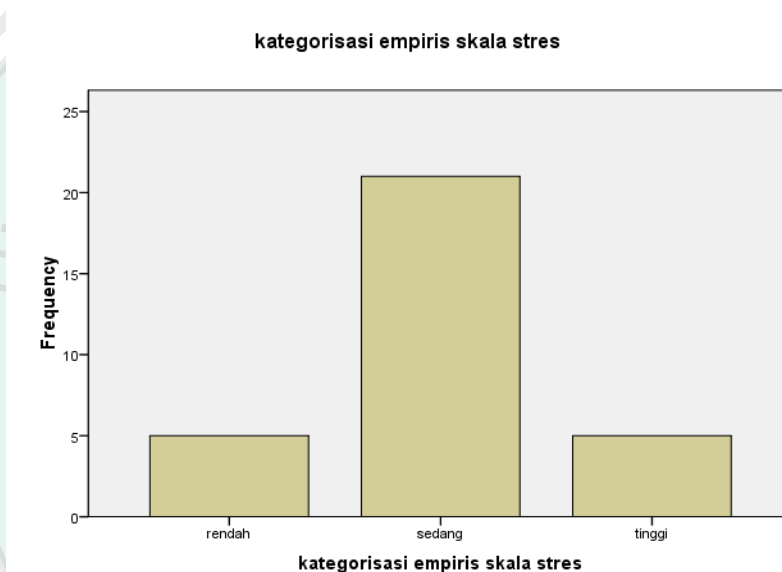
No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Tinggi	$X \geq 98$	5	16,1 %
2	Sedang	$70 \leq X < 98$	21	67,7 %
3	Rendah	$X < 70$	5	16,1 %
			31	100 %

Maka dapat diketahui bahwa tingkat stress Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi rata-

rata memiliki tingkat stress sedang atau cukup. Adapun untuk mendapat gambaran yang lebih jelas mengenai hasil di atas, dapat dilihat dalam diagram:

Diagram 2

Diagram kategorisasi stres menyusun skripsi



6. Pengaruh *Self-Efficacy* pada Stres Menyusun Skripsi

Untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap stress menyusun skripsi pada penelitian ini menggunakan analisa regresi. Dengan bantuan SPSS 16.0 for windows. Dari hasil perhitungan dengan menggunakan analisis regresi, maka ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 18
Ringkasan Hasil Analisis Regresi

F	Signifikan F	r Square	Ajusted r Square	Constant	Koofisien b	t
6,011	0,020	0,172	0,143	137,722	-0,614	-2,452

Untuk menguji hipotesis ada tidaknya pengaruh *self-efficacy* terhadap stress menyusun skripsi digunakan uji F. Dari hasil perhitungan didapatkan F_{hitung} sebesar 6,011 dengan nilai signifikan F sebesar 0,020. Pada penelitian ini diketahui F_{tabel} sebesar 4,18 dan menggunakan taraf signifikan 5% (0,05). Jika dibandingkan, maka $F_{hitung} > F_{tabel}$ (6,011 > 4,18). Nilai signifikan F dibandingkan dengan taraf signifikan 5%, maka $Sig F < 5\%$ (0,020 < 0,05). Dari perbandingan di atas baik dengan uji F maupun dengan melihat nilai signifikan F lebih kecil dari daripada 5%, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah hipotesis dalam penelitian ini diterima yang berarti kontribusi variabel bebas (*self-efficacy*) signifikan terhadap variabel terikat (stres).

Dari hasil perhitungan analisis regresi didapatkan nilai konstanta sebesar 137,722 koefisien *self-efficacy* -0,614. Dengan demikian didapatkan persamaan regresi $Y = 137,722 + (-0,614) X$. Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa jika skor *self-efficacy* sebesar nol, maka skor stress sebesar 137,722 selain itu dapat diprediksikan bahwa jika terdapat perubahan pada skor *self-efficacy* sebesar satu dapat mempengaruhi perubahan stres rata-rata sebesar -0,614.

