

**Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi
Pada Mahasiswa UIN SUSKA
Riau Pekanbaru.**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Pada Fakultas Psikologi



OLEH :

MARDHIAH SISKKA
10661004656

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM
PEKANBARU RIAU**

2011

Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru

Mardhiah Siska
10661004656

Abstrak

Penulisan skripsi merupakan pekerjaan yang tidak mudah, umumnya banyak kendala-kendala yang terjadi dalam pengerjaan skripsi. Kendala-kendala tersebut dipandang sebagai sesuatu yang menakutkan dan dapat menciptakan situasi yang mencekam dan tidak menyenangkan. Mahasiswa yang mengalami stres akan mengalami gangguan berupa reaksi fisik, emosional, intelektual dan hubungan interpersonal. Gangguan tersebut dapat menyebabkan perasaan yang tidak nyaman untuk beraktivitas terutama ketika mengerjakan skripsi yang memerlukan konsentrasi dan stamina yang cukup tinggi. Efikasi diri adalah persepsi diri dan penilaian diri mengenai keyakinan dan perkiraan seberapa bagus diri dapat melakukan tindakan yang diperkirakan dapat memuaskan. Stres mengerjakan skripsi diduga sering muncul pada mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan efikasi diri dengan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru. Hipotesa yang diajukan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sampel penelitian adalah mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru yang berjumlah 120 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik area sampling.

Analisis data menggunakan program SPSS versi 17. Uji hipotesis dalam menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil analisis data menunjukkan $r = -0,678$ ($p=0.01$), artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres mengerjakan skripsi, sehingga hipotesis dapat diterima. Koefisien determinasi (Rsq) yang diperoleh = 0,460 artinya sumbangan variabel efikasi diri terhadap stres dalam mengerjakan skripsi sebesar 46 %.

Kata kunci: efikasi diri, stres mengerjakan skripsi

DAFTAR ISI

ABSTRAKSI.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 LatarBelakang	1
1.2 PerumusanMasalah	6
1.3 TujuanPenelitian	6
1.4 ManfaatPenelitian	6

BAB II : TINJAUAN TEORITIS

2.1 Stres	8
2.1.1. PengertianStres.....	8
2.1.2. Sumber-sumberStres.....	10
2.1.3. Gejala-gejalaStres.....	11
2.1.4. StresPadaMahasiswa yang MengerjakanSkripsi.....	12
2.2. EfikasiDiri.....	14
2.2.1. PengertianEfikasiDiri.....	14
2.2.2. DimensiEfiksiDiri.....	15
2.2.3. SumberEfikasiDiri.....	16
2.2.4. EfikasiDiriMahasiswa yang SedangMengerjakanSkripsi.....	19
2.3. KerangkaPemikiran.....	20
2.4. Asumsi.....	24
2.5. Hipotesis.....	24

BAB III: METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian	25
3.2. Variabel Penelitian.....	25
3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
3.3.1. Efikasi Diri.....	25
3.3.2. Stres.....	26
3.4. Populasi Sampel Penelitian.....	27
3.5. Teknik Pengambilan Sampel.....	28
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.7. Alat Ukur Penelitian.....	29
3.7.1. Skala Stres.....	29
3.7.2. Skala Efikasi Diri.....	31
3.8. Uji Coba Alat Ukur.....	32
3.9. Validitas dan Reliabilitas.....	33
3.9.1. Validitas.....	33
3.9.2. Reliabilitas.....	36
3.10. Teknik Analisa Data.....	36

BAB IV: HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

4.1. Persiapan Penelitian.....	38
4.1.1. Persiapan Administrasi.....	38
4.1.2. Persiapan Alat Ukur.....	38
4.1.3. Uji Coba Alat Ukur.....	39
4.2. Pelaksanaan Penelitian.....	40
4.2.1. Hasil Uji Asumsi.....	41
4.2.3. Hasil Uji Normalitas Sebaran.....	41
4.2.4. Hasil Uji Linieritas Hubungan.....	42
4.2.5. Hasil Uji Hipotesis.....	42
4.3. Analisis Tambahan.....	43

4.3.1. Uji Korelasi Untuk Masing-masing Aspek.....	43
4.3.2. Kategorisasi Subjek.....	44
4.4 Pembahasan.....	52

BAB V: PENUTUP

5.1. Kesimpulan.....	57
5.2. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan modern yang semakin kompleks, manusia cenderung mengalami stres apabila kurang mampu mengadaptasikan keinginan-keinginan dengan kenyataan-kenyataan, baik kenyataan dalam dirinya ataupun yang ada di luar dirinya. Setiap individu mempunyai banyak keinginan-keinginan yang ingin dicapai dalam hidupnya, ketika keinginan tersebut sulit untuk tercapai maka individu merasa terbebani dan dapat menimbulkan masalah dalam kehidupannya.

Masalah-masalah tersebut ada yang datang dari dalam ataupun dari luar diri individu tersebut, dalam bentuk yang berbeda dan intensitas yang berbeda pula, seperti tuntutan hidup yang semakin meningkat, bencana alam, dan kehilangan orang yang disayangi. Masalah-masalah tersebut dapat menimbulkan kelelahan secara fisik maupun psikologis pada individu yang mengalaminya, dan akhirnya dapat menimbulkan stres. Segala bentuk stres pada dasarnya disebabkan oleh kurang mengertinya manusia akan keterbatasan – keterbatasannya sendiri. Ketidak mampuan untuk melawan keterbatasan inilah yang akan menimbulkan konflik, gelisah, dan rasa bersalah yang merupakan tipe dasar stres.

Menurut Ginting (dalam Prabowo, 2007) Kata stres berasal dari kata *stringere* yang berarti menarik dengan kencang. Secara terminologi, stres berasal dari pengertian istilah Yunani *merimnao* yang merupakan paduan dua kata yaitu *meriza* (membelah, bercabang) dan *naous* (pikiran). Dari dua kata tersebut maka stres dapat diartikan sebagai membagi pikiran terhadap minat-minat yang layak dengan pikiran-pikiran yang merusak. Stres merupakan hal yang melekat

pada kehidupan. Siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat-ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang-pendek yang tidak sama. Tidak seorang pun yang dapat menghindar dari stres. Semua orang tidak akan luput dari stres.

Selye (Hardjana, 2006) mendefinisikan stres sebagai tanggapan yang menyeluruh dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang datang atasnya. Stres menurut Vincent Cornelli (Musbikin, 2005) merupakan suatu gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, serta dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu dalam lingkungan tersebut.

Menurut Santrock (2003) stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Secara spesifik Richard Lazarus, psikolog yang banyak melakukan penelitian tentang stres, menganggap stres sebagai sebuah gejala yang menimbulkan akibat adanya kesenjangan (*gap*) antara realita dan idealita, antara keinginan dan kenyataan, antara tantangan dan kemampuan, antara peluang dan potensi (Musbikin, 2005)

Menurut Selye (dalam Hardjana, 2006) stres merupakan akibat dari penilaian seseorang atas tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan dan sumber dayanya sendiri untuk menanggapi tuntutan tersebut, karena itu stres kerap diakibatkan oleh kurangnya informasi, salah paham, kepercayaan yang tak rasional.

Selye (dalam Hardjana, 2006) sumber stres ada pada orang yang terkena stres sendiri (*internal sources*) atau diluarnya (*external sources*). Stres yang dapat bersumber dari dalam diri seseorang yang mengalami stres lewat penyakit (*illnesses*) dan pertentangan (*conflict*), sedangkan yang berasal dari luar dirinya juga berasal dari lingkungan keluarga, lingkungan kerja, lingkungan belajar dan sekelilingnya.

Dalam proses belajar stres dapat berasal dari tugas yang diberikan oleh dosen, menghadapi ujian, menghadapi tuntutan dari fakultas dan salah satunya ketika mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Renner dan Mackin dalam *The College Life Stress Inventory* (Nevid, Spencer & Beverly 2005) mengungkapkan bahwa ada banyak peristiwa- peristiwa hidup yang dapat menimbulkan stres yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa, salah satunya adalah menulis makalah tugas utama yang mempunyai skor 83 (Nevid, Spencer & Beverly, 2005). Menulis makalah tugas utama disini juga dapat diartikan sebagai menulis tugas akhir atau yang biasa disebut dengan tugas pembuatan skripsi.

Skripsi adalah suatu bentuk karya ilmiah yang disusun oleh setiap mahasiswa atas dasar suatu penelitian dalam rangka penyelesaian studi program strata satu (S1) (Panduan dan informasi akademik tahun akademik 2006 /2007). Skripsi merupakan karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian lapangan dan atau studi kepustakaan yang disusun mahasiswa sesuai dengan bidang studinya sebagai tugas akhir. Penelitian adalah keseluruhan kegiatan baik di dalam pikiran maupun dalam kegiatan nyata yang dilakukan oleh mahasiswa untuk menyelesaikan suatu masalah di bidang ilmu pengetahuan ilmiah dalam rangka penyusunan skripsi.

Tujuan dan kegunaan skripsi yaitu menyajikan hasil-hasil temuan penelitian secara ilmiah yang berguna bagi pengembangan ilmu dan atau kepentingan praktis administrasi negara dan komunikasi. Salah satu tujuan penyusunan skripsi adalah sebagai syarat untuk mendapatkan gelar S1.

Penulisan skripsi bagi mahasiswa S1 merupakan suatu pekerjaan yang tidak mudah, karena harus di kerjakan sendiri dan kemudian akan di persentasikan dan di uji didepan panitia ujian. Umumnya banyak kendala-kendala yang terjadi dalam pengerjaan skripsi adalah kesulitan

untuk mencari judul dan topik permasalahan, kesulitan dalam mencari referensi, takut menghadap dosen pembimbing. Kendala-kendala itu dipandang sebagai suatu yang menakutkan dan dapat menciptakan situasi yang mencekam, tidak menyenangkan dan sangat menekan bagi para mahasiswa UIN SUSKA Riau.

Mahasiswa yang mengalami stres akan mengalami gangguan berupa reaksi fisik, emosional, intelektual, dan gangguan hubungan interpersonal. Gangguan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa merasa tidak nyaman untuk beraktivitas terutama untuk mengerjakan skripsi yang memerlukan konsentrasi dan stamina yang cukup tinggi. Mahasiswa yang tidak mampu mengendalikan respon-respon tersebut ke hal yang positif dapat mempengaruhi kegiatannya dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa cenderung untuk mengambil jalan pintas dengan mengalihkan aktivitasnya kepada aktivitas lain yang lebih menyenangkan, dan melakukan penundaan untuk mengerjakan skripsi. Semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat penundaan (prokrastinasi) dalam menyelesaikan skripsi (Anggraeni, Purnama & Kurniawaty, 2008)

Faktor kunci dari stres adalah persepsi seseorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi. Kemampuan seseorang tersebut berkaitan dengan salah satu karakteristik kepribadian yakni aspek keyakinan akan kemampuan diri, yang oleh Bandura disebut efikasi diri. Pekerjaan pun dapat benar-benar menjadi ancaman dan sumber stres bagi individu yang tidak memiliki keyakinan dan efikasi diri yang tinggi bahwa dirinya mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan padanya. Efikasi diri yang tinggi membantu individu untuk menyelesaikan tugas dan mengurangi beban kerja secara psikologis maupun fisik sehingga stres yang dirasakan pun kecil (Ulfa, Frieda & Putra, 2008)

Hasil wawancara dari beberapa mahasiswa UIN SUSKA menyatakan bahwa mereka merasakan gejala-gejala stres seperti merasa gelisah ketika memikirkan apabila skripsi yang diajukan tidaklah diterima, gugup ketika menghadapi dosen pembimbing, tegang, susah konsentrasi, cepat lelah secara mental, dan ditemui dari beberapa mahasiswa mengalami gangguan susah tidur.

Ketika seseorang mendapat sebuah tugas dan mereka merasa tidak mampu untuk mengerjakannya, maka hal itu akan menimbulkan perasaan tertekan pada individu. Keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan dan mengatasi sebuah hambatan.

Efikasi diri berhubungan dengan harapan individu terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat terampil, dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif. Seseorang mungkin dapat mengolah stres dengan lebih baik, termasuk stres karena penyakit, apabila percaya diri dan yakin bahwa ia mampu mengatasi stres (memiliki harapan yang tinggi) apabila efikasi diri untuk mengatasi masalah meningkat maka tingkat hormon stres menurun. Efikasi diri berhubungan dengan rendahnya sekresi (pengeluaran) *catecholamines*, maka individu yang merasa yakin bahwa mereka dapat mengatasi masalah akan lebih rendah tingkat kegelisahannya (Nevid, Spencer & Beverly, 2005). Jadi bagi mahasiswa yang yakin dengan kemampuannya bahwa ia mampu menyelesaikan skripsinya dengan baik maka ia dapat menurunkan kadar stres yang dialami. Evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan, ini yang disebut dengan efikasi diri.

Menurut Bandura, Cioffi Taylor dan Brouillard (dalam Raharjo, 2005) Stres dapat dipengaruhi oleh efikasi diri, individu yang memiliki efikasi yang tinggi cenderung berusaha menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi kewajibannya secara tuntas dan baik. Tugas-tugas yang diberikan sering kali menjadi beban dan sumber stres yang potensial. Efikasi diri yang tinggi membantu individu untuk menyelesaikan tugas dan mengurangi beban secara psikologis maupun fisik sehingga stres yang dirasakan menjadi kecil. Jika individu percaya dengan kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dengan baik maka cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Melakukan aktivitas tertentu atau mengejar tujuan tertentu, itu akan bergantung apakah seseorang itu yakin mampu untuk melakukan pekerjaan itu. Misalnya, mahasiswa yang mendapatkan tugas penulisan makalah dan percaya dapat melakukannya dengan baik maka lebih besar kemungkinannya untuk mengerjakannya dengan tekun ketimbang yang kurang percaya.

Dari fenomena di atas, maka peneliti berkeinginan untuk meneliti lebih lanjut tentang **“ Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”**.

1.2 . Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

a) Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya khazanah ilmu psikologi dalam bidang psikologi klinis dan psikologi kepribadian khususnya dalam pembahasan efikasi diri dan stres.

b) Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan bagi mahasiswa terutama mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai kontribusi efikasi diri dalam menurunkan stres ketika mengerjakan skripsi.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Stres

2.1.1. Pengertian Stres

Stres merupakan hal yang melekat dalam kehidupan sehari-hari dan dapat terjadi pada siapa saja dalam bentuk, intensitas dan waktu yang berbeda. Stres menurut Selye (dalam Hardjana 2006) adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi individu yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat individu yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, nyata ataupun tidak antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial ada padanya.

Selye (Hardjana, 2006) mendefinisikan stres sebagai tanggapan yang menyeluruh dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang datang atasnya. Stres menurut Vincent Cornelli (Musbikin, 2005) merupakan suatu gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, serta dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu dalam lingkungan tersebut.

Menurut Santrock (2003) stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Secara spesifik Richard Lazarus, psikolog yang banyak melakukan penelitian tentang stres, menganggap stres sebagai sebuah gejala yang menimbulkan akibat adanya kesenjangan (*gap*) antara realita dan idealita, antara keinginan dan kenyataan, antara tantangan dan kemampuan, antara peluang dan potensi (Musbikin, 2005)

Stres menurut Selye (Munandar, 2001) adalah respon yang non spesifik dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang datang atasnya. Selye membedakan stres menjadi dua macam, pertama *eustress* yaitu respon terhadap kejadian-kejadian positif (stres yang baik) Stres diperlukan sebagai stimulus untuk menghasilkan suatu prestasi, semakin tinggi dorongan untuk berprestasi maka semakin tinggi tingkat stresnya dan makin tinggi juga produktivitas. Mahasiswa yang berhasil menyelesaikan skripsinya dengan baik, maka stres menjadi *eustress* karena skripsi / tugas akhir dipandang sebagai stimulus untuk mencapai suatu prestasi yaitu menyelesaikan salah satu syarat untuk menyelesaikan stata satu (S1). Kedua adalah *distress* yaitu respon terhadap kejadian-kejadian negatif. Stres dapat juga merupakan faktor-faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu penyakit. Stres menjadi *distress* apabila skripsi dipandang sebagai peristiwa atau situasi yang dialami bersifat mencekam dan mencemaskan.

Menurut Cooper (dalam Siswati, 2006) stres merupakan suatu tekanan faktor psikologis dan fisik di belakang rentang stabilitasnya dan menimbulkan ketegangan di dalam diri individu. Sedangkan menurut Fisher (dalam Siswati 2006) mendefinisikan stres sebagai tanggapan baik fisik ataupun psikis terhadap *stressor*. *Stressor* merupakan suatu kejadian yang menuntut, meminta suatu tindakan dari individu. Dengan demikian menurut Fisher dan peneliti lainnya stres tidak selalu merupakan fenomena yang merusak, merugikan karena dalam kenyataannya, sejumlah stres merupakan hal yang penting dan mungkin merupakan proses yang mungkin dilalui seseorang dalam rangka mencapai tujuan.

