

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES PADA
MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh :

Mellenia Amanda Rahmawati

30701900109

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES PADA
MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Mellenia Amanda Rahmawati

30701900109

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Abdurrohim, S.Psi., M.Si

14 Juli 2023

Semarang, 14 Juli 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES PADA
MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Mellenia Amanda Rahmawati

30701900109

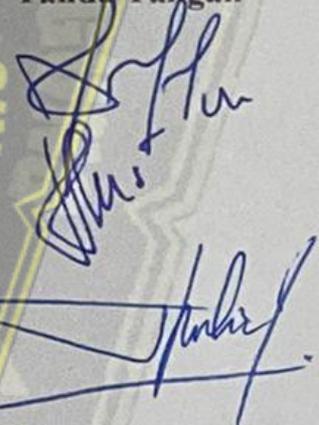
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 21 Juli 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog
2. Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A., Psikolog
3. Abdurrohlim, S.Psi., M.Si



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 21 Juli 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Mellenia Amanda Rahmawati dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 21 Juli 2023

Yang menyatakan,



Mellenia Amanda Rahmawati

30701900109

MOTTO

“Sungguh, para malaikat merendahkan sayapnya sebagai keridhaan kepada penuntut ilmu. Orang yang berilmu akan dimintakan ampunan oleh penduduk langit dan bumi, bahkan hingga ikan yang ada di dasar laut”

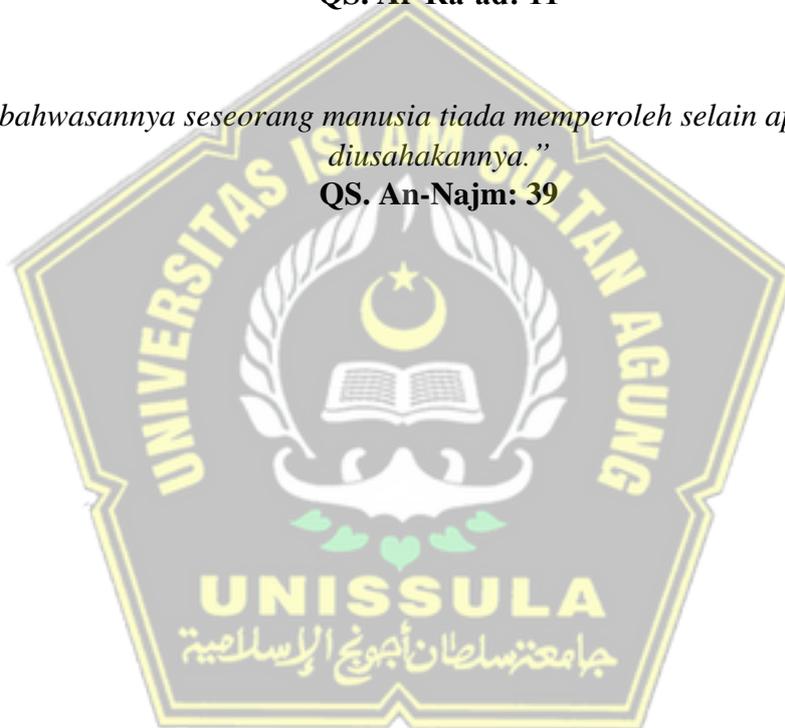
HR. Abu Daud, Tirmidzi dan Ibnu Majah

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

QS. Ar-Ra’ad: 11

“Dan bahwasannya seseorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya.”

QS. An-Najm: 39



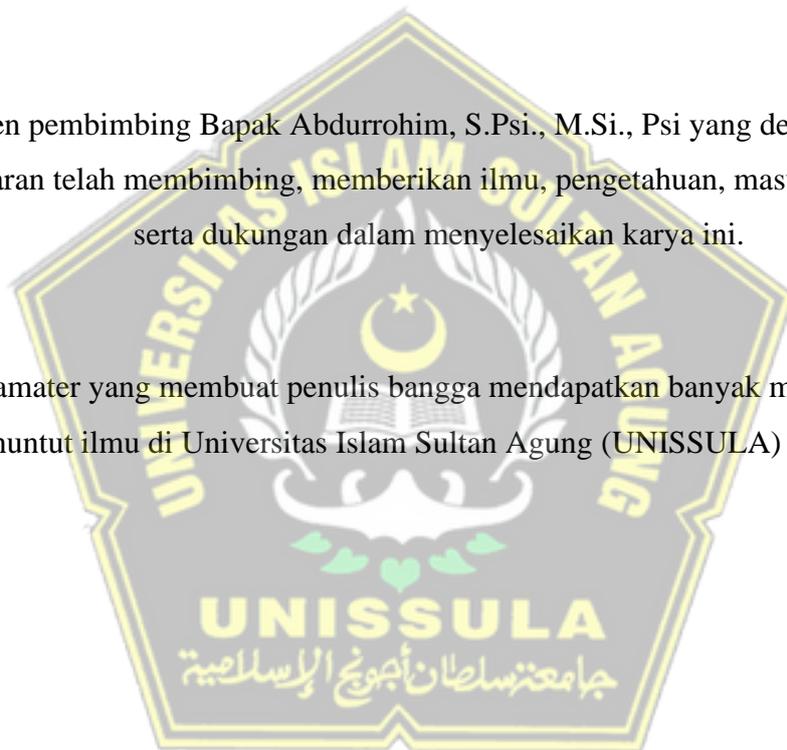
PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada bapak dan ibuku tersayang, Sri Widyawati dan Abdul Rahman, panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendoakan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis. Serta keluarga besarku yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Bapak Abdurrohim, S.Psi., M.Si., Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

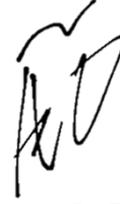
1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap siswa untuk terus berprestasi.
2. Bapak Abdurrohim, S.Psi., M.Si yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam Pendidikan di fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
5. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
6. Bapak dan ibuku Abdul Rahman dan Sri Widyawati yang sangat saya sayangi serta keluarga besar yang tidak pernah berhenti memberikan

do'a, memberikan nasihat, dukungan, motivasi, dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT.

7. Mahasiswa Fakultas Bahasa dan Ilmu komunikasi yang telah terlibat dalam proses try out pada penelitian ini serta subjek penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi yang telah bekerja sama dengan sangat baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi dengan meluangkan waktunya untuk mengisi skala.
8. Sahabatku Farid, Fika, Nabilah, Alis, Zali, Brilliant, Zanu, Sindi, Ayu, Ria, Fadhila, Novriandi, Deni yang tidak pernah bosan memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini serta mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penelitian.
9. Kakak tingkatku mbak Kartika, mbak Pamila, mba Risa dan Teman-temanku yang tidak pernah lupa memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi Aldya, Amel, Maya, Anisa, Nanda
10. Kakak tersayang Nahda Hidayat yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi
11. Teman-teman psikologi angkatan 2019 khususnya kelas C yang telah menemani dan memberikan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
12. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Saya juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 21 Juli 2023
Yang menyatakan



Mellenia Amanda Rahmawati



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xiv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I - PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II – LANDASAN TEORI.....	7
A. Stres.....	7
1. Pengertian Stres.....	7
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres.....	8
3. Aspek-Aspek Stres	11
B. Efikasi Diri.....	14
1. Pengertian Efikasi Diri	14
2. Faktor-Faktor Efikasi Diri	15
3. Aspek-aspek Efikasi Diri.....	18
C. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Menghadapi Skripsi.....	21
D. Hipotesis.....	23
BAB III – METODE PENELITIAN	24
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24

B. Definisi Operasional.....	24
1. Stres	24
2. Efikasi Diri	24
C. Populasi, Sampel dan Sampling.....	24
1. Populasi	24
2. Sampel	25
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	25
D. Metode Pengumpulan Data	26
1. Skala Stres	26
2. Skala Efikasi Diri	27
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	28
1. Validitas.....	28
2. Uji Daya Beda Aitem	28
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV – HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian	30
1. Orientasi Kancah Penelitian	30
2. Persiapan Penelitian	31
3. Penomoran Ulang	35
B. Pelaksanaan Penelitian.....	36
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	36
1. Uji Asumsi.....	37
2. Uji Hipotesis.....	37
D. Deskripsi Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi Data Skor Stres.....	38
2. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri.....	40
E. Pembahasan.....	41
F. Kelemahan Penelitian.....	43
BAB V – KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan	45

B. Saran.....	45
Daftar Pustaka	46
Lampiran.....	51

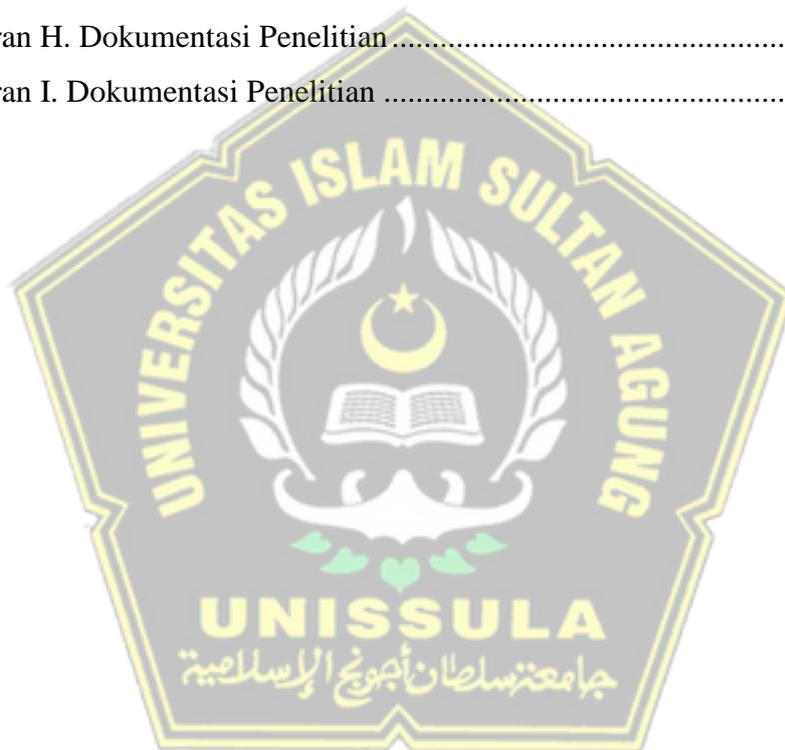


DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Mahasiswa Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi Angkatan 2019 di Universitas Islam Sultan Agung	25
Tabel 2. Blueprint Skala Stres.....	27
Tabel 3. Blueprint Skala Efikasi Diri.....	27
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Stres.....	32
Tabel 5. Blueprint Skala Efikasi Diri.....	33
Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Stres	34
Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Efikasi Diri	34
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Stres.....	35
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri.....	36
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor.....	38
Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala Stres	39
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala Stres.....	39
Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Efikasi Diri	40
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	52
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	62
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	79
Lampiran D. Skala Penelitian	88
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	96
Lampiran F. Analisis Data	112
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	116
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian.....	117
Lampiran I. Dokumentasi Penelitian	117



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Persebaran Kategori Skala Stres	39
Gambar 2. Persebaran Kategori Skala Efikasi Diri.....	41



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES PADA
MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Oleh:

Mellenia Amanda Rahmawati

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: melleniaamanda@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi yang sesuai dengan kriteria dan sesuai dengan teknik *sampling* peneliti, dengan jumlah sampel sebanyak 134 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala stres yang terdiri dari 27 aitem dengan skor korelasi *Alpha Cronbach* sebesar 0,881 dan efikasi diri dari 46 aitem dengan skor korelasi *Alpha Cronbach* sebesar 0,951. Hasil analisis korelasi *pearson* diperoleh skor koefisien sebesar $r_{xy} = -0,783$ dengan skor signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil analisis pada penelitian ini sejalan dengan hipotesis awal peneliti yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dimana semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah juga stres pada mahasiswa akhir fakultas psikologi yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND STRESS IN FINAL STUDENTS WORKING ON THESIS FACULTY OF PSYCHOLOGY ISLAMIC UNIVERSITY SULTAN AGUNG SEMARANG

By:

Mellenia Amanda Rahmawati

Faculty of Psychology, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Email: melleniaamanda@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and stress in final students who are working on a thesis at the Faculty of Psychology, Universitas Islam Sultan Agung Semarang. The population used in this study were students of the Faculty of Psychology who fit the criteria and were in accordance with the researcher's sampling technique, with a total sample of 134 respondents. The sampling technique used purposive random sampling. This study used two measurement tools, namely the stress scale consisting of 27 items with a correlation Alpha Cronbach score of 0.881 and self-efficacy of 46 items with a correlation Alpha Cronbach score of 0.951. The results of the Pearson correlation analysis obtained a coefficient score of $r_{xy} = -0.783$ with a significance score of 0.000 ($p < 0.05$). This is in line with the researcher's initial hypothesis, namely that there is a significant negative relationship between self-efficacy and stress in final students who are working on their thesis. Where the higher the self-efficacy, the lower the stress on psychology faculty final students who are working on their thesis.

