

BAB 1

PENDAHULUAN

I.A.Latar Belakang Masalah

Belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang berat yang menuntut upaya yang tidak sedikit. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa seperti pemilihan cara belajar, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikut kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang pada umumnya ditulis dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis dan sebagainya (Rahmi, 2008). Mahasiswa merupakan seorang yang sedang menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Takwin,2008)

Tugas akhir mahasiswa yang ingin selesai dalam masa perkuliahannya harus terlebih dahulu menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir untuk menentukan kelulusan seorang mahasiswa dan skripsi juga sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. (Takwin,2008), mengemukakan skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademiknya. Skripsi yang disusun mahasiswa membahas mengenai suatu penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan bidang studi .

Dalam proses penyusunan skripsi tersebut kebanyakan mahasiswa mengalami beberapa masalah psikis mulai dari yang ringan sampai yang berat

seperti cemas, takut, stress, bahkan frustrasi. Masalah-masalah tersebut banyak terjadi pada mahasiswa yang kurang memiliki kemampuan menulis, kemampuan akademik yang kurang, kemampuan *soft skill* yang kurang, serta kurangnya ketertarikan mahasiswa dalam bidang penelitian yang akan dilakukan. Apabila mahasiswa tidak mampu menyelesaikan masalah-masalah tersebut, maka dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stress dalam proses menyusun skripsi (Gunawati, 2006). Dampak yang dihasilkan dari stres tersebut pun beragam mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, hingga hal yang paling fatal, yaitu bunuh diri. Dengan kata lain, stres berubah menjadi distress. Sebagai contoh, pada tahun 2016 ditemukan mahasiswa yang bunuh diri dengan cara gantung diri di kamar dengan tidak diketahui penyebab pastinya (Hamdi, 2016). Peristiwa serupa pun terjadi pada tahun 2012, seorang mahasiswa ditemukan tewas bunuh diri dengan cara terjun bebas dari lantai 18 di sebuah apartemen (Prihananto, 2012).

Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian Sugiarti, Isqi (2018), penelitian ini dilakukan di Universitas Indonesia kepada 67 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Metode pengambilan sample yang dilakukan adalah non-probability sampling. Dalam jangka waktu kurang dari satu minggu, sebanyak 50% mahasiswa mengalami kejadian pemicu stress yang berasal dari tiga jenis stressor. Misalnya interpersonal, akademik, dan lingkungan. Hanya 3.1% mahasiswa yang memiliki kejadian pemicu stress yang berasal dari satu jenis stressor. Misalnya, akademik saja.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa stress memiliki dampak terbesar terhadap kondisi fisik mahasiswa (32%). Dampak terbesar yang paling dirasakan oleh mahasiswa adalah merasa kelelahan dan lemas (21.1%). Hal lain yang dirasakan adalah sakit kepala, pusing, atau migrain (20.3%); gangguan makan (8.9%); nyeri, badan pegal dan tegang otot (8.9%); mudah sakit atau kesehatan tubuh menurun (8.1%), gangguan tidur (8.1%), dan gangguan pencernaan atau sakit perut (5.7%). Dampak kedua yang ditimbulkan dari stress yaitu dampak emosi dengan nilai sebesar (27%). Sebagian besar mahasiswa merasakan mudah marah ketika merasa stress (30.6%).

Hal lain yang dirasakan yaitu lebih mudah menangis (13.2%), suasana hati buruk (14,2%), lebih sensitif (11,2%), mudah tersinggung (4,1%), tertekan (4.1%); serta sedih, risih, khawatir, murung, dan hampir frustrasi (1%). Dampak ketiga dari stress yaitu dampak perilaku dengan nilai sebesar 25%. Sebagian besar mahasiswa merasa bahwa hubungan dengan teman, keluarga, serta orang lain memburuk (23%). Hal lain yang dirasakan yaitu adanya kecenderungan untuk menyendiri dan malas berbicara, bertemu, atau berinteraksi dengan orang lain (20%); lebih pendiam (8.5%); malas mengerjakan tugas atau hal lain (6.1%), tidak peduli dengan orang lain dan lingkungan sekitar, serta menjadi pemalu, tidak percaya diri, berteriak tanpa alasan, dan kurang mengerjakan tugas dengan maksimal (1.2%).

Dampak terkecil yang dihasilkan dari stress adalah dampak kognitif dengan nilai sebesar 16%. Sebagian besar mahasiswa yang terkena dampak kognitif dari stress merasakan sulit untuk konsentrasi atau fokus, baik saat

mengerjakan tugas maupun saat berbicara dengan orang lain (21.7%). Hal lain yang dirasakan yaitu pikiran tidak tenang (15.25%), bingung (15.25%), panik (10,8%), sering termenung (13%), serta berpikiran negatif, mudah lupa, dan kurang teliti (2.1%). Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ditemukan stress berdampak terhadap lebih dari satu aspek kehidupan mahasiswa dengan dampak terbesar terdapat pada aspek fisik. Penelitian ini cukup memberikan gambaran mengenai gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil dari penelitian Putri, Sambodo, Retna (2017) mengatakan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami tingkat stress sedang, dan juga ada juga mahasiswa yang mengalami stress berat. Hal ini dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat, keluarga maupun yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain dan juga karena beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalannya. Pada masa ini mahasiswa semester akhir juga cenderung mengalami burnout / masa kebosanan. menurut Pines dan Aronson dalam Nursalam (2015) burnout merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan. Pada mahasiswa tingkat akhir situasi yang penuh dengan tuntutan tersebut diakibatkan oleh proses menyusun skripsi dan KTI.

Peneliti melakukan wawancara disalah satu perguruan tinggi di Sumatra Utara yaitu di Universitas HKBP Nommensen Medan kepada mahasiswa yang

sedang menyusun skripsi pada setiap tahunnya tingkat kelulusan di Universitas HKBP Nommensen meningkat, jumlah para wisuda pada tahun 2020 berjumlah 2514 ribu mahasiswa lulusan di Universitas HKBP Nommensen Medan (Career Center UHN).

Beberapa kesulitan yang dialami mahasiswa yang berada di tingkat akhir atau sedang menyusun skripsi, yaitu seperti kesulitan dalam mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi (Darmono dan Hasan,2005). Banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian (Slamet, 2003).

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sering sekali mengalami stress, berikut ini hasil wawancara penelitian kepada E (2020) dan G (2020) mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medantingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

“waktu itu sebelum menyusun skripsi kayak sekarang ini, aku sering tanya kakak-kakak senior tentang apa aja yang diperlukan pas skripsian nanti sama tanya gimana cara cari judul yang bisa diterima dosen nanti, jadi karna udah cari-cari tau gitukan jadi ya puyeng juga kepala pas dengar jawaban kakak senior tentang skripsi, tapi ada beberapa mereka bilang ya jalanin aja pasti siapnya itu kalau emang di kerjain, stress ya stress ngerjainnya tapi ya selesai juga, tapi kan aku belum tau stressnya yang kayak gimana sih dampaknya dan karna kan belum ngejalanin skripsian tapi karna sekarang udah ngerjain skripsian jadi uda tau gimana rasanya ngerjain skripsi stressnya gimana ngerjain skripsi, belum lagi pas bimbingan dosennya kasih revisiannya banyak-banyak peninglah pokoknya stressnya melebihi yang kubayangkan ini malah lebih stress lah.”

(E, 20 November 2020)

“ kemarin-kemarin itu aku sempet mikir pusingnya itu ngerjain palingan cuman pas waktu pening mencari tempat riset perusahaan mana yang mau dijadikan tempat penelitian ehh... tapi sekarang aku uda jalanin skripsi ini malah awal menentukan judul aja uda ribet dan kemarin aku sempat gak keterima 3 judul yang uda ku buat tapi syukur sekarang uda di terima disitu aja aku uda pening masih di judul dan pas uda masuk bab 1 ya ampun awal revisian aja uda banyak banget revisiannya dan itu doping1 dan 2 malah beda-beda pendapatnya lagi dan disitulah aku stress liatnya jadi makin gak tau mana yang harus di tambahin di kurangin di bab 1 itu karna pendapat dosen beda-beda, ternyata perkiraanku dulstressu salah besar awal masuk skripsian aja uda bikin mood gak bagus.”

(G, 20 November 2020)

Sehubung dengan hasil wawancara di atas, Stress dalam belajar adalah perasaan-perasaan yang dihadapi seseorang ketika ada tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah misalnya saat tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian, saat menyelesaikan skripsi dan lain-lain (Alvin, 2007).

