

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR (SKRIPSI)

Intan Dwi Kriswanti¹, Arifin Nur Budiono², Fakhrudin Mutakin³

¹Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Islam Jember, Indonesia

²Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Islam Jember, Indonesia

³Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Islam Jember, Indonesia

Email : intandwi03031998@gmail.com budiononur05@gmail.com fakhrudcounseling@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian tentang hubungann *self efficacy* degan tingkat stress dalam menyusun tugas akhir (skripsi) mahasiswa FKIP Universitas Islam Jember Tahun Angkatan 2016 dengan responden yang diteliti sebanyak 31 mahasiswa. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data meliputi observasi, wawancara dan angket, analisis yang digunakan adalah analisis korelasi *Product Moment*. Berdasarkan hasil observasi memperoleh gambaran mengenai psikologi mahasiswa ketika meyusun skripsi, dilanjutkan dengan wawancara kepada 8 mahasiswa FKIP, terdapat 6 mahasiswa yang mengalami stres ketika menghadapi skripsi. Dilanjutkan pembagian angket kepada 31 mahasiswa, sebanyak 8 mahasiswa dalam kategori *self efficacy* tinggi dan stres sedang, 5 mahasiswa dalam kategori *self efficacy* sedang dan stres tinggi, dan 18 mahasiswa dalam kategori *self efficacy* sedang dan stres sedang. Dalam penelitian ini mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir berada dalam kategori sedang, artinya antara *self efficacy* dengan stres yang dihadapi oleh mahasiwa seimbang. Hal tersebut membuktikan bahwa antara *self efficacy* degan tingkat stress mahasiswa memiliki hubungan.

Kata Kunci : *Self Efficacy*, Stres Mahasiswa

ABSTRACT

Research on the relationship of self efficacy with stress levels in compiling the final project (thesis) FKIP Islamic University Jember Year 2016 Batch Year with 31 students surveyed. The method used for data collection includes observation, interviews and questionnaires, the analysis used is Product Moment correlation analysis. Based on the observation results obtained a description of the psychology of students when preparing their thesis, followed by interviews with 8 FKIP students, there were 6 students who experienced stress when facing thesis. The distribution of questionnaires to 31 students was continued, as many as 8 students in the category of high self-efficacy and moderate stress, 5 students in the category of moderate and high stress self-efficacy, and 18 students in the category of moderate self-efficacy and moderate stress. In this study students who are preparing the final project are in the medium category, meaning that between self efficacy and stress faced by balanced students. This proves that between self efficacy and stress levels students have a relationship.

Keywords : Self Efficacy, Student Stress

PENDAHULUAN

Berawal dari latar belakang bahwa perguruan tinggi mampu mengubah keadaan seseorang dari siswa menjadi mahasiswa. Seseorang yang sedang melaksanakan pendidikan yang tinggi baik di universitas maupun akademi disebut dengan mahasiswa. Stres tidak bisa dihindari di kehidupan manusia, oleh sebab itu setiap orang akan pernah mengalaminya. Sedangkan mahasiswa yang memasuki semester 8 akan dihadapkan dengan penuntasan tugas akhir yakni skripsi. Karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa mahasiswa untuk menuntaskan program strata satu atau S1 disebut dengan skripsi. Tugas akhir tersebut bukanlah tugas yang ringan untuk dikerjakan. Sering kali belajar mahasiswa semester akhir ketika menyusun skripsi menjadi terhambat. Pada awalnya mahasiswa yang memiliki semangat tinggi, dorongan serta minat yang tinggi ketika mengerjakan skripsi tersebut berangsur-angsur turun bersamaan dengan menemui berbagai kesukaran yang dihadapi oleh mahasiswa. Kesukaran tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi putus asa dan sehingga tidak dapat mengatur waktu studinya dengan tepat dan tidak sedikit dari mahasiswa yang takut sehingga mengalami stres. Salah satu contohnya adalah perasaan cemas dalam menghadapi dan menyusun skripsi. Salah satu tugas akhir mahasiswa adalah menyusun skripsi yang lazim untuk mendapatkan Sarjana Strata satu (S1), maka tidak sedikit mahasiswa yang sedang menyusun

skripsi mendapati beberapa kesukaran misalnya kesukaran bertemu dengan dosen pembimbing, kesukaran proses data penelitian, kesukaran untuk mencari subjek, kesukaran mencari sumber acuan, kesulitan dengan referensi yang berbahasa Inggris. Sehingga dari beberapa hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa ketika menyusun skripsi tersebut merasakan pusing yang berlebihan karena terlalu sering memikirkan skripsi, tidur menjadi tidak teratur, gelisah, cemas serta mudah lupa. Hal ini menjadi fakta yang terjadi di lingkungan Universitas Islam Jember bahwa terdapat mahasiswa yang merasai hambatan ketika menyusun skripsi.

METODE

Metode korelasional dengan penelitian kuantitatif memiliki tujuan yakni menentukan dari dua variabel sehingga mendapatkan hasil adanya hubungan atau tidak ada hubungan dari kedua variabel tersebut. Variabel tersebut diukur hingga menghasilkan data angka-angka yang kemudian dianalisis berdasarkan tahapan dalam statistik (Creswell, 2012:5).