Keywords: Self-efficacy, Stress

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah sebutan bagi individu yang sedang menempuh jalur pendidikan di perguruan tinggi, hal tersebut dilakukan agar mendapatkan gelar Diploma maupun Sarjana. Salah satu kewajiban dari mahasiswa adalah tugas dari dosen, tugas tersebut harus dipenuhi dari semester awal hingga semester akhir, namun tidak mudah untuk melewati tugas dan kewajiban sebagai mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa semester akhir memiliki tugas akhir yang tidak mudah yaitu dengan mengerjakan skripsi. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang wajib di selesaikan oleh mahasiswa sebagai persyaratan akhir pendidikan akademis. Renner dan Mackin (1998) dalam *The College Life Stres Inventory* mengatakan terdapat banyak fase dalam kehidupan yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa, salah satunya adalah dengan menulis karya tulis, hal tersebut mendapatkan skor 83. Menulis karya tulis ataupun membuat penelitian merupakan penulisan tugas akhir atau yang biasa disebut dengan tugas pembuatan skripsi.

Penulisan skripsi merupakan tugas yang berat bagi mahasiswa yang sedang mengejar jenjang Pendidikan Sarjana, karena setelah mengerjakan skripsi akan dipresentasikan dan di uji di depan dosen penguji. Pada umumnya banyak kendala yang terjadi dalam mengerjakan skripsi seperti mengalami kesulitan pada judul maupun topik permasalahan yang akan diteliti, kesulitan dalam mencari referensi, takut dengan dosen pembimbing, memiliki pemikiran dan keyakinan yang kurang pada diri sendiri. Kendala-kendala tersebut dapat menimbulkan stres pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi (Indah, 2022). Albana (khair, 2022) mengemukakan stres merupakan sebuah masalah serius yang banyak dialami mahasiswa dalam dunia perkuliahan karena tuntutan dunia kampus dan Pendidikan. Handoko (2018) mengemukakan stres merupakan suatu kondisi ketegangan pada seseorang yang sangat mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu besar dapat menyebabkan kemampuan pada diri individu menjadi sulit dalam menyelesaikan masalah yang ada di lingkungan (Arsih, 2018).

Elias (2011), mengungkapkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menjalani semester awal hingga mahasiswa semester akhir digolongkan kedalam stres tingkat sedang dan stres tingkat tinggi. Penelitian ini diperkuat juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019), penelitian tersebut meneliti kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres sedang sebanyak 77 orang (71,3%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat 16 orang (14,8%). Menurut hasil kesimpulan dari penelitian tersebut adalah mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik sedang maupun berat perlu dihindari karena hal tersebut bisa memberikan masalah yang lebih serius bagi kondisi fisik, psikologis dan akan memiliki fokus serta hasil yang kurang maksimal ketika menyelesaikan ujian maupun tugas akademik.

Hasil wawancara pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang semester VII (tujuh) didapatkan bahwa setiap individu mempunyai tingkatan stres yang berbeda dalam menghadapi tugas akhir skripsi yakni sebagai berikut:

Subjek 1

“Sempat stres mba pas awal-awal menghadapi skripsi, bingung banget juga mau pakek judul apa yaa soalnya takut banget bakal susah di acc sama dosbing, belum lagi saya harus baca-baca jurnal juga dan harus cari banyak referensi jurnal. Kalau dari saya mba, Saya mah selalu husnudzon ya mba sama Allah, saya kan yang penting udah usaha dan harus berprasangka baik sama Allah, makanya Allah aja mengabulkan prasangka baik kita masa kita ga yakin sama diri sendiri jadi kita harus yakin mba sama usaha yang sudah kita lakukan selama ini, harus bisa bertahan juga. Selebihnya yaudah mba pasrah aja. Kita mah usahanya diperbanyak, ya ga selesai kalo skripsi juga ga diusahain supaya cepet selesai. Percaya sama Allah, percaya sama diri sendiri kalau kita udah usaha pasti bisa ngadepin insya allah mah udah ga stres si.” (Wawancara, 23 Oktober 2022)

Subjek 2

“Iya saya merasa stres dan merasa bahwa apa yang saya jalani merasa berat. kadang saya tidak menegerti juga dengan arahan pembimbing saya makanya saya merasa stres. kadang saya menenangkan diri terlebih dahulu, lalu jika sudah tenang saya berdiskusi dengan teman saya. saya

juga selalu merasa yakin dan percaya diri bahwa saya bisa mengerjakan dan menyelesaikan skripsi saya. Saya yakin akan kemampuan saya dan pasti bisa melewati rintangan yang ada dan pada akhirnya saya pun bisa selesai meskipun kadang saya merasa stres, cemas, tertekan tapi saya selalu meyakinkan diri saya bahwa saya pasti bisa.” (Wawancara, 23 Oktober 2022)

Subjek 3

“Ya terkadang waktu ngerjain skripsi saya cukup stres, mungkin karna revisinya dan bahkan takut kedepannya bakal gimana, bisa ngelanjutin apa ga, lancar atau ga. Karna pikiran-pikiran nya si bisanya, jadi bikin stres sendiri. Biasanya rehat sejenak si. Nenangin pikiran. Ya kalo udah gitu, mau gamau harus yakin si sama usaha apa yg udh dilakuin. Usaha nya ya dengan ngejalanin apa yang udah ada di depan mata pokoknya kita harus yakin mba sama kemampuan kita.” (Wawancara, 23 Oktober 2022)

Berdasarkan dari hasil wawancara Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang semester VII (tujuh) dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab dari stres saat mengerjakan skripsi seperti banyak revisi, tidak sepehaman dengan dosen pembimbing, pola pikir yang negatif, pusing mencari referensi dan khawatir dengan judul skripsi. Walaupun mahasiswa merasa stres dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa masih menanggapi dengan yakin pada kemampuan yang sudah dimiliki untuk membuat keputusan dan bertahan dengan menghadapi rintangan. Puspitasari (2013) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang atau pemikiran yang dapat menentukan tingkat stres pada seseorang. Keyakinan diri yang baik dapat mengubah situasi dan pola pikir terhadap suatu hal, begitu sebaliknya jika terdapat pola keyakinan yang kurang dapat membawa stres secara psikologis. Maka dari itu, dalam mengatasi stres harus memiliki efikasi diri yang baik, dengan memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri dapat menurunkan stres saat mengerjakan skripsi.

Efikasi diri menurut Santrock (2007) adalah sebuah kepercayaan yang ada pada diri individu atas kemampuan yang dimiliki sehingga dapat menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan. Bandura (2007) efikasi diri adalah sebuah keyakinan yang berada pada diri individu tentang kemampuan yang dimiliki

untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan serta dapat menghasilkan sesuatu. Bandura mengemukakan efikasi diri memiliki peran yang sangat penting terhadap prestasi matematika dan kemampuan menulis pada bidang akademik terutama untuk pelajar dan mahasiswa. Penelitian Alfaiz., dkk (2017) tentang efikasi diri mahasiswa dalam kesiapan mahasiswa penyelesaian tugas skripsi yang mendapatkan hasil yang dilihat dari segi tingkat kesulitan tugas, terdapat mahasiswa yang memiliki kemampuan sehingga semakin siap dalam penyelesaian skripsinya dengan kategori mampu sebanyak 72,89 % dan untuk tingkat kekuatan (strength) berada 50,60% dengan kategori mampu. Semakin mahasiswa memiliki efikasi tinggi maka semakin siap mahasiswa menyelesaikan tugas.

Penelitian terdahulu yang berjudul *The Self-Efficacy and Stres Symptoms in Schools* yang diteliti oleh Fahmi (2021), menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan pada efikasi diri dan gejala stres di sekolah di kalangan siswa, dengan koefisien $r_{xy} = -0.432$. Terdapat banyak penyebab yang menyebabkan stres pada siswa namun, siswa memiliki efikasi yang tinggi mampu menyelesaikan masalah stres yang sedang dihadapi. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Afnan, dkk (2020) yang berjudul *Relationship Of Self-Efication With Stres In Students Who Are In The Quarter Life Crisis Phase* mengemukakan bahwa, terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan stres mahasiswa yang berada pada fase *quarter life crisis*, semakin tinggi efikasi diri pada maka semakin rendah stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang berada dalam fase *quarter life crisis*.

Penelitian yang dilakukan oleh Avianti., dkk (2021), yang berjudul *The Relation Of Self-Efficacy With Academic Stres In Medical Student Of Malahayati University* menunjukkan bahwa terdapat stres akademik pada aspek emosi (78%) dan mendapatkan angka efikasi diri dengan kategori sedang sebanyak (73%), terdapat koefisien sebesar $r_{xy} = -0,616$, dimana pada hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dua variabel yaitu efikasi diri dan stres pada mahasiswa kedokteran. Efikasi diri memiliki peran penting dalam diri individu dalam menentukan keputusan maupun persepsi dalam suatu hal, maka dari itu jika

individu memiliki efikasi yang tinggi maka semakin bagus dalam mengambil keputusan dan terhindar dari stres.

Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak akan terjadi apabila mahasiswa memiliki efikasi pada diri yang tinggi. Dengan adanya efikasi mahasiswa dapat lebih yakin dengan kemampuan yang dimiliki untuk melewati rintangan dan akhirnya dapat menyelesaikan tugas skripsi dengan baik. Mengacu kepada penelitian sebelumnya penelitian ini juga akan berfokus kepada permasalahan yang sama yaitu efikasi diri dan stres, namun peneliti mengangkat variabel tergantung yang berbeda yaitu stres pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Paparan di atas menjelaskan bahwa stres mahasiswa akhir dipengaruhi oleh efikasi diri sebagai pembaruan penelitian. Adapun perbedaan juga dalam penelitian ini adalah pada bagian partisipan penelitian. Subjek yang akan dilibatkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi UNISSULA.

B. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah peneliti, yaitu: apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan praktis, antara lain:

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu untuk memperkaya penelitian yang telah ada sebelumnya, menambah wawasan pengetahuan, keilmuan tentang efikasi diri dengan stres pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan

tugas akhir di UNISSULA dan dapat memberikan kontribusi untuk mengembangkan kajian ilmu psikologi Pendidikan.

b. Bagi Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang tentang pentingnya efikasi diri yang baik sehingga terhindar dari adanya stres saat sedang mengerjakan skripsi.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan terjadi terhadap siapa saja, setiap individu memiliki stres dalam intensitas dan waktu yang berbeda. Albana (2007) mengemukakan stres merupakan sebuah masalah serius yang dilalui banyak mahasiswa dalam dunia perkuliahan karena tuntutan dunia kampus dan Pendidikan. Robbins (2001) mengemukakan bahwa stres adalah suatu kondisi yang ada pada masing-masing individu yang dapat menekan keadaan psikis individu untuk meraih suatu kesempatan, pada hal ini dalam meraih kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Handoko (2018) mengemukakan stres merupakan suatu kondisi ketegangan pada seseorang yang sangat mempengaruhi emosi, proses berpikir dan keadaan individu. Arsih (2018) mengemukakan stres yang terlalu besar dapat menyebabkan kemampuan pada diri individu menjadi sulit dalam menyelesaikan masalah yang ada di lingkungan.