Berdasarkan hasil survey dengan menyebarkan pertanyaan melalui google form. survey dilakukan mulai tanggal 19 April 2020 kepada 51 orang mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang mengerjakan skripsi.mahasiswa yang mengisi dari Fakultas Psikologi, Fakultas Teknik, dan Fakultas Ekonomi yang sedang mengerjakan skripsi. Dari survey yang telah dilakukan, didapatkan hasil beberapa hambatan yang dialami mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi, antara lain mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi sebanyak 82,4%, mahasiswa yang merasa sulit memenuhi tuntutan pekerjaan skripsi sebanyak 76,5%, mahasiswa yang merasa

selalu menemukan jalan buntu ketika sedang mengerjakan skripsi sebanyak 54,9%, mahasiswa yang mengalami sakit kepala ketika sedang mengerjakan skripsi sebanyak 72,5%, begitu juga mahasiswa yang mengalami perubahan nafsu makan selama mengerjakan skripsi sebanyak 51%, mahasiswa yang mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi selama mengerjakan skripsi sebanyak 60,8%, mahasiswa yang membutuhkan obat-obatan atau alkohol untuk meredakan rasa cemas ketika stress dalam mengerjakan skripsi sebanyak 9,8% yang menjawab ya dan 90,2% yang menjawab tidak.

Dari survey yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwasannya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga timbulah rasa sakit seperti sakit kepala yang dialami mahasiswa dan begitu juga berubahnya nafsu makan ketika proses pengerjaan skripsi namun ketika stress mereka tidak membutuhkan obat-obatan, alkohol ataupun obat penenang lainnya untuk menetralkan stress yang mereka alami pada saat sedang menyusun skripsi.

Sarafino dan Smith (2012) menyatakan *stress* adalah kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Stress muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri.

Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stress.

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* adalah kepercayaan individu akan kemampuannya untuk sukses dalam melakukan sesuatu. *Self efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, namun berkaitan dengan keyakinan ataupun kepercayaan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dimiliki seberapa besarnya.

Keyakinan-keyakinan dalam diri mempengaruhi bagaimana manusia berfikir, merasa, memotivasi diri dan bertindak, *self efficacy* menjadi faktor penentu tindakan individu melalui proses kognitif yang berperan sebagai mediator *self efficacy* dengan jalan mempengaruhi manusia mengkonstruksi serta menyusun scenario guna kondisi kondisi di masa depan, manusia memotivasi diri mereka dan mengarahkan perilaku mereka melalui pemikiran masa depan (motivasional), efektif berperan memantapkan diri dalam menghadapi tantangan, dan selektif adalah perilaku memilih yang dipengaruhi oleh keyakinan akan kemampuan dari (Bandura, 1997).

Individu cenderung menghindari aktivitas dan situasi yang diluar batas kemampuan mereka. Bila individu merasa yakin bahwa mereka mampu menangani suatu situasi, maka mereka cenderung tidak menghindari situasi tersebut. Dengan adanya pilihan dibuat, individu kemudian dapat meningkatkan kemampuan, minat, dan hubungan sosial mereka (Bandura,1997).

Berikut ini beberapa hasil wawancara dengan mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan mengenai *Self efficacy* dengan stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tingkat akhir, inisial E berusia 22 tahun, dan inisial G berusia 22 tahun.

“Saya baru mengetahui mengerjakan skripsi emang sangat sulit dan harus memiliki ketelitian dalam mengerjakannya, kadang saya juga merasa sangat sulit bahkan saya selalu mudah lelah dan buntu dalam berfikir, namun di balik itu skripsi adalah prasyarat yang harus kita lakukan untuk lulus dan mendapatkan gelar yang kita inginkan, dengan itu saya harus kuat dan harus semangat dalam mengerjakannya, karna saya ingin mencapai target lulus 4 tahun, dan saya gak mau membebankan uang kuliah lagi kepada orangtua, jadi hal yang harus saya capai yaitu lulus 4 tahun dan semangat dalam menyusun sekarang ini ”

(E, 20 November 2020)

“Saya yakin kalau saya pasti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu tentunya, karna itu target utama saya saat ini, walaupun kita tau mengerjakan skripsi ini harus penuh kesabaran dan ketelitian, kadang aku juga ngerasa jenuh banget dalam ngerjainnya tapi akuberfikir lagi cara untuk mencapai targetku saat ini yaa salah satunya ya harus mengerjakan skripsi walaupun kadang revisian itu banyak banget dan gak kunjung kelar revisi belum lagi 2 doping kasih revisian yang berbeda-beda ya emang untuk saat ini intinya ya harus semangat untuk mecapai finish”

(G, 20 November 2020)

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa setiap mahasiswa mampu dan yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan sungguh-sungguh, walaupun mereka seringkali merasa *stress* dalam menyelesaikan skripsi tersebut.

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan Saputri & Sugiharto (2020) Menggunakan uji analisis regresi, besarnya hubungan pada nilai R dimana hasil penelitian ini terdapat hubungan (korelasi) yang signifikan antara *self efficacy* dengan tingkat stress yaitu sebesar 0,605, artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat stres.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Agung & Santi (2013). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dengan koefisien hubungan *self efficacy* dengan *stress* adalah 0,813 dengan hubungan yang bersifat negatif. Hubungan ini menyetakan bahwa kenaikan atau penurunan variabel bebas *self efficacy* akan mengakibatkan penurunan dan kenaikan variabel terikat stress. Sehingga, apabila *self efficacy* naik satu tingkatan maka prediksi stress akan mengalami penurunan sebesar -81,3%. Sebaliknya, jika *self efficacy* mengalami penurunan satu tingkatan maka stress diprediksi mengalami kenaikan sebesar -81,3%.

Terdapat penelitian terdahulu Galuh & Dewi(2018) Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan mengenai korelasi antara *self-efficacy* dengan stress, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan derajat korelasi rendah antara *self-efficacy* dengan stress pada mahasiswa Unisba yang sedang menyusun skripsi, yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah stress yang dirasakannya, begitu juga sebaliknya.

Penelitian terdahulu Richard, Pamela, Chris & Cheryl Washburn berdasarkan hasil pengolahannya Efikasi diri manajemen *stress* yang lebih besar juga terkait dengan skor depresi yang lebih rendah untuk siswa yang stresnya menghambat kinerja akademis mereka, terlepas dari jenis kelamin dan usia mereka (total R 2 Hubungan antara *stress* dan depresi dimediasi sebagian oleh *self-efficacy* manajemen stress (mediasi 37% hingga 55%, tergantung pada tingkat keparahan stress). Mengidentifikasi siswa dengan *self efficacy* manajemen *stress* yang terbatas dan menyediakan mereka layanan pendukung yang sesuai dapat membantu mereka mengelola *stress* dan mencegah depresi.

I.B.Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalahnya yaitu, Apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

I.C.Tujuan Peneliti

Tujuan yang ingin dicapai ialah untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

I.D.Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Manfaat yang di dapat diharapkan dapat menambah dan memperkaya ilmu pengetahuan psikologi dalam bidang psikologi klinis dan psikologi kepribadian khususnya dalam pembahasan *self efficacy* dan stress.

b. Manfaat praktis

Manfaat yang di dapat diharapkan menjadi sumber acuan bagi mahasiswa terutama mahasiswa yang dalam proses pengerjaan skripsi. Dan dapat memberikan gambaran mengenai kontribusi *self efficacy* dalam menurunkan stress ketika mengerjakan skripsi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

II.A. *Self efficacy*

II.A.1. Pengertian *Self Efficacy*

Bandura (1997), mengatakan bahwa *self-efficacy* merupakan bagaimana keyakinan individu terhadap kemampuan yang ia miliki. Bandura,1997 (dalam Santrock, 2014), mengatakan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh kuat atas perilaku dan merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan apakah siswa berprestasi atau tidak. Schunk (dalam Santrock, 2014), menjelaskan bahwa efikasi diri mempengaruhi pilihan aktivitas siswa, siswa dengan efikasi rendah pada pembelajaran dapat menghindari banyak tugas belajar khususnya yang menantang, sedangkan siswa dengan efikasi diri tinggi menghadapi tugas belajar tersebut dengan keinginan besar.

Menurut Baron & Bryne (2004), *self-efficacy* ialah bagaimana keyakinan siswa terhadap dirinya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, dan hal ini menjadi penentu level dirinya. Ormrod (2008), mengatakan bahwa *self-efficacy* adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Perasaan *self-efficacy* siswa mempengaruhi pilihan aktivitas mereka, tujuan mereka, dan usaha serta persistensi mereka dalam aktivitas-aktivitas kelas. Dengan demikian, *self-efficacy* pun pada akhirnya mempengaruhi pembelajaran mereka (Ormrod, 2008).