Menurut Tyrer (1996) stres adalah perasaan yang tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan diluar kendali individu. Batasan ini hanya menyinggung dua pandangan umum tentang stres yang hampir universal, yaitu bahwa stres itu tidak menyenangkan dan hal itu terjadi pada diri individu, serta individu hampir tidak dapat melakukan apa pun terhadapnya.

Stres menurut Fincham dan Rhodes (Munandar, 2001) adalah gejala-gejala dan tanda-tanda faal, perilaku, psikologikal, dan somatik dan hasil dari tidak atau kurangnya kecocokan antara orang (dalam arti kepribadiannya, bakatnya, dan kecakapannya) dan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidak mampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif.

Berdasarkan pengertian yang telah dipaparkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan atau kondisi yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh adanya tekanan yang mengganggu keadaan fisik, psikis, hubungan interpersonal seseorang dan intelektual.

2.1.2. Sumber-sumber Stres

Sumber-sumber stres pada masing-masing individu berbeda. Hal ini disebabkan oleh tingkat stres yang berbeda-beda. Menurut Selye (dalam Hardjana 2006) sumber-sumber stres berasal dari dua faktor:

1. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri orang yang terkena stres tersebut seperti penyakit (*illness*) atau pertentangan (*conflict*)
2. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang berasal dari lingkungan, baik itu dari lingkungan keluarga ataupun lingkungan sekitarnya seperti lingkungan sekolah.

Menurut Nevid, Spencer & Beverly (2005) mengatakan salah satu penyebab stres lainnya adalah perubahan hidup (peristiwa hidup). Perubahan hidup dapat menjadi sumber stres bila perubahan hidup tersebut menuntut kita untuk menyesuaikan diri. Perubahan hidup ini dapat berupa peristiwa yang menyenangkan dan juga peristiwa yang tidak menyenangkan.

Renner dan Mackin dalam *The College Life Stress Inventory* (Nevid, Spencer & Beverly, 2005) mengungkapkan bahwa ada banyak peristiwa yang terjadi dalam kehidupan yang dapat menimbulkan stres. Salah satunya stres yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang makalah tugas utama yang mempunyai skor 83 (Nevid, Spencer & Beverly, 2005). Menulis makalah tugas utama disini juga dapat diartikan sebagai menulis tugas akhir atau yang biasa disebut dengan tugas pembuatan skripsi karena untuk mencapai gelar strata (S1) diwajibkan untuk membuat suatu penelitian yang dinamakan skripsi.

2.1.3 Gejala-gejala stres

Menurut Selye (dalam Hardjana 2006) manusia merupakan kesatuan antara jiwa dan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Stres tidak hanya menyangkut lahiriah, tapi juga batin kita. Maka tidak mengherankan bila gejala (*symptom*) stres ditemukan dalam segala sisi dalam diri kita yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan hubungan interpersonal. Gejala stres yang muncul akan berbeda pada setiap orang karena pengalaman stres sangat pribadi sifatnya.

1. Gejala fisik:

Sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung , terutama di bagian bawah, mencret- mencret dan radang usus besar, susah buang air besar, sembelit, gatal- gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, atau bisulan, terkena darah tinggi atau serangan jantung, kelewat berkeringat, berubah selera makan, lelah, atau kehilangan daya energy, lebih banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam kerja atau hidup.

2. Gejala emosional:

Gelisah, atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati, mood berubah-ubah dengan cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun dan tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah- marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mongering atau kehabisan sumberdaya mental (*burn out*)

3. Gejala intelektual:

Susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi kerja menurun mutu kerja rendah, dalam kerja bertambah kekeliruan yang dibuat.

4. Gejala hubungan interpersonal:

Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri

2.1.4 Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Stres dapat didefinisikan sebagai reaksi fisik terhadap tuntutan, keinginan yang menimbulkan beban, sehingga membuat individu merasa tertekan. Pada lingkungan mahasiswa stres bisa terjadi ketika mahasiswa dihadapkan pada tuntutan yang diberikan oleh lingkungannya untuk menjadi mandiri, bertanggung jawab, dewasa, melakukan penyesuaian diri dengan baik, berprestasi dan tuntutan yang paling utama adalah dapat menyelesaikan skripsi dan kuliah tepat waktu.

Orangtua menaruh harapan yang besar pada anaknya yang sedang menuntut ilmu diperguruan tinggi agar dapat menyelesaikan studi secepatnya dan siap memasuki dunia kerja ataupun melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi.

Menyusun skripsi bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa strata satu (S1) karena ini merupakan pengalaman pertama di samping itu banyak kendala yang dihadapi oleh mahasiswa diantaranya kesulitan mencari topik permasalahan, sulit mencari referensi atau bahan acuan, dana terbatas, kendala dalam menemui dosen pembimbing, selain itu meskipun dilakukan dalam rentang waktu yang cukup lama (berminggu-minggu) tapi hasil yang diterima tidak terlalu menggembirakan, ketika banyaknya koreksi yang diberikan oleh dosen pembimbing, meskipun mahasiswa telah berusaha mengerjakan skripsi dengan sebaik mungkin. Bahkan banyak hal lain yang paling buruk yang dapat terjadi diantaranya terpaksa untuk ganti judul dan pembimbing, cemas menghadapi ujian proposal sehingga tidak dapat mempertahankannya dan akhirnya dianjurkan untuk mengganti variabel, dan banyaknya koreksi dari dosen pembimbing hal ini membutuhkan penambahan waktu, biaya dan pemikiran.

Ketika individu merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan tugasnya sebagai mahasiswa maka akan menyebabkan tekanan, situasi yang mengancam dan situasi yang tidak menyenangkan bagi individu dan akhirnya akan berdampak pada fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal individu.

Gejala-gejala stres yang muncul pada tiap mahasiswa akan berbeda-beda ada yang mengalami sakit kepala, pusing, susah tidur, sering melakukan kesalahan dalam tugas, gangguan nafsu makan, gelisah, mudah tersinggung, mood yang cepat berubah-ubah susah dalam berkonsentrasi, mudah membatalkan janji dengan orang lain.

Dari uraian yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah reaksi fisik dan psikis yang terjadi ketika mahasiswa tidak mampu mengatasi kendala-kendala yang terjadi selama pengerjaan skripsi sehingga dipandang sebagai situasi yang menekan dan mencekam.

2.2 Efikasi Diri

2.2.1 Pengertian Efikasi Diri

Konsep bandura menempatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Kemampuan kecerdasan untuk berfikir simbolik menjadi sarana yang kuat untuk menangani lingkungan, misalnya dengan menyimpan pengalaman (dalam ingatan) dalam wujud verbal dan gambaran imajinasi untuk kepentingan tingkah laku pada masa yang akan datang. Kemampuan untuk menggambarkan hasil yang diinginkan pada masa yang akan datang mengembangkan strategi tingkah laku yang membimbing ke arah tujuan jangka panjang (Alwisol, 2004).

Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri adalah penilaian atau keyakinan diri tentang seberapa baik individu dapat melakukan tindakan yang diperlukan yang berhubungan dengan situasi yang prospektif. (Luthans, 2006). Efikasi diri ini berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, dapat atau tidak dapat mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan, efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri (Alwisol, 2004)

Menurut Stajkovic dan Luthans (Luthans, 2006) efikasi diri mengacu pada keyakinan individu mengenai kemampuan untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif, dan tindakan yang diperlukan agar mencapai keberhasilan dalam melaksanakan tugas yang diberikan. Bandura (dalam Zulkaidah dkk, 2007) menyatakan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisasi dan melakukan tindakan-tindakan yang perlu dalam mencapai tingkat kinerja tertentu. Menurut Myers (dalam Zulkaidah dkk, 2007) efikasi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang merasa mampu untuk melakukan suatu hal.

Efikasi diri merupakan harapan seseorang terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat terampil, dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif. Individu mungkin dapat mengelola stres dengan lebih baik, termasuk stres karena penyakit, apabila ia percaya diri dan yakin bahwa ia mampu mengatasi stres (memiliki harapan yang tinggi) apabila efikasi diri untuk mengatasi masalah meningkat maka tingkat hormon stres menurun. Efikasi diri berhubungan dengan rendahnya sekresi *catecholamines*, maka orang yang merasa yakin bahwa mereka bisa mengatasi masalah akan lebih rendah tingkat kegelisahannya (Nevid, Spencer & Beverly, 2005).

2.2.2 Dimensi Efikasi Diri

Bandura (Zulkaidah dkk. 2007) mengajukan tiga dimensi efikasi diri, yakni:

- 1) Tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*), yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas, sejauh mana individu merasa mampu dalam melakukan berbagai tugas dengan derajat tugas mulai dari yang sederhana, yang agak sulit, hingga yang sangat sulit;

- 2) Luas bidang perilaku (*Generality*), sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari dalam melakukan suatu aktivitas atau situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi;
- 3) Kemantapan keyakinan (*Strength*), kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki.

Efikasi diri menurut Bandura memiliki dua komponen (Alwisol, 2004) yaitu:

1. Ekspektasi hasil (*outcome expectations*): perkiraan diri bahwa tingkah laku yang dilakukan diri akan mencapai hasil tertentu
2. Ekspektasi efikasi (*efficacy expectation*): adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan..

Efikasi diri terdiri dari beberapa dimensi yaitu kesulitan tugas yang dilalui, keyakinan individu akan kemampuan yang dimiliki dan seberapa kuat keyakinan individu mengenai kemampuan yang ia miliki. Efikasi diri memiliki dua komponen yaitu ekspektasi hasil dan ekspektasi efikasi.

2.2.3 Sumber Efikasi Diri

Bandura menyebutkan terdapat empat sumber efikasi diri (dalam Alwisol, 2004) yaitu:

1. Pengalaman performansi
 - a. *Participant modeling* yaitu meniru model yang berprestasi.
 - b. *Performance desensitization* yaitu menghilangkan pengaruh buruk prestasi masa lalu.
 - c. *Performance exposure* yaitu menonjolkan keberhasilan prestasi yang pernah diraih.

- d. *Self instructed performance* yaitu melatih diri untuk melakukan yang terbaik
2. Pengalaman vikarius
- a. *Live modeling* yaitu mengamati model yang nyata.
 - b. *Symbolic modeling* yaitu mengamati model simbolik, film, komik dan cerita.
3. Persuasi verbal.
- a. *sugestion* yaitu mempengaruhi dengan kata-kata berdasarkan kepercayaan.
 - b. *Exhortation* yaitu nasihat, peringatan yang mendesak/memaksa.
 - c. *Self-instruction* yaitu memerintah diri sendiri.
 - d. *Interpretive treatment* yaitu interpretasi baru memperbaiki interpretasi lama yang salah.
4. Pembangkitan emosi.
- a. *Attribution* yaitu mengubah atribusi, penanggung jawab suatu kejadian emosional.
 - b. *Relaxation biofeedback* yaitu relaksasi
 - c. *Symbolic desensitization* yaitu menghilangkan sikap emosional dengan modeling simbolik.
 - d. *symbolic exposure* yaitu memunculkan emosi secara symbolic.

Perubahan tingkah laku (Alwisol, 2004) dalam sistem Bandura kuncinya adalah ekspektasi efikasi (*self- efficacy*). Efikasi diri atau keyakinan kebiasaan diri itu diperoleh melalui salah satu kombinasi dari empat sumber, yakni:

- 1) Pengalaman menguasai suatu prestasi (*performance accomplishment*) adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi masa lalu yang bagus maningkatkan ekspektasi efikasi (*expectation efficacy*), sedangkan kegagalan akan

menurunkann *efficacy*. Mencapai keberhasilan akan memberikan dampak *efficacy* yang berbeda-beda tergantung proses pencapaiannya:

- a. Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat *efficacy* semakin tinggi
 - b. Kerja sendiri, lebih meningkatkan *efficacy* dibandingkn dengan kerja kelompok, dibantu orang lain.
 - c. Kegagalan menurunkan *efficacy*, kalau individu sudah berusaha sebaik mungkin
 - d. Kegagalan dalam emosional/ stres, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal
 - e. Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan *efficacy* yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan *efficacy* nya belum kuat.
 - f. Orang yang biasa berhasil, sekali gagal tidak mempengaruhi efficacy.
- 2) Pengalaman vikarius (*Vikarius experience*), diperoleh melalui model sosial. *Efficacy* akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *efficacy* akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Kalau figur yang diamati berbeda dengan si pengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati kegagalan figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi individu tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.
- 3) Persuasi sosial (*social persuasion*). Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

4) Pembangkitan emosi/keadaan emosi (*Emotional/ psychological states*). Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi *efficacy* dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri.

Efikasi diri merupakan variabel pribadi yang penting, yang jika digabungkan dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai prestasi, akan menjadi penentu tingkah laku mendatang yang penting. Setiap individu mempunyai efikasi diri yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda, tergantung kepada ; 1. Kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda, 2. Kehadiran orang lain, khususnya saingan dalam situasi itu, 3. Keadaan fisiologis dan emosional: kelelahan, kecemasan, apatis, murung (Alwisol, 2004)

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan sumber efikasi diri dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal diri. Faktor yang berasal dari dalam diri (internal) adalah persuasi verbal dan pembangkit emosi sedangkan yang berasal dari luar diri (eksternal) adalah pengalaman vikarius dan performasi.

2.2.4. Efikasi Diri Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Efikasi diri sangat diperlukan bagi mahasiswa terutama bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Menurut penelitian apabila efikasi diri untuk mengatasi masalah meningkat maka tingkat hormon stres menurun. Efikasi diri berhubungan dengan rendahnya sekresi (pengeluaran) *catecholamines*, maka individu yang merasa yakin bahwa mereka dapat mengatasi masalah akan lebih rendah tingkat kegelisahannya (Nevid, Spencer & Beverly 2005). Jadi bagi mahasiswa yang yakin dengan kemampuannya bahwa ia mampu menyelesaikan skripsinya dengan baik maka ia dapat menurunkan kadar stres yang dialami.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menyelesaikan skripsinya dengan baik, walaupun ia memjumpai berbagai macam kendala dalam mengerjaannya. Kendala- kendala yang dihadapi oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi diantaranya kesulitan mencari topik permasalahan, sulit mencari referensi atau bahan acuan, dana terbatas, kendala dalam menemui dosen pembimbing, dan banyaknya koreksi dari dosen pembimbing walaupun mahasiswa telah berusaha mengerjakan skripsi sebaik mungkin. Kendala- kendala yang dialami dapat membuat timbulnya rasa jenuh, tertekan dan putus asa dan akibatnya mahasiswa akan mengalihkan kepada aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan skripsi dan menggunakan prokrastinasi (menunda-nunda).

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan selalu bersikap optimis dan yakin bahwa dirinya dapat memperoleh hasil yang bagus, walaupun banyak kendala yang dihadapinya. Ketika banyaknya koreksi dari dosen pembimbing ia akan tetap optimis, berpikir positif, dan tidak manunda revisi atau perbaikan. Dengan banyaknya koreksi berarti ia diberi kesempatan untuk dapat lebih banyak belajar dan berusaha mendapatkan hasil yang lebih baik. Sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menganggap hal tersebut sebagai beban dan akan cepat putus asa, sehingga mahasiswa tidak datang ke kampus dan bimbingan dalam waktu yang lama.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan dan yakin akan potensi yang dimilikinya sehingga ketika ia diberikan tugas maka ia akan yakin dapat mengerjakannya dengan sebaik-baiknya dikarenakan ia merasa yakin potensi yang dimilikinya. Oleh karena itu efikasi diri sangatlah penting dalam diri individu terutama pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

2.3. Kerangka Pemikiran

Teori yang dipakai dalam penelitian ini adalah teori efikasi diri dari Bandura sedangkan untuk stres adalah teori Hardjana. Stres merupakan gangguan yang dapat terjadi dalam berbagai kondisi dan situasi, demikian juga dengan gejala dan tanda-tanda yang ada, stres menurut Fincham dan Rhodes (dalam Munandar, 2001) adalah gejala-gejala dan tanda-tanda faal, perilaku, psikologikal, dan somatik dan hasil dari tidak atau kurangnya kecocokan antara orang (dalam arti kepribadiannya, bakatnya, dan kecakapannya) dan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidak mampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif.

Stres menurut Selye (dalam Hardjana, 2006) adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, nyata ataupun tidak antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial ada padanya.