Santrock (2007) mengatakan stres adalah respon yang ada pada diri setiap individu, respon tersebut mengacu terhadap keadaan atau kejadian yang bisa memicu stres (stressor), dimana pada hal ini bisa mengancam atau mengganggu kemampuan individu untuk menghadapi atau menangani stres tersebut. Taylor (2012) mengemukakan stress merupakan sebuah perasaan tidak enak pada diri individu, dimana hal ini disebabkan oleh persoalan yang timbul diluar kendali pada diri seseorang atau reaksi jiwa dan raga terhadap adanya sebuah perubahan di sekitar. Fisher (2018) mengemukakan stres adalah tanggapan yang baik bagi fisik individu maupun psikis terhadap stressor, stres bukan fenomena yang dapat merusak, merugikan individu, pada hal ini Fisher mengemukakan bahwa sejumlah stres merupakan pada diri individu, pada hal ini stres merupakan sebuah proses yang mungkin dilalui oleh individu dalam rangka mencapai tujuan.

Baumel., dkk (2022) mengemukakan bahwa stres tidak terjadi pada kehidupan sehari-hari saja tapi juga dapat terjadi pada bidang akademik. Pada bidang akademik stres dapat timbul dari proses pembelajaran dan bisa disebabkan oleh stresor pada akademik yang terkait dengan kegiatan belajar, stres yang biasa timbul pada bidang akademik yaitu seperti tugas yang banyak, pemilihan jurusan dan karir, kecemasan saat menghadapi ujian, dan susah mengatur waktu.

Berdasarkan dari pengertian yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi atau keadaan yang ada pada dalam diri individu yang tidak menyenangkan dan bersifat objektif, hal tersebut disebabkan oleh adanya tekanan yang mengganggu pada keadaan fisik, psikis, akademik dan intelektual pada individu.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres

Puspitasari (2013) menyebutkan terdapat dua faktor yang dapat memengaruhi stres pada individu yaitu:

a. Faktor Internal

- 1). Kepribadian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres. Mahasiswa yang memiliki kepribadian yang optimis maka stres yang dialami akan cenderung kecil, begitu pula dengan mahasiswa yang pesimis maka akan semakin meningkatnya stres pada mahasiswa tersebut, karena kepribadian sangat menentukan toleransi dalam menghadapi stres.
- 2). Pola berfikir yang positif akan cenderung lebih kecil mengalami stres karena dengan adanya pola berpikir yang positif individu dapat lebih tenang dalam menyelesaikan sebuah masalah atau menghadapi sebuah masalah namun, individu yang memiliki pola berpikir yang negatif akan lebih cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi karena pola berfikir sangat mempengaruhi dalam sebuah tindakan yang akan dilakukan.
- 3). Efikasi diri merupakan salah satu faktor internal yang sangat mempengaruhi stres, dengan adanya efikasi dalam diri individu

membuat individu menjadi lebih yakin akan kemampuan yang dimiliki namun individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung memiliki stres yang cukup tinggi. Dengan adanya efikasi dalam diri individu membuat individu lebih mampu menyelesaikan sebuah masalah dan menghadapi sebuah keputusan sehingga membuat individu terhindar dari stres.

b. Faktor eksternal

- 1). Orangtua merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi stres dalam dunia akademik, mahasiswa yang memiliki orangtua yang mendukung maka akan cenderung lebih kecil tingkat stres namun, mahasiswa yang memiliki orangtua yang selalu menuntut akan cenderung lebih besar memiliki tingkat stres.
- 2). Status sosial merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi stres, dengan adanya status sosial yang ada di masyarakat sering kali memandang jika individu yang memiliki Pendidikan tinggi akan lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki Pendidikan rendah. Dengan adanya status sosial diatas dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa.
- 3). Jam belajar merupakan faktor eksternal yang memengaruhi adanya stres pada mahasiswa maupun siswa. Dengan adanya jam belajar menurut kurikulum dan jam belajar tambahan yang lebih padat akan membuat individu memiliki stres yang tinggi dibandingkan dengan individu yang berada pada individu yang memiliki jam belajar yang cukup.

Lahey (2019) mengatakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres pada individu yaitu:

- a. Tekanan merupakan faktor yang memengaruhi stres dengan adanya tekanan pada individu. Tekanan berasal dari tanggung jawab maupun beban dari masing-masing individu, semakin berat tekanan yang ada maka akan semakin berat stres pada individu namun, jika individu tidak

memiliki beban yang tidak terlalu berat stres yang akan timbul cenderung lebih kecil.

- b. Kondisi lingkungan merupakan faktor yang memengaruhi stres pada individu karena kondisi lingkungan maupun keadaan lingkungan yang ada di sekeliling individu akan memicu adanya stres karena suhu ruangan yang tidak enak, kelembapan udara dan polusi udara.
- c. Frustrasi merupakan perasaan dan sikap yang timbul karena adanya suatu tujuan dan keinginan individu yang belum bisa tercapai sehingga menimbulkan kekecewaan. Individu akan merasa frustrasi ketika adanya hambatan saat tercapainya tujuan.
- d. Peristiwa atau kejadian yang dialami merupakan faktor yang terjadi pada kehidupan individu yang datang secara tiba-tiba, hal ini dapat memberikan tekanan pada jiwa individu di luar kemampuannya, contoh dari peristiwa tersebut adalah saat terjadinya bencana alam, kematian pada orang disekitarnya, kekerasan, pelecehan, dsb.
- e. Konflik adalah suatu fenomena sosial yang sering terjadi pada setiap masyarakat maupun individu, di mana pada hal ini terjadi karena adanya pertentangan atau pertikaian antar individu dengan individu, individu dengan kelompok. Pada hal ini membuat faktor yang mempengaruhi stres pada individu.

Smet (1994) mengatakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres pada individu yaitu:

- a. Internal meliputi umur individu, tahap pada kehidupan, temperamen, faktor genetik, jenis kelamin, inteligensi, pendidikan, suku dan status ekonomi yang ada pada individu.
- b. Karakteristik kepribadian meliputi introvert dan ekstrovert, pada setiap individu memiliki stabilitas emosi yang berbeda, kekebalan, *locus of control* dan ketahanan pada individu.
- c. Sosial kognitif meliputi dukungan sosial, jaringan sosial yang dimainkan, dan kontrol pribadi yang dirasakan.

- d. Lingkungan sosial merupakan faktor yang memengaruhi stres pada individu jika individu memiliki lingkungan sosial yang baik dan mendukung maka cenderung kecil mengalami stres namun, jika individu yang memiliki lingkungan sosial yang kurang mendukung maka akan cenderung mengalami stres lebih tinggi.
- e. Strategi koping adalah strategi untuk menangani stres agar menjadi lebih mereda. Setiap individu mengalami koping yang berbeda, semakin bagus strategi yang dimiliki pada individu maka akan cenderung lebih sedikit mengalami stres, namun jika individu yang kurang memiliki strategi koping maka akan cenderung lebih memiliki stres yang tinggi.

Berdasarkan dari paparan di atas mengenai faktor, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi, kepribadian, sosial kognitif, pola pikir, strategi coping dan efikasi diri, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari orangtua, status sosial, adanya tekanan, kondisi lingkungan, frustrasi, peristiwa atau kejadian yang sedang dialami, dan adanya konflik pada individu dan jam belajar.

3. Aspek-Aspek Stres

Sarafino dan Smith (2014) mengemukakan ada beberapa aspek yang dapat menyebabkan stres pada individu yaitu:

- a. Aspek Biologis merupakan aspek yang terjadi ketika individu sedang mengalami kejadian dimana hal tersebut mengacu pada sebuah ancaman, individu yang memiliki respons terhadap stresor dapat berupa peningkatan denyut jantung, ketegangan kaki dan ketegangan otot. Pada hal ini dapat mendefinisikan tentang tubuh yang merespon dalam keadaan darurat. Pemikiran yang buruk mengakibatkan sistem saraf simpatik merangsang berbagai organ, termasuk jantung untuk memicu sistem endokrin, menaikkan gairah tubuh, dan memiliki efek yang tidak baik.
- b. Aspek Psikososial merupakan aspek psikososial adalah aspek stres yang disebabkan karena adanya pengaruh pada situasi. Stres tersebut dapat menimbulkan respon yang bagus secara psikologis maupun sosial pada individu. Beberapa respon tersebut sebagai berikut:

- 1). Kognitif merupakan aspek yang mampu membuat respon yang baik secara psikologis maupun sosial pada individu, stres yang dialami individu merupakan hal yang objektif, contohnya saat stres menghadapi ujian di kampus, individu seringkali mengabaikan atau gagal dalam memahami sebuah informasi, sehingga individu mengalami kesulitan untuk mengingat pelajaran. Jika stres yang dialami individu cenderung tinggi maka hal tersebut dapat mempengaruhi memori dan perhatian pada individu.
- 2). Emosi yang ada bisa berkaitan dengan adanya stres pada individu. Hal tersebut dapat dilihat banyak Individu yang sering memakai emosi untuk memperbaiki kondisi stres. Reaksi emosional yang sering dirasakan individu yaitu sering munculnya ketakutan dan ketidaknyamanan secara psikologis maupun fisik. Emosi yang dirasakan individu secara psikologis yaitu, mudah sedih, kehilangan rasa humor, mudah marah, mudah kecewa terhadap keadaan, cepat tersinggung, takut berhadapan dengan dosen, khawatir dengan skripsi dan merasa cemas saat diberikan tugas yang banyak.
- 3). Perilaku Sosial dapat merubah perilaku pada individu terhadap individu lainnya. Stres mengakibatkan individu mencari dukungan sosial untuk kenyamanan pribadi. Individu yang memiliki stres tinggi dapat memusuhi lingkungannya dan tidak akan peduli dengan kebutuhan orang lain yang ada pada sekitarnya. Helmi mengemukakan bahwa individu dapat dilihat dari perilaku sering berbohong, tidak peduli dengan materi pelajaran, suka membolos, tidak disiplin, malas belajar, malas mengerjakan tugas akhir, suka nyontek, merokok takut bertemu dosen, menyendiri dan menarik diri dari lingkungan sosial

Hardjana (1994) mengemukakan ada beberapa aspek- aspek stres yang dialami oleh individu yaitu:

- a. Biologis merupakan aspek yang disebabkan oleh kondisi fisik yang dialami oleh individu, kondisi tersebut berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres

yang dialami individu yaitu sembelit, gangguan pencernaan, gangguan makan, sakit kepala, sakit punggung, gangguan tidur, gangguan kulit.

- b. Intelektual merupakan aspek yang disebabkan oleh pola berpikir pada individu. Kondisi stres yang dialami oleh individu dapat mengganggu pada proses berpikir seseorang. Individu yang sedang mengalami stres maka akan mengalami gangguan pada daya ingat, sulit untuk konsentrasi, sulit membuat keputusan, pemikiran yang dipenuhi dengan satu hal saja, menurunnya kualitas kerja, dan memiliki pemikiran yang kacau.
- c. Emosional disebabkan oleh kestabilan emosi pada individu. Stres mengganggu kestabilan emosi. Individu yang sedang mengalami stres yang cenderung tinggi akan menunjukkan gejala yaitu mudah marah, mengalami kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, gelisah, depresi, merasa sedih dan mudah tersinggung.
- d. Interpersonal merupakan aspek ini ditimbulkan oleh hubungan individu dengan orang lain, individu yang sedang mengalami stres dapat mempengaruhi tingkah laku ke arah negatif sehingga dapat menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal dengan individu yang lain yaitu seperti kehilangan kepercayaan pada orang lain, senang mencari kesalahan orang lain, mudah membatalkan janji pada orang lain, menyerang dengan kata-kata kasar, selalu membentengi dan menutup diri secara berlebihan diri dengan orang lain.