Bandura (1997), mengatakan bahwa *self-efficacy* akademik berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan-harapan akademis mereka sendiri dan orang lain. Menurut Bandura (1997), Individu akan berusaha mencapai tujuan jika ia merasa mendapatkan hasil dari tindakannya tersebut. Namun jika tidak yakin

bahwa tindakannya akan berhasil, maka ia akan merasa imbalan untuk tindakannya cenderung tidak ada atau relatif hanya sedikit.

Menurut Bandura, 1997 (dalam Ormrod, 2008), orang menetapkan tujuan yang lebih tinggi pada bagi diri mereka sendiri ketika mereka memiliki *self-efficacy* yang tinggi dalam bidang tertentu, orang dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih mungkin mengerahkan segenap tenaga ketika mencoba suatu tugas baru, mereka juga lebih mungkin gigih dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan, sebaliknya siswa dengan *self-efficacy* yang rendah akan bersikap setengah hati dan begitu cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan, juga siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi bisa mencapai tingkatan yang luar biasa sebagian karena mereka terlibat dalam proses-proses kognitif yang meningkatkan pembelajaran, menaruh perhatian, mengorganisasi, mengelaborasi dan seterusnya.

Berdasarkan definisi-definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwaself-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang ia miliki yang kemudian akan mempengaruhi perilaku dan pilihan aktivitas yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.

II.A.2.Aspek-aspek *Self-Efficacy*

Bandura (1997) berdasarkan teori *Self-efficacy* menggambarkan ada beberapa aspek *Self-efficacy* yang terdapat pada diri seseorang berupa :

1. Level (Tingkat), ditunjukkan dengan memiliki keyakinan untuk dapat mengatasi tugas-tugas yang memiliki derajat kesulitan yang tinggi, pemilihan tingkah laku, merasa optimis terhadap hasil yang akan dicapai, perencanaan atau pengaturan diri terhadap tindakan yang perlu dilakukan untuk memenuhi tugas yang dihadapi, dan merasa mampu melaksanakan tugas dengan baik.
2. Kekuatan (strength), ditunjukkan dengan menetapkan dan memperkuat komitmen terhadap tujuan yang akan dicapai, mempunyai keyakinan

yang kuat sehingga termotivasi untuk bertindak meski terdapat kesulitan, merasa yakin bahwa besarnya usaha yang dilakukan dapat mencapai tujuan atau tuntutan yang harus dicapai, mampu bertahan dalam situasi yang sulit, tekun dalam berusaha untuk mencapai tujuan, menjadikan pengalaman masa lalu sebagai acuan untuk bertindak.

3. Keluasan (*generality*), ditunjukkan dengan merasa yakin dengan kemampuannya dalam berbagai macam tugas atau aktivitas, tenang dalam menghadapi tugas atau situasi yang sulit, memiliki keinginan menyelesaikan tugas yang dihadapi, dan mampu menilai keyakinan dirinya dalam menyelesaikan tugas.

II.A.3. Faktor yang mempengaruhi *Self-Efficacy*

Adapun faktor *Self-efficacy* menurut Bandura (1997), ialah :

1. Pengalaman Individu (*Enactive Mastery Experience*)

Interpretasi individu terhadap keberhasilan yang dicapai individu pada masa lalu akan mempengaruhi *Self-efficacy*. Individu dalam melakukan suatu tugas akan menginterpretasikan hasil yang dicapai, dan interpretasi tersebut akan mempengaruhi kemampuan dirinya pada tugas selanjutnya.

2. Pengalaman keberhasilan orang lain (*Vicarious Experience*)

Proses modeling atau belajar dari orang lain akan mempengaruhi *Self-efficacy*. *Self-efficacy* individu akan meningkat apabila dipengaruhi model yang relevan. Pengalaman orang lain akan menentukan persepsi akan keberhasilan atau kegagalan individu.

3. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Persuasi verbal yang dilakukan oleh orang yang menjadi panutan dan memiliki kemampuan untuk mewujudkan dapat meningkatkan *Self-efficacy* individu. Persuasi verbal yang diberikan kepada individu bahwa individu memiliki kemampuan untuk melakukan

suatu tugas menyebabkan individu semakin termotivasi untuk menyelesaikan tugas tersebut.

4. Keadaan fisiologis dan emosional (Physiological and Affective States)

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

II.B. Stress

II.B.1 Pengertian *Stress*

Sarafino dan Smith (2012) sebagai kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. *Stress* muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stress.

Grenberg, 1984 (dalam Iyus, 2007) menyebutkan *stress* sebagai reaksi fisik, mental, dan kimia dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan dan merisaukan seseorang. Definisi lain menyebutkan bahwa *stress* merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Hardjana, 1994). Menurut Gray&Smeltzer,1990 (dalam Agoes, 2003) stress adalah

munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas yang disebabkan ketidakmampuan mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan *stress* psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya. Menurut Maramis (2009), *stress* yaitu segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan bila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan pada badan atau jiwa kita.

Menurut Maramis (2009), *stress* yaitu segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan bila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik, maka akan muncul gangguan pada badan ataupun jiwa kita. *Stress* memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungannya, dimana lingkungan ini bisa berupa hal di luar diri (*outer world*), tetapi bisa juga dari dalam diri (*inner world*). Jadi orang dikatakan adaptif kalau dia bisa atau mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain, tetapi dia juga bisa memenuhi kebutuhannya sendiri. (Sutardjo, 2007).

II.B.2 Aspek-Aspek *Stress*

Sarafino dan Smith (2012) membagi aspek-aspek *stress* menjadi dua, yaitu :

- a. Aspek Biologis Aspek biologis dari *stress* yaitu berupa gejala fisik.

Gejala fisik dari *stress* yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya

otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

b. Aspek Psikologis Aspek psikologis stress yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stress antara lain:

1. Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi stress dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stress cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Al-fandi, 2007) menyebutkan bahwa gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

2. Gejala Emosi

Kondisi stress dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stress akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah Wilkinson, 2002 ; Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Al-fandi, 2007).

3. Gejala Tingkah Laku

Kondisi stress dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks,

obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat Wilkinson, 2002 ; Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Alfandi, 2007).

II.B.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress

Stress disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Potter & Perry, 2005).

Penyebab stress dapat dikelompokkan kedalam dua kategori yaitu kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada individu atau kelompok dan prestasi individu dan kelompok yang bersangkutan (Agoes,2003).

Menurut Sarafino (2006), terdapat dua faktor yang menyebabkan timbulnya stress akademik, yaitu:

- 1) Faktor internal Faktor ini berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian yang berbeda-beda dari setiap individu dan kurangnya keyakinan dari dalam diri individu.
- 2) Faktor eksternal Faktor ini berasal dari luar diri individu seperti lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

II.C. Hasil Penelitian Terdahulu

No.	Penulis jurnal	Judul penelitian	Gap/ masalah	Topik/ fokus tujuan penelitian	Konsep/ <i>theoretical framework</i>	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Seting/ konteks/ sampel	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
1.	Kiki Anggun Saputra, DYP Sugiharto (2019)	Hubungan antara <i>self efficacy</i> dan <i>social support</i> dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun	Berdasarkan fenomena yang terlihat di FIP UNNES, fenomena tersebut berhubungan dengan tingkat	Tujuan untuk mengetahui hubungan antara <i>self efficacy</i> dan <i>social support</i> dengan tingkat stress pada	Ada banyak permasalahan maupun kendala yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Teori yang	Variabel bebas: -Variabel <i>self efficacy</i> (X1) -variabel <i>social</i>	Jenis penelitian: Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif kolerasional. Alat ukur data yang digunakan	Sampel: Jumlah sampel sebanyak 77 orang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi pada semester akhir yaitu semester 14 angkatan 2012 di	<i>self efficacy</i> memiliki hubungan yang signifikan meski hubungannya tergolong sedang artinya semakin tinggi <i>self efficacy</i> mahasiswa maka	Saran untuk peneliti selanjutnya: Bagi penelitian lanjutan disarankan untuk dapat melakukan penelitian kualitatif atau mixed

		skripsi di FIP UNNES tahun 2019	stres menyusun skripsi, banyak mahasiswa mengalami stres karena kesulitan dalam menentukan judul skripsi, dosen pembimbing sibuk, kesulitan menemukan sumber-sumber yang relevan dan kurangnya dukungan dari orang lain.	mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019.	digunakan : -Sarafino sebagaimana dikutip oleh Smet (1994: 110) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan	support (X2) Variabel terikat: Variabel tingkat stres (Y)	yaitu: -Skala tingkat stres -Skala self efficacy -Skala social support. Dalam perhitungan menggunakan aplikasi Statistical Product and Services Solution 21 (SPSS). Untuk mengetahui valid tidaknya butir item instrumen dapat digunakan nilai signifikansinya.	FPI UNNES tahun 2019.	semakin rendah tingkat stres. Sedangkan, sumbangan kontribusi social support dengan tingkat stres sebesar 10,8% yang artinya semakin tinggi social support mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres. Sumbangan kontribusiself efficacy dan social support dengan tingkat stres sebesar 47,4%.	methods agar dapat memahami lebih mendalam tentang tingkat stres, melakukan penelitian dengan setting yang berbeda seperti SD, SMP, SMA/SMK, dan Perguruan Tinggi dengan membandingkan setiap jenjang dan melihat seberapa besar pengaruh indikator indikator dengan tingkat stres dalam studi eksperimen
--	--	---------------------------------	--	---	---	--	---	-----------------------	--	---