Nilai t_{hitung} koefisien b sebesar -2,452 dengan signifikansi 0,020. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($-2,452 > 2,045$) atau signifikan t lebih kecil dari 5% ($0,020 < 0,05$), maka koefisien efikasi diri sebesar -0,614 signifikan dalam memprediksikan perubahan pada stres menyusun skripsi.

Koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh nilai *r Square* sebesar 0,172 dengan *adjusted r square* 0,143. Dari output hasil analisa regresi menunjukkan *adjusted r square* 0,143. Dengan skor determinasi 0,172 mengindikasikan bahwa 17,2 % *self-efficacy* berkontribusi pada stress menyusun skripsi seseorang, sedangkan 82,8 % ditentukan oleh variabel lain.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Self-Efficacy*

Dalam menentukan indikator untuk mengukur *self-efficacy* menggunakan dimensi *self-efficacy* menurut Bandura (1997) yaitu *level/magnitude*, *strength* dan *generativity*. *Level/magnitude* terletak pada keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas dan keyakinan individu berimplikasi pada pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas. *Strength* yaitu tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Sedangkan *generativity* yaitu tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya.

Dari hasil analisa data di atas, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat *self-efficacy* sedang dengan persentase 83,9 % (26 orang) Sedangkan sisanya berada pada tingkat *self-efficacy* tinggi dan rendah dengan persentase tinggi sebanyak 6,5 % (2 orang) dan kategori rendah sebanyak 9,7 % (3 orang).

Dari hasil tersebut diketahui bahwa rata-rata Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat *self-efficacy* sedang dengan persentase 83,9%. Tingkat *self-efficacy* yang sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi cukup yakin dengan kemampuannya. Mereka merasa cukup mampu untuk melaksanakan tugas yang sulit, cukup yakin akan kemampuannya serta merasa cukup mampu melaksanakan tugas di berbagai aktifitas dan situasi.

Dari hasil observasi dan wawancara menemukan beberapa permasalahan atau kendala yang terjadi dalam menyusun skripsi tetapi mereka cukup dapat mengatasinya, misalnya ketika mereka menemukan kendala atau kesulitan dalam skripsinya, mereka tidak mudah putus asa dan mempertinggi usahanya untuk dapat mengatasi kendala tersebut.

Memiliki tingkat *self-efficacy* yang sedang sangat dibutuhkan oleh manusia apalagi jika kita memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan

sangat berpengaruh dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu (Ghufron & Rini, 2011: 76). Keyakinan seseorang akan efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruksi.

Tinggi sedang rendahnya tingkat *self-efficacy* mahasiswa yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Malang bisa disebabkan oleh banyak faktor, karena memang banyak hal yang mempengaruhi *self-efficacy* seseorang. Menurut Bandura (1994: 79) *self-efficacy* pribadi itu bisa didapatkan, dikembangkan, atau diturunkan melalui salah satu atau empat sumber yaitu: pengalaman-pengalaman masa lalu (*mastery experience*),

pengalaman dari orang lain (*vicarious experience*), persuasi social (*verbal persuasion*), dan kondisi fisik serta emosi (*physiological and affective states*).

- a. *Mastery experience*, adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu, sebagai sumber, pengalaman masa lalu menjadi pengubah *self-efficacy* yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan *self-efficacy*, sedangkan kegagalan akan menurunkan *self-efficacy*.
- b. *Vicarious experience*, diperoleh dari model social, *self-efficacy* akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *self-efficacy* akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal.
- c. *Verbal persuasion*. Adalah penguatan positif dari orang lain, akan tetapi dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi *self-efficacy*, kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi nasehat.
- d. *physiological and affective states*, keadaan emosi akan mempengaruhi perubahan perilaku seseorang. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi *self-efficacy*, namun bisa terjadi peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan *self-efficacy*.

2. Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Dalam menentukan indikator untuk mengukur tingkat stress mahasiswa yang menyusun skripsi menggunakan gejala-gejala stress menurut Hardjana

(1994) yaitu gejala fisik yang meliputi Sakit kepala, Tidur tidak teratur, Sakit punggung, Berubah selera makan, Lelah dan kehilangan daya energi, dsb. Gejala emosional yang meliputi Gelisah, cemas, Sedih, Mudah panas atau marah, Gugup, Merasa tidak aman, Mudah tersinggung, dsb. Gejala intelektual yang meliputi Susah berkonsentrasi, Mudah lupa, Pikiran kacau, Hilang rasa humor, Prestasi kerja menurun, Pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, dsb. Gejala interpersonal yang meliputi Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, Mudah mempersalahkan orang lain, Mudah membatalkan janji, Mendiamkan orang lain, Menyerang orang lain dengan kata-kata, dsb.

Dari hasil analisa data di atas, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat stress sedang dengan persentase 67,8 % (21 orang) Sedangkan sisanya berada pada tingkat *selfefficacy* tinggi dan rendah dengan persentase tinggi sebanyak 16,1 % (5 orang) dan kategori rendah sebanyak 16,1 % (5 orang).

Dari hasil tersebut diketahui bahwa rata-rata Mahasiswa Fakultas psikologi UIN Malang angkatan 2010 yang sedang menyusun skripsi yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat stress yang sedang dengan jumlah persentase 67,8 %. Tingkat stress yang sedang menunjukkan bahwa sebagian besar Mahasiswa yang menyusun skripsi masih belum cukup mampu menghadapi tuntutan-tuntutan yang diterimanya.

Bagi para mahasiswa, ternyata tugas skripsi tersebut merupakan tugas yang tidak ringan. Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi

dan minat yang tinggi terhadap skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Kesulitan-kesulitan tersebut merupakan stressor yang dapat membebani mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kondisi yang membebani inilah yang membuat stress.

Stres yang menimpa seseorang mempunyai pengaruh yang buruk dan berakibat sangat serius bagi kesehatan fisik maupun psikis seseorang. Menurut Stein dan Howard (2002), dalam Samsul Munir Amin (2007), mengatakan bahwa stres dapat menimbulkan kecemasan, kurang berkonsentrasi, tidak mampu mengambil keputusan dengan baik, depresi, sulit tidur, dan menyebabkan penyakit fisik seperti sesak nafas, sakit dada, rasa mual, dan lain-lain. Lebih dari itu, stres yang berlangsung cukup lama dan tidak ada penanganan secara intensif juga dapat menyebabkan hilangnya motivasi dan tujuan hidup, rasa kesepian yang sangat mendalam, depresi klinis yang berat atau bahkan sampai *skizofrenia* (Munir Amin, 2007: 4).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang berada dalam kategori sedang. Artinya, bahwa ketika diadakan penelitian subjek memiliki stress dalam menyusun skripsi yang sedang. Berkaitan dengan kondisi tersebut, ada beberapa fakta lapangan yang dapat menjelaskan mengapa kondisi stress

dalam menyusun skripsi yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Malang dalam kategori sedang.

Pertama, sebagai seorang mahasiswa psikologi tentunya telah mendapatkan materi tentang stres pada saat proses belajar mengajar. Materi stres sering diberikan pada beberapa mata kuliah, misalnya psikologi umum, psikologi sosial, dan psikologi klinis, bahkan psikologi industri dan organisasipun mempelajari stres, hanya saja konteksnya berbeda-beda. Materi yang dipelajari mulai dari pemahaman arti stres, sumber-sumber stres, faktor-faktor stres, dan efek negatif dan positif dari stres serta cara mengelola stres. Pengetahuan dan pemahaman yang didapat oleh mahasiswa psikologi tentunya berpengaruh pada ketahanan dalam menghadapi sumber dan faktor stres.