Palmer (Triyana,dkk 2015) mengemukakan terdapat beberapa aspek pada stres yang dapat dialami oleh individu yaitu:

- a. Psikologis merupakan aspek ini terdapat beberapa kondisi yaitu individu mudah cemas, gelisah, sering merasakan takut, mudah malu atau tidak percaya diri, sering merasakan tertekan, sering merasa bersalah, terdapat perubahan suasana hati yang singkat, merasa lepas kendali, tidak merasa berguna, tidak dapat atau susah untuk berkonsentrasi, dan individu cenderung sering melamun.
- b. Perilaku merupakan aspek ini merupakan perilaku yang timbul saat individu merasa stres, perilaku tersebut berupa yaitu perilaku agresif sehingga mudah

marah, sering menunda pekerjaan maupun tugas, terdapat peningkatan konsumsi kafein sering meminum teh maupun kopi, terdapat aktivitas tidak nafsu makan, sering mengeluh, manajemen waktu yang buruk, prestasi kerja yang menurun, berjalan dengan cepat, pola tidur yang tidak teratur dan tidak percaya diri.

- c. Aspek fisiologis merupakan aspek yang terdapat beberapa kondisi yang dialami individu yaitu merasakan mulut yang kering, tangan yang mudah lembab, sering flu, jantung berdebar-debar, kepala sering merasakan pusing, nyeri di bagian dada, sakit punggung, terdapat gangguan pada pencernaan, keringat berlebihan, pada wanita merasakan adanya perubahan pola menstruasi yang tidak teratur, perubahan berat badan yang cepat, dan sariawan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek yang menimbulkan stres ada beberapa yaitu aspek biologis dan aspek psikososial. Adapun reaksi aspek psikososial yaitu reaksi kognitif, perilaku, psikologis, reaksi emosi dan reaksi perilaku sosial. Selain itu juga terdapat aspek interpersonal. Aspek-aspek tersebut menimbulkan reaksi terhadap fisik dan psikologis. Individu yang mengalami stres cenderung lebih mengalami aspek-aspek tersebut.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Ormrod (2009) Efikasi diri adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam kehidupan. Sedangkan menurut Bandura (2007) menjelaskan efikasi diri adalah sebuah keyakinan yang berada pada diri individu tentang kemampuan yang dimiliki untuk mengatur serangkaian tindakan yang diperlukan serta dapat menghasilkan sesuatu. Bandura mengemukakan efikasi diri memiliki peran yang sangat penting terhadap prestasi matematika dan kemampuan menulis pada bidang akademik terutama untuk pelajar dan mahasiswa. Jerusalem dan Schwarzer (Wicaksana, 2016) menjelaskan efikasi diri adalah hal yang mirip dengan konsep efikasi diri yang digeneralisasikan. Efikasi diri

pada umumnya sangat berkaitan dengan kepercayaan diri pada kemampuan untuk mengatasi tekanan secara tepat pada diri individu.

Alwisol (2009) menjelaskan efikasi diri adalah sebuah penilaian individu terhadap diri sendiri, penilaian tersebut dapat berupa baik maupun buruk dari tindakan yang telah dilakukan pada individu. Pada efikasi diri juga menggambarkan kemampuan seseorang dalam bisa tidaknya seseorang mengerjakannya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Luthans (2005) menjelaskan efikasi diri mengacu pada keyakinan pada individu, hal ini mengenai pada kemampuan individu untuk mengembangkan sumber daya kognitif, motivasi, dan tindakan yang mendukung agar tercapainya sebuah keberhasilan dalam melaksanakan tugas.

Myers (Siska, 2011) menjelaskan efikasi diri adalah hal yang berkaitan dengan bagaimana individu menyikapi suatu masalah dan merasa mampu untuk melakukan suatu hal tersebut. Baron (2004) menjelaskan efikasi diri adalah sebuah keyakinan yang ada pada diri individu, keyakinan tersebut merupakan kemampuan atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah rintangan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan efikasi diri adalah sebuah keyakinan pada individu dalam mengatasi sebuah masalah, ketangguhan, mampu menyelesaikan rintangan, dan hambatan-hambatan dalam melakukan tugas agar dapat mencapai suatu tujuan yang diharapkan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan merasa lebih mampu dalam melakukan maupun mengatasi sebuah masalah.

2. Faktor-Faktor Efikasi Diri

Ormrod (Moma, 2014) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor dalam efikasi diri, yaitu:

- a. Keberhasilan dan kegagalan sebelumnya merupakan faktor yang berasal dari keyakinan akan keberhasilan dari kegagalan sebelumnya. Pada hal ini individu akan merasa lebih yakin jika berhasil menyelesaikan tugas yang hampir sama dengan masa lalu. Jika individu yang berusaha keras dalam mencapai sebuah tujuan dan mengalami sebuah kegagalan dalam

berproses hal tersebut tidak akan menurunkan efikasi dalam dirinya. Individu yang memiliki efikasi diri yang baik akan menjadikan kegagalan sebagai sebuah pelajaran dalam berproses untuk mencapai tujuan.

- b. Pesan yang disampaikan orang lain adalah saat individu mampu menerima kritikan dan saran dari orang lain, umpan balik negatif juga dapat meningkatkan efikasi diri apabila disampaikan dengan menunjukkan bagian mana yang harus diperbaiki sehingga orang tersebut dapat memperbaiki kualitas nya di masa depan.
- c. Kesuksesan dan kegagalan orang lain merupakan faktor dari kesuksesan dan kegagalan pada individu, setiap individu memiliki perbedaan tentang kesuksesan dan kegagalan, hal ini merupakan faktor pada setiap kemampuan pada setiap individu. Efikasi yang tinggi terbentuk melalui mengamati keberhasilan dan kegagalan orang lain. Individu akan mengembangkan efikasi diri melalui perilaku yang dibentuk oleh model. Keberhasilan dan kegagalan orang lain menjadi alasan bagi individu agar semakin yakin akan kemampuan yang dimiliki.
- d. Keberhasilan dan kegagalan merupakan faktor yang berpengaruh pada keefektifan kelompok yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya efikasi diri. Efikasi diri dikatakan tinggi apabila dalam sebuah kelompok dapat mengkoordinasikan peran, dan tanggung jawab dalam mengerjakan tugas.

Bandura (2007) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor dari efikasi diri yaitu:

- a. Pengalaman menguasai sesuatu merupakan faktor yang terbentuk dari pengalaman individu akan kegagalan yang telah dialami oleh individu di masa lalu, kinerja yang bagus akan membuat efikasi diri semakin tinggi pada setiap individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkan efikasi diri. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu menjadikan sebuah kegagalan menjadi sebuah motivasi dalam menuju keberhasilan.
- b. Modeling sosial merupakan faktor dari pengamatan individu terhadap individu yang ada pada disekitarnya yang sudah berhasil dalam

menyelesaikan sesuatu tugas, hal tersebut akan meningkatkan efikasi diri pada individu namun, jika individu mengamati kegagalan individu yang ada disekitarnya maka akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya. Pada hal ini menyebabkan individu tersebut akan mengurangi usaha yang dilakukan.

- c. Persuasi sosial merupakan pengaruh yang diberikan baik secara terbuka maupun tersembunyi dari orang lain. Persuasi dapat berupa saran, nasihat, dan bimbingan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan agar menjadi lebih baik. pada hal ini meningkatkan efikasi diri pada individu. Individu yang sudah yakin akan lebih berusaha keras dalam prose mencapai suatu keberhasilan. Namun hal ini tidak berpengaruh terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung diamati.
- d. Kondisi fisik dan emosiona yang terlalu berat pada individu seperti kecemasan yang besar, ketakutan atau tingkat stres yang tinggi akan mengurangi kenerja pada individu pada efikasi diri, hal tersebut akan membuat efikasi yang rendah pada individu.

Alwisol (2009) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor dari efikasi diri yaitu:

- a. Pengalaman performansi merupakan keberhasilan yang telah dicapai pada masa lalu, hal tersebut sangat kuat pengaruhnya terhadap efikasi diri. Keberhasilan sangat berpengaruh pada peningkatan efikasi pada individu, sedangkan pada sebuah kegagalan akan memberikan dampak yang buruk bagi efikasi individu.
- b. Pengalaman vikarus merupakan pengamatan individu terhadap model sosial, jika individu yang menjadi model mengalami keberhasilan maka akan meningkatkan efikasi diri, namun jika model mengalami kegagalan dan memiliki kemampuan yang sama terhadap individu tersebut akan mengalami penurunan pada efikasi diri sehingga merasa kurang mampu dalam menyelesaikan masalah.

- c. Persuasi sosial merupakan pengaruh yang diberikan baik secara terbuka maupun tersembunyi dari orang lain. Persuasi dapat berupa saran, nasihat, dan bimbingan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan agar menjadi lebih baik. pada hal ini meningkatkan efikasi diri pada individu. Individu yang sudah yakin akan lebih berusaha keras dalam prose mencapai suatu keberhasilan.
- d. Keadaan emosi yang terlalu berat pada individu seperti kecemasan akut, ketakutan yang kuat atau tingkat stres yang tinggi akan mengurangi kinerja pada individu pada efikasi diri, hal tersebut akan membuat efikasi yang rendah pada individu.

Berdasarkan dari paparan di atas dapat disimpulkan faktor-faktor efikasi diri yaitu keberhasilan maupun kegagalan dari masa lalu, pesan yang disampaikan orang lain, kesuksesan dan kegagalan orang lain, keberhasilan dan kegagalan dalam kelompok, modeling sosial, pengalaman menguasai sesuatu, , keadaan fisik maupun emosi, persuasi sosial, dan pengamatan model sekitar.

3. Aspek-aspek Efikasi Diri

Corsini (2006) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek dalam efikasi diri yaitu:

- a. Kognitif merupakan aspek yang dipengaruhi oleh kognitif pada individu yaitu memikirkan cara-cara yang akan digunakan untuk menyelesaikan masalah maupun tugas, dan merancang tindakan yang akan digunakan.
- b. Motivasi merupakan aspek kemampuan pada individu untuk dapat mendorong diri sendiri melalui pola pikiran dalam mengambil sebuah tindakan untuk mencapai sebuah keberhasilan yang diharapkan. Pada hal ini efikasi diri ini sangat berperan dalam menghadapi rintangan dalam meraih keberhasilan maupun kegagalan. individu yang memiliki motivasi yang baik akan selalu optimis pada segala hal, dalam hal ini juga individu lebih mengantisipasi pola pikiran, dan merencanakan tindakan yang akan dilakukan. Motivasi pada aspek ini dapat memprediksi kegagalan dan kesuksesan pada individu.

- c. Afektif merupakan aspek yang berpengaruh dalam sifat dan pengalaman emosional pada individu. Afektif merupakan sebuah kemampuan pada individu dalam mengatasi sebuah emosi yang akan muncul secara alami pada individu, emosi tersebut sering timbul karena disebabkan oleh kejadian yang tidak di inginkan sehingga menyebabkan pola pikir yang terganggu, kecemasan maupun depresi.
- d. Seleksi merupakan pertimbangan dan pemilihan terhadap kejadian yang akan dilakukan individu. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menghindari tugas yang dianggap susah dan akan lebih memilih tugas yang terbilang mudah. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung tidak menghindari tugas-tugas yang berat dan sulit hal tersebut dibuat menjadi tantangan, individu yang memiliki efikasi tinggi tidak menjadikan hal tersebut menjadi sebuah ancaman bagi dirinya.