					<p>sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang.</p> <p>-Menurut Bandura (1997: 42) Self efficacy adalah keyakinan yang dipegang seseorang tentang kemampuannya dan juga hasil yang akan diperoleh dari kerja kerasnya mempengaruhi cara mereka</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>berperilaku. Ada tiga dimensi yaitu level, strength, dan generality.</p> <p>-Sarafino (1994 : 102) yang menyatakan bahwa social support mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya, atau menghargainya.</p> <p>a. Sarafino mengemukakan bahwa terdapat empat</p>					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

					dukungan sosial, yaitu: (1) Dukungan emosional, (2) Dukungan nyata atau instrumental, (3) Dukungan informasi, (4) Dukungan persahabatan.					
2.	Gema Agung, Meita Santi Dudiani (2013)	Hubungan kecerdasan emosi dan <i>self efficacy</i> dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi	Melihat dari fenomena yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dimana	Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menguji hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan	Reaksi stres seringkali muncul pada saat mengerjakan skripsi dapat bersifat positif maupun negatif, reaksi stres bersifat positif	Variabel bebas: -Variabel kecerdasan emosi (X1) -variabel	Jenis penelitian: Teknik pengumpulan data yang dalam penelitian ini adalah mempergunakan skala	Sampel: Menggunakan 34 orang mahasiswa angkatan 2008 di fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Surabaya	Hasilnya kecerdasan emosi dan self efficacy memiliki hubungan yang signifikan dengan stres.	Saran: Berdasarkan hasil penelitian tentang stres pada mahasiswa, maka diharapkan konselor mahasiswa atau dosen pembimbing dalam universitas untuk

			<p>mereka banyak memperlihatkan gejala-gejala munculnya stres seperti, kehilangan kontrol emosinya, kecemasan dan motivasi yang menurun serta kehilangan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan tentang</p>	<p>tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu : (a) Kecerdasan Emosi, (b) Self Efficacy, dan (c) tingkat stres.</p>	<p>misalnya, mahasiswa semakin terpacu untuk mencari refrensi-refrensi tambahan skripsi, mahasiswa juga semakin terpacu untuk mengerjakan skripsi dan lain sebagainya. Reaksi stress bersifat negatif misalnya, mahasiswa menghindari mengerjakan skripsi, melakukan aktivitas lain yang dianggap</p>	<p>self efficacy (X2)</p> <p>Variabel terikat:</p> <p>Variabel tingkat stres (Y)</p>	<p>Penelitian ini menggunakan statistic parametrik oleh karena itu Sebelum melakukan analisa data maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, linieritas.</p>			<p>dapat lebih memperhatikan dampak-dampak negatif dari stres. Tindakan pencegahan dapat berupa pelatihan ketrampilan manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diharapkan memiliki mental atau kesiapan diri serta memotivasi diri dengan menanamkan lebih pada keyakinan diri/self efficacy akan</p>
--	--	--	---	--	---	---	--	--	--	--

			<p>skripsi yang sedang dikerjakan.</p> <p>Banyak hambatan dan kesulitan yang ditemui mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi ini, sering dihayati sebagai pemicu munculnya stress. Lazarus (dalam Taylor,</p>	<p>menarik, menunda-nunda dan sebagainya. Reaksi stres yang bersifat negatif akibat skripsi jika dibiarkan berlarut-larut menyebabkan mahasiswa tidak dapat segera menyelesaikan skripsinya dan tidak dapat segera lulus bangku kuliah, stres yang dibiarkan terus menerus akan dapat mengakibatkan reaksi fisik atau psikologis pada</p>					<p>kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, mempunyai ketahanan secara mental dan ketekunan menghadapi skripsi sehingga mampu mengurangi stres dan juga giat melakukan aktivitas berolahraga, relaksasi, mencari rasa nyaman dari orang lain, atau mencari dukungan emosional dari orang-orang disekitar dan keluarga. Bagi peneliti lain yang berminat dengan tema yang sama hendaknya</p>
--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

			2000) mendefinisikan stres sebagai derajat fungsi kesesuaian lingkungan personal seseorang. Lazarus menekankan aspek kognitif stres, yaitu cara seseorang menerima atau menilai lingkungan menentukan apakah terdapat stressor (sumber	mahasiswa						lebih memperhatikan variabel-variabel lain.
--	--	--	--	-----------	--	--	--	--	--	---

			stres).							
3.	Rahma Disti Kartik,Dwi Deria, Dea Siti Ruhansih (2018)	Hubungan antara strategi penaggulangan stres dengan keyakinan diri mampu pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di jurusan radiodiagnostik dan radiotherapy politeknik "x" Bandung	Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir menghadapi tuntutan tersendiri yaitu dapat mengerjakan KTI dan UAP dengan keyakinan diri mampu pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas terakhir yang harus dijalani. Disamping pentingnya	Dalam penelitian ini bertujuan melihat adanya hubungan stretegi penanggulan stres dengan keyakinan diri mampu pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di jurusan radiodiagnostik dan radiotherapy Politeknik	Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir menghadapi tuntutan tersendiri yaitu dapat mengerjakan KTI dan UAP dengan hasil yang baik, karena KTI dan UAP ini merupakan tugas terakhir yang harus dijalani. Disamping pentingnya menyusun tugas akhir, para mahasiswa juga	Variabel dalam penelitian ini yaitu -Variabel bebas Strategi Keyakinan Diri Mampu (Self-Efficacy). -Variabel terikat Penanggulangan Stres (Coping Stress).	Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner, yaitu kuesioner keyakinan akan kemampuan diri (self efficacy) yang terdiri dari 29 item dan kuesioner dan kuesioner strategi penanggulangan stress (strategy coping stress) yang terdiri dari 50 item.	Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa angkatan 6 jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik "X" Bandung serta mahasiswa yang sedang menyusun KTI dan sedang melaksanan PKN. Dengan jumlah populasi 63 orang	1.Berdasarkan hasil pengolahan data, penggunaan strategi penanggulangan stress yang berfokus pada emosi (emotion focused of coping) lebih besar daripada penggunaan strategi penanggulangan stress yang berfokus pada masalah (problem focused of coping), 2.Terdapat hubungan negatif antara self-efficacy dengan	Bagi peneliti lain yang berminat dengan tema yang sama hendaknya lebih memperhatikan variabel-variabel lain.

			<p>menyusun tugas akhir, para mahasiswa juga menganggap bahwa tugas akhir ini sulit karena beban tugas yang banyak, selain itu pada tugas akhir ini para mahasiswa akan bekerja secara mandiri tanpa ada bantuan dari teman sejawat atau dosen</p>	<p>X Bandung.</p>	<p>menganggap bahwa tugas akhir ini sulit karena beban tugas yang banyak, selain itu pada tugas akhir ini para mahasiswa akan bekerja secara mandiri tanpa ada bantuan dari teman sejawat atau dosen yang bersangkutan. Ketika mahasiswa dihadapkan pada beratnya tuntutan tugas, salah satu aspek yang harus dimiliki adalah keyakinan diri</p>				<p>problem focused coping maupun dengan emotional focused of coping pada mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik "X" Bandung yang sedang mengerjakan tugas akhir dan tidak signifikan.</p> <p>3. Berdasarkan karakteristik responden pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang memiliki tingkat self-efficacy yang sedang</p>	
--	--	--	--	-------------------	--	--	--	--	---	--