Kondisi tersebut diatas berdasar pada pernyataan Atkinson (2010: 340-341) yang menyatakan bahwa pengaruh negatif stres dapat diturunkan apabila individu sudah dapat memperkirakan sebelumnya akan pengaruh sumber stres pada individu.

Kedua, sebagian besar subjek merasa yakin terhadap kemampuannya untuk dapat menyelesaikan skripsi dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada dalam mengerjakan skripsi. Kondisi tersebut berdasar atas pernyataan Atkinson (2010: 340) yang menyatakan bahwa keyakinan diri dapat mengendalikan suatu peristiwa tampaknya memperkecil kecemasan terhadap peristiwa itu, walaupun tidak pernah melakukan kendali tersebut.

3. Pengaruh *Self-efficacy* Terhadap Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Hasil analisa data menunjukkan bahwa *self-efficacy* mempunyai pengaruh terhadap stress menyusun skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang atau dengan kata lain hipotesis dalam penelitian ini diterima. Nilai F_{hitung} dari hasil analisa regresi menunjukkan nilai sebesar 6,011 dimana lebih besar dari F_{tabel} sebesar 4,18. Pengaruh dari *self-efficacy* terhadap stress menyusun skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang juga signifikan dengan ditunjukkan nilai signifikan sebesar 0,020 yang lebih kecil dari taraf kepercayaan yang digunakan peneliti yaitu sebesar 5% (0,05).

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa ada pengaruh antara *self-efficacy* terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi angkatan 2010 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. *Self-efficacy* yang tinggi memungkinkan mahasiswa terhindar dari stres dalam menyusun skripsi.

Terujinya hipotesis dalam penelitian ini disebabkan karena pada hakekatnya stres adalah kondisi individu yang merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan, menyebabkan adanya suatu tekanan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif dan emosional. Tekanan yang dialami oleh individu yang stres dapat bersumber dari faktor internal. Salah satu sumber stres dari faktor internal adalah keyakinan akan kemampuannya.

Tingginya *self-efficacy* seseorang berkontribusi terhadap kemampuan seseorang menghadapi berbagai hambatan terkait dengan kesulitan yang dialami. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan sesuatu dalam menyelesaikan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Ghufron&Rini, 2011: 74). Dengan keyakinan seseorang bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu dalam menyelesaikan sebuah tugas, maka seseorang tersebut akan mampu beradaptasi dengan kondisi sulit yang dialaminya sehingga tidak mudah tertekan dan semakin bisa menghadapi stress.

Self-efficacy merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan. Dalam teori belajar sosial, Bandura menjelaskan bahwa faktor kognitif yang pada individu sangat menentukan perilaku seseorang. Bandura (dalam Pervin & Jhon, 2001: 442) menolak pandangan behavioris dan psikoanalisis yang sangat deterministik. Dengan *self-efficacy* yang tinggi, maka individu akan melakukan berbagai usaha dalam menyelesaikan sebuah permasalahan. Dengan keyakinan akan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan, individu akan mampu mencari penyelesaian masalah dari permasalahan yang ada, tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan.

Self-efficacy menentukan bagaimana individu merasakan, berpikir, memotivasi diri mereka dan berperilaku. Individu dengan kepercayaan yang tinggi mengenai kemampuannya memandang tugas-tugas yang sulit sebagai

tantangan untuk menjadi lebih baik daripada bersikap menghindar. *Self efficacy* memberi harapan yang membantu memunculkan ketertarikan intrinsik dan kesenangan yang mendalam terhadap kegiatan. Mereka menganggap tujuan yang telah mereka tetapkan sebagai tantangan dan bertahan kuat dengan komitmen mereka. Mereka mempertinggi dan mempertahankan usaha mereka ketika berhadapan dengan kegagalan. Mereka dengan cepat kembali percaya pada kemampuannya setelah mengalami kegagalan. Mereka menghubungkan kegagalan dengan usaha yang tidak cukup atau pengetahuan dan keterampilan yang kurang. Mereka mendekati situasi yang mengancam dengan kepercayaan bahwa mereka dapat mengontrol situasi tersebut. *Self efficacy* menghasilkan pribadi yang berprestasi, dapat mengurangi stres dan tidak lebih mudah terkena depresi (Bandura, 1994: 1).