Bandura (2007) menjelaskan bahwa efikasi diri di setiap berbeda antara individu satu dengan individu yang lain. Terdapat 3 dimensi yang dikemukakan oleh Bandura yaitu:

- a. Tingkat aspek yang dapat dilihat dari sulit atau tidak nya tugas. Kemampuan individu bisa dilihat saat individu dihadapkan pada tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, efikasi diri akan muncul jika sedang mengerjakan tugas, efikasi tersebut akan berpengaruh pada tingkatan tugas seperti tugas yang mudah, sedang atau bahkan tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan kemampuan yang ada pada individu dan dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat.
- b. Kekuatan atau penghargaan merupakan tingkat dari sebuah keyakinan atau harapan individu mengenai kemampuan pada dirinya. Individu yang memiliki kekuatan yang lemah maka akan lebih mudah berubah karena faktor dari pengalaman yang buruk maupun tidak mendukung pada individu namun jika individu mendapatkan penghargaan yang bagus maka akan lebih bisa mendorong individu tetap bertahan pada usaha yang sudah dijalani. Level yang tinggi pada tugas akan membuat level taraf kesulitan

akan semakin meningkat dan akan membuat lemah akan keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

- c. Generalisasi merupakan keyakinan individu pada kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya terhadap satu bidang namun tidak yakin pada kemampuan pada bidang lainnya, contohnya adalah individu tersebut yakin bisa pada mata kuliah bahasa Inggris namun tidak yakin bisa pada mata pelajaran statistika.

Lauster (2012) menjelaskan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang bagus dapat diketahui dari beberapa aspek yaitu:

- a. Keyakinan merupakan aspek keyakinan dari kemampuan diri, yaitu pada sikap yang mendukung individu tentang dirinya bahwa individu tersebut sangat mengerti dan sungguh-sungguh dengan apa saja yang dilakukan.
- b. Optimis merupakan sikap positif individu yang berfikir hal yang bagus dan baik dalam menghadapi segala hal tentang harapan dan kemampuan yang ada pada dirinya.
- c. Objektif merupakan keyakinan dan percaya diri dalam memandang suatu permasalahan atau sesuatu yang sesuai dengan kebenaran yang ada bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab merupakan kesediaan individu dalam menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, berusaha dalam semaksimal mungkin, dan memiliki komitmen yang tinggi.
- e. Rasional dan realistis merupakan analisa terhadap sesuatu masalah, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran individu tersebut dengan pemikiran yang bisa diterima oleh akal dan dengan sesuai kenyataan agar bisa realistis dengan keadaan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek efikasi diri adalah kognitif, motivasi, afektif, seleksi, tingkat (level), kekuatan, generalisasi, keyakinan, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional. Pada aspek di atas dapat melihat bagaimana efikasi diri dalam individu. Penelitian ini menggunakan aspek-aspek dari lauster yaitu keyakinan, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional.

C. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Menghadapi Skripsi

Lazarus dan Folkman (Nevid, 2014) menyatakan bahwa kondisi stres terjadi apabila adanya kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan seseorang. Alvin (Molaba, 2016) menyatakan bahwa stres yang terjadi ketika seseorang mengalami suatu tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar dapat disebut dengan stres dalam belajar. Albana mengemukakan stres merupakan sebuah masalah serius yang dilalui banyak mahasiswa dalam dunia perkuliahan karena tuntutan dunia Pendidikan.

Weinberg (Mawaddah, 2020) mengemukakan bahwa dalam keadaan stres ada ketidakseimbangan antara tuntutan yaitu fisik, psikis dan kemampuan memenuhinya. Gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak krusial. Stres merupakan respon organisme, dimana organisme tersebut berguna untuk menyesuaikan diri individu dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan yang biasanya dialami oleh individu yaitu berupa hal-hal yang faktual yang sudah terjadi, dan hal-hal baru yang mungkin akan terjadi. Apabila kondisi tersebut tidak dapat teratasi secara baik maka hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada satu atau lebih organ tubuh dimana hal tersebut mengakibatkan individu tidak dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik. Stress adalah suatu keadaan tidak mengenakkan yang dialami oleh individu dan dalam keadaan tersebut sangat mengganggu pikiran, tindakan atau, emosional dalam kehidupan sehari-hari, namun dalam hal ini kondisi tersebut bersifat subjektif.

Stres adalah sebuah hal yang melekat dalam kehidupan sehari-hari dan dapat terjadi pada siapa saja, stres juga dapat terjadi pada bidang akademik karena adanya tekanan yang cukup besar yaitu seperti banyaknya tugas, mengejar beasiswa, kecemasan saat ujian, dan susah mengatur waktu. Setiap individu memiliki stres dalam bentuk, intensitas dan waktu yang berbeda. Individu yang sedang mengalami stres akan menghambat proses yang sedang dilakukan, hal tersebut akan memperlambat proses individu dalam menyelesaikan urusan yang ada. Stres tidak hanya berdampak pada psikis saja namun berdampak juga pada fisik individu. Oleh sebab itu, dibutuhkan manajemen dalam menangani stres yang baik dalam menghadapi masalah dan hal buruk lainnya. Alvin (Kurniyawati, 2012)

menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi stres salah satunya adalah efikasi diri, pada hal tersebut seharusnya mahasiswa memiliki efikasi diri yang bagus agar bisa menghadapi stres di kehidupan akademik maupun sehari-hari.

Alwisol (2009) menjelaskan efikasi diri adalah sebuah penilaian individu terhadap diri sendiri, penilaian tersebut dapat berupa baik maupun buruk dari tindakan yang telah dilakukan pada individu, efikasi diri dapat menggambarkan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan pekerjaannya yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Individu yang memiliki efikasi diri yang baik cenderung lebih percaya dan yakin pada kemampuan yang dimiliki dan dapat menghambat stres yang sedang dialami. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung memiliki stres yang semakin besar karena tidak adanya keyakinan terhadap kemampuan pada dirinya sendiri. Efikasi yang rendah dapat menghambat proses yang sedang dijalani menjadi lebih lama. Oleh sebab itu, efikasi diri dengan stres menghadapi skripsi memiliki keterkaitan saling mempengaruhi dimana adanya hubungan antara efikasi diri dengan stres menghadapi skripsi.

Teori diatas sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Amelia (2021) mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan stres akademik, hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa adanya koefisien korelasi $r_{xy} = -0.350$ dengan signifikansi sebesar $p = 0.000$. pada hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan stres. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan mahasiswa namun semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh di masa pandemi Covid-19.

Penelitian terdahulu yang diteliti oleh Siska (2011) mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, hasil tersebut dilihat dari Hasil uji hipotesis penelitian yang menggambarkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres dengan nilai korelasi sebesar $r_{xy} = -0,678$ Hubungan antara efikasi diri dengan stres mengerjakan skripsi pada

mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Semakin tinggi tingkat efikasi maka akan semakin rendah stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Rika (2016) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri terhadap stres mahasiswa dan humaniora nstitut Agama Islam Negeri Parepare yang sedang mengerjakan skripsi, hal tersebut dilihat dari hasil uji hipotesis maka didapatkan hasil yang menyatakan bahwa ada hubungan positif $r_{xy} = 0,197$ antara efikasi diri dan stres. Semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin tinggi stres pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian lain dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir membutuhkan efikasi diri yang baik agar lebih bisa mengatasi stres. Hal tersebut dimaksudkan agar mahasiswa tingkat akhir dapat lebih yakin akan kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas akhir. Alvin (Molaba., 2016) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi stres salah satunya adalah efikasi diri. Hal ini didukung oleh penelitian dahulu yang menyatakan ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres. Atas dasar hal tersebut, dapat diasumsikan bahwa adanya hubungan antara stres dengan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut: “Adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi UNISSULA”. Semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah stres saat menghadapi skripsi. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, maka semakin tinggi tingkat stres saat menghadapi skripsi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian dan untuk mengenalkan fungsi masing-masing variabel penelitian ini, maka diidentifikasi:

1. Variabel Tergantung (Y) : Stres
2. Variabel Bebas (X) : Efikasi Diri

B. Definisi Operasional

1. Stres

Stres dalam penelitian ini di susun dari Hardjana (1994) mengemukakan ada beberapa aspek- aspek stres yang dialami oleh individu yaitu: biologis, intelektual, emosional, dan interpersonal. Semakin tinggi skor stres menghadapi skripsi, maka akan semakin stres dalam menghadapi skripsi. Sedangkan, semakin rendah skor stres menghadapi skripsi maka subjek tidak mengalami stres terkait pengerjaan skripsinya.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri pada penelitian ini di susun dari Lauster (2012) menjelaskan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang bagus dapat diketahui dari beberapa aspek yaitu: keyakinan, optimis, objectif, bertanggung jawab, dan realistis. Semakin tinggi skor efikasi diri maka akan semakin dapat yakin terhadap kemampuan diri sendiri, sedangkan semakin rendah skor efikasi diri maka akan sulit untuk yakin pada kemampuan diri sendiri.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Margono (Khair, 2022) mengemukakan populasi adalah suatu data yang akan menjadi pusat perhatian peneliti dalam suatu penelitian, hal tersebut dapat dilihat berdasarkan ruang lingkup dan waktu yang sudah ditentukan oleh peneliti. Sedangkan menurut Arikunto (2013) menjelaskan populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian, dalam hal ini yang

dapat dijadikan populasi yaitu berupa manusia, peristiwa dan hal sebagainya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 260 mahasiswa yang terdiri dari 126 mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi dan 134 mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dengan menggunakan kriteria sebagai berikut:

- a. Mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2019.
- b. Merupakan mahasiswa akhir yang sudah menyelesaikan seluruh mata kuliah wajib dan pilihan yaitu dengan jumlah SKS 139.
- c. Merupakan mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.
- d. Memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimal 3.00.

2. Sampel

Soegiyono (2011) menjelaskan sampel merupakan bagian populasi yang sesuai dengan karakteristik dan digunakan sebagai subjek penelitian dengan melalui teknik sampling. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa/ mahasiswi Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2019 Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi dengan jumlah populasi 126 mahasiswa dengan data sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Mahasiswa Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi Angkatan 2019 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Fakultas	Program Studi	Jumlah
Bahasa dan Ilmu Komunikasi	S1 Ilmu Komunikasi	59
	S1 Pendidikan Bahasa Inggris	38
	S1 Sastra Inggris	29
Total		126

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yakni suatu cara untuk menentukan sampel yang disesuaikan dengan subjek penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teknik *purposive random*

sampling. *Purposive random sampling* merupakan teknik untuk penentuan sampel dengan pertimbangan yang disesuaikan dengan kriteria tertentu agar sampel yang terpilih lebih representatif (Watson, 2012).

D. Metode Pengumpulan Data

Ismah & Wibiastuti (2015) mengemukakan teknik pengumpulan data merupakan cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Penelitian ini menggunakan instrumen metode skala, skala pada penelitian ini berisi pernyataan tertulis dan kemudian diajukan mengenai sesuatu hal yang akan diteliti. Skala yang digunakan dalam penelitian ini memiliki karakteristik likert, yang berarti subjek penelitian diminta untuk memilih salah satu jawaban dari pertanyaan berdasarkan pemikiran atau keadaan pada diri subjek (Almaida, 2022).