			<p>yang bersangkutan. Ketika mahasiswa dihadapkan pada beratnya tuntutan tugas, salah satu aspek yang harus dimiliki adalah keyakinan diri mampu yang dimiliki oleh mahasiswa (self efficacy) agar dapat menampilkan perilaku yang dibutuhkan dalam</p>	<p>mampu yang dimiliki oleh mahasiswa (self efficacy) agar dapat menampilkan perilaku yang dibutuhkan dalam menjalani setiap tuntutan pada KTI dan UAP serta mencapai hasil maksimal yang diharapkan dari setiap tugas yang diberikan. Beban yang berat akan mendorong mereka untuk melakukan penanggulang</p>				<p>4. Berdasarkan karakteristik responden pada variabel coping stress, pada jenis kelamin laki-laki lebih banyak menggunakan strategi penanggulangan stres yang berfokus pada emosi (emotional focused of coping) dibandingkan dengan strategi penanggulangan stres pada masalah (problem focused of coping). Sedangkan pada jenis kelamin perempuan,</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--	---	--

			menjalani setiap tuntutan pada KTI dan UAP serta mencapai hasil maksimal yang diharapkan dari setiap tugas yang diberikan		an (coping).				mahasiswa lebih banyak menggunakan strategi penanggulangan stres pada masalah (problem focused of coping).	
4.	Galuh Sekar Anindya, Dewi Sartika (2018)	Hubungan antara Self Efficacy dengan stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam	Mahasiswa memiliki berbagai tanggung jawab yang harus diselesaikan. Salah satu tuntutan yang dihadapi	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat derajat keeratan hubungan antara self-efficacy dengan tingkat	Landasan teori -Self-efficacy merupakan salahampuan pengaturan diri individu. Konsep self-efficacy pertama kali dikemukakan oleh Bandura.	Variabel bebas: Self efficacy Variabel terikat: stress	Metode yang digunakan untuk memperoleh data: -skala self- efficacy yang disusun berdasarkan teori self-efficacy dari Albert Bandura (1997), dan	130 orang mahasiswa Universitas Islam Bandung yang sedang menyusun skripsi	Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan mengenai korelasi antara self-efficacy dengan stress, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan	Untuk para peneliti selanjutnya mungkindapat meneliti pada fenomena yang terbaru dengan mengenai faktor lain yang terjadi pada mahasiswa yang

		Bandung	oleh mahasiswa adalah tuntutan dalam menyelesaikan skripsi. Dalam menyelesaikan skripsi, sebagian besar mahasiswa menghadapi hambatan dan permasalahan-permasalahan tertentu. Berbagai hambatan dan permasalahan yang dihadapi oleh	stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung yang berjumlah 130 orang	Self-efficacy mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1997, dalam Khairul Amry, 2015) mengemukakan tiga dimensi yaitu: tingkat(level), keluasan(generality),		-skala stress yang disusun berdasarkan teori stress dari Sarafino (2008). Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Rank Spearman.		dengan derajat korelasi rendah antara self-efficacy dengan stress pada mahasiswa Unisba yang sedang menyusun skripsi, yang artinya semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah stress yang dirasakannya, begitu juga sebaliknya	menyebabkan stres.
--	--	---------	---	--	--	--	--	--	---	--------------------

			<p>mahasiswa ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stress. Rendahnya self-efficacy atau keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi yang ada dalam diri mahasiswa juga merupakan gejala yang nampak pada diri</p>	<p>kuatan(strength)</p> <p>-Sarafino (2008) mengartikan stress adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari</p>						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			mahasiswa tersebut		seseorang. Kondisi dari stress memiliki dua aspek: fisik atau biologis (melibatkan materi atau tantangan yang menggunakan fisik) dan psikologis (melibatkan bagaimana individu memandang situasi dalam hidup mereka)					
5.	Intan Dwi Kriswanti, Arifin Nur Budiono, Fakhruddin Mutakin	Hubungan self efficacy dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir	Skripsi satu tugas akhir mahasiswa adalah menyusun skripsi yang lazim	Pada penelitian ini ingin melihat adanya hubungan antara self	Mahasiswa yang memasuki semester 8 akan dihadapkan dengan	Variabel bebas: Self efficacy	Pada penelitian ini menggunakan metode yang dipakai meliputi; -wawancara	31 orang mahasiswa dari perwakilan dari masing-masing program studi untuk dijadikan	Penelitian ini menarik kesimpulan bahwa penelitian ini dapat membuktikan bahwa hubungan	-Penelitian ini memperoleh hasil self efficacy yang tinggi dengan stres sedang diperoleh 8

	(2020)	(skripsi)	<p>untuk mendapatkan Sarjana Strata satu (S1), maka tidak sedikit mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi mendapati beberapa kesukaran misalnya kesukaran bertemu dengan dosen pembimbing, kesukaran proses data penelitian, kesukaran untuk</p>	<p>efficacy dengan tingkatan stres dalam menyusun tugas akhir di FKIP Universitas Islam Jember tahun angkatan 2016</p>	<p>penuntasan tugas akhir yakni skripsi. Karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa mahasiswa untuk menuntaskan program strata satu atau S1 disebut dengan skripsi.</p> <p>Tugas akhir tersebut bukanlah tugas yang ringan untuk dikerjakan. Sering kali belajar mahasiswa semester akhir ketika menyusun</p>	<p>Variabel terikat: Tingkat stress</p>	<p>-observasi -angket untuk mempermudah proses penilaian yang akan diproses oleh peneliti.</p> <p>Analisis data berguna untuk mengetahui serta memeriksa hubungan dari dua variabel yakni self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa dengan memakai teknik korelasi product moment person</p>	<p>sampel</p>	<p>self efficacy dengan stres mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir (skripsi) berada pada tingkat sedang.</p> <p>Apabila self efficacy yang dimiliki mahasiswa ketika menyusun skripsi tinggi maka stres yang dirasakan oleh mahasiswa akan sedang, sedangkan self efficacy yang mahasiswa yang rendah maka stres yang dirasakan oleh mahasiswa semakin tinggi.</p> <p>Pemberian angket</p>	<p>mahasiswa, self efficacy sedang stres tinggi diperoleh 5 mahasiswa, dan self efficacy sedang dengan stres sedang diperoleh 18 mahasiswa.</p> <p>Bagi peneliti selanjutnya dapat menambah sample penelitian agar penelitian yang dilakukan lebih sempurna .</p> <p>-Selain itu dapat meneliti mengenai faktor lain yang terjadi</p>
--	--------	-----------	---	--	---	--	---	---------------	--	---

			<p>mencari subjek, kesukaran mencari sumber acuan, kesulitan dengan referensi yang berbahasa Inggris. Sehingga dari beberapa hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa ketika menyusun skripsi tersebut merasakan pusing yang</p>		<p>skripsi menjadi terhambat. Pada awalnya mahasiswa yang memiliki semangat tinggi, dorongan serta minat yang tinggi ketika mengerjakan skripsi tersebut berangsur-angsur turun bersamaan dengan menemui berbagai kesukaran yang dihadapi oleh mahasiswa. Kesukaran tersebut menyebabkan</p>			<p>kepada mahasiswa menjadi faktor pendukung untuk mendapatkan hasilnya bahwa mereka yakin serta mampu untuk menyelesaikan tugas akhir dengan baik karena keyakinan yang dimiliki mereka</p>	<p>pada mahasiswa yang menyebabkan stres.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

			berlebihan karena terlalu sering memikirkan skripsi, tidur menjadi tidak teratur, gelisah, cemas serta mudah lupa. Hal ini menjadi fakta yang terjadi di lingkungan Universitas Islam Jember bahwa terdapat mahasiswa yang merasai hambatan		mahasiswa menjadi putus asa dan sehingga tidak dapat mengatur waktu studinya dengan tepat dan tidak sedikit dari mahasiswa yang takut .sehingga mengalami stres					
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

				mereka	1977). Dalam kaitannya dengan stres siswa, selfefficacy mengacu pada keyakinan atau keyakinan bahwa siswa memiliki kemampuan mereka untuk berhasil mengelola stres mereka (yaitu, self-efficacy manajemen stres; Higgins, 2007). Landasan		mediasi.		stres) : Mengidentifikasi siswa dengan stres mankemanjuran diri agement dan memberi mereka layanan pendukung yang sesuai dapat membantu mereka mengelola stres dan mencegah depresi.	kausal yang tersirat harus diinterpretasikan dengan hati-hati dan ada model lain yang masuk akal. - Selain itu, tingkat respons yang rendah menimbulkan kekhawatiran tentang keterwakilan sampel. - keterbatasan ini sebagian diatasi dengan mereplikasi analisis dalam sampel kedua (yaitu, dalam dua periode). Sehubungan dengan populasi, siswa perempuan dan penuh
--	--	--	--	--------	---	--	----------	--	---	---

konseptual ini menunjukkan bahwa pengalaman stres dan konsekuensinya dapat meningkatkan atau membatasi perkembangan ketahanan. Misalnya, di perguruan tinggi atau mahasiswa, stres dapat mempengaruhi kinerja akademik (misalnya, siswa dapat menarik diri dari atau gagal kursus) dan akibatnya dapat

waktu terwakili secara berlebihan dalam sampel. Pola ini umumnya ditemukan dalam survei sukarela berbasis universitas. Sejauh mana representasi berlebihan ini bias pada kesimpulan tidak diketahui. Bidang ini akan dimajukan lebih lanjut dengan ketersediaan studi prospektif tentang pengembangan ketahanan siswa, termasuk self-efficacy manajemen stres.