Menurut Selye (dalam Hardjana, 2006) gejala stres ditemukan dalam aspek fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal. Gejala-gejala dalam tiap aspek tersebut yaitu;

1. Gejala fisik yaitu sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung , terutama dibagian bawah, mencret- mencret dan radang usus besar, susah buang air besar, sembelit, gatal- gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, atau bisulan, terkena darah tinggi atau serangan jantung, kelewat berkeringat, berubah selera makan, lelah, atau kehilangan daya energy, lebih banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam kerja atau hidup
2. Gejala emosional yaitu gelisah, atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati, mood berubah-ubah dengan cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga

diri menurun dan tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah- marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mongering atau kehabisan sumberdaya mental (*burn out*)

3. Gejala intelektual yaitu susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi kerja menurun mutu kerja rendah, dalam kerja bertambah kekeliruan yang dibuat
4. Gejala hubungan interpersonal yaitu kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri

Sumber-sumber stres menurut Selye (dalam Hardjana, 2006) adalah faktor internal, yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri orang yang terkena stres tersebut seperti penyakit (*illness*) atau pertentangan (*conflict*) dan faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang berasal dari lingkungan, baik itu dari lingkungan keluarga ataupun lingkungan sekitarnya seperti lingkungan sekolah.

Stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah reaksi fisik dan psikis yang terjadi ketika mahasiswa tidak mampu mengatasi kendala-kendala yang terjadi selama pengerjaan skripsi sehingga dipandang sebagai situasi yang menekan dan mencekam.

Renner dan Mackin dalam *The College Life Stress Inventory* (Nevid, Spencer & Beverly, 2005) mengungkapkan bahwa ada banyak peristiwa- peristiwa hidup yang dapat menimbulkan stres yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa, salah satunya adalah menulis makalah tugas utama yang mempunyai skor 83 (Nevid, Spencer & Beverly, 2005). Menulis makalah tugas utama juga

dapat diartikan sebagai menulis tugas akhir atau yang biasa disebut dengan tugas pembuatan skripsi.

Bandura (dalam Alwisol, 2004) mengungkapkan bahwa efikasi diri adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. efikasi diri ini berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan, efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri, efikasi diri menurut Bandura memiliki dua komponen yaitu: 1 Ekspektasi hasil (*outcome expectations*): perkiraan mahasiswa bahwa tingkah laku yang dilakukannya akan dapat mencapai keberhasilan dalam menyusun skripsi. 2. Ekspektasi efikasi (*efficacy expectantion*): adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan, dimana mahasiswa memiliki perkiraan dan keyakinan bahwa dirinya mampu menyusun skripsi yang memiliki hasil yang memuaskan tanpa stres.

Efikasi diri merupakan variabel pribadi yang penting, yang kalau digabungkan dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai prestasi, akan menjadi penentu tingkah laku mendatang yang penting. Setiap individu mempunyai efikasi diri yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda, tergantung kepada ; 1. Kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda, 2. Kehadiran orang lain, khususnya saingan dalam situasi itu, 3. Keadaan fisiologis dan emosional: kelelahan, kecemasan, apatis, murung (Alwisol, 2004)

Efikasi diri berkenaan dengan harapan individu terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat terampil, dan

harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif (Nevid, Spencer & Beverly, 2005). Individu mungkin dapat mengelola stres dengan lebih baik, termasuk stres karena penyakit, apabila ia percaya diri dan yakin bahwa ia mampu mengatasi stres (memiliki harapan yang tinggi) apabila efikasi diri untuk mengatasi masalah meningkat maka tingkat hormon stres menurun. Efikasi diri berhubungan dengan rendahnya sekresi *catecholamines*, maka orang yang merasa yakin bahwa mereka bisa mengatasi masalah akan lebih rendah tingkat kegelisahannya (Nevid, Spencer & Beverly, 2005)

Berdasarkan pemahaman dan konseptual yang telah diuraikan di atas maka peneliti bermaksud untuk memperoleh gambaran apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi pada mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru.

2.3 Asumsi

1. Stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merupakan akibat dari penilaian negatif individu atas tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan dan sumber dayanya sendiri untuk menanggapi tuntutan itu. Stres itu kerap diakibatkan oleh kurangnya informasi, salah paham, kepercayaan yang tak rasional dalam menyusun skripsi
2. Efikasi diri adalah persepsi diri dan penilaian diri mengenai keyakinan dan harapan seberapa bagus individu dapat melakukan tindakan yang diharapkan dengan hasil yang memuaskan.
3. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik, berusaha keras dan optimal untuk memperoleh hasil yang positif atau keberhasilan. Sementara mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah akan memperlihatkan sikap tidak berusaha keras dan pesimis akan keberhasilan.

4. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi, akan merasa yakin atas kemampuannya dalam menyusun skripsi. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri rendah, akan merasa tidak yakin dalam menyusun skripsi.
5. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi, semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi.

2.5 Hipotesis

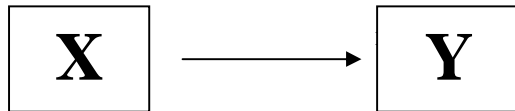
Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka diajukan hipotesis seperti berikut: terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menghubungkan antara efikasi diri (X) dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN SUSKA Riau (Y) seperti yang terlihat pada bagan berikut;



3.2. Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah;

Variabel bebas (X): Efikasi diri

Variabel terikat (Y): Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.3.1 Efikasi Diri

Efikasi diri adalah penilaian atau keyakinan diri tentang seberapa baik individu dapat melakukan tindakan yang diperlukan yang berhubungan dengan situasi yang prospektif, dengan komponen sebagai berikut;

1. Ekspektasi hasil (*outcome expectancy*): Perkiraan akan kemungkinan hasil dari perilaku, yaitu mahasiswa mempunyai perkiraan akan keberhasilannya mengerjakan skripsi, dengan indikator:

- a. Bersikap optimis
 - b. Merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan
2. Ekspektasi efikasi (*efficacy expectancy*): Perkiraan atas munculnya perilaku atau kinerja yang dipengaruhi oleh persepsi individu pada kemampuan kinerjanya berkaitan dengan hasil, mahasiswa memiliki perkiraan dan keyakinan bahwa dirinya mampu mengerjakan skripsi dengan hasil yang memuaskan, dengan indikator:
- a. Yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus
 - b. Merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimilikinya
 - c.

3.3.2 Stres

Stres adalah tekanan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas skripsi yang menimbulkan gangguan pada aspek fisik, emosional, intelektual dan hubungan interpersonal dengan gejala-gejala stres sebagai berikut:

1. Gejala fisik dengan indikator
 - a. Sakit kepala
 - b. Gangguan tidur
 - c. Tegang terutama pada leher dan bahu
 - d. Lelah atau kehilangan daya energi
2. Gejala emosional dengan indikator
 - a. Gelisah dan cemas
 - b. Sedih
 - c. Mudah marah
 - d. Gugup

- e. Rasa harga diri menurun
 - f. Tidak nyaman
 - g. Merasa tidak mampu
 - h. Mudah tersinggung
3. Gejala intelektual dengan indikator
- a. Susah berkonsentrasi
 - b. Mudah lupa
 - c. Pikiran kacau
 - d. Melamun secara berlebihan
4. Gejala interpersonal dengan indikator
- a. Mudah mempersalahkan orang lain
 - b. Suka mencari- cari kesalahan orang lain
 - c. Mudah ingkhar janji
 - d.

3.4. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

Menurut Azwar (2007) populasi adalah sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN SUSKA RIAU dengan jurusan yang berada dalam rumpun ilmu sosial yaitu Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial yang pembagiannya dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel: 3.1
Jumlah Populasi Penelitian

No	Data mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi	Jumlah
1	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	71
2	Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial	58
	Jumlah	129 orang

Sumber: Kabag Kemahasiswaan tiap fakultas

Sampel adalah sebagian dari populasi (Azwar 2007). Menurut Arikunto apabila subjek berjumlah dari 100 maka semua subjek diambil semua, dan jika subjeknya berjumlah lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 201 orang, maka untuk menentukan sampel dalam penelitian ini maka peneliti mengambil 40% dari jumlah populasi yang ada.

Tabel: 3.2
Jumlah Sampel Penelitian

No	Jumlah sampel dari masing-masing fakultas	Jumlah
1	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	42
2	Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial	35
	Jumlah	77 Orang

3.5 Teknik Pengambilan Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik *area sampling*. Dalam area sampling suatu daerah dibagi-bagi menjadi beberapa daerah-daerah yang lebih kecil lagi yang saling mewakili dari setiap daerah (Hadi, 2000). Dengan karakteristik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan kriteria telah menyelesaikan 80% jumlah SKS atau 100 SKS.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini akan diperoleh dengan menggunakan skala. Skala yang digunakan adalah skala stres dan skala efikasi diri.

3.7. Alat Ukur Penelitian

3.7.1 Skala Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Variabel ini akan diungkap menggunakan skala stres. Aitem-aitemnya yang dibuat mengacu pada konsep stres menurut Selye (dalam Hardjana, 2006) meliputi: gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Skala ini disusun berdasarkan modifikasi model Skala Likert yang dibuat dalam empat alternatif dengan menghilangkan jawaban netral untuk menghindari jawaban subjek ke tengah (*central tendency effect*) (Hadi, 1990).

Skor untuk setiap alternatif jawaban pada aitem diberikan bobot 4-1 untuk aitem positif (*favorable*) atau aitem yang mendukung variabel, yaitu Sangat Sering (SS) = 4, Sering (S) = 3, Jarang (JR) = 2, dan Tidak Pernah (TP) = 1. Sedangkan pernyataan dalam skala yang mengandung kecendrungan negatif (*unfavorable*) atau pernyataan yang tidak mendukung variabel diberi nilai 1-4. Sangat Sering (SS) = 1, Sering (S) = 2, Jarang (JR) = 3, dan Tidak Pernah (TP) = 4.

Berdasarkan indikator tersebut maka disusun aitem-aitem yang bersifat *favorable* dan *unfavorable* yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel: 3.3
Blue - Print Skala Stres (Y)
Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	Aitem
1	Fisik	Sakit kepala	26, 39	7, 48	4
		Gangguan tidur	3, 50	20,47	4
		Sakit punggung	6, 61	37, 68	4
		Lelah	27, 49	21, 18	4
2	Emosional	Gelisah dan cemas	15, 67	28, 59	4
		Sedih	17, 51	34, 76	4
		Mudah marah	22, 4	38, 69	4
		Gugup	36, 19	16, 62	4
		Merasa harga diri menurun	14, 52	5, 57	4
		Tidak nyaman	33, 40	29, 70	4
		Merasa tidak mampu	23, 66	12, 58	4
		Merasa tersinggung	13, 53	45, 60	4
3	Intelektual	Susah konsentrasi	11, 73	30, 56	4
		Mudah lupa	2, 65	24, 63	4
		Pikiran kacau	1, 54	35,41	4
		Melamun berlebihan	44, 74	46, 72	4
4	Hubungan interpersonal	Mudah menyalahkan orang lain	25, 71	9, 75	4
		Suka mencari kesalahan orang lain	8, 42	32, 64	4
		Mudah membatalkan janji	31, 55	10, 43	4
		Jumlah	38	38	76

3.7.2 Skala Efikasi Diri

Variabel ini akan diungkap menggunakan skala efikasi diri. Aitem-aitemnya yang dibuat mengacu pada konsep efikasi diri menurut Bandura (Alwisol, 2004). Skala ini disusun berdasarkan modifikasi model Skala Likert yang dibuat dalam empat alternatif dengan menghilangkan jawaban netral untuk menghindari jawaban subjek ketengah (*central tendency effect*) (Hadi, 1990)

Skor untuk setiap alternatif jawaban pada aitem diberikan bobot 4-1 untuk aitem positif (*favorable*) atau aitem yang mendukung variabel, yaitu Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Sedangkan pernyataan dalam skala yang mengandung kecenderungan negatif (*unfavorable*) atau pernyataan yang tidak mendukung variabel diberi nilai 1-4. Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 4. Berdasarkan indikator tersebut maka disusun aitem-aitem yang bersifat *favorable* dan *unfavorable* yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel: 3.4
Blue – Print Skala Efikasi Diri (X)
Sebelum Uji Coba

NO	ASPEK INDIKATOR	ITEM		JUMLAH AITEM
		FAVORABEL	UNFAVORABEL	
1	Ekspektasi hasil (<i>outcome expectancy</i>) a. Bersikap optimis b. Merasa memiliki kemampuan yang bisa diandalkan	2, 9, 25	18, 14, 27	6
		19, 15, 11, 28	22, 7, 3, 30	8
2	ekspektasi efikasi (<i>efficacy expectancy</i>) a. Yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus b. Merasa yakin dengan seluruh potensi yang Dimilikinya	23, 16, 10, 29	20, 13, 4, 26	8
		17, 8, 5, 24	21, 12, 6, 1	8
Jumlah		12	12	30

3.8 Uji Coba Alat Ukur

Suatu skala dapat digunakan apabila dinyatakan valid (sahih) dan reliabel (andal) menurut ukuran statistik tertentu melalui uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Uji coba alat ukur ini dimaksudkan untuk menentukan validitas dan reliabilitas alat ukur. Dengan kata lain agar butir-butir pernyataan dalam kedua skala tersebut benar-benar dapat mengukur apa yang ingin diukur. Uji coba alat ukur ini akan diberikan kepada 70 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA.

Skala efikasi diri yang diuji coba (*try out*) terdiri dari 30 aitem yang tersebar dalam dua aspek, sedangkan skala stres mengerjakan skripsi yang akan diuji coba (*try out*) terdiri dari 76 aitem tersebar dalam empat aspek.

Keseluruhan data uji coba setelah dinilai, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian validitas dan reliabilitas dengan menggunakan bantuan komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 17 .

1.9 Validitas dan Reliabilitas

3.9.1 Validitas

Azwar (2000) mengatakan bahwa validitas mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi alat ukurnya. Suatu alat ukur dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Validitas ini menggunakan validitas isi yaitu mengukur sejauh mana alat tes, yang merupakan seperangkat soal-soal, dilihat dari isinya memang mengukur apa yang hendak diukur (Suryabrata, 1998)

Pengujian tingkat kesahihan alat ukur dilakukan uji validitas, yaitu dengan mengkorelasikan skor setiap aitem (X) dengan skor total (Y) dengan kriteria pemilihan item sebesar $r_{ix} \geq 0,30$ (Azwar, 2000). Juga dibantu dengan sistem komputerisasi untuk menganalisis secara statistik tingkat kesahihan alat ukur tersebut. Adapun teknik yang akan digunakan adalah rumus *Korelasi Product Moment* dari Pearson (Arikunto, 2006) dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan

- r_{xy} = Koefisien Koselasi Product Moment
 N = Jumlah subjek uji coba

- X = Skor butir tiap subjek
 Y = Skor total tiap subjek
 ΣX = Jumlah skor butir
 ΣY = Jumlah skor total
 ΣXY = Jumlah hasil kali X dan Y

Pada skala efikasi diri terdapat 24 aitem yang valid dari 30 aitem, dengan koefisien total berkisar dari antara 0,335 sampai 0,580 dan aitem yang gugur sebanyak 6 aitem. Rincian mengenai aitem efikasi diri yang valid dan gugur setelah uji coba dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel: 3.5
Blue – Print Skala Efikasi Diri (X)
Sebelum Uji Coba

No	Aspek Indikator	No. Aitem				Jumlah	
		Valid		Gugur		Valid	Gugur
		Favo	Unfavo	Favo	Unfavo		
1	Ekspektasi hasil (<i>outcome expectancy</i>)						
	Bersikap optimis	2,9,25	18		14,27	4	2
	Merasa memiliki kemampuan yang bisa diandalkan	11,28	22,7,30	19,15	3	4	3
2	Ekspektasi efikasi (<i>efficacy expectancy</i>)						
	Yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus	23,16, 10,29	20,13,4		26	7	1
	Merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimilikinya	17,8,5, 24	21,12,6, 1			8	-
Jumlah		13	10	2	5	24	6

Sumber: Hasil Uji validitas SPSS Versi 17

Pada skala stres terdapat 46 aitem yang valid dari 76 aitem, dengan koefisien total berkisar dari antara 0,304 sampai dengan 0,595 dan aitem yang gugur sebanyak 30 aitem. Rincian mengenai aitem skala stres yang valid dan gugur setelah uji coba dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel: 3.6
Blue – Print Skala Stres (Y)
(Setelah Uji Coba)

Aspek	Indikator	No . Aitem				Jumlah	
		Valid		Gugur		Valid	Gugur
		Favo	Unfavo	Favo	Unfav		
Fisikal	Sakit kepala	26, 39	48		7	3	1
	Gangguan tidur	50	20, 47	3		3	1
	Sakit punggung	61	68	6	37	3	1
	Lelah	27, 49	21		18	3	1
Emosional	Gelisah dan cemas	67	28, 59	15		3	1
	Sedih	51	34	17	76	2	2
	Mudah marah	22	38,69	4		1	3
	Gugup	19	16, 62	36		3	1
	Merasa harga diri menurun	14, 52			5, 57	2	2
	Tidak nyaman	33, 40	70, 29			3	1
	Merasa tidak mampu	23, 66	58		12,	2	2
	Merasa tersinggung	13, 53		60	45	1	3
Intelektual	Susah konsentrasi	73	30	11	56	2	2
	Mudah lupa	2	24, 63	65		2	2
	Pikiran kacau	1, 54	35, 41			4	
	Melamun berlebihan	44, 74			46, 72	2	2
Hubungan Interpersonal	Mudah menyalahkan orang lain	71		25	9, 75	1	3
	Suka mencari kesalahan orang lain						
	Mudah membatalkan janji	42		8,	32,64	1	3
		55		31	10,43	1	3
Jumlah		30	16	12	18	46	30

3.9.2 Reliabilitas

Azwar (2003) mengatakan konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Guna untuk mengetahui koefisien reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini maka peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$\alpha = 2 \left[1 - \frac{S_1^2 + S_2^2}{S_x^2} \right]$$

Keterangan:

S_1^2 dan S_2^2 = Varian skor belahan 1 dan varian skor belahan 2

S_x^2 = Varian skor skala

Menurut Azwar (2000) reliabilitas dianggap memuaskan bila koefisiennya mencapai minimal $r_{xy} = 0,900$. Berdasarkan uji reliabilitas terhadap aitem yang valid pada skala efikasi diri diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,877, dan dapat dikatakan cukup memuaskan karena kurang dari 0,900, sedangkan nilai reliabilitas pada skala stres sebesar 0,919 dan dapat dikatakan memuaskan.