1. Skala Stres

Skala stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA ini disusun menggunakan skala penelitian berdasarkan aspek-aspek stres Hardjana yang terdiri dari aspek: (1) biologis, (2) intelektual, (3) emosional, (4) interpersonal. Skala stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA ini disusun menggunakan model skala *likert* yang berarti subjek penelitian diminta untuk memilih salah satu jawaban dari pertanyaan berdasarkan pemikiran atau keadaan pada diri subjek (Almaida, 2022). Pada penelitian ini menggunakan modifikasi pada skala Likert dengan 4 tingkat skala terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu “Sangat Tidak Setuju” (STS) dengan skor 1, “Tidak Setuju” (TS) dengan skor 2, “Setuju” (S) dengan skor 3 dan “Sangat Setuju” (SS) dengan skor 4. Subjek hanya diperkenankan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya:

Tabel 2. Blueprint Skala Stres

No	Aspek	Butir		Jumlah	Bobot
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Biologis	5	5	10	25%
2	Intelektual	5	5	10	25%
3	Emosional	5	5	10	25%
4	Interpersonal	5	5	10	25%
TOTAL		20	20	40	100%

2. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA ini disusun menggunakan skala penelitian berdasarkan aspek – aspek efikasi diri Lauster (2021) yaitu: (1) keyakinan, (2) optimis, (3) objectif, (4) bertanggung jawab, (5) realistik. Skala efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang ini disusun menggunakan model skala *likert* yang berarti subjek penelitian diminta untuk memilih salah satu jawaban dari pertanyaan berdasarkan pemikiran atau keadaan pada diri subjek (Almaida, 2022). Pada penelitian ini menggunakan modifikasi pada skala Likert dengan 4 tingkat skala terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu “Sangat Tidak Setuju” (STS) dengan skor 1, “Tidak Setuju” (TS) dengan skor 2, “Setuju” (S) dengan skor 3 dan “Sangat Setuju” (SS) dengan skor 4. Subjek hanya diperkenankan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya:

Tabel 3. Blueprint Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah	Bobot
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Keyakinan	5	5	10	20%
2	Optimis	5	5	10	20%
3	Objektif	5	5	10	20%
4	Bertanggung Jawab	5	5	10	20%
5	Realistik	5	5	10	20%
TOTAL		25	25	50	100%

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas ialah uji akurat pada tes untuk melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2012). Hasil data yang akurat dan memberi suatu gambaran dari variabel yang sesuai dengan tujuan pengukuran disebut dengan pengukuran dengan validitas tinggi (Azwar, 2012).

Penelitian ini menggunakan validitas isi yang dihitung dari pengujian terhadap kelayakan dan relevansi pada setiap isi aitem di mana hal ini akan menjadi penjabaran dari indikator perilaku atribut yang diukur. Validitas ini diperoleh melalui analisis oleh para ahli dalam bidang tersebut, yang disebut *expert judgement* yaitu Dosen Pembimbing dari Peneliti (Azwar, 2012).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem yakni pengukuran sejauh mana aitem bisa memberi perbedaan antar individu atau kelompok dengan suatu atribut atau tidak mempunyai atribut yang diukur (Azwar, 2012). Pada hal ini dilakukan dengan pemilihan aitem berdasarkan kesesuaian fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala (Azwar, 2012). Batasan kriteria dalam memilih suatu aitem berdasarkan korelasi dari aitem total yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, artinya semua daya beda dengan koefisien korelasi minimal 0,30 disebut memuaskan, dengan r_{ix} atau $r_{i(x-i)} \geq 0,30$ disebut berdaya beda rendah.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur yakni seberapa besar hasil dari pengukuran bisa dipercaya (Azwar, 2012). Hasil tersebut dapat dipercaya jika beberapa pelaksanaan pada pengukuran yang dilakukan pada kelompok subjek yang sama dan didapatkan hasil relatif yang sama, selama hal tersebut belum mengubah aspek yang diukur (Azwar, 2012). Koefisien reliabilitas berada dalam rentangan angka 0.00 sampai 1.00, artinya koefisien reliabilitas yang besarnya semakin mendekati angka 1.00, maka alat ukur semakin reliabel (Azwar, 2012).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0. Alat ukur yang digunakan adalah skala Stres dan Efikasi Diri.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah sebuah langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam sebuah penelitian, analisis data bertujuan untuk mendapatkan hasil kesimpulan. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi Product moment, analisis data yang digunakan pada penelitian ini bertujuan untuk dapat melihat besar hubungan atau korelasi antara kedua variabel. Kedua variabel memiliki hubungan signifikan Analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi pearson atau biasa disebut dengan korelasi product moment pearson yaitu mengukur tingkat hubungan linier antara variabel terikat dan variabel bebas. Koefisien korelasi product moment pearson berkisar antara -1 sampai +1, dimana nilai positif akan menunjukkan hubungan yang positif antara dua variabel, sedangkan nilai yang negatif akan menunjukkan hubungan yang negatif antara dua variabel. Teknik ini dapat digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian tentang hubungan antara dua atau lebih variabel. Untuk menggunakan teknik ini, diperlukan data yang valid dan reliabel. Maka dari itu, peneliti menggunakan software statistik SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0 untuk melakukan pengolahan dan analisis data (Pradita, 2011).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Orientasi kanchah penelitian merupakan tahap pertama dalam penelitian dengan mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Persiapan penelitian dimulai dengan menentukan lokasi penelitian. Penentuan lokasi pada penelitian didasarkan pada karakteristik populasi yang merupakan tahapan awal yang wajib dilakukan. Penelitian dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang yang beralamat di Jalan Raya Kaligawe KM. 4, Kota Semarang, Jawa Tengah.

UNISSULA merupakan Perguruan Tinggi Islam swasta tertua di Kota Semarang, Jawa Tengah, yang mana didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H yang bertepatan dengan tanggal 20 Mei 1962 M. Di UNISSULA terdapat 4 (empat) jenjang program studi yaitu Diploma (D-III), Sarjana (S1), Magister (S2), dan Doktor (S3). UNISSULA dilengkapi dengan fasilitas penunjang seperti: Masjid Abu Bakar Assegaf, perpustakaan, auditorium, kantin PUMANISA, sport center, bank, halaman parkir yang luas, laboratorium, Rumah Sakit Islam Gigi dan Mulut Sultan Agung (RSIGM-SA), Sultan Agung Islamic teaching hospital, dan fasilitas penunjang lainnya. UNISSULA memiliki 11 (sebelas) fakultas. Salah satu fakultas tersebut yakni Fakultas Psikologi.

Tahap berikutnya setelah penentuan dan observasi lokasi penelitian adalah mengadakan wawancara kepada beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Dari hasil wawancara memperoleh hasil bahwa mahasiswa baru yakni mahasiswa semester 8 yang sudah memulai menyusun tugas akhir atau skripsi sesuai judul penelitian yang terkait. Sehingga, peneliti mengambil mahasiswa Angkatan 2019 untuk dijadikan subjek penelitian. Selanjutnya, peneliti meminta data jumlah populasi mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA Angkatan 2019. Jumlah mahasiswa secara

keseluruhan adalah 134. Peneliti memilih Universitas Islam Sultan Agung sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan berikut:

- a. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2019 memiliki permasalahan yang sesuai dengan masalah yang diteliti.
- b. Lokasi universitas yang jaraknya tidak terlalu jauh sehingga mempermudah proses perizinan.
- c. Jumlah subjek dan karakteristik subjek untuk penelitian sesuai dengan syarat dalam penelitian ini.
- d. Terdapat izin dari pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dengan baik untuk melakukan penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian ini dilaksanakan untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya kesalahan pada penelitian yang dapat menghambat proses penelitian. Persiapan penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan yakni:

a. Persiapan Perizinan

Sebelum melakukan penelitian, syarat yang harus dipenuhi oleh peneliti adalah perizinan penelitian. Perizinan diawali dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian dan permohonan data mahasiswa kepada pihak Fakultas Psikologi UNISSULA yang ditujukan untuk Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi UNISSULA. Selanjutnya peneliti dapat mengajukan surat izin yang sudah diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 267/A.3/Psi-SA/II/2023 kepada Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi UNISSULA.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur pada penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data yang disusun dari indikator-indikator, hal ini yang merupakan penjabaran dari aspek-aspek dalam satu variabel. Penelitian ini menggunakan skala efikasi diri dan stres.

Setiap skala terdiri dari dua item yakni aitem favorable dan item unfavorable. Kedua skala tersebut memiliki alternatif jawaban yang sama

dengan menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban dan skor masing-masing yaitu pada item favorable yaitu sangat sesuai (SS) skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Untuk item unfavorable yaitu sangat sesuai (SS) skor 1, sesuai (S) skor 2, s tidak sesuai (TS) skor 3 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 4. Skala pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1) Skala Stres

Penyusunan skala stres pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung ini disusun menggunakan skala penelitian berdasarkan aspek - aspek stres Hardjana (1994) yang terdiri dari aspek: (1) biologis, (2) intelektual, (3) emosional, (4) *interpersonal*. Skala Stres memiliki 40 aitem, yakni 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Sebaran item skala Stres yaitu:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Stres

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Biologis	1,9,17,25,33	5,13,21,29,37	10
2	Intelektual	2,10,18,26,34	6,14,22,30,38	10
3	Emosional	3,11,19,27,35	7,15,23,31,39	10
4	Interpersonal	4,12,20,28,36	8,16,24,32,40	10
TOTAL		20	20	40

2) Skala Efikasi Diri

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan diperoleh dari skala efikasi diri Cousineau (2006) yang diukur melalui empat aspek efikasi diri yaitu kepercayaan diri, penilaian diri, kontrol diri, dan persiapan diri. Adapun rincian *blueprint* variabel skala efikasi diri yaitu:

Tabel 5. Blueprint Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keyakinan	1,11,21,31,41	6,16,26,36,46	10
2	Optimis	2,12,22,32,42	7,17,27,37,47	10
3	Objektif	3,13,23,33,43	8,18,28,38,48	10
4	Bertanggung Jawab	4,14,24,34,44	9,19,29,39,49	10
5	Realistis	5,15,25,35,45	10,20,30,40,50	10
TOTAL		25	25	50

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur merupakan alat untuk mengukur reliabilitas skala serta daya beda setiap aitem favorable dan unfavorable yang dilakukan sebelum pelaksanaan penelitian. Uji coba dilakukan pada tanggal 6 Maret 2023, 7 Maret 2023, 8 Maret 2023, dan 9 Maret 2023 yang mana kuesioner disebarkan secara langsung kepada 126 mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Ilmu Bahasa dan Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan yang sudah mengisi sebanyak 102. Uji coba alat ukur dilakukan pada Efikasi diri dan skala Stres. Adapun rincian uji coba adalah sebagai berikut:

Langkah selanjutnya adalah memeriksa skala yang telah terkumpul dengan memberi skor sesuai dengan prosedur dan dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tingkat baik aitem dapat membedakan individu dengan atribut yang diukur atau tidak, dilakukan uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas. Daya beda aitem yang dianggap tinggi adalah jika memiliki koefisien korelasi aitem total $r_{xy} \geq 0,30$ (Azwar, 2012). Pendapat koefisien korelasi antara skor aitem dengan total skor, dilakukan analisis *product moment* dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 *for windows*. Hasil uji daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala akan diberikan sebagai berikut:

a. Skala Stres

Berdasarkan hasil dari uji daya beda aitem dari 40 aitem ditemukan 27 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 13 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar yaitu 0,304 sampai 0,648. Koefisien daya beda aitem rendah yaitu berkisar 0,003 sampai 0,296. Estimasi reliabilitas skala Stres menggunakan *alpha cronbach* dari 27 aitem senilai 0,881 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Stres

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Biologis	1,9,17,25*,33	5*,13*,21*,29,37*	5
2	Intelektual	2,10,18,26,34	6,14,22,30*,38	9
3	Emosional	3,11,19*,27,35	7,15*,23,31*,39	7
4	Interpersonal	4,12,20*,28,36	8*,16*,24,32,40*	6
TOTAL		17	10	27