					berkontribusi pada ketidakmampuan yang dirasakan lebih umum untuk mengelola stres (yaitu, mengurangi kemandirian diri manajemen stres). Siswa yang percaya bahwa mereka memiliki kemampuan terbatas untuk mengelola stres dengan sukses adalah rentan terhadap hasil psikologis yang merugikan					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					termasuk depresi.					
7.	Andrea L . Dwyer, Anne L. Cummings(2001)	Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students	Fokus dari penelitian ini adalah untuk menentukan pengalaman subjektif stres yang ditemui oleh mahasiswa dalam kaitannya dengan konsep kemandirian diri mereka, tingkat dukungan	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan kemandirian diri, dukungan sosial, dan strategi mengatasi stres mahasiswa.	Stres telah diidentifikasi dalam pendidikan highet sebagai siswa yang berdampak negatif karena mereka dapat menjadi kewalahan dengan mengelola semua ikatan tanggung jawab mereka (Vlisides, Eddy, & Mozie, 1994). Pada gilirannya,	Variabel bebas: -Variabel personal (jenis kelamin) -Self efficacy -Social support Variabel terikat: - Stress - Coping strategi	Alat ukur: 1. The Inventory of College Students' Recent Life Experiences (ICSRLE) 2. The Generalized Self-Efficacy Scale (GSE) 3. The Perceived Social Support Scale from Friends (PSS-Fr) and Family (PSS-Fa) 4. The Ways of Coping Questionnaire (WCQ)	Sampel ini terdiri dari 75 mahasiswa (54 wanita, 21 pria) menyelesaikan tahun kelima, gelar pendidikan sarjana di universitas besar Kanada. Peserta direkrut oleh penulis pertama dari bagian rwo dari kursus psikologi pendidikan dengan total 158 siswa untuk tingkat pengembalian 33%. Rentang	Kesimpulannya, sementara penelitian ini tidak memberikan dukungan untuk model transaksional stres dengan menemukan hubungan antara faktor eksternal dan internal dengan stres, dukungan parsial untuk model berasal dari siswa yang melaporkan menggunakan berbagai strategi mengatasi kognitif dan	-

			<p>sosial mereka yang dirasakan dari teman dan keluarga, dan jenis strategi mengatasi yang mereka gunakan untuk menangani stres.</p>		<p>stres yang dialami siswa mungkin memiliki efek yang merugikan pada kinerja akademik mereka (Sloboda, 1990). Selain itu, stres akademik telah terkait dengan masalah konseling seperti kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa (Ragheb & McKinney, 1993).</p>			<p>usia peserta adalah 22-48, dengan usia rata-rata 29 tahun. Program siswa adalah program yang menegangkan, kompak (8 bulan), profesional, dan akademik yang mengikat waktu akademik di universitas dan mempraktikkan waktu mengajar di sekolah lokal. Siswa yang tertarik menerima paket dengan empat instrumen, menyelesaikannya pada waktu mereka sendiri, dan mengembalikannya</p>	<p>perilaku, serta mengalami stres secara subjektif. Dengan demikian, konselor perlu mengizinkan siswa untuk mendefinisikan stres dalam istilah mereka sendiri dan mengumpulkan informasi tentang pengalaman subjektif siswa tentang stres. Meskipun beberapa peristiwa mungkin tampak kecil bagi orang lain, beberapa siswa akan menghentikan mereka karena cukup stres</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	---	--

									<p> mungkin menunjukkan bahwa beberapa upaya mengatasi mereka tidak efektif seperti egies strat lainnya. Oleh karena itu, pengobatan stres pada mahasiswa perlu fokus pada membantu mereka membangun strategi mengatasi yang efektif dan terjaga sepanjang tahun ajaran. Selain itu, universitas perlu mengembangkan strategi pendidikan dan inisiatif promosi kesehatan untuk membantu siswa</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

									mempelajari lebih lanjut tentang sumber stres mereka dan bagaimana menghadapinya sebelum mereka menjadi tidak dapat dikelola.	
8.	Hee-Sook Sim and Weon-Hee Moon (2015)	Relationships between Self-Efficacy, Stress, Depression and Adjustment of College Students	penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian kehidupan kampus. Jadi penelitian ini	Penelitian ini meneliti hubungan antara penyesuaian mahasiswa dengan perguruan tinggi dan kemandirian diri akademik, stres perguruan tinggi yang dirasakan,	Topik yang sudah lama diminati oleh administrator dan fakultas universitas atau perguruan tinggi adalah bagaimana membantu siswa berhasil secara akademis. Pada awal masa kuliah merupakan masa transisi,	Variabel bebas : Self efficacy, Adjustment Variabel terikat : Depresi, stress	Korelasi antar variabel diverifikasi menggunakan uji-t independen, regresi linier berganda bertahap dan koefisien korelasi Pearson dari SPSS/PASW 21.0 program	Data dikumpulkan 1.134 mahasiswa di kota Korea	Penyesuaian kehidupan kuliah memiliki korelasi positif yang kuat dengan efikasi diri. Dan faktor yang paling berpengaruh positif terhadap penyesuaian kehidupan kampus adalah efikasi diri. Temuan ini mirip dengan studi Lyrakos2; Efikasi diri merupakan	Untuk penelitian lebih lanjut, studi untuk memverifikasi efek mediasi dari efikasi diri akademik dan untuk mengembangkan program yang akan mempromosikan efikasi diri disarankan untuk meningkatkan penyesuaian

			<p>dilakukan untuk memverifikasi hubungan antara penyesuaian mahasiswa ke perguruan tinggi dan efikasi diri akademik, stres kuliah yang dirasakan, depresi di kalangan mahasiswa.</p>	<p>depresi di kalangan mahasiswa.</p>	<p>dengan melewati masa transisi menuju dewasa. Periode ini adalah waktu untuk memusatkan perhatian pada beberapa tugas yang diperlukan untuk mempersiapkan kehidupan dewasa dan terutama pembentukan identitas ego. Mahasiswa memiliki tubuh fisik yang matang, tetapi perkembangan ekonomi,</p>				<p>faktor yang kuat sebagai cara coping yang positif di perguruan tinggi. Juga dalam laporan, Siswa dengan efikasi diri akademik yang tinggi telah menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik. Melalui penelitian ini, self-efficacy ditemukan memiliki efek paling positif pada penyesuaian kehidupan kampus serupa dengan penelitian sebelumnya. Jadi terbukti bahwa faktor yang berkontribusi</p>	<p>kehidupan kampus.</p>
--	--	--	---	---------------------------------------	---	--	--	--	---	--------------------------

sosial atau psikologis mereka tidak cukup¹. Bahkan semua hal baru yang ditemui mahasiswa di kampus dihadapkan pada tekanan besar: sesama, guru, staf, dan bahkan lingkungan di sekitar mereka. Fakta ini dihadapi sebagai tantangan yang harus mereka terima dan atasi, atau sebagai masalah yang menjadi penyebab stres

terhadap penyesuaian akademik berhubungan dengan tingkat efikasi diri individu. Melalui penelitian ini, efikasi diri akademik diidentifikasi memiliki efek paling positif pada penyesuaian kehidupan kampus terlepas dari nilai sekolah. Siswa dengan tingkat efikasi diri akademik yang tinggi memiliki lebih sedikit stres dan lebih baik menyesuaikan diri dengan kehidupan

					besar2. Stres dan konflik yang kompleks, serta proses pemecahan masalah yang mereka alami mengambil sebagian besar penyesuaian dengan kehidupan kampus.				kampus.	
--	--	--	--	--	---	--	--	--	---------	--

Mencermati faktafakta berikut; mahasiswa adalah potensi stresor itu sendiri, dan stres memiliki efek negatif pada penyesuaian, penyesuaian

					dengan kehidupan kampus dengan persyaratan yang berbeda merupakan topik penting untuk ditangani sebagai fase perkembangan kritis.					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

II.D. Kerangka Konseptual

Bandura,1997 (Feist & Feist, 2010) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka semakin gigih pula usaha yang dilakukan, banyak penelitian membuktikan bahwa *self efficacy* dan meningkatkan kualitas dan psikososial seseorang (Bandura, 1997). Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* yang bagus memiliki kontribusi besar terhadap motivasi individu, hal ini mencangkup antara lain: bagaimana individu merumuskan tujuan atau target untuk dirinya, sejauh mana individu memperjuangkan target itu, dan setanggung apa individu itu dapat menghadapi kegagalan. Seperti yang dijelaskan di atas menurut Goleman (2002) seseorang mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi tantangan yang dihadapi, usaha yang besar bisa ditunjukkan melalui ketekunan, semangat dan kemampuan memotivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Bandura (1997) mengatakan bahwa *self-efficacy* akademik berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan-harapan akademis mereka sendiri dan orang lain.