3.10 Teknik Analisa Data

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan metode statistik untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Untuk analisis data pada penelitian ini yang digunakan adalah *product moment* dari Person yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel bebas efikasi diri (X) dengan variabel terikat stres (Y).

Data yang di peroleh nantinya akan dianalisis dengan menggunakan system komputerisasi SPSS *for windows (Statistical Product and Servis Solusion)* versi 17.

Rumus yang diajukan:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien Koselasi Product Moment antara efikasi diri dan stres mengerjakan skripsi
- N = Jumlah subjek yang diketahui
- ΣX = Jumlah skor butir efikasi diri
- ΣY = Jumlah skor butir stres mengerjakan skripsi
- ΣXY = Jumlah perkalian antara efikasi diri (X) dengan stres mengerjakan skripsi (Y)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Persiapan Penelitian

4.1.1. Persiapan Administrasi

Persiapan penelitian dimulai dengan pengurusan administrasi dengan meminta surat permohonan ijin kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dengan Nomor Un.04/F.VI/PP.00.9/1748/2010 (terlampir) yang ditujukan langsung kepada Dekan Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, dan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

4.1.2. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dimodifikasi oleh penulis dari peneliti sebelumnya (Fitria: 2008) dan (Elsi: 2008). Adapun skala yang digunakan terdiri dari dua skala efikasi diri dan skala stres.

1. Skala Stres

Skala ini dipakai untuk mengungkap stres yang timbul ketika menyusun skripsi pada subjek penelitian. Skala ini disusun berdasarkan gejala-gejala stres yang diungkapkan oleh Selye (dalam Hardjana, 2006). Skala stres terdiri dari 76 pernyataan. skala stres meliputi 4 gejala yaitu:

1. Gejala Fisik
2. Gejala Emosional
3. Gejala Intelektual dan
4. Gejala Interpersonal.

2. Skala Efikasi Diri

Skala religiusitas yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tinggi rendahnya efikasi diri mahasiswa ketika menyusun skripsi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala efikasi diri berdasarkan teori Bandura (Alwisol, 2004). Terdiri dari 30 pernyataan. Skala efikasi diri terdiri dari 2 komponen yaitu:

1. Ekspektasi hasil (*outcome expectancy*) dengan indikator:
 - a. Bersikap optimis
 - b. Merasa memiliki kemampuan yang dapat diandalkan
2. Ekspektasi efikasi (*efficacy expectancy*), dengan indikator:
 - a. Yakin bahwa diri dapat memperoleh hasil yang bagus
 - b. Merasa yakin dengan seluruh potensi yang dimilikinya

4.1.3 Uji Coba Alat Ukur

Uji coba penelitian dilakukan pada tanggal 19 November sampai dengan tanggal 25 November 2010 di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau Pekanbaru. Jumlah subjek keseluruhan dalam Try Out (Uji Coba) ini adalah 70 orang. Namun setelah dilaksanakan Try Out (Uji Coba) Alat Ukur yang didapat hanya 65 orang, 5 subjek sulit untuk didapatkan informasi tentang keberadaannya karena sudah lama tidak mendatangi kampus. Penyebaran skala dilakukan langsung oleh peneliti dan dibantu oleh beberapa orang teman sehingga memudahkan peneliti untuk menyebarkan skala. Uji coba alat ukur dilakukan dengan tujuan mengetahui reliabilitas dan validitas Skala Efikasi diri dan Skala stres. Data yang telah diperoleh melalui tahap uji coba alat ukur, selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Perhitungan

menguji validitas dan reliabilitas terhadap kedua skala dilakukan dengan fasilitas komputer program *SPSS versi 17.0 for windows*

1. Skala Stres

Berdasarkan hasil uji coba Skala stres menunjukkan terdapat 46 aitem yang sah dan 30 aitem yang gugur dari 76 aitem yang diuji cobakan. Analisis daya diskriminasi aitem Skala stres menggunakan batas koefisien validitas minimal 0,300. Koefisien korelasi aitem-total bergerak antara 0,304 sampai dengan 0,595 dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,919.

2. Skala Efikasi Diri

Hasil analisis uji coba skala ini menunjukkan dari 30 aitem yang diuji cobakan, terdapat 24 aitem yang sah dan 6 aitem yang gugur. Analisis daya diskriminasi aitem Skala stres menggunakan koefisien validitas minimal 0.300 sebagai penanda aitem yang sah. Koefisien korelasi aitem total bergerak antara 0,335 sampai 0,583 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,877.

4.2. Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan skala kepada subjek yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial UIN SUSKA Riau. Sebanyak 77 subjek. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 7 Desember - 27 Desember 2010. Dalam pelaksanaannya peneliti dibantu oleh beberapa orang teman, sehingga memudahkan peneliti untuk menyebarkan skala. Skala dikembalikan secara lengkap sebanyak 77 skala efikasi diri dan 77 skala stres mengerjakan skripsi dengan kondisi baik dan semua pernyataan yang ada pada skala dijawab oleh mahasiswa. Hal ini

disebabkan dalam pengisian skala tidak ada jawaban yang dianggap salah, semua jawaban diterima, sehingga dalam memberikan jawaban subjek tidak merasa terbebani.

4.2.1 Hasil Uji Asumsi

Pelaksanaan analisis data penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis memenuhi syarat agar data dapat dianalisis dengan analisis *Product Moment* dari Karl Pearson. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas data dan uji linieritas data.

Pengujian normalitas data dan uji linieritas data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 17 windows.

4.2.2 Hasil Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal. Adapun cara yang digunakan untuk melihat sebaran data tersebut normal atau tidak normal pada penelitian adalah dengan melihat rasio antara kocondongan kurva (*skewness*) dan kerampingan (*kurtosis*) masing-masing variabel.

Rasio *skewness* adalah nilai *skewness* dibagi *standard error skewness*. Sebagai pedoman, jika rasio *skewness* berada antara -2 sampai +2, maka distribusi data adalah normal. Rasio *kurtosis* adalah nilai *kurtosis* dibagi *standard error kurtosis*, dan sebagai pedoman jika rasio *kurtosis* berada antara -2 samapai +2, maka distribusi data adalah normal (Priyatno; 2009).

Berdasarkan hasil yang didapat dari uji normalitas yang dilakukan dengan bantuan SPSS 17 windows, hasil untuk variabel X (Efikasi Diri) diperoleh rasio *Skewness* $-0,374/ 0.274 = -1,36$ hasil rasio *kurtosis* $0.545/ 0.541 = 1,01$. Untuk hasil variabel Y (Stres) diperoleh rasio

skewness $-0,259/0,274 = -0,94$ hasil rasio *kurtosis* $0,399/0,541 = 0,74$. Rasio *skewness* dan *kurtosis* kedua variabel dalam penelitian ini berada dalam rentang antara -2 sampai +2, dengan demikian dapat disimpulkan sebaran data penelitian normal.

4.2.3 Hasil Uji Linieritas Hubungan

Uji linieritas hubungan dilakukan bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Hal ini dapat dilukiskan hubungannya dengan menggunakan *scatter plot* atau letak kedudukan koordinat setiap mahasiswa menurut kedua variabel yang bersangkutan, yaitu variabel efikasi diri dan variabel stress mengerjakan skripsi. Selain itu juga grafik *scatter* ini juga menampilkan garis regresi dan besarnya koefisien determinasi.

Dari hasil uji linieritas yang telah dilakukan dengan diketahui F hitung sebesar 63,954 pada taraf signifikansi 0,000, karena probabilitas (0,000) lebih kecil dari 0,05 maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi. Dengan demikian dapat disimpulkan data dari kedua variabel linier.

Berdasarkan uji linieritas ini juga diketahui juga arah hubungan kedua variabel, hal ini dari arah garis linier. Dari hasil uji linier pada penelitian ini diketahui bahwa arah hubungan adalah negatif (-). Dari hasil uji linieritas ini juga dapat diketahui koefisien determinasi (besar pengaruh antara variabel yang satu pada variabel lain) melalui R^2 (r determinan), dalam penelitian ini diperoleh R^2 sebesar 0,460 artinya pengaruh efikasi diri terhadap stres mengerjakan skripsi adalah sebesar 46%.

4.2.4 Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan tujuan mengetahui tingkat signifikansi antara hubungan efikasi diri dengan stress mengerjakan skripsi, dianalisis dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 17.

Hasil analisis *Product Moment* diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar $-0,678$ dan probabilitas (p) = $0,000$, $p \leq 0,01$ pada taraf signifikan 1% . Taraf signifikan dalam penelitian ini adalah $p = 0,000$ $p \leq 0,01$ yang artinya hubungan antara dua variabel sangat signifikan.

Adapun ketentuan diterima atau ditolak dalam sebuah hipotesis apabila signifikan dibawah atau sama dengan $0,05$ ($p \leq 0,05$) maka hipotesis diterima (Priyatno, 2009). Dalam probabilitas (p) yaitu $0,000$ lebih kecil dari $0,05$ ($0,000 \leq 0,05$) jadi hipotesis diterima. Dengan demikian terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru, artinya jika mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi maka mahasiswa tidak akan mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Sebaliknya jika mahasiswa memiliki efikasi diri yang rendah, maka mahasiswa akan cenderung mengalami stress dalam mengerjakan skripsi.

Menurut Hartono (dalam fitria 2008) pedoman tingkat koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel: 4.4
Penafsiran Koefisien Korelasi

Besarnya nilai r Product Momen	Interpretasi
0,00 – 0,200	Sangat rendah (tidak berkorelasi)
0,200 – 0,400	Rendah
0,400 – 0,700	Cukup
0,700 – 0,900	Tinggi
0,900 – 1,000	Sangat tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat diinterpretasikan bahwa koefisien korelasi - 0,678 terletak antara 0,700 – 0,900 dengan demikian terdapat korelasi yang cukup tinggi antara efikasi diri dengan stress mengerjakan skripsi pada mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru.

4.3. Analisis Tambahan

4.3.1 Uji Korelasi Untuk Masing-Masing Aspek

Untuk mengetahui seberapa kuat korelasi antara masing-masing aspek yang terdapat pada skala efikasi diri dengan stress mengerjakan skripsi, maka peneliti menganalisa korelasi antara masing-masing aspek yang terdapat pada efikasi diri dengan stress mengerjakan skripsi.

Tabel: 4.5
Korelasi Masing-Masing Aspek Efikasi Diri Dengan Stres Mengerjakan Skripsi

No	Aspek Efikasi Diri	Nilai Korelasinya Dengan Stres Mengerjakan Skripsi			
		Fisik	Emosional	Intelektual	Hubungan Interpersonal
1	Perkiraan Hasil (<i>outcome expectancy</i>)	-0,514 (<i>p</i> = 0,000)	-0,694 (<i>p</i> = 0,000)	-0,580 (<i>p</i> = 0,000)	-0,315 (<i>p</i> = 0,000)
2	Perkiraan Efikasi (<i>efficacy expectancy</i>)	-0,553 (<i>p</i> = 0,000)	-,0718 (<i>p</i> = 0,000)	-0,574 (<i>p</i> = 0,000)	-0,277 (<i>p</i> = 0,000)

Sumber: Hasil Olah Data SPSS versi 17

Tabel di atas menunjukkan bahwa masing-masing aspek yang ada pada efikasi diri sama-sama memiliki korelasi negatif. Korelasi yang paling kuat antara aspek efikasi diri dengan stress mengerjakan skripsi terdapat pada aspek perkiraan efikasi (*efficacy expectancy*) aspek emosional mengerjakan skripsi, dimana koefisien korelasinya adalah -0,718. Sedangkan nilai korelasi terendah antara aspek efikasi diri dengan stress mengerjakan skripsi terdapat pada aspek perkiraan efikasi (*efficacy expectancy*) dengan aspek interpersonal mengerjakan skripsi, dimana nilai korelasinya -0,277.

4.3.2 Kategorisasi Subjek

Skor yang dihasilkan dalam suatu penelitian belum dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai subjek yang diteliti. Untuk memberikan makna yang memiliki nilai diagnostik, maka skor tersebut perlu diacukan pada suatu norma kategorisasi, dengan asumsi bahwa skor subjek terdistribusi secara normal. Sehingga subjek penelitian dapat dikelompokkan sesuai dengan katagori tersebut (Azwar, 2000)

Pada efikasi diri pengelompokkan subjek dilakukan dengan membuat 4 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, sangat rendah, dan stres mengerjakan skripsi juga dibagi dalam 4 katagori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, sangat rendah.

Pada efikasi diri skor berkisar antara 1-4. Skala efikasi diri terdiri dari 24 aitem. Sehingga skor minimum adalah $(1 \times 24) = 24$, skor maksimum adalah $(4 \times 24) = 96$, range adalah $(96 - 24) = 72$, sedangkan meannya didapatkan dari $(96+24)/2 = 60$ dan standar deviasinya diperoleh dari $(96-24)/6 = 12$, kategori subjek didapat dari $(96-24)/4 = 18$ untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel:

Tabel: 4.6
Gambar Hipotesis Variabel Efikasi Diri

Aitem	Nilai Min	Nilai Maks	Range	Mean	Standar Deviasi
24	24	96	72	60	12

Berdasarkan hasil perhitungan diatas dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel: 4.7
Kategorisasi Skala Efikasi Diri

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	$24 \leq x \leq 42$	2,7
Rendah	$42 < x \leq 60$	7,8
Tinggi	$60 < x \leq 78$	72,7
Sangat Tinggi	$78 < x \leq 96$	16,8
Jumlah	77 orang	100

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas menunjukkan variabel efikasi diri, subjek yang berada pada kategori sangat rendah berjumlah 2 orang (2,7%), untuk subjek yang berada pada kategori rendah berjumlah 6 orang (7,8%), untuk subjek yang berada pada kategori tinggi berjumlah 56 orang (72,7%), dan untuk subjek yang berada pada kategori sangat tinggi berjumlah 13 orang (16,8%). Berdasarkan jumlah subjek secara keseluruhan, maka subjek yang memiliki efikasi yang tinggi lebih banyak dibandingkan subjek yang memiliki efikasi diri yang rendah, artinya mahasiswa memiliki persepsi dan penilaian diri mengenai keyakinan dan perkiraan seberapa bagus dirinya dapat melakukan tindakan yang diperkirakan dapat sangat memuaskan.