*) aitem dengan daya beda rendah

b. Skala Efikasi Diri

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 50 aitem ditemukan 46 aitem dengan daya beda aitem tinggi yaitu 4 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,329 sampai 0,701. Koefisien pada daya beda aitem rendah yaitu berkisar -0,12 sampai 0,286. Estimasi reliabilitas skala Stres menggunakan *alpha cronbach* dari 46 aitem senilai 0,951 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah yaitu sebagai berikut:

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keyakinan	1,11,21,31,41	6,16,26,36,46	10
2	Optimis	2,12,22*,32,42	7,17,27,37,47*	8
3	Objektif	3,13,23,33,43*	8,18,28,38,48	9
4	Bertanggung Jawab	4,14,24,34,44	9*,19,29,39,49	9
5	Realistis	5,15,25,35,45	10,20,30,40,50	10
TOTAL		23	23	46

*) aitem dengan daya beda rendah

3. Penomoran Ulang

a. Skala Stres

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan penomoran baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah akan dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi akan dijadikan aitem untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala Stres yakni:

Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Stres

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Biologis	1,9(7),17(12),33(22)	29(20)	5
2	Intelektual	2,10(8),18(13) 26(17),34(23)	6(5),14(11) 22(14),38(26)	9
3	Emosional	3,11(9),27(18),35(24)	7(6),23(15),39(27)	7
4	Interpersonal	4,12(10),28(19),36(25)	24(16),32(21)	6
TOTAL		17	10	27

Keterangan: (...) nomer aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian

b. Skala Efikasi Diri

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan penomoran baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah akan dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi akan dijadikan aitem untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala Stres yakni:

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Keyakinan	1,11(10),21(20)	6,16(15),26(24)	10
		31(29),41(39)	36(34),46(43)	
2	Optimis	2,12(11)	7,17(16)	8
		32(30),42(40)	27(25),37(35)	
3	Objektif	3,13(12)	8,18(17),28(26)	9
		23(21),33(31)	38(36),48(44)	
4	Bertanggung Jawab	4,14(13),24(22)	19(18),29(27)	9
		34(32),44(41)	39(37),49(45)	
5	Realistis	5,15(14),25(23)	10(9),20(19),30(28)	10
		35(33),45(42)	40(38),50(46)	
TOTAL		23	23	46

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai 18 Mei 2023 sampai 19 Mei 2023. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara online dengan cara peneliti menghubungi ketua komting dan masing masing mahasiswa melalui whatsapp dengan membagikan link google form secara online.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling*. sugiyono (2011) mengemukakan *purposive random sampling* adalah pengambilan sampel dengan secara acak yang akan dipilih berdasarkan tujuan penelitian atau kriteria pada penelitian yang telah ditentukan sebelumnya. Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi sebanyak 134 mahasiswa dan yang sudah mengisi sebanyak 110.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis akan dilakukan ketika data penelitian sudah terkumpul, kemudian dilakukanlah uji asumsi, meliputi uji normalitas dan uji linieritas agar dapat memenuhi asumsi dasar teknik korelasi, kemudian dilakukan uji hipotesis dan uji deskriptif untuk dapat melihat gambaran kelompok subjek yang dikenai pengukuran.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dapat dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data akan disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Efikasi Diri	134,44	16,947	0,099	0,221	$> 0,05$	Normal
Stres	63,58	10,595	0,099	0,215	$> 0,05$	Normal

Dari hasil tersebut diketahui bahwa variabel Stres dan efikasi diri terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk mengetahui hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel tergantung. Data yang terkumpul selanjutnya akan diujikan menggunakan F_{linear} dengan bantuan program *SPSS for windows versi 25.0*.

Berdasarkan uji linieritas pada variabel Efikasi Diri dan Stres diperoleh F_{linear} sebesar 178,733 dengan taraf signifikansi (sig) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa Efikasi Diri dan Stres berkorelasi secara linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson*, korelasi *pearson* adalah salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Hasil uji korelasi tersebut yang akan digunakan untuk membuktikan hubungan antara variabel efikasi diri dan Stres menghadapi skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dan data tersebut akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* yaitu diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,783$, dengan

taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara Efikasi Diri dan stres pada mahasiswa dimana semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah Stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Sultan Agung.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi suatu data penelitian berfungsi untuk mengungkap gambaran skor terhadap subjek suatu pengukuran dan digunakan sebagai penjelasan terkait keadaan subjek akan atribut yang diteliti. Kategori pada subjek menggunakan model distribusi normal. Pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Berikut norma kategorisasi yang digunakan:

Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Stres

Skala Stress terdiri dari 27 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 27 dari (27×1) dan skor tertinggi adalah 108 dari (27×4), untuk rentang skor skala yang didapat 62 dari ($108 - 46$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($(108-27:6) = 13,5$ dan hasil mean hipotetik 67,5 dari ($108 + 27$): 2

Deskripsi skor skala Stress di peroleh skor minimum empiric 30, skor maksimum empiric 100, mean empiric 65 dan nilai standar deviasi empiric 11,6.

Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala Stres

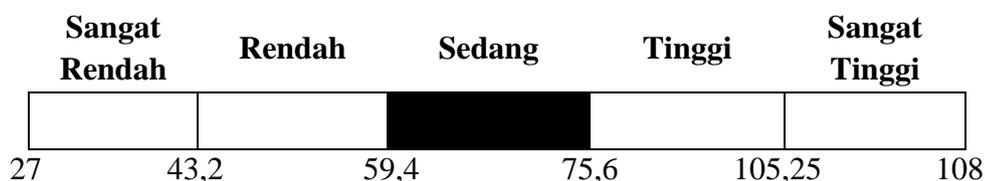
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	30	27
Skor Maksimum	100	108
Mean (M)	65	67,5
Standar Deviasi	11,6	13,5

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 65. Adapun deskripsi data variabel Stress secara keseluruhan pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala Stres

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$87,75 < X$	Sangat Tinggi	3	2,7%
$74,25 < X < 87,75$	Tinggi	9	8,2%
$60,75 < X < 74,25$	Sedang	62	57,4%
$47,25 < X < 60,75$	Rendah	28	25,5%
$X < 47,25$	Sangat Rendah	8	7,3%
	Total	110	100%

Dari tabel diatas disimpulkan mahasiswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi pada variabel Stres sebanyak 3 mahasiswa (2,7%), kategori tinggi ada 9 mahasiswa (8,2%), kategori sedang ada 62 mahasiswa (57,4%), kategori rendah ada 28 mahasiswa (25,5%), dan kategori sangat rendah ada 8 mahasiswa (7,3%). Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor Stres dalam kategori sedang. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma Stres sebagai berikut:

**Gambar 1. Persebaran Kategori Skala Stres**

2. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri

Skala efikasi diri terdiri dari 46 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 46 dari (46×1) dan skor tertinggi adalah 184 dari (46×4), untuk rentang skor skala yang didapat 138 dari ($184 - 46$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($(184-46):6$) = 23 dan hasil mean hipotetik 115 dari ($184 + 46$): 2.

Deskripsi skor skala efikasi diri di peroleh skor minimum empirik 75, skor maksimum empiric 179, mean empiric 127 dan nilai standar deviasi empirik 17,3.

Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Efikasi Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	75	46
Skor Maksimum	179	184
Mean (M)	127	115
Standar Deviasi	17,3	23

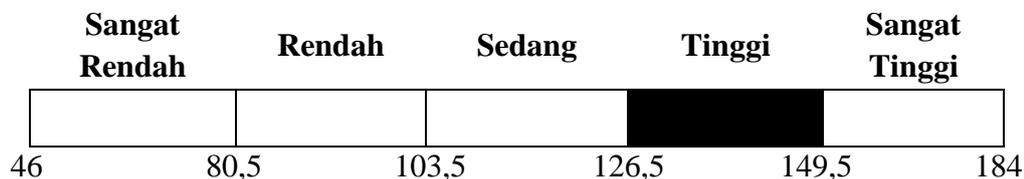
Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 127. Adapun deskripsi data variabel efikasi diri secara keseluruhan pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$149,5 < X$	Sangat Tinggi	15	13,6%
$126,5 < X < 149,5$	Tinggi	63	57,3%
$103,5 < X < 126,5$	Sedang	30	27,3%
$80,5 < X < 103,5$	Rendah	1	0,9%
$X < 80,5$	Sangat Rendah	1	0,9%
	Total	110	100%

Dari tabel diatas disimpulkan bahwa kategori sangat tinggi memiliki jumlah 15 mahasiswa (13,6%), kategori tinggi memiliki jumlah 63 mahasiswa (57,3%), kategori sedang memiliki jumlah 30 mahasiswa (27,3%), kategori rendah memiliki jumlah 1 mahasiswa (0,9%) dan kategori sangat rendah 1 mahasiswa (0,9%). Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini

memiliki nilai rata-rata skor kecenderungan efikasi diri dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma efikasi diri sebagai berikut:



Gambar 2. Persebaran Kategori Skala Efikasi Diri

E. Pembahasan

Stres merupakan respons organisme, dimana organisme tersebut berguna untuk menyesuaikan diri individu dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Weinberg dan Gould (Mawaddah, 2020) mengemukakan bahwa dalam keadaan stres ada ketidakseimbangan antara tuntutan yaitu fisik, psikis dan kemampuan memenuhinya. Gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak krusial. Tuntutan yang biasanya dialami oleh mahasiswa yaitu mengerjakan tugas kuliah atau tugas akhir (skripsi). Banyak alasan yang dapat menyebabkan perkembangan stres pada mahasiswa akhir. Misalnya, tuntutan penelitian yang menyebabkan tekanan, mahasiswa yang mengalami stres akan berpengaruh pada kinerjanya, sulit berkonsentrasi dan tidak mudah fokus pada saat menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Mahasiswa yang memiliki keyakinan maka akan memiliki harapan atau ekspektasi kepada mereka sendiri, namun jika mahasiswa yang mempunyai ekspektasi yang rendah kepada dirinya sendiri maka akan merasa selalu gagal dan gampang menyerah saat sedang menyelesaikan tugas akhir. Maka dari itu, dalam mengelola stres saat sedang mengerjakan skripsi sebaiknya terdapat perasaan yakin dan mampu. Perasaan yakin dan mampu ini biasa disebut dengan efikasi diri.

Efikasi diri disebut sebagai kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam kehidupan dimana efikasi diri dijelaskan sebagai salah satu aspek dari stres (Ormrod, 2009). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung akan lebih percaya diri dan berani dalam mengambil risiko, serta lebih mampu menghadapi dan mengatasi masalah dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Maka dari itu efikasi

sangat berpengaruh besar pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi).

Tujuan adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien sebesar $r_{xy} = -0,783$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) menggunakan korelasi *product moment pearson*. Data yang dihasilkan berdistribusi normal sehingga menggunakan analisis statistik data parametrik berupa korelasi *product moment pearson*. Kesimpulan yang didapatkan bahwa hipotesis yaitu terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa akhir fakultas psikologi yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya, semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah stres, begitu sebaliknya semakin tinggi stres pada mahasiswa akhir maka akan semakin rendah efikasi diri.

Hasil penelitian ini mendukung temuan pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Utami (2015) diketahui bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan yang sedang mengerjakan skripsi dengan hasil korelasi (r) sebesar $-0,495$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi stres.