Santrock (2003) menyatakan bahwa beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh *stress* akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.

Stress adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan diri kita, apabila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik maka akan mengalami ketegangan pada fisik, psikologis, dan perilaku. Bentuk ketegangan ini dapat membuat produktivitas menurun sehingga akan muncul rasa sakit dan gangguan-gangguan mental (Maramis, 2009; Feldman, 1989).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan stress yaitu: beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi yang menyebabkan perasaan tak berdaya, tidak

memiliki harapan, dan faktor kepribadian. Tipe kepribadian berbeda menyebabkan berbeda pula tingkat stress yang dialami. Serta faktor kognitif, yang mana penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus (1976) untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu bahaya, mengancam atau menentang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut secara efektif.

Mahasiswa mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa juga sering kali mengalami stress. Sosok mahasiswa juga “kental” dengan nuansa kedinamisan dan sikap keilmuan yang dimiliki dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis dan rasional (Susantoro, 2003). Mahasiswa yang sedang mengambil kuliah S-1 memiliki beberapa syarat untuk lulus, salah satunya menulis skripsi. Namun pada prosesnya mahasiswa memiliki kendala dalam menyusun skripsi yaitu kesulitan menemui dosen pembimbing, kesulitan dalam proses pengambilan data penelitian, kesulitan dalam mencari subjek, kesulitan mencari referensi, adanya data yang hilang. kendala-kendala tersebut menjadi stressor bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Sulistyowati, 2016).

Persepsi mahasiswa mengenai tuntutan-tuntutan dalam pengerjaan skripsi yang terjadi, seperti halnya mengenai tuntutan dalam cara penulisan yang baik dalam pengerjaan skripsi, begitu juga dengan tuntutan mencari teori utama dan teori pendukung yang tepat dengan variabel-variabel yang diteliti, tuntutan selanjutnya mendapatkan fenomena-fenomena global dan teori-teori pendukung dalam judul skripsi yang sedang dikerjakan agar mendukung bahwasanya judul yang akan kita teliti dalam skripsi layak untuk di angkat ataupun diteliti, tuntutan selanjutnya mengenai penulisan di bagian daftar pustaka haruslah sesuai dengan prosedur yang berlaku dalam penulisan skripsi dan yang paling penting tuntutannya yaitu memiliki bahan pendukung ataupun sumber literatur dalam penulisan penelitian yang akan diteliti seperti buku-buku, jurnal ataupun prosiding untuk memperkuat pembahasan yang akan dituliskan.

Dengan berbagai macam tuntutan dalam pengerjaan skripsi ini membuat membuat timbulnya stres kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

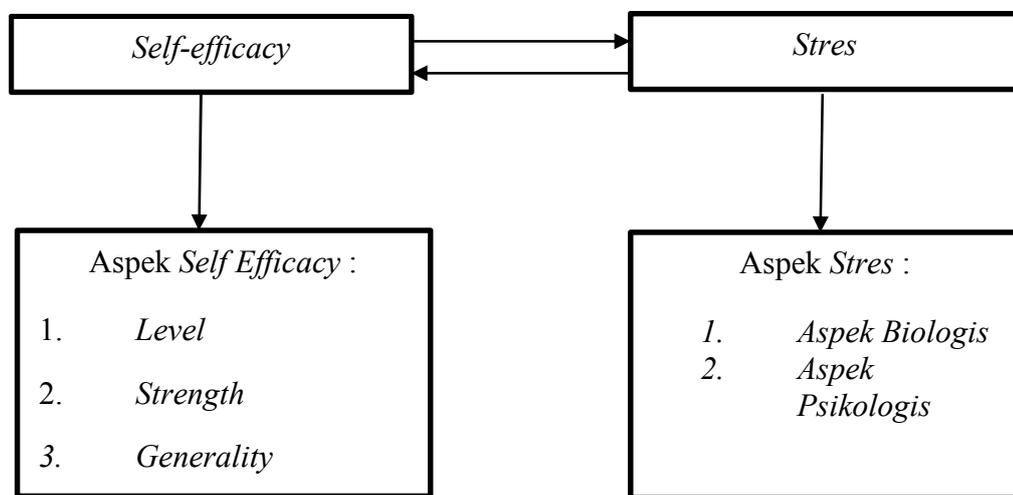
Self efficacy berperan penting dalam menghadapi kondisi stres yang dihadapi mahasiswa. Maka ketika mahasiswa memiliki *self efficacy* yang tinggi, terbukti memiliki tekanan yang lebih rendah saat berhadapan dengan sumber *stress* ataupun *stressor*. Jadi, apabila mahasiswa memiliki *self efficacy* yang tinggi, maka individu tersebut akan kuat dan tangguh dalam menghadapi stres yang dialaminya.

Dalam hal ini dikaitkan dengan *self efficacy* yang rendah maka akan cenderung akan bersikap lemas, malas dan gangguan tidur yang terganggu sehingga dan cenderung mahasiswa mengalami *stress*. Akibatnya mahasiswa akan menjadi tertekan, cemas, tingkat konsentrasi yang kurang dan kehilangan minat dalam melakukan sesuatu kegiatan, ketidakpercayaan diri dalam penyelesaian tuntutan yang diberikan dosen pembimbing kepada mahasiswa tersebut. Dengan demikian sangat di perlukan peranan dari *self efficacy* dalam mencegah terjadinya stres yang tinggi. *Self efficacy* adalah aspek kepribadian yang muncul dari dalam diri manusia atau bersifat internal, *stress* akan dapat diatasi oleh mahasiswa jika dapat menyeimbangkan *self efficacy* dengan faktor-faktor yang bersifat eksternal yang bersifat positif. (Dony, Daharnis & Syhaniar, 2017)

Dugaan tersebut didukung penelitian yang dilakukan oleh One (2014) yang menyatakan hasil bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan *stress*. Yang artinya, semakin tinggi *self efficacy* individu maka semakin rendah stress yang dialami individu tersebut, dan sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* individu maka semakin tinggi *stress* yang dialami individu, yang mana hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis terbukti.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Galuh & Dewi (2018) menemukan hasil bahwa pengolahan data dan pembahasan mengenai korelasi antara *self-efficacy* dengan *stress*, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan derajat korelasi rendah antara *self-efficacy* dengan stress pada mahasiswa Unisba yang sedang menyusun skripsi, yang artinya semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah stress yang dirasakannya, begitu juga sebaliknya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kiki & DYP (2019) menemukan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan meski hubungannya tergolong sedang artinya semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah tingkat *stress*. Sedangkan, sumbangan kontribusi social support dengan tingkat stress yang artinya semakin tinggi social support mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stress. Sumbangan kontribusi *self efficacy* dan social support dengan tingkat stress.



Bagan II.1. Kerangka konseptual hubungan *self efficacy* dengan *stress*

II.F. Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha : Ada hubungan *Self Efficacy* dengan Stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Ho : tidak ada hubungan *Self Efficacy* dengan Stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB III

METODE PENELITIAN

III.A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X) : *Self-efficacy*

Variabel Terikat (Y) : *Stres*

III.B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

III.B.1. *Self-efficacy*

Self efficacy adalah suatu keyakinan yang di miliki oleh mahasiswa/i tentang kemampuan yang dimiliki, dan merasa percaya bahwa usaha yang dilakukan akan berpeluang sangat besar mencapai keberhasilan, dan sesuai dengan apa yang diharapkan dalam pengerjaan skripsi. Skala *Self Efficacy* disusun berdasarkan aspek bandura (1997) yang di tuangkan dalam skala *General self efficacy* (GSE), meliputi tiga aspek dimensi yaitu *level, strength, generality*.

Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala ini, maka semakin tinggi pula *self efficacy* mahasiswa. Semakin rendah skor yang dihasilkan, maka semakin rendah *self efficacy* mahasiswa.

III.B.2. *Stres*

Stres adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang memberikan tekanan pada fisik dan psikologis yang disebabkan karena perubahan yang terjadi pada diri. *Stres* akan diukur melalui skala *stres* yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan menggunakan aspek-aspek dari Sarafino dan Smith (2011) yaitu biologis, dan psikologis.