Mahasiswa Universitas Islam Jember (UIJ) yang dikhususkan kepada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) pada tahap menyelesaikan skripsi tahun angkatan 2016 dijadikan populasi penelitian. Dari perolehan data dapat ditemukan bahwa jumlah mahasiswa aktif FKIP UIJ tahun angkatan 2016 sebanyak 99 mahasiswa. Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah perwakilan dari masing-masing program studi sebanyak

8 mahasiswa, setiap program studi diambil 2 mahasiswa yang dijadikan sampel. Pada penelitian ini menggunakan metode yang dipakai meliputi; wawancara, observasi serta angket untuk mempermudah proses penilaian yang akan diproses oleh peneliti.

Analisis data berguna untuk mengetahui serta memeriksa hubungan dari dua variabel yakni *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa dengan memakai teknik korelasi

Product Moment Pearson. Program SPSS digunakan dalam penelitian ini.

Rumus *Product Moment* :

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

Keterangan :

r_{xy} = nilai koefesien korelasi
 $\sum XY$ = hasil perkalian dari total jumlah dari variabel x dan total jumlah dari variabel y
 $\sum X$ = jumlah variabel x
 $\sum Y$ = jumlah variabel y
 N = banyaknya data x dan y

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penjabaran data diketahui bahwa *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa mempunyai hubungan,

dilihat dari Gambar 1, nilai hasil uji korelasi diperoleh $\text{sig } 0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa memiliki hubungan.

Gambar 1 hasil uji korelasi

		Correlations	
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-,684**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	31	31
Y	Pearson Correlation	-,684**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	31	31

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Analisis program SPSS 20.0

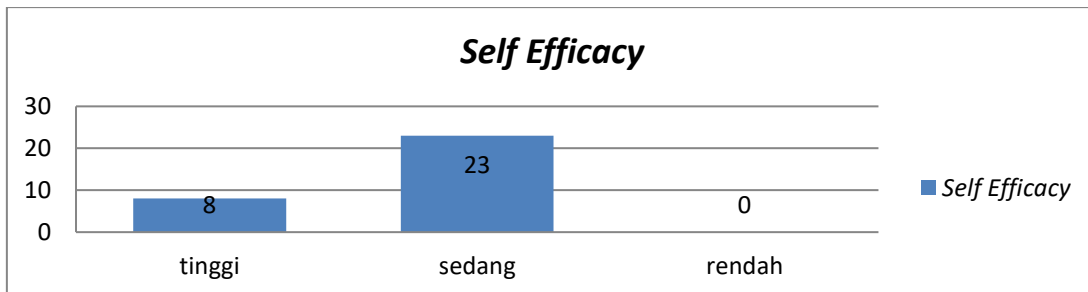
Hasil tersebut dapat menjawab pertanyaan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel yakni variabel *self efficacy* beserta variabel tingkat stres mahasiswa. Apabila mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi maka stres yang dirasakan pada

mahasiswa rendah, begitupun sebaliknya, mahasiswa dengan *self efficacy* rendah maka stres yang dirasakan pada mahasiswa tinggi. Berikut penjelasannya :

1. Self Efficacy

Dipublikasikan Oleh : Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember

Berikut merupakan tampilan diagram dari *self efficacy* dapat dilihat pada Gambar 2 berikut.



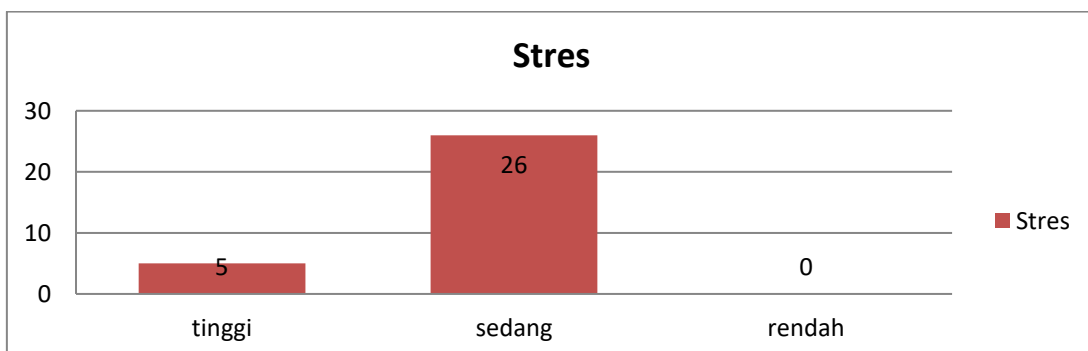
Gambar 2. Diagram *Self Efficacy*

Berdasarkan Gambar 2, hasil dari penelitian menyatakan bahwa mahasiswa Universitas Islam Jember terkhusus mahasiswa FKIP Universitas Islam Jember yang sedang menyusun tugas akhir (skripsi) memiliki *self efficacy* dengan tingkat tinggi sebanyak 8 mahasiswa, tingkat sedang sebanyak 23 mahasiswa dan tingkat rendah 0 mahasiswa. Dengan demikian membuktikan hasil sebagian besar

mahasiswa FKIP Universitas Islam Jember Tahun Angkatan 2016 pada proses penyusunan tugas akhir (skripsi) memiliki *self efficacy* di tingkatan sedang.

2. Stres Mahasiswa

Berikut merupakan tampilan diagram dari stres dapat dilihat pada Gambar 3 berikut.