Penelitian yang lain dari Tamba & Santi (2021) diketahui adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa Universitas Mercu Buana terdapat koefisien korelasi variabel efikasi diri dengan variabel stres sebesar -0.708 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan efikasi diri memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres. Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi stres

Penelitian selanjutnya dari Amellia (2021) hubungan efikasi diri dengan stres pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Terdapat koefisien korelasi sebesar -0.350 dengan taraf signifikan 0.000 ($p < 0,05$). Hal ini

berarti terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan yang artinya semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah stres pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, dan sebaliknya apabila semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres yang dirasakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Deskripsi skor skala efikasi diri memiliki skor dalam kategori tinggi. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 127 dan *mean* hipotetik 115, sehingga bisa diketahui bahwa efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Tingkat Efikasi Diri yang sedang diperoleh karena adanya rasa mampu sebagai bentuk kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam kehidupan subjek.

Deskripsi skor skala Stres dalam penelitian ini memiliki skor dalam kategori sedang. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 65 dan *mean* hipotetik 67,5 sehingga bisa diketahui bahwa Stres yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Tingkat Stres yang tinggi diperoleh karena adanya kesulitan dalam menuangkan pikiran sehingga menjadi beban pikiran, stres dapat disebabkan oleh adanya tekanan dalam diri maupun dari luar.

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan diatas, maka disimpulkan bahwa efikasi diri pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang tinggi maka tingkat stres pada mahasiswa akan semakin rendah dan apabila Efikasi diri pada mahasiswa psikologi UNISSULA rendah maka stres yang dimiliki oleh mahasiswa akan semakin tinggi.

F. Kelemahan Penelitian

Beberapa kelemahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Penyebaran skala penelitian yang dilakukan secara online, dimana peneliti tidak dapat memantau secara langsung sehingga adanya kemungkinan jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan subjek sebenarnya. Selain itu, banyak mahasiswa yang tidak membalas pesan pribadi peneliti untuk mengisi skala penelitian

2. Pada saat peneliti menyebarkan skala, terdapat keterbatasan partisipasi subjek dalam pengisian skala yang dikarenakan keterbatasan jangkauan yang terlalu luas.
3. Dalam konteks penelitian atau pembuatan skala pengukuran, keakuratan atau validitas suatu skala adalah penting untuk memastikan bahwa skala tersebut benar-benar menggambarkan variabel yang ingin diukur. Namun, dalam beberapa kasus, terkadang terdapat aitem atau pertanyaan dalam skala yang kurang akurat atau tidak sepenuhnya menggambarkan arti asli dari variabel yang sedang diukur.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu: Adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa akhir yang sedang menghadapi skripsi. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, maka semakin rendah stres saat menghadapi skripsi. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, maka semakin tinggi tingkat stres saat menghadapi skripsi

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menjaga dan mempertahankan efikasi diri yang sudah dimiliki dengan cara mengubah pola berfikir menjadi lebih positif dan selalu yakin dengan kemampuan pada diri dalam menyelesaikan suatu permasalahan agar tidak mengalami stres pada saat sedang mengerjakan tugas akhir (Skripsi).

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang berminat untuk meneliti topik yang sama, diharapkan memperluas cakupan penelitian untuk meningkatkan kualitas penelitian, misalnya dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dan bervariasi menurut lokasi, usia, dan waktu. Dengan begitu maka hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada cakupan yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis relationship of self-efication with stress in students who are in the quarter life crisis phase. *Jurnal Kognisi*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.17977/um027v2i22017p23>.
- Albana. (2007). *Sulit Belajar (langkah praktis mengatasi stres belajar)*. Jakarta : prestasi pustaka anak.
- Alfaiz, A., Zulfikar, Z., & Yulia, D. (2017). Efikasi diri sebagai faktor prediksi kesiapan mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 2(2), 119–124. <https://doi.org/10.17977/um027v2i22017p119>.
- Almaida, R. (2022). Peran interaksi personal guru-siswa yang otoritatif dan dukungan akademik teman sebaya terhadap keterlibatan siswa sma di kota semarang. (2015, 5(3), 248–253. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>.
- Alwin Henriko Siringo-Ringo. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres pada Fakultas Psikologi Universitas Medan. *fakultas psikologi universitas medan*. 53(9), 1689–1699. <https://core.ac.uk/download/pdf/33517185.pdf>.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian* (edisi revisi). Jakarta: UMM press.
- Ambarwati, T., & Fitriyanti, F. (2021). Efikasi diri terhadap kinerja usaha dengan komitmen berwirausaha sebagai variabel mediasi pada UMKM. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(4), 1430–1439. <https://doi.org/10.26740/jim.v9n4.p1430-1439>
- Amelia. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa uin ar-raniry banda aceh di masa pandemi covid-19. *Jurnal psikologi*. 97–115. <https://doi.org/10.17977/um027v2i22017p97>
- Andhini, N. F. (2017). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa Kelas Xi Di Man 3 Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://core.ac.uk/download/pdf/33517185.pdf>
- Arikunto Suharsimi. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta* (p.172). <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>
- Arsih, R. B., S, S., & Susubiyani, A. (2018). Pengaruh kepuasan kerja dan stres kerja terhadap turnover intention pada karyawan pt. Unitex di bogor. *Jurnal Sains Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 8(2), 97–115. <https://doi.org/10.32528/jsmbi.v8i2.1787>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>

- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). In Yogyakarta: *Pustaka Pelajar*.
- Bandura, A. (2007). Self-efficacy determinants of anticipated fears and calamities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 464–469. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.2.464>
- Baron, R. A. & D. B. (2004). *Psikologi Sosial* (jilid 2). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Baumel-Alterzon, S., & Scott, D. K. (2022). Regulation of Pdx1 by oxidative stress and Nrf2 in pancreatic beta-cells. *Frontiers in Endocrinology*, 13(September), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.1011187>
- Corsini. (2006). Development and validation of the infertility self-efficacy scale. *Fertility and Sterility*, 85(6), 1684–1696. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2005.10.077>
- Cousineau, T. M., Green, T. C., Corsini, E. A., Barnard, T., Seibring, A. R., & Domar, A. D. (2006). Development and validation of the Infertility Self-Efficacy scale. *Fertility and Sterility*, 85(6), 1684–1696. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2005.10.077>.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Fahmi, R., & Aswirna, P. (2021). The self-efficacy and stress symptoms in schools. *Dayah: journal of islamic education*, 4(1), 46–55. <https://doi.org/10.22373/jie.v4i1.7094>
- Fisher, Cynthia D., et all. (2018). *Human Resources Management*. Houghton Mifflin.
- Handoko. (2018). *Manajemen Personalia Multifinance Tbk Cabang Denpasar Dewata dan Sumberdaya Manusia* (edisi kedua). Jakarta: Penerbit BPFE.
- Hardjana. (1994). *stres Tanpa Distres: Seni mengolah Stres*. (pertama). yogyakarta: penerbit kansius.
- Indah, M. (2022). Analisis kesulitan penyelesaian tugas akhir skripsi pada mahasiswa program studi pendidikan biologi uin raden intan lampung. , 5(3), 248–253. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>
- Ismah, & Wibiastuti, E. (2015). Pengaruh letak geografis sekolah terhadap konsentrasi belajar. *Jurnal Pendidikan Matematika & Matematika*, 1(2), 80–94. 5(3), 248–253. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>

- Jeffrey s. Nevid. (2014). *Psikologi Abnormal* . (ed; jilid 1). Jakarta: Adi maulana
- Khair. (2022). *Hubungan persepsi terhadap tuntutan akademik, pembelajaran daring dan lingkungan belajar rumah dengan stres akademik siswa sman 1 padang sago*. 8.5.2017, 2003–2005. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>.
- Kurniyawati. (2012). Hubungan antara efikasi diri dengan motivasi belajar siswa. *Naskah Publikasi*, 66, 37–39. <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
- Lahey. (2019). Development of a k-ε model for bubbly two-phase flow. *Journal of Fluids Engineering, Transactions of the ASME*, 116(1), 128–134. <https://doi.org/10.1115/1.2910220>
- Luthans. (2005). *Organizational behavior (10th ed.* (M.-H. Irwin. (edisi 1). Jakarta: Erlangga
- Mawaddah, H. (2021). Analisis efikasi diri pada mahasiswa psikologi unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i2.3633>
- Molaba. (2016). Pengaruh terapi guided imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. 147(March), 11–40. <https://doi.org/10.1115/1.2910220>.
- Moma, L. (2014). Self-Efficacy Matematik Pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(2), 88–89. https://journal.institutpendidikan.ac.id/index.php/mosharafa/article/view/mv3n2_3/234.
- Ormrod, J. E. (2009). *psikologi Pendidikan. Membantu siswa tumbuh dan berkembang*. psikologi pendidikan. https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=671719%0Ahttps://repository.ugm.ac.id/35964/1/Psi_Pendidikan_Membantu_Siswa.pdf
- Peter Lauster. (2012). *Tes Kepribadian* (Bumi Aksara. (edisi 1.). Jakarta:D.H. Ghulo.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1), 1–17. <https://adoc.tips/hubungan-antara-manajemen-waktu-dan-dukkungan-sosial-dengan-p.html>
- Pradita, B. N. (2011). Pada karyawan bagian teknik pt x di surabaya bachtiar nanda pradita jurusan psikologi , fakultas ilmu pendidikan , UNESA , , *Fakultas Ilmu Pendidikan , UNESA*. 248–253. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>

- Renner, M. J., & Mackin, R. S. (1998). A Life Stress Instrument for Classroom Use. *Teaching of Psychology*, 25(1), 46–48. https://doi.org/10.1207/s15328023top2501_15
- Rika wardani. (2016). *Hubungan efikasi diri terhadap stres mahasiswa fakultas ushuluddin dan humanioraiain antasari banjarmasin dalam pembuatan skripsi*. 68–93.
- Robbins, S. P. (2001). *perilaku organisasi konsep* (Jilid I, E). Jakarta: Prenhallindo Jakarta.
- Sarafino dan Smith. (2014). *Health Psychology* (Eighth (edisi 2); New York: John Wiley.
- Santrock. (2007). *Perkembangan anak* (Jilid 2). Jarta: Penerbit Erlangga
- Siska, M. (2011). Hubungan efikasi diri dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru. 1–99. <http://repository.uin-suska.ac.id/1162/>
- Smet. (1994). *psikologi kesehatan*. Syarif. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jakarta : Erlangga.
- Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). *Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?* (Psychology). *Research and Practice*. 2(6), 250. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>
- Tamba, J. J., & Santi, E. (2021). Efikasi Diri dengan Stres Akademik mahasiswa. *April*, 136–142. 2021, 2(6), 250. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>.
- Triyana, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas sebelas maret. 2007, 1–13. 2(6), 250. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>
- Utami, S. D. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan stres. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 6 Tahun Ke-4 2015*, 1–12. <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management dalam rangka pengelolaan stres akademik peserta didik kelas Viii Smp. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 250. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>
- Watson, L. (2012). Corporate Social Responsibility and Tax Aggressiveness: An Examination of Unrecognized Tax Benefits. *SSRN Electronic Journal*, 18, 529–556. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1760073>

- Wicaksana, A. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir di fakultas psikologi uin suska riau. *Https://Medium.Com/*. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Wiradyatmika, A. A. G. A. (2022). Peran social support pada pengaruh stres kerja terhadap kepuasan kerja karyawan pt. Adira dinamika multifinance tbk cabang denpasar dewata square. *11(2)*, 1293–1298.
- Wirakristama, R. C. (2011). (Work Family Conflict) terhadap kinerja karyawan wanita pada pt. Nyonya meneer semarang dengan intervening. *UNDIP Press., 1(10–11)*, 5. http://eprints.undip.ac.id/32813/%0Ahttp://eprints.undip.ac.id/32813/1/Skripsi_8.pdf
- Yilmaz. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja sma di sma yogyakarta.. <http://dx.doi.org/10.1186/s13662-017-1121-6%0Ahttps://doi.org/10.1007/s41980-018-01012%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cnsns.2018.04.019%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cam.2017.10.014%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.apm.2011.07.041%0Ahttp://arxiv.org/abs/1502.020>.