Sebaliknya, orang-orang yang meragukan kemampuan mereka menghindar dari tugas-tugas sulit yang mereka pandang sebagai ancaman pribadi. Mereka memiliki aspirasi rendah dan komitmen yang lemah untuk tujuan mereka memilih untuk mengejar. Ketika dihadapkan dengan tugas-tugas yang sulit, mereka memikirkan kekurangan pribadi mereka, pada hambatan yang akan mereka hadapi, dan segala macam hasil yang merugikan daripada berkonsentrasi pada bagaimana untuk melakukan berhasil. Upaya mereka mengendur dan menyerah cepat dalam menghadapi kesulitan. Mereka lambat untuk memulihkan rasa keberhasilan setelah

kegagalan atau kemunduran. Karena mereka melihat kinerja cukup sebagai bakat kekurangan itu tidak memerlukan banyak kegagalan bagi mereka untuk kehilangan kepercayaan pada kemampuan mereka. Mereka menjadi korban mudah stres dan depresi (Bandura, 1994: 2).

Dengan mengacu pada teori di atas, seharusnya mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang baik akan mampu meminimalisir tingkat stres, namun dari data hasil penelitian yang ada menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang baik pula tetap merasakan tingkat stres yang cukup. Hal ini pastinya disebabkan adanya beberapa faktor. Suroto (2001: 15) menyatakan bahwa keadaan stres dapat bersumber dari adanya faktor tekanan, konflik, frustrasi, dan juga masalah kritis. Ketika dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa tersebut sedang dalam kondisi tertekan untuk segera menyelesaikan skripsi baik berasal dari dalam individu itu sendiri ataupun berasal dari luar individu. Misalnya, berasal dari keluarga, teman bahkan dari lingkungan masyarakat. Selain itu mahasiswa tersebut sedang mengalami konflik baik internal maupun eksternal sehingga berpengaruh pula terhadap proses pengerjaan skripsi.

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang cukup tinggi akan terlihat dari beberapa aspek, antara lain dilihat dari *level/magnitude*, yang mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya serta keyakinan individu yang berimplikasi pada pemilihan tingkah laku berdasarkan tingkat kesulitan tugas. *Strength*, terkait dengan tingkat

kekuatan dari keyakinan seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas. *Generality*, berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas.

Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah tidak bisa mengontrol dan mengendalikan akan mengalami stres, maka perilaku yang terlihat menunda menyusun skripsi, menghindari bimbingan, tidak melanjutkan skripsi, mudah menyerah, pesimis, menghindari tugas sulit, mengerahkan sedikit usaha, dan lain-lain. Namun demikian, berbeda dengan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Mahasiswa tersebut akan mampu menerima tugas sulit, optimis, pantang menyerah, mengerahkan banyak usaha, dan lain-lain. Keadaan tersebut membuat mahasiswa mampu menghadapi kendala-kendala yang timbul dalam proses penyusunan skripsinya.

Setiap mahasiswa memiliki keyakinan yang berbeda-beda akan kemampuan yang dimilikinya, seperti dalam menyusun skripsi. Ada mahasiswa yang memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi dan ada pula mahasiswa yang tidak yakin akan kemampuannya dalam menyusun skripsi. Ketika mahasiswa yakin akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyusun skripsi mahasiswa akan melakukan usaha atau berperilaku yang bisa membuat dirinya mencapai apa yang menjadi tujuannya. Akan tetapi ketika mahasiswa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyusun skripsi maka mahasiswa

tersebut cenderung berperilaku tidak terarah dan sulit merealisasikan skripsi secara tepat waktu. Dengan kata lain ketidakyakinan tersebut dapat menjadi kendala dan menambah beban stres untuk mencapai keberhasilan.