Skor yang didapat dari skala ini menunjukkan tingkat stress yang dirasakan, semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin tinggi pula stres yang dirasakan mahasiswa.

III.C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi tingkat akhir.

III.D. Populasi Dan Sampel

III.D.1. Populasi

Bungin (2005), mengatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya. Dari populasi ini maka diambil contoh atau sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi yang diambil ialah mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi. Data ini yang diambil dari PSI (Pusat Sistem Informasi) UHN.

Tabel III.1 Daftar populasi

No.	Fakultas	Jumlah
1.	Hukum	284
2.	Ekonomi & Bisnis	600
3.	Psikologi	59
4.	Ilmu sosial & Politik	90
5.	Teknik	137
6.	Bahasa & Seni	81
7.	Keguruan & Ilmu pendidikan	415

III.E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (x). Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2011). Skala psikologi yang digunakan adalah skala *stres* dan skala *self-efficacy*.

Skala Likert dalam pengukuran kemandirian belajar memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Skala yang digunakan adalah skala *stres* dan skala *self-efficacy*.

Tabel III.2 Kriteria penilaian skala likert “*stress*”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel III.3 Kriteria penilaian skala likert “*self efficacy*”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

III.F. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan.

III.F.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ini merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrument penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian.

III.F.2. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala *Self Efficacy* disusun berdasarkan aspek *Self Efficacy* Bandura, (1997), memiliki tiga aspek yaitu : aspek *level*, aspek *strength*, aspek *generality*. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala *Self Efficacy* sendiri terdiri atas 24 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala *Self Efficacy* tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel.III.4 Blueprint Uji Coba Skala Self Efficacy

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Tingkat (Level)	Memiliki target yang harus dicapai.	2, 4,	1	3

		Mampu menyelesaikan tugas dengan baik.	6	3, 5	3
		Menyadari kesulitan yang dihadapi.	8	7	2
2.	Kekuatan (Strength)	Mempunyai keyakinan yang kuat untuk mencapai suatu target.	10	9, 11	3
		Mampu bertahan disituasi yang sulit.	12, 14	13	3
		Menjadikan pengalaman masa lalu sebagai acuan untuk bertindak.	16	15	2
3.	Keluasaan (Generality)	Memahami kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas.	18	17	2

	Mampu menilai keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas.	20, 22	19	3
	Tenang dalam menghadapi situasi yang sulit.	24	21, 23	3
Jumlah		12	12	24

Demikian juga dengan skala *Stress* ini didasarkan pada aspek-aspek *Stress* menurut Sarafino & Smith (2012), yang dikemukakan dalam 2 aspek yaitu: aspek Biologis dan aspek psikologis, yang terdiri dari 32 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala *Stress* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel III.5 Blueprint Uji Coba Skala Stress

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Aspek Biologis	Mengalami gangguan tidur, gangguan makan, dan sakit kepala, produksi keringat yang berlebihan	2, 4	1, 3	4

		Mengalami pernafasan jantung yang tidak teratur, dalam melakukan suatu hal cenderung gugup, cemas, dan gelisah	6, 8	5, 7	4
2.	Aspek psikologis	Gejala kongnisi (pikiran)			
		Mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan susah untuk konsentrasi.	10, 12	9, 11	4
		Memiliki harga diri yang rendah dan takut gagal	14, 16	13, 15	4
		Gejala emosi			
		Mudah marah, kecemasan yang berlebihan, merasa sedih dan depresi.	18, 20	17, 19	4

	Perasaan tidak mampu mengatasi masalah atau ciut hati dan merasa tertekan.	22, 24	21, 23	4
	Gejala tingkah laku			
	Sulit bekerjasama dengan orang lain dan merasa tertekan	26, 28	25, 27	4
	Susah untuk rileks, mudah terkejut atau kaget	30, 32	29, 31	4
Jumlah		16	16	32

III.F.3. Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur ini dilakukan untuk menguji apakah validitas dan reabilitas alat ukur yang dilakukan dalam penelitian nantinya. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada 26 Agustus 2021 – 31 Agustus 2021 pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan, sebanyak 66 orang. Penelitian ini peneliti dengan memberikan skala secara *online* dalam bentuk *google form* kepada subjek.

Setelah peneliti melakukan uji coba alat ukur, hasil uji coba tersebut dianalisis untuk mengetahui validitas dan reabilitasnya melalui SPSS 17.0 for windows. Berdasarkan estimasi uji daya beda item diperoleh nilai korelasi item-item *Self Efficacy* yang mulai dari angka -0,216 sampai 0,735 sehingga ditemukan 4 item yang gugur sedangkan 20 item sah. Estimasi beda item yang diperoleh nilai korelasi item-item *Stress* yang mulai dari angka -0,075 sampai 0,626 sehingga ditemukan 6 item yang gugur atau tidak dapat digunakan sedangkan yang sah berjumlah 26 item. Setelah diketahui item-item yang gugur, maka kemudian peneliti menyusun item-item yang sah menjadi alat ukur yang disajikan dalam skala penelitian, yang terdiri dari 20 item skala *Self Efficacy* dan 26 item skala *Stress*.

III.F.4. Revisi Alat Ukur

Skala psikologi yang telah terkumpul kemudian diperiksa peneliti dari 66 subjek uji coba seluruhnya memenuhi persyaratan dan seluruh skala. Psikologi terisi lengkap. Peneliti melakukan skoring tiap skala psikologi yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui validitas tiap aitem dan reabilitas skala yang dibuat berikut, adalah tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba.

Tabel III.5 Daftar Sebaran Item-item Penelitian Skala *Self Efficacy* Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah

			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Tingkat (Level)	Memiliki target yang harus dicapai.	2 (1), 4(3)	1	2
		Mampu menyelesaikan tugas dengan baik.	6(5)	3(2), 5(4)	3
		Menyadari kesulitan yang dihadapi.	8(7)	7(6)	2
2.	Kekuatan (Strenght)	Mempunyai keyakinan yang kuat untuk mencapai suatu target.	10(8)	9, 11	1
		Mampu bertahan disituasi yang sulit.	12(9), 14(11)	13(10)	3
		Menjadikan pengalaman masa lalu sebagai acuan untuk bertindak.	16(13)	15(12)	2

3.	Keluasaan (Generality)	Memahami kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas.	18(15)	17(14)	2
		Mampu menilai keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas.	20(17), 22	19(16)	2
		Tenang dalam menghadapi situasi yang sulit.	24(20)	21(18), 23(19)	3
Jumlah					20

Tabel III.F.6 Daftar Sebaran Item-Item Penelitian Skala *Stress* Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	

1.	Aspek Biologis	Mengalami gangguan tidur, gangguan makan, dan sakit kepala, produksi keringat yang berlebihan	2(1), 4(3)	1, 3(2)	3
		Mengalami pernafasan jantung yang tidak teratur, dalam melakukan suatu hal cenderung gugup, cemas, dan gelisah	6(5), 8(7)	5(4), 7(6)	4
2.	Aspek psikologis	Gejala kongnisi (pikiran)			
		Mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan susah untuk konsentrasi.	10(8), 12(10)	9, 11(9)	3
		Memiliki harga diri yang rendah dan takut gagal	14(11), 16(12)	13, 15	2

		Gejala emosi			
		Mudah marah, kecemasan yang berlebihan, merasa sedih dan depresi.	18(14), 20(16)	17(13), 19(15)	4
		Perasaan tidak mampu mengatasi masalah atau ciut hati dan merasa tertekan.	22(18), 24	21(17), 23(19)	3
		Gejala tingkah laku			
		Sulit bekerjasama dengan orang lain dan merasa tertekan	26 , 28(22)	25(20), 27(21)	3
		Susah untuk rileks, mudah terkejut atau kaget	30(24), 32(26)	29(23), 31(25)	4
		Jumlah			26

III.F.5. Pelaksanaan Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala secara *online* yang disusun melalui *google form*. pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 13 September 2021 sampai 22 september 2021.

III.G. Analisa Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

III.G.1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah :

- a. Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS for Windows 17.
- b. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data *Self efficacy* memiliki hubungan yang linear dengan data *Stress*. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan Test for linearity dengan bantuan SPSS for Windows 17. Kedua variable dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

III.G.2. Uji Hipotesa

Pengujian hipotesa dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment untuk menguji hubungan antara variabel X yaitu variabel *self efficacy* dan variabel Y yaitu variabel *stress*. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5%

(0,05). Hasil uji validitas signifikan, Jika Sig $>0,05$ maka H_0 diterima dan jika Sig $<0,05$ maka H_0 ditolak.