Bila penjelasan diatas mengenai kategorisasi efikasi diri secara keseluruhan, maka untuk mengetahui skala efikasi diri dari segi masing-masing indikator, maka dibuat pengkategorian efikasi diri yang ditinjau dari masing-masing indikator yang diukur. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel katagorisasi perindikator berikut:

Tabel: 4.8
Gambaran Hipotesis indikator variabel efikasi diri

Indikator	Nilai Minim	Nilai Maks	Range	Mean	SD
Perkiraan hasil (<i>outcome expectancy</i>)	9	36	27	23	5
Perkiraan Efikasi (<i>efficacy expectancy</i>)	15	60	45	37,5	7,5

a. Kategorisasi indikator efikasi diri dari perkiraan hasil (*outcome expectancy*) adalah:

Nilai terendah $1 \times 9 = 9$, nilai maks $4 \times 9 = 36$, range $36 - 9 = 27$, rata-rata $(36+9)/2 = 23$, SD $(36-9)/2 = 5$, dan kategorisasi subjek didapat dari $(36-9)/4 = 7$ dari data tersebut maka diperoleh katagorisasi yaitu:

Tabel: 4.9
Kategorisasi perkiraan hasil (*outcome expectancy*)

Kategorisasi		Frekuensi	Persentasi(%)
Sangat Rendah	$9 \leq x \leq 16$	3	3,9
Rendah	$16 < x \leq 23$	15	19,5
Tinggi	$23 < x \leq 30$	49	63,7
Sangat Tinggi	$30 < x \leq 36$	1	12,9
Jumlah		77	100

Berdasarkan tabel katagorisasi diatas menunjukkan bahwa indikator perkiraan hasil (*outcome expectancy*) terdapat subjek yang berada pada kategori sangat rendah berjumlah 3 orang (3,9%), subjek yang berada pada kategori rendah adalah 15 orang (19,5%), subjek yang berada pada kategori tinggi adalah 49 orang (63,7%), sedangkan yang berada pada kategori sangat tinggi adalah 1 orang (12,9%). Berdasarkan jumlah subjek secara keseluruhan, maka subjek yang memiliki perkiraan hasil (*outcome expectancy*) tinggi lebih banyak dari pada subjek yang memiliki perkiraan hasil (*outcome expectancy*) yang rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa memiliki perkiraan hasil (*outcome expectancy*) dimana adanya perkiraan akan kemungkinan hasil dari perilaku, yaitu mahasiswa mempunyai perkiraan keberhasilannya dalam menyusun skripsi.

b. Kategorisasi indikator efikasi diri dari perkiraan efikasi (*efficacy expectancy*) adalah:

Nilai min $1 \times 15 = 15$, nilai maks $4 \times 15 = 60$, rentang nilai $60 - 15 = 45$, rata-rata $(60+15)/2 = 37,5$, SD $(60-15)/2 = 7,5$. Kategorisasi subjek didapat dari $(60-15)/4 = 11$

Dari data tersebut, maka diperoleh kategorisasi yaitu:

Table: 4.10
Kategorisasi perkiraan efikasi (*efficacy expectancy*)

Kategorisasi		Frekuensi	Persentasi(%)
Sangat Rendah	$15 \leq x \leq 26$	4	5,2
Rendah	$26 < x \leq 38$	6	7,8
Tinggi	$38 < x \leq 49$	55	71,4
Sangat Tinggi	$49 < x \leq 60$	12	15,6
Jumlah		77	100

Berdasarkan tabel katagorisasi di atas menunjukkan bahwa indikator perkiraan efikasi (*efficacy expectancy*) terdapat subjek yang berada pada kategori sangat rendah berjumlah 4 orang (5,2%), subjek yang berada pada kategori rendah adalah 6 orang (7,8%), subjek yang berada pada kategori tinggi adalah 55 orang (71,4%), sedangkan yang berada pada kategori sangat tinggi adalah 12 orang (15,6%). Berdasarkan jumlah subjek secara keseluruhan, maka subjek yang memiliki perkiraan efikasi (*efficacy expectancy*) tinggi lebih banyak dari pada subjek yang memiliki perkiraan efikasi (*efficacy expectancy*) yang rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa memiliki perkiraan efikasi (*efficacy expectancy*) dimana adanya perkiraan atas munculnya perilaku atau kinerja yang dipengaruhi oleh persepsi individu pada kemampuan kerjanya berkaitan dengan hasil, dimana mahasiswa memiliki perkiraan dan keyakinan bahwa dirinya mampu mengerjakan skripsi dengan hasil yang memuaskan.

Pada skala stress mengerjakan skripsi, subjek juga dikelompokkan dalam 4 katagori, yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah. Terdiri dari 46 aitem, skor skala stress berkisar antara 1 – 4. Maka nilai min $1 \times 46 = 46$, nilai maks $4 \times 46 = 184$, range $184-46 = 138$, mean $(184 + 46)/2 = 115$, SD $(184-46)/2 = 69$. Kategorisasi subjek didapat dari $(184-46)/4 = 34$. Untuk lebih jelas, dapat dilihat pada tabel gambaran variabel stres dibawah ini:

Tabel: 4.11
Gambaran Hipotesis Variabel Stres

Aitem	Nilai Min	Nilai Maks	Range	Mean	SD
46	46	184	138	115	69

Berdasarkan hasil perhitungan diatas dapat dikategorikan sebagai berikut;

Tabel: 4.12
Kategorisasi Variabel Stres

Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi(%)
Sangat Rendah $46 \leq x \leq 80$	5	6,5
Rendah $80 < x \leq 115$	45	58,4
Tinggi $115 < x \leq 150$	27	35,1
Sangat Tinggi $150 < x \leq 184$	0	0
Jumlah	77	100

Berdasarkan tabel katagorisasi diatas menunjukkan variabel stress, terdapat subjek yang berada pada kategori sangat rendah berjumlah 5 orang (6,5%), subjek yang berada pada kategori rendah adalah 45 orang (58,4%), subjek yang berada pada kategori tinggi adalah 27 orang (35,1%), sedangkan yang berada pada kategori sangat tinggi adalah 0 orang (0%). Berdasarkan jumlah subjek secara keseluruhan, maka subjek yang memiliki stres rendah lebih banyak dari pada subjek yang memiliki stress yang tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa kurang merasakan gejala-gejala stres baik itu gejala dalam aspek fisik, aspek emosional, aspek intelektual, dan aspek hubungan interpersonal yang semakin buruk selama mengerjakan skripsi .

Analisa ini dilanjutkan dengan mencari kategorisasi berdasarkan indikator dari variabel stres mengerjakan skripsi. Adapun hasil perhitungan kategorisasi pada indikator variabel stres mengerjakan skripsi dibagi menjadi 4 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah.

Tabel: 4.13
Gambaran Hipotesis Variabel Stres Mengerjakan Skripsi

Aspek	Nilai Min	Nilai Maks	Range	Mean	SD
Aspek Fisik	11	44	33	27,5	5,5
Aspek Emosional	22	88	66	55	11
Aspek Intelektual	10	40	30	25	5
Aspek Hubungan Interpersonal	3	12	9	7,5	1,5

Berdasarkan hasil perhitungan data di atas, dibuat kategorisasi indikator untuk masing-masing indikator sebagaimana yang terdapat pada tabel dibawah ini:

- a. Kategorisasi stres mengerjakan skripsi dari aspek fisik adalah: nilai min = 11, nilai maks = 44, range = 33, mean = 27,5 dan SD 5,5. Kategorisasi subjek didapat dari $(44-11)/4 = 8$. Dari data tersebut, diperoleh kategorisasi yaitu:

Tabel: 4.14
Kategorisasi stres mengerjakan skripsi dari aspek fisik

Kategorisasi	Frekuensi	Persentasi(%)
Sangat Rendah $11 \leq x \leq 19$	5	6,5
Rendah $19 < x \leq 28$	39	50,6
Tinggi $28 < x \leq 36$	33	42,9
Sangat Tinggi $36 < x \leq 44$	0	0
Jumlah	77	100

Berdasarkan tabel katagorisasi di atas menunjukkan variabel stres dari aspek fisik, terdapat subjek yang berada pada kategori sangat rendah berjumlah 5 orang (6,5%), subjek yang berada pada kategori rendah adalah 39 orang (50,6%), subjek yang berada pada kategori tinggi adalah 33 orang (42,9%), sedangkan yang berada pada kategori sangat tinggi adalah 0 orang (0%). Berdasarkan jumlah subjek secara keseluruhan, maka subjek yang memiliki stres rendah lebih banyak dari pada subjek yang memiliki stres yang tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa untuk aspek fisik sebagian besar subjek (50,6%) memiliki tingkat stres yang rendah.

- b. Kategorisasi stres mengerjakan skripsi dari aspek emosional adalah: nilai min = 22, nilai maks = 88, range = 66, mean = 55 dan SD 11. Kategorisasi subjek didapat dari $(88-22)/4=16$. Dari data tersebut, diperoleh kategorisasi yaitu:

Tabel: 4.15
Kategorisasi stres mengerjakan skripsi dari aspek emosional

Kategorisasi		Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Rendah	$22 \leq x \leq 38$	1	1,3
Rendah	$38 < x \leq 55$	51	66,2
Tinggi	$55 < x \leq 71$	23	29,9
Sangat Tinggi	$71 < x \leq 88$	2	2,6
Jumlah		77	100

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas menunjukkan variabel stress, terdapat subjek yang berada pada kategori sangat rendah berjumlah 1 orang (1,3%), subjek yang berada pada kategori rendah adalah 51 orang (66,2%), subjek yang berada pada kategori tinggi adalah 23 orang (29,9%), sedangkan yang berada pada kategori sangat tinggi adalah 2 orang (2,6%). Berdasarkan jumlah subjek secara keseluruhan, maka subjek yang memiliki stres rendah lebih banyak dari pada subjek yang memiliki stres yang tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa untuk aspek emosional sebagian besar subjek (66,2%) mengalami tingkat stres yang rendah,

- c. Kategorisasi stres mengerjakan skripsi dari aspek intelektual adalah: nilai min = 10, nilai maks = 40, range = 30, mean = 25 dan SD 5 dan kategorisasi subjek didapat dari $(40-10)/4=7$. Dari data tersebut, diperoleh kategorisasi yaitu:

Tabel: 4.16
Kategorisasi stres mengerjakan skripsi dari aspek intelektual

Kategorisasi		Frekuensi	Persentasi(%)
Sangat Rendah	$10 \leq x \leq 17$	0	0
Rendah	$17 < x \leq 25$	46	59,8
Tinggi	$25 < x \leq 33$	30	38,9
Sangat Tinggi	$33 < x \leq 40$	1	1,3
Jumlah		77	100

Berdasarkan tabel katagorisasi diatas menunjukkan variabel stres, terdapat subjek yang berada pada kategori sangat rendah berjumlah 0 orang (0%), subjek yang berada pada kategori rendah adalah 46 orang (59,8%), subjek yang berada pada kategori tinggi adalah 30 orang (38,9%), sedangkan yang berada pada kategori sangat tinggi adalah 1 orang (1,3%). Berdasarkan jumlah subjek secara keseluruhan, maka subjek yang memiliki stres rendah lebih banyak dari pada subjek yang memiliki stress yang tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa untuk aspek intelektual sebagian besar subjek (59,8%) mengalami tingkat stres yang rendah.

- d. Kategorisasi stres mengerjakan skripsi dari aspek hubungan interpersonal adalah: nilai min = 3, nilai maks = 12, range = 9, mean = 7,5 dan SD 1,5 dan kategorisasi subjek didapat dari $(12-3)/4= 2$ Dari data tersebut, diperoleh kategorisasi yaitu:

Tabel: 4.17
Kategorisasi stres mengerjakan skripsi dari aspek hubungan interpersonal

Kategorisasi		Frekuensi	Persentasi(%)
Sangat Rendah	$3 \leq x \leq 5$	15	19,5
Rendah	$5 < x \leq 8$	52	67,5
Tinggi	$8 < x \leq 10$	9	11,7
Sangat Tinggi	$10 < x \leq 12$	1	1,3
Jumlah		77	100

Berdasarkan tabel katagorisasi diatas menunjukkan variabel stres, terdapat subjek yang berada pada kategori sangat rendah berjumlah 15 orang (19,5%), subjek yang berada pada kategori rendah adalah 52 orang (67,5%), subjek yang berada pada kategori tinggi adalah 9 orang (11,7%), sedangkan yang berada pada kategori sangat tinggi adalah 1 orang (1,3%). Berdasarkan jumlah subjek secara keseluruhan, maka subjek yang memiliki stres rendah lebih banyak dari pada subjek yang memiliki stres yang tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa untuk aspek hubungan interpersonal sebagian besar subjek (67,5%) mengalami tingkat stres yang rendah.

4.4 Pembahasan

Hasil uji hipotesis penelitian ini menggambarkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres dengan nilai korelasi sebesar $-0,678$ ($p=0,000$). Hubungan antara efikasi diri dengan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru adalah berkorelasi negatif, artinya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi stres mengerjakan skripsi. Sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin ringan stres ketika mengerjakan skripsi. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru, artinya mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi tidak akan mengalami stres ketika mengerjakan skripsi. Sebaliknya jika mahasiswa memiliki efikasi diri yang rendah maka mahasiswa cenderung mengalami stres ketika mengerjakan skripsi.

Korelasi tersebut juga terlihat pada kategorisasi. Kategorisasi efikasi diri, subjek yang memiliki efikasi diri yang sangat rendah berjumlah 2 orang (2,7%), yang memiliki efikasi diri rendah berjumlah 6 orang (7,8%) sedangkan yang memiliki efikasi yang sangat tinggi adalah 13 orang (16,8%) dan yang memiliki efikasi diri yang tinggi berjumlah 56 orang (72,7%). Pada kategorisasi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, subjek yang memiliki stres yang

sangat tinggi berjumlah 0 (0%), subjek yang memiliki stres yang tinggi berjumlah 27 orang (35,1%), subjek yang memiliki stres yang sangat rendah berjumlah 5 orang (6,5%) dan subjek yang memiliki stres rendah berjumlah 45 orang (58,4%).

Hasil yang serupa juga diperlihatkan oleh koefisien korelasi antara masing-masing komponen efikasi diri dan masing-masing aspek stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang menunjukkan korelasi yang negatif antara masing-masing aspek. Temuan ini senada dengan pendapat bahwa Efikasi diri berhubungan dengan rendahnya sekresi (pengeluaran) *catecholamines*, maka individu yang merasa yakin bahwa mereka dapat mengatasi masalah akan lebih rendah tingkat kegelisahannya (Nevid, Spencer & Beverly, 2005). Jadi bagi mahasiswa yang yakin dengan kemampuannya bahwa ia mampu menyelesaikan skripsinya dengan baik maka ia dapat menurunkan kadar stres yang dialami.

Menurut Bandura, Cioffi Taylor dan Brouillard (dalam Raharjo, 2005) Stres dapat dipengaruhi oleh efikasi diri, individu yang memiliki efikasi yang tinggi cenderung berusaha menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi kewajibannya secara tuntas dan baik. Tugas-tugas yang diberikan sering kali menjadi beban dan sumber stres yang potensial. Efikasi diri yang tinggi membantu individu untuk menyelesaikan tugas dan mengurangi beban secara psikologis maupun fisik sehingga stres yang dirasakan menjadi kecil. Jika individu percaya dengan kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dengan baik maka cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Pada aspek perkiraan efikasi (*efficacy expectancy*), peneliti menemukan korelasi negatif yang tinggi dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada aspek emosional. Artinya, perkiraan efikasi (*efficacy expectancy*) memiliki korelasi negatif yang tinggi dengan

stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada aspek emosional, sehingga perkiraan atas munculnya perilaku atau kinerja dipengaruhi oleh persepsi pada kemampuan kerjanya berkaitan dengan hasil, dimana siswa memiliki perkiraan dan keyakinan bahwa dirinya mampu mengerjakan skripsi dengan hasil yang memuaskan sehingga berpengaruh terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada aspek emosional.

Pada aspek perkiraan efikasi (*efficacy expectancy*), peneliti menemukan korelasi negatif yang cukup dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada aspek hubungan interpersonal. Artinya, perkiraan efikasi (*efficacy expectancy*) memiliki korelasi negatif yang cukup dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada aspek emosional, sehingga perkiraan atas munculnya perilaku atau kinerja dipengaruhi oleh persepsi pada kemampuan kerjanya berkaitan dengan hasil, dimana siswa memiliki perkiraan dan keyakinan bahwa dirinya mampu mengerjakan skripsi dengan hasil yang memuaskan sehingga berpengaruh terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada aspek hubungan interpersonal.

Menurut Santrock (2003) stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Secara spesifik Richard Lazarus, psikolog yang banyak melakukan penelitian tentang stres, menganggap stres sebagai sebuah gejala yang menimbulkan akibat adanya kesenjangan (*gap*) antara realita dan idealita, antara keinginan dan kenyataan, antara tantangan dan kemampuan, antara peluang dan potensi (Musbikin, 2005).

Bandura (dalam Zulkaidah dkk, 2007) menyatakan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisasi dan melakukan tindakan-tindakan yang perlu dalam mencapai tingkat kinerja tertentu. Menurut Myers (dalam Zulkaidah dkk, 2007) efikasi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang merasa mampu untuk melakukan suatu hal.

Menurut Stajkovic dan Luthans (Luthans, 2006) efikasi diri mengacu pada keyakinan individu mengenai kemampuan untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif, dan tindakan yang diperlukan agar mencapai keberhasilan dalam melaksanakan tugas yang diberikan.

Salah satu yang dapat menurunkan stres menurut penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2007) adalah tritmen meta musik. Musik dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologis seseorang. Secara fisik musik dapat membangkitkan aktivitas sistem syaraf otonom tubuh dengan munculnya respon yang bersifat spontan dan tidak terkontrol misalnya mengetuk jari. Musik juga dapat mempengaruhi pernapasan, denyut nadi, denyut jantung, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki gerak dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas, suhu tubuh, serta mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres. Sedangkan secara psikologis, musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, membuat sedih dan gembira, menimbulkan rasa kebersamaan, dan membantu melepaskan rasa sakit.

Sumbangan efikasi terhadap stres dalam penelitian ini dapat dilihat dari koefisien determinan (R^2) sebesar 0,460 yaitu 46%. Hal ini menunjukkan bahwa 46% stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru dipengaruhi oleh efikasi diri, sedangkan 54% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya, misalnya persepsi, *hardiness*.