Ketidakyakinan tersebut cenderung dapat menimbulkan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kesulitan tugas termasuk skripsi (tugas akhir) merupakan tuntutan yang harus diselesaikan mahasiswa dan bisa menjadi sumber stres. Oleh karena itu, jika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki tingkat stres yang rendah ketika menyusun skripsi seperti mampu mengerjakan skripsi dalam keadaan apapun, mampu menangkap masukan dari pembimbing dengan tepat dan fokus berkonsentrasi selama menyusun skripsi.

Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang baik akan mampu menyelesaikan berbagai permasalahannya termasuk menyelesaikan skripsi tanpa memiliki perasaan cemas yang mengarah pada kondisi stres.

Beberapa faktor yang terlihat dalam *self-efficacy* di atas, jika dikembangkan dan dioptimalkan akan mampu untuk meminimalisir tingkat stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan kata lain jika ingin mengurangi tingkat stress maka individu harus mengembangkan *self-efficacy* yang dimilikinya.

Tingkat stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat dikurangi dengan cara mengembangkan *self-efficacy* mahasiswa pada aspek *level/magnitude, strength, dan generality* (Bandura 1997).

Dari hasil penelitian ini, kita mengetahui bahwa *self-efficacy* pada mahasiswa yang menyusun skripsi mempengaruhi tingkat stres sehingga diharapkan agar *self-efficacy* yang dimilikinya ditingkatkan agar lebih mampu meminimalisir tingkat stres yang sedang dialaminya saat menyusun skripsi.

Dari hasil analisis regresi ditemukan persamaan regresi $Y = 137,722 + (-0,614) X$. Persamaan ini signifikan dalam memprediksikan perubahan pada stress yang ditunjukkan dengan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($-2,456 > 2,045$) atau signifikan t lebih kecil dari 5% ($0,020 < 0,05$). Dari persamaan tersebut dapat diprediksikan bahwa stress menyusun skripsi sebagai variabel terikat rata-rata akan berubah -0,614 untuk perubahan sebesar satu pada *self-efficacy*. Dari hasil analisa regresi menunjukkan bahwa 17,2 % *self-efficacy* berkontribusi pada stress menyusun skripsi mahasiswa. Sementara 82,8 % ditentukan oleh variabel lain.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif yang signifikan, yang artinya bahwa antara tingkat *self-efficacy* dengan tingkat stress mahasiswa memiliki pengaruh yang negatif. Jika *self-efficacy* tinggi maka diikuti oleh stress yang rendah dan jika *self-efficacy* rendah maka diikuti oleh stres yang tinggi.

Hasil ini bersesuaian dengan kajian teori yang ada yang menyatakan bahwa *self-efficacy* dapat menghasilkan pribadi yang berprestasi, dapat mengurangi stress dan tidak mudah terkena depresi (Bandura, 1994: 1).

Sedikitnya sumbangan variabel *self-efficacy* terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut cukup beralasan karena banyaknya faktor yang mempengaruhi stres individu. Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres dan tidak diungkap dalam penelitian ini, antara lain: faktor jenis kelamin, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian yang lain, strategi koping, suku dan kebudayaan, inteligensi, tugas akademik (skripsi), hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosial, *sense of humor*, dukungan social serta manajemen diri.

Self efficacy pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi membantu mereka dalam mengatasi berbagai keadaan sulit akibat dari berbagai tuntutan dari dalam diri dan lingkungannya, dengan *self efficacy* memungkinkan mahasiswa mampu beradaptasi dengan kondisi sulit yang dialaminya sehingga tidak mudah tertekan dan semakin bisa menghadapi stres.