Menurut hasil penelitian skripsi yang dilakukan oleh Elsi (2008) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan banyak menghadapi masalah sehubungan dengan pembuatan skripsi, masalah-masalah tersebut sering dipandang sebagai suatu penghalang yang menimbulkan perasaan tertekan selama mengerjakan skripsi. Bagi mahasiswa yang mempersepsikan skripsi sebagai suatu kewajiban, maka ia akan senang hati mengerjakan skripsi, sebaliknya jika

mahasiswa menilai skripsi sebagai tugas yang menyulitkan dan membuat rasa tertekan, sehingga mahasiswa mengerjakannya dengan terpaksa dan terbebani.

Menurut hasil penelitian skripsi yang dilakukan oleh Raharjo (2005), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres adalah *hardiness*. *Hardiness* adalah suatu konstelasi karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil, dan optimis. Individu yang memiliki *hardiness* yang tinggi akan cenderung lebih kuat dalam menghadapi stres sehingga tidak mudah jatuh sakit ketika sedang mengalami stres.

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru, dengan nilai korelasi sebesar $-0,678$ yang artinya semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres yang dialami, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres yang dialami.

5.2. Saran

Ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan dalam penelitian ini, saran-saran tersebut antara lain;

1. Kepada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki sumbangan yang signifikan dalam mengatasi stres mengerjakan skripsi, oleh karena itu diharapkan kepada mahasiswa untuk meningkatkan persepsi dan penilaian diri mengenai keyakinan dan perkiraan seberapa bagus dirinya dapat melakukan tindakan yang diperkirakan dapat sangat memuaskan.

2. Kepada Pihak Fakultas

Kepada pihak fakultas diharapkan untuk selalu membina dan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa melalui pelatihan penulisan kegiatan ilmiah atau pelatihan dan seminar meningkatkan efikasi diri.

3 Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi yang berminat untuk meneliti masalah ini agar lebih memperhatikan dan menambah variabel lain yang berpengaruh pada stres mengerjakan skripsi, seperti kepercayaan diri, persepsi dan tipe kepribadian. Agar tercapai perbaikan-perbaikan dalam penelitian selanjutnya, hendaknya menyempurnakan aitem-aitem skala baik efikasi diri maupun stres ketika mengerjakan skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Anoraga, P. 2006. *Psikologi kerja*. Jakarta. PT Rineka Cipta
- Anggraeini, M. Berlian, D,P. Kurniawaty, Y. Hubungan Stres Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Pada Maahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau). *Jurnal Psikologi Vol.4 No 1 Juni 2008, Hal: 91^s/d 106*. Penerbit Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta.PT. Rineka.Cipta
- Azwar, S. 2000. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- . 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- . 2007. *Merode Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Elsi. 2008. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Proses Pembuatan Skripsi dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. *Skripsi*. Penerbit Fakultas Psikologi UIN Suska Riau
- Fitria, R. 2008. Hubungan Self- Efficacy dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa SMP IT Al- Ittihad Rumbai Pekanbaru. *Skripsi*. Penerbit Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.
- Hadi, S. 1990. *Analisis Butir untuk Instrumen*, Yogyakarta. Penerbit Andi Offset
- Hadi, S. 2000. *Statistik (Jilid 2)*. Yogyakarta. Penerbit Andi Offset
- Hardjana, A. 2006. *Stres Tanpa Distres* . Yogyakarta. Penerbit Kanisius
- Luthans, F. 2006. *Perilaku Organisasi Edisi Sepuluh*. Yogyakarta. Penerbit Andi
- Munandar, A.S. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Penerbit UI-Press.
- Mushbikin, I. 2005. *Kiat-Kiat Sukses Melawan Stres*. Surabaya: Jawara
- Nevid, J. S, Spencer. A R, & Beverly Green. 2005. *Psikologi Abnormal Jilid 1* (terjemahan). Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Raharjo, W. 2005. Kontribusi Hardinees dan Self – Efficacy Terhadap Stres Kerja (Studi Pada Perawat RSUP DR. Soeradji Tirtonegoro Klaten). *Laporan Penelitian*. Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

- Santrok, J.W. 2003. *Adolescence(Perkembangan Remaja)*. Edisi ke 6. Jakarta. PT. Erlangga
- Siswati, Y. 2006 *Analisis Stres Kerja dalam Memeditasi Hubungan Antara Politik Organisasional dengan Prilaku Agresif*
- Suryabrata, S. 2000. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta. Penerbit Andi Offset.
- Tyrer, P. 1996. *Bagaimana Mengatasi Stress*. Jakarta .Penerbit Arcan
- Ulfa ,M.S, Friedda NRH, Putra, NA. 2008. Correlation Between Self- Efficacy To Job Stress Of Sales Operation Employee's PT. Nasmoco Group Semarang. *Laporan Penelitian*. Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang
- Prabowo, H. 2007. Tritmen meta music untuk menurunkan stres.(on- line)
<http://www.e-psikologi.com/epsi/mengatasistres.asp> diunduh tanggal 23 Mei 2009
- Priyatno, D. 2009. *5 Jam Belajar Olah Data dengan SPSS17*. Yogyakarta. Penerbit Andi
- Zulkaida, A. 2007. *Pengaruh Locus Of Control dan Efikasi Diri Terhadap Kematangan Karir Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Penerbit Universitas Gunadarma. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek & Sipil)* vol. 2

DAFTAR TABEL

Table 3.1:JumlahPopulasiPenelitian.....	28
Tabel 3.2 : JumlahSampelPenelitian.....	29
Tabel 3.3 :Blue-Print SkalaStres.....	31
Tabel 3.4 : Blue-Print SkalaEfikasiDiri.....	33
Tabel 3.5 : Blue – Print SkalaEfikasiDiri (SetelahUjiCoba).....	35
Tabel 3.6 : Blue – Print SkalaStres(SetelahUjiCoba).....	36
Tabel 4.1 : PenafsiranKoefisienKorelasi.....	44
Tabel 4.2 : KorelasiMasing-MasingAspekEfikasiDiriDenganStresMengerjakanSkripsi	45
Tabel 4.3 : GambarhipotesisVariabelEfikasiDiri.....	46
Tabel 4.4 : KatagorisasiSkalaEfikasiDiri.....	46
Tabel 4.5 : Gambaranhipotesisindikatorvariabelefikasidiri.....	47
Tabel 4.6 : Katagorisasiperkiraanhasil (<i>outcome expectancy</i>).....	47
Tabel 4.7: Kategorisasiperkiraanefikasi (<i>efficacy expectancy</i>).....	48
Tabel 4.8: GambaranhipotesisVariabelStres.....	49
Tabel 4.9: KategorisasiVariabelStres.....	49
Tabel 4.10:Gambaranindikatorvariabel stress mengerjakanskripsi.....	50
Tabel 4.11: Kategorisasistresmengerjakanskripsidariaspekfisik.....	50
Tabel 4.12: Kategorisasistresmengerjakanskripsidariaspekemosional.....	51
Tabel 4.13: Kategorisasistresmengerjakanskripsidariaspekintelektual.....	52
Tabel 4.14: Kategorisasistresmengerjakanskripsidariaspekhubungan interpersonal.....	52

Uji Korelasi

Correlations

		efikasi diri	stres
efikasi diri	Pearson Correlation	1	-.678**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	77	77
stres	Pearson Correlation	-.678**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	77	77

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Uji Korelasi Per-Aspek

Correlations

		perkiraan hasil (outcome expectancy)	aspek fisik
perkiraan hasil (outcome expectancy)	Pearson Correlation	1	-.514**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	77	77
aspek fisik	Pearson Correlation	-.514**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	77	77

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Correlations

		perkiraan hasil (outcome expectancy)	aspek emosional
perkiraan hasil (outcome expectancy)	Pearson Correlation	1	-.694**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	77	77
aspek emosional	Pearson Correlation	-.694**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	77	77

Correlations

		perkiraan hasil (outcome expectancy)	aspek emosional
perkiraan hasil (outcome expectancy)	Pearson Correlation	1	-.694**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	77	77
aspek emosional	Pearson Correlation	-.694**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	77	77

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Correlations

		perkiraan hasil (outcome expectancy)	aspek intelektual
perkiraan hasil (outcome expectancy)	Pearson Correlation	1	-.580**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	77	77
aspek intelektual	Pearson Correlation	-.580**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	77	77

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Correlations

		perkiraan hasil (outcome expectancy)	aspek hubungan interpersonal
perkiraan hasil (outcome expectancy)	Pearson Correlation	1	-.315**
	Sig. (1-tailed)		.003
	N	77	77
aspek hubungan interpersonal	Pearson Correlation	-.315**	1
	Sig. (1-tailed)	.003	
	N	77	77

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Correlations

		perkiraan efikasi (efficacy expectancy)	aspek fisik
perkiraan efikasi (efficacy expectancy)	Pearson Correlation	1	-.553**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	77	77
aspek fisik	Pearson Correlation	-.553**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	77	77

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Correlations

		perkiraan efikasi (efficacy expectancy)	aspek emosional
perkiraan efikasi (efficacy expectancy)	Pearson Correlation	1	-.718**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	77	77
aspek emosional	Pearson Correlation	-.718**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	77	77

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Correlations

		perkiraan efikasi (efficacy expectancy)	aspek intelektual
perkiraan efikasi (efficacy expectancy)	Pearson Correlation	1	-.574**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	77	77
aspek intelektual	Pearson Correlation	-.574**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	77	77

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Correlations

		perkiraan efikasi (efficacy expectancy)	aspek hubungan interpersonal
perkiraan efikasi (efficacy expectancy)	Pearson Correlation	1	-.277**
	Sig. (1-tailed)		.007
	N	77	77
aspek hubungan interpersonal	Pearson Correlation	-.277**	1
	Sig. (1-tailed)	.007	
	N	77	77

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Uji Normalitas Kedua Aspek

Statistics

		efikasi diri	stres
N	Valid	77	77
	Missing	0	0
Mean		67.81	110.01
Std. Error of Mean		1.086	1.895
Median		68.00	111.00
Mode		67	113
Std. Deviation		9.534	16.628
Variance		90.896	276.487
Skewness		-.374	-.259
Std. Error of Skewness		.274	.274
Kurtosis		.545	.399
Std. Error of Kurtosis		.541	.541
Range		44	79
Minimum		44	68
Maximum		88	147
Sum		5221	8471

Frequency Table

efikasi diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	44	2	2.6	2.6	2.6
	46	1	1.3	1.3	3.9
	47	1	1.3	1.3	5.2
	48	1	1.3	1.3	6.5
	49	1	1.3	1.3	7.8
	56	2	2.6	2.6	10.4
	59	2	2.6	2.6	13.0
	60	4	5.2	5.2	18.2
	61	3	3.9	3.9	22.1
	62	1	1.3	1.3	23.4
	63	1	1.3	1.3	24.7
	64	6	7.8	7.8	32.5
	65	1	1.3	1.3	33.8
	66	3	3.9	3.9	37.7
	67	8	10.4	10.4	48.1
	68	5	6.5	6.5	54.5
	69	4	5.2	5.2	59.7
	70	3	3.9	3.9	63.6
	71	4	5.2	5.2	68.8
	72	4	5.2	5.2	74.0
	73	1	1.3	1.3	75.3
	74	2	2.6	2.6	77.9
	75	3	3.9	3.9	81.8
	77	4	5.2	5.2	87.0
	78	1	1.3	1.3	88.3
	80	1	1.3	1.3	89.6
	81	3	3.9	3.9	93.5
	83	1	1.3	1.3	94.8
	85	1	1.3	1.3	96.1

86	1	1.3	1.3	97.4
87	1	1.3	1.3	98.7
88	1	1.3	1.3	100.0
Total	77	100.0	100.0	

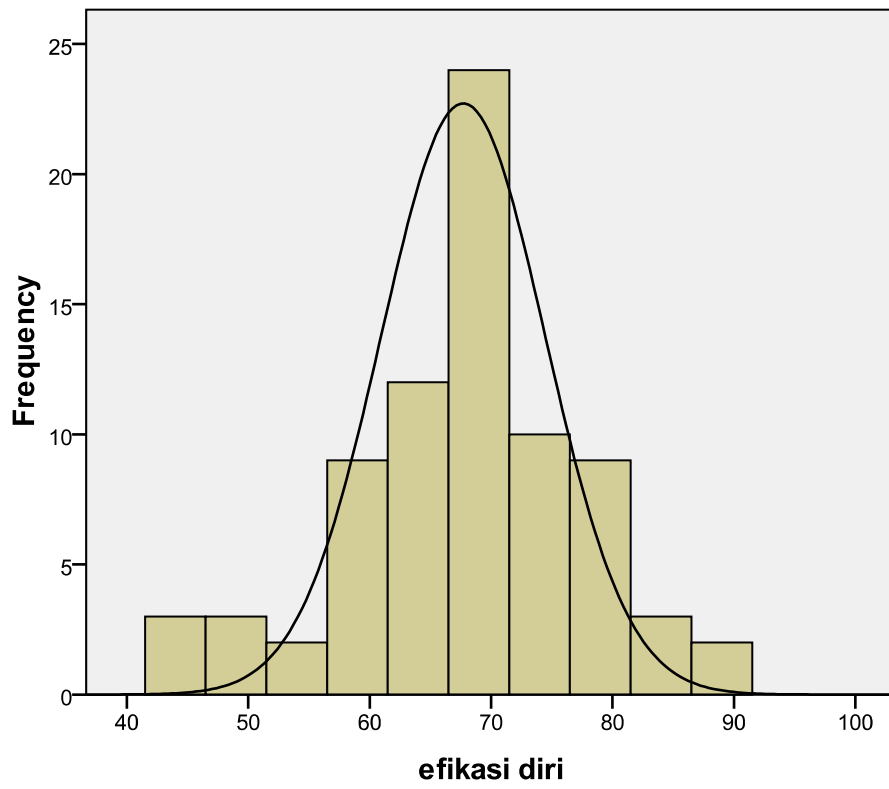
stres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 68	1	1.3	1.3	1.3
70	1	1.3	1.3	2.6
74	1	1.3	1.3	3.9
75	1	1.3	1.3	5.2
80	1	1.3	1.3	6.5
85	1	1.3	1.3	7.8
86	2	2.6	2.6	10.4
89	1	1.3	1.3	11.7
92	1	1.3	1.3	13.0
93	2	2.6	2.6	15.6
95	1	1.3	1.3	16.9
97	1	1.3	1.3	18.2
98	3	3.9	3.9	22.1
99	1	1.3	1.3	23.4
101	2	2.6	2.6	26.0
103	4	5.2	5.2	31.2
104	2	2.6	2.6	33.8
105	1	1.3	1.3	35.1
106	1	1.3	1.3	36.4
107	2	2.6	2.6	39.0
108	2	2.6	2.6	41.6
109	2	2.6	2.6	44.2
110	3	3.9	3.9	48.1
111	2	2.6	2.6	50.6
112	3	3.9	3.9	54.5

113	6	7.8	7.8	62.3
116	1	1.3	1.3	63.6
117	2	2.6	2.6	66.2
118	3	3.9	3.9	70.1
119	3	3.9	3.9	74.0
120	1	1.3	1.3	75.3
121	3	3.9	3.9	79.2
123	2	2.6	2.6	81.8
124	4	5.2	5.2	87.0
125	1	1.3	1.3	88.3
127	1	1.3	1.3	89.6
132	2	2.6	2.6	92.2
133	1	1.3	1.3	93.5
135	1	1.3	1.3	94.8
139	1	1.3	1.3	96.1
145	1	1.3	1.3	97.4
147	2	2.6	2.6	100.0
Total	77	100.0	100.0	

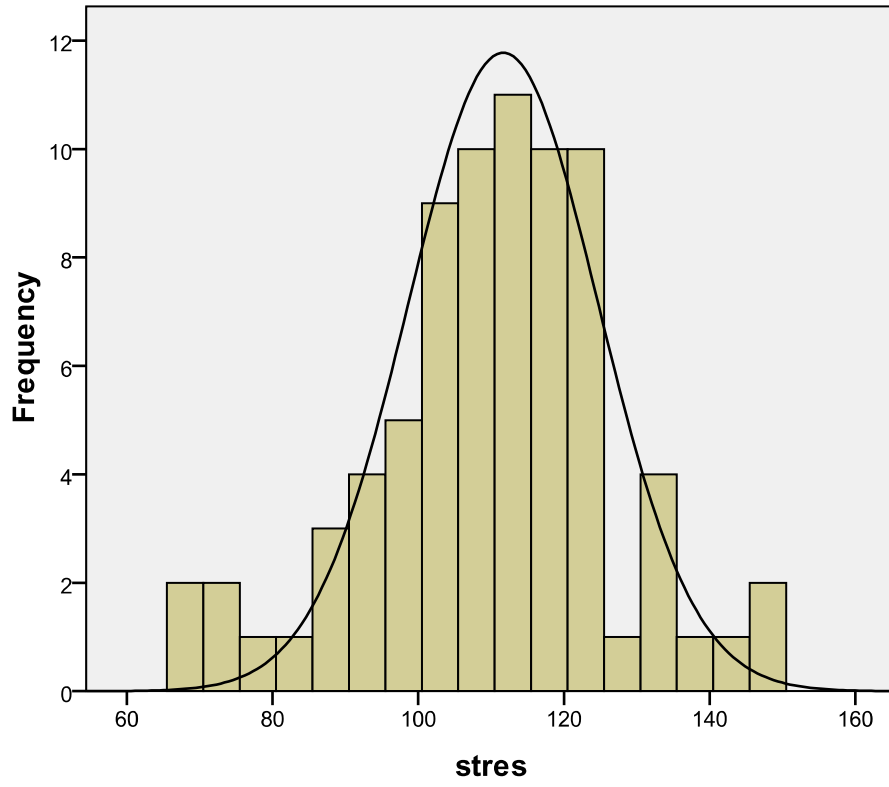
Histogram

efikasi diri



Mean =67.81
Std. Dev. =9.534
N =77

stres



Mean =110.01
Std. Dev. =16.628
N =77

Uji Linier

Curve Fit

Model Description

Model Name		MOD_1
Dependent Variable	1	stres
Equation	1	Linear
Independent Variable		efikasi diri
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: stres

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.460	63.954	1	75	.000	175.822	-.935

The independent variable is efikasi diri.

Uji Linier Per-Aspek

Model Description

Model Name		MOD_1
Dependent Variable	1	aspek fisik
Equation	1	Linear
Independent Variable		perkiraan hasil (outcome expectancy)
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

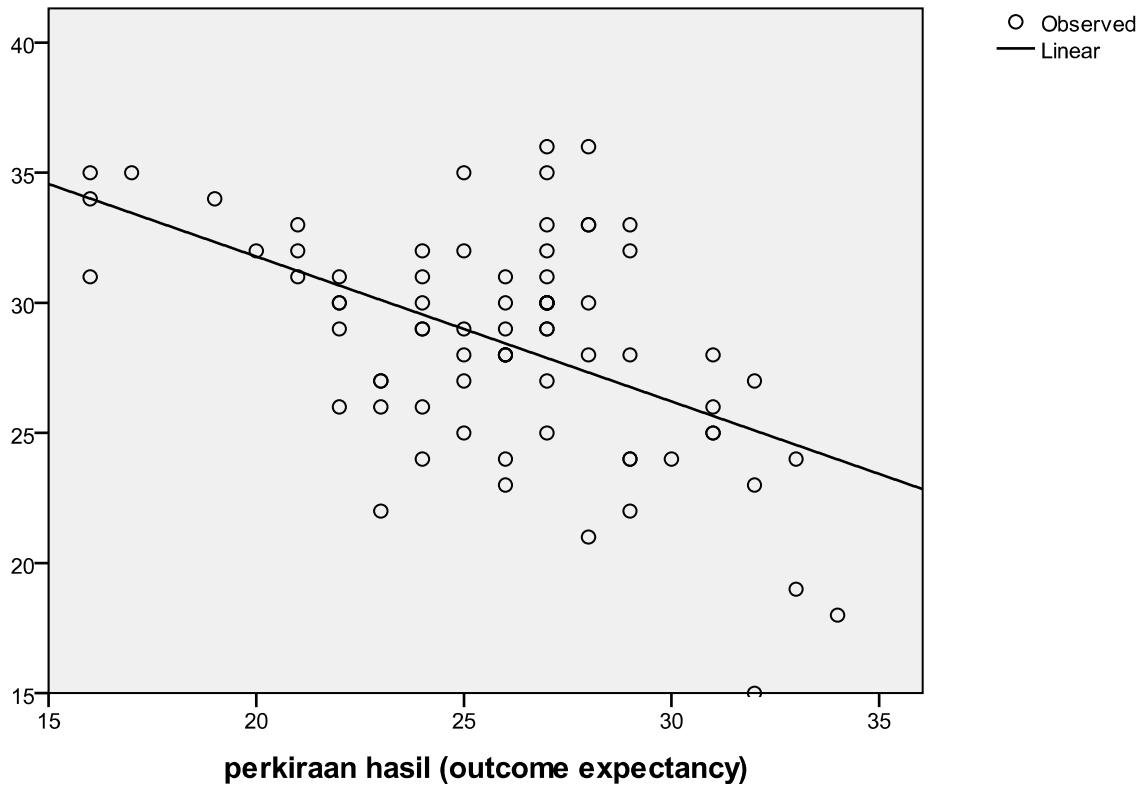
Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: aspek fisik

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.264	26.925	1	75	.000	42.923	-.557

The independent variable is perkiraan hasil (outcome expectancy).

aspek fisik



Model Description

Model Name		MOD_2
Dependent Variable	1	aspek emosional
Equation	1	Linear
Independent Variable		perkiraan hasil (outcome expectancy)
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

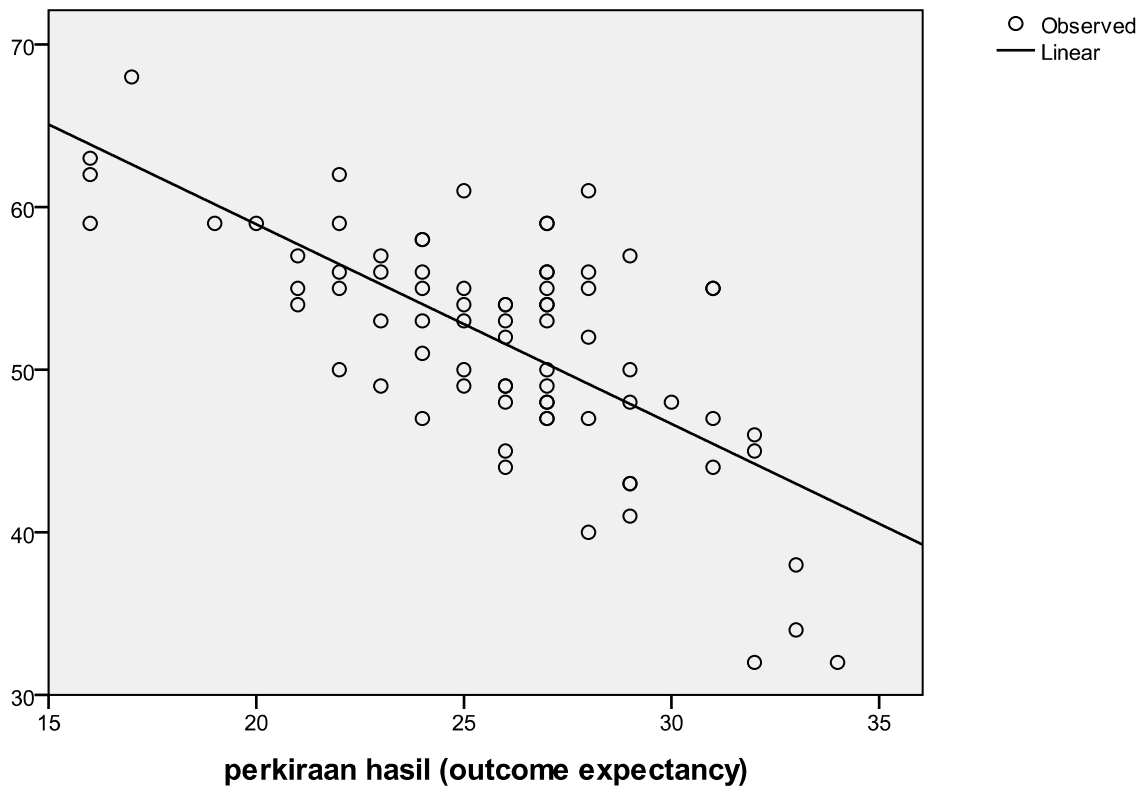
Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: aspek emosional

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.482	69.772	1	75	.000	83.486	-1.227

The independent variable is perkiraan hasil (outcome expectancy).

aspek emosional



Model Description

Model Name		MOD_3
Dependent Variable	1	aspek intelektual
Equation	1	Linear
Independent Variable		perkiraan hasil (outcome expectancy)
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

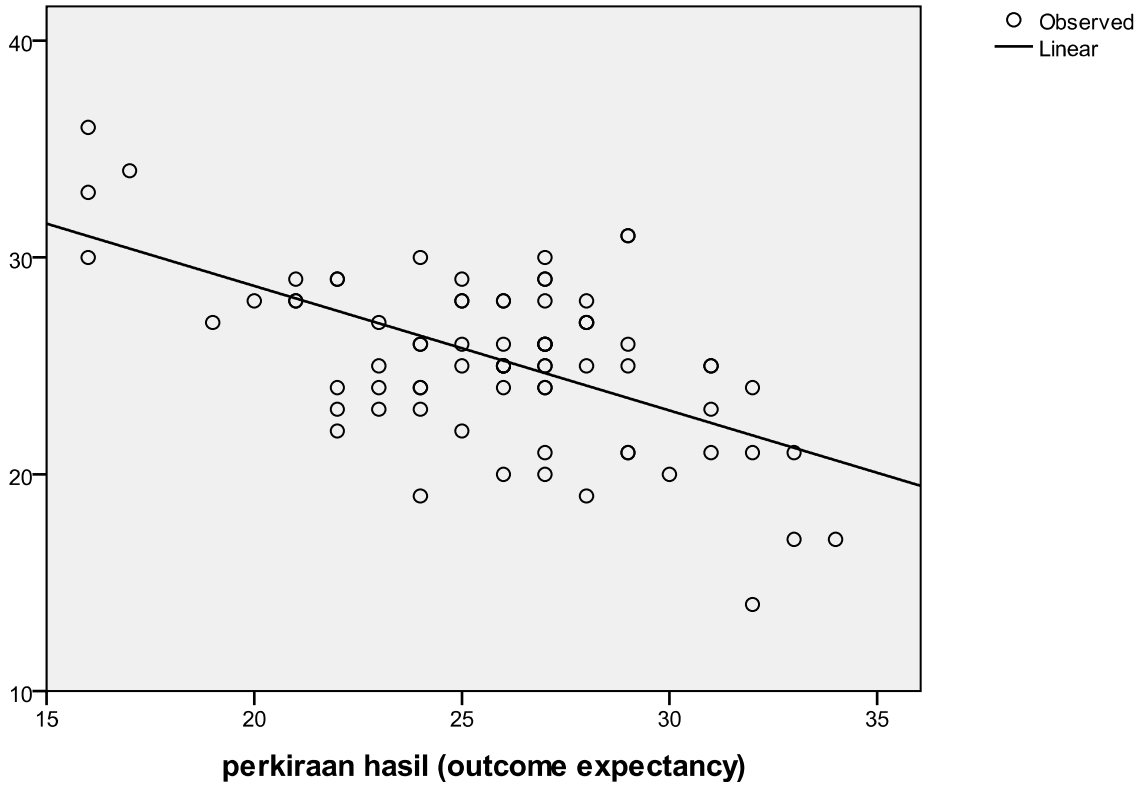
Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: aspek intelektual

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.336	38.001	1	75	.000	40.174	-.574

The independent variable is perkiraan hasil (outcome expectancy).

aspek intelektual



Model Description

Model Name		MOD_4
Dependent Variable	1	aspek hubungan interpersonal
Equation	1	Linear
Independent Variable		perkiraan hasil (outcome expectancy)
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

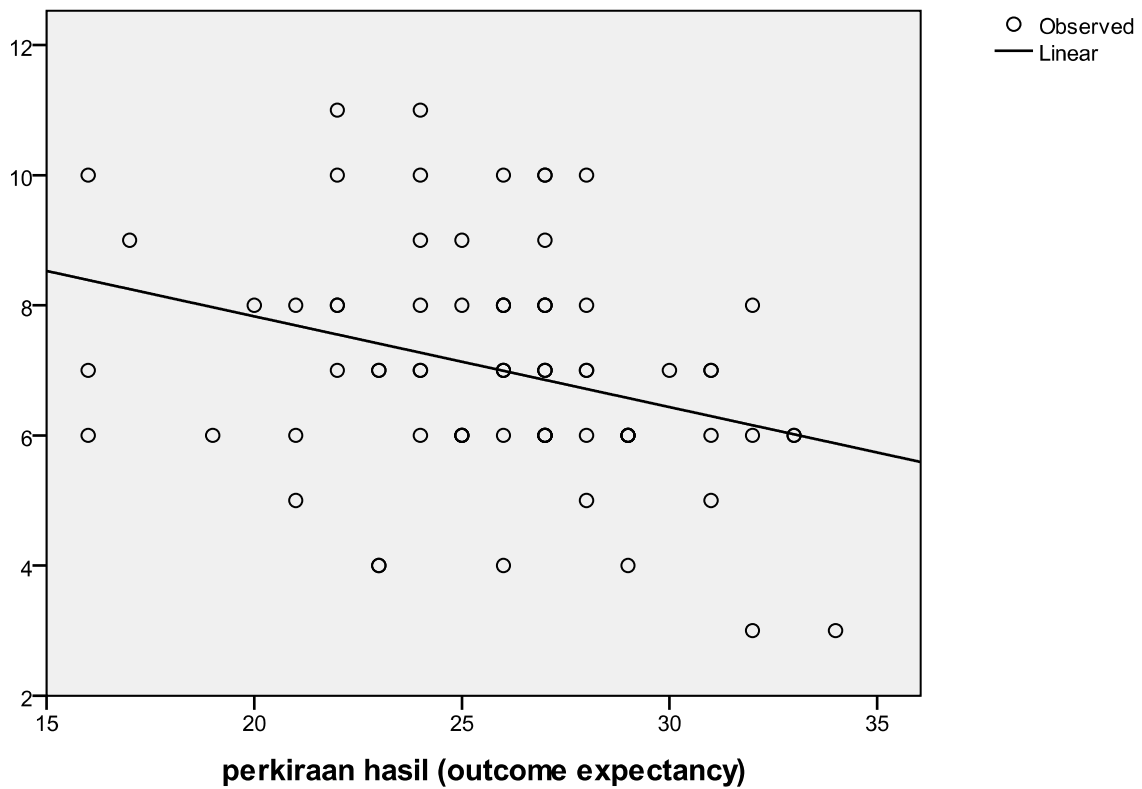
Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: aspek hubungan interpersonal

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.099	8.261	1	75	.005	10.620	-.140

The independent variable is perkiraan hasil (outcome expectancy).

aspek hubungan interpersonal



Model Description

Model Name		MOD_5
Dependent Variable	1	aspek fisik
Equation	1	Linear
Independent Variable		perkiraan efikasi (efficacy expectancy)
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

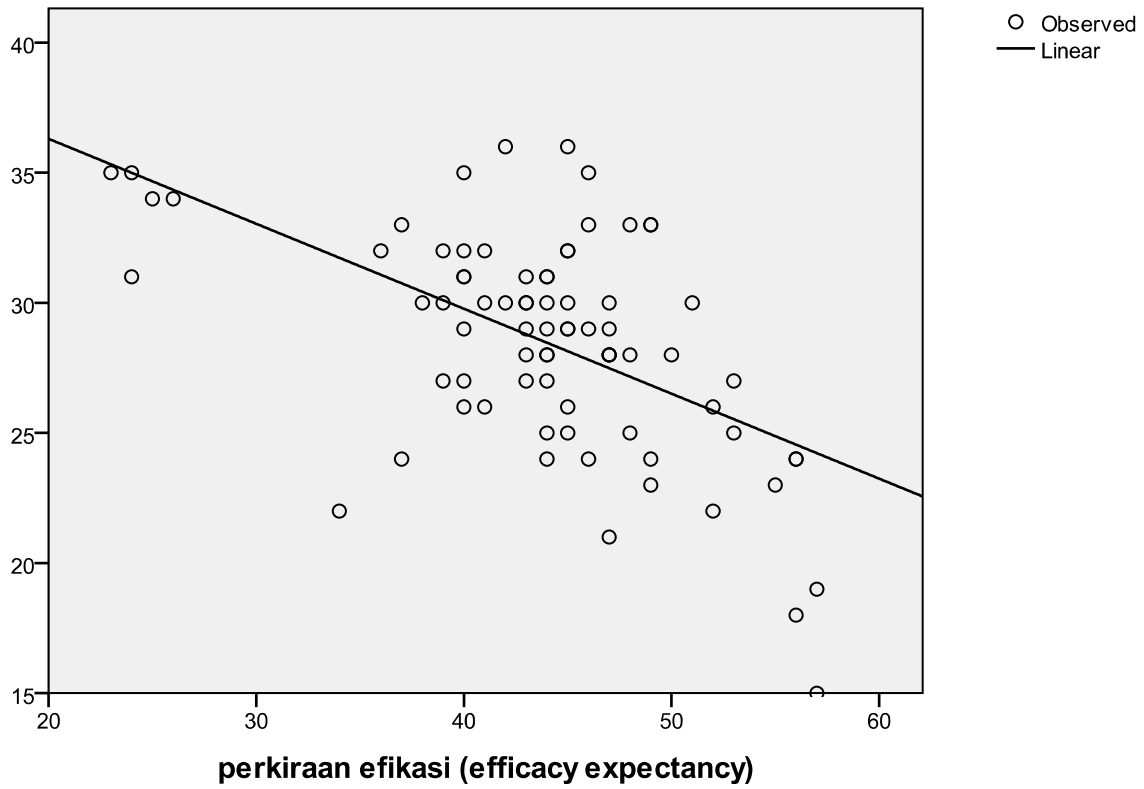
Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: aspek fisik

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.306	33.117	1	75	.000	42.831	-.326

The independent variable is perkiraan efikasi (efficacy expectancy).

aspek fisik



Model Description

Model Name		MOD_6
Dependent Variable	1	aspek emosional
Equation	1	Linear
Independent Variable		perkiraan efikasi (efficacy expectancy)
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

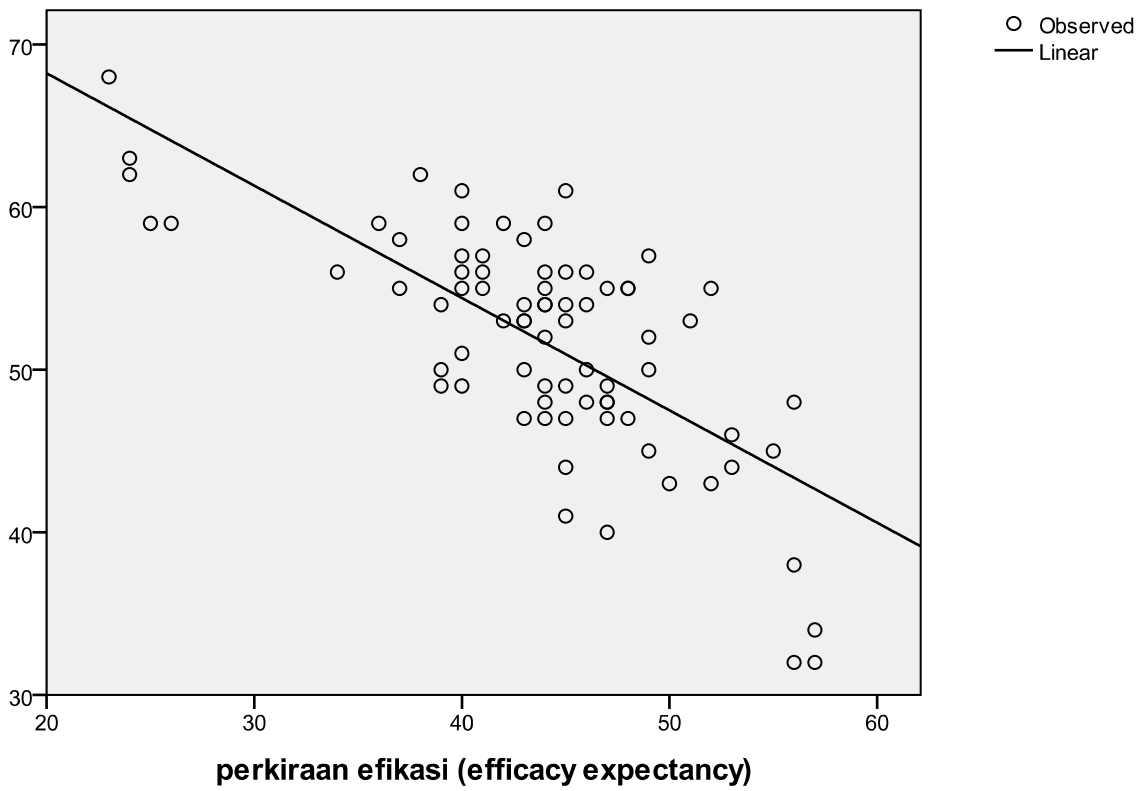
Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: aspek emosional

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.516	79.811	1	75	.000	82.038	-.691

The independent variable is perkiraan efikasi (efficacy expectancy).

aspek emosional



Model Description

Model Name		MOD_7
Dependent Variable	1	aspek intelektual
Equation	1	Linear
Independent Variable		perkiraan efikasi (efficacy expectancy)
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

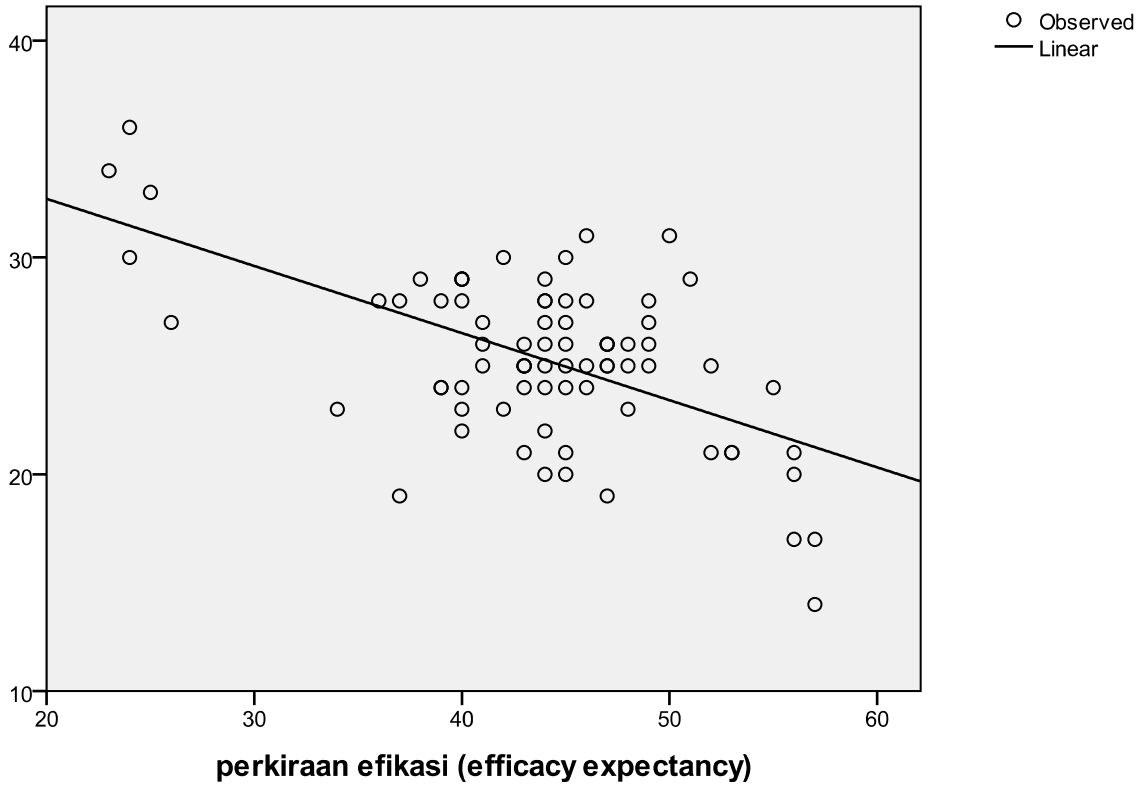
Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: aspek intelektual

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.330	36.913	1	75	.000	38.895	-.310

The independent variable is perkiraan efikasi (efficacy expectancy).

aspek intelektual



Model Description

Model Name		MOD_8
Dependent Variable	1	aspek hubungan interpersonal
Equation	1	Linear
Independent Variable		perkiraan efikasi (efficacy expectancy)
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

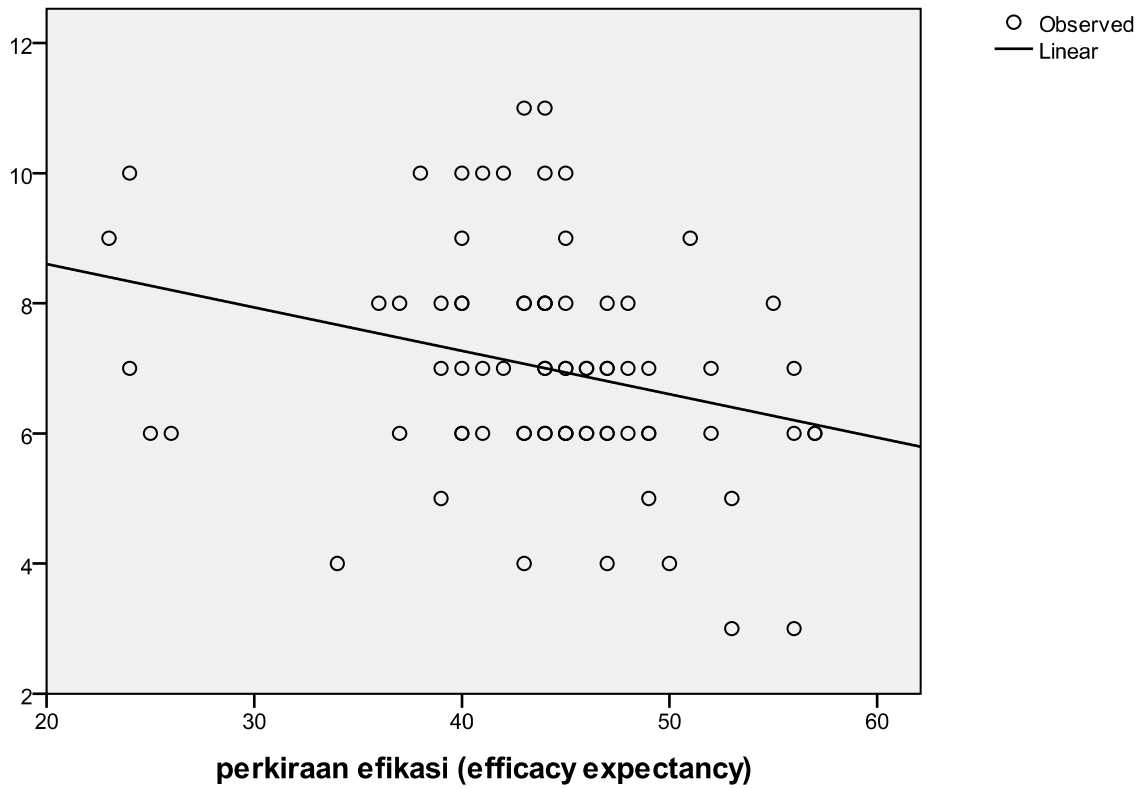
Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: aspek hubungan interpersonal

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.077	6.216	1	75	.015	9.936	-.067

The independent variable is perkiraan efikasi (efficacy expectancy).

aspek hubungan interpersonal



KATA PENGANTAR

Puji syukur hanyalah milik Allah SWT. Salawat dan salam semoga selalu menyertai Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah berkat rahmat dan hidayah Allah SWT, skripsi yang berjudul **Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru** ini dapat diselesaikan. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.

Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi berbagai pihak, baik moril maupun materiil, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Semoga Allah SWT memberikan pahala yang berlipat ganda kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis, Amin ya Rabbal Alamin. Rasa terima kasih terutama penulis sampaikan kepada:

1. Orangtuaku tercinta untuk ayahanda (Nizar Zein) dan ibunda (Yusnawati), terima kasih karena telah menjadi orang tua paling baik buat penulis, terima kasih atas kasih sayang tiada akhir, motivasi, pengorbanan dan limpahan do'a yang dan air mata yang telah diberikan kepada penulis. Semoga Allah SWT selalu memberikan perlindungan dan kasih sayang untuk mama dan ayah.....
2. Adik-adikku (Uci dan Wawan) terima kasih atas doa, bantuan dan motivasinya.
3. Pembimbing skripsiku Ibu Lisy Chairani, MA., yang telah dengan sabar dan bersedia memberikan waktu untuk penulis konsultasi. Terima kasih atas pengetahuan, motivasi, dan saran-saran kepada penulis agar skripsi ini dapat selesai dengan baik.
4. Terima kasih kepada Bapak Masyhuri M.Si sebagai pembimbing akademik penulis yang terus memberikan bimbingan dan dukungan moril serta kemudahan kepada penulis. Terimakasih pak.....

5. Terima kasih kepada kak Citra Ikhsan Muliawan SE, makasih atas bantuan, motivasi dan hiburan gratis ketika penulis sedang sedih dan merasa *down*, makasih karena mau berbagi cerita dan pengetahuan bersama, terimakasih y cun.....(*Season 25102887 forever*)
Insyaallah.....
6. Terima kasih kepada bapak Dekan Psikologi UIN SUSKA RIAU, Pembantu Dekan I Ibu Syariah, M.Pd, Pembantu Dekan II Bapak Ahmad Syah, M.Ag dan Pembantu Dekan III Bapak Jhon Herwanto, M.Si. Semoga Allah selalu memberikan kekuatan kepada bapak dan ibuk untuk dapat membangun Psikologi UIN SUSKA ini menjadi lebih baik.
7. Panitia Ujian Munaqasah, Ibu Syariah M.Pd selaku pimpinan, Bapak Dodi Leyno Amperawan S.Psi, Psikolog selaku sekretaris. Penguji I Ibu Anggia Kargenti EM, M.Si dan Penguji II Ibu Vivik Shofiah M.Si, terima kasih atas saran dan ilmu yang telah diberikan.
8. Seluruh dosen yang telah membimbing, berbagi ilmu, nasehat, dan tugas-tugas yang sangat berguna bagi penulis selama bernaung di bawah bendera Psikologi UIN SUSKA Riau. Para staf Tata Usaha (TU), staf perpustakaan (untuk bang Riko dan kakak yang telah membantu penulis mencari referensi, makasih ya abang dan kakak), maupun karyawan lainnya, terima kasih atas bantuan selama penulis mengenyam pendidikan di kampus ini.
9. Untuk *kepompong friendship* (Lenti dan Putri bebzz) terima kasih sudah menjadi teman yang sangat baik dan selalu memberikan dukungan kepada ikha disaat ikha gundah. Terimakasih ya sayang-sayangku.....(*hehehehehehehehe*)
10. Teman-teman di kelas C (angkatan 2006) semuanya yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu, terima kasih yang tidak terputus, semoga kita dapat menjalin tali persaudaraan ini sampai kapanpun.....
11. Para staf Tata Usaha (TU) Fakultas Dakwah dan Komunikasi, dan Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial serta seluruh Mahasiswa Fakultas Psikologi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam pengambilan data.
12. Seluruh pihak yang telah membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi kita semua.
Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.....

Pekanbaru, Januari 2011

Mardhiah Siska

LAMPIRAN

Lampiran A : Pedoman Wawancara

Lampiran B : Skala Try Out dan Penelitian

Lampiran C : Data Try Out Skala Efikasi Diri

Lampiran D : Uji Validitas Skala Efikasi Diri

Lampiran E : Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Lampiran F : Data Try Out Skala Stres

Lampiran G : Uji Validitas Skala Stres

Lampiran H : Uji Reliabilitas Skala Stres

Lampiran I : Data Penelitian Skala Efikasi Diri

Lampiran J : Data Penelitian Skala Stres

Lampiran K : Uji Normalitas Skala Stres dan Skala Efikasi Diri

Lampiran L : Uji Linieritas dan Uji Linieritas Per-Aspek

Lampiran M : Uji Korelasi dan Uji Korelasi Per-Aspek

Lampiran N : Surat-surat Penelitian

**Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada
Mahasiswa UIN SUSKA
Riau Pekanbaru.**

Disusun Oleh :

**Mardhiah Siska
10661004656**

Telah diterima dan disetujui untuk di munaqasahkan
dalam Sidang Panitia Ujian Strata Satu (S1) Fakultas
Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
Pekanbaru

Pekanbaru, 4 Januari 2011

Pembimbing

**Lisya Chairani, S.Psi, MA, Psikolog
NIP : 19791207 2006004 2001**

PENGESAHAN PENGUJI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru, dan di setujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

Diuji pada :

Hari : Senin

Tanggal : 26 Safar 1432 H

31 Januari 2011 M

Tim Penguji

Ketua

Dra. Syariah, M. Pd

NIP: 150 250 034

()

Sekretaris

Dody Leyno Amperawan, S. Psi. Psikolog

()

NIK : 130 604 058

Penguji I

Anggia Kargenti E. M, M.Si

()

NIP : 19810321 200801 2 013

Penguji II

Vivik Shofiah, M.Si

()

NIP : 19761015 200501 2 004

PENGESAHAN PENGUJI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru, dan di setujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

Diuji pada :

Hari : Senin

Tanggal : 26 Safar 1432 H

31 Januari 2011 M

Tim Penguji

Ketua

Dra. Syariah, M. Pd

NIP: 150 250 034

()

Sekretaris

Dody Leyno Amperawan, S. Psi. Psikolog

()

NIK : 130 604 058

Penguji I

Anggia Kargenti E. M, M.Si

()

NIP : 19810321 200801 2 013

Penguji II

Vivik Shofiah, M.Si

()

NIP : 19761015 200501 2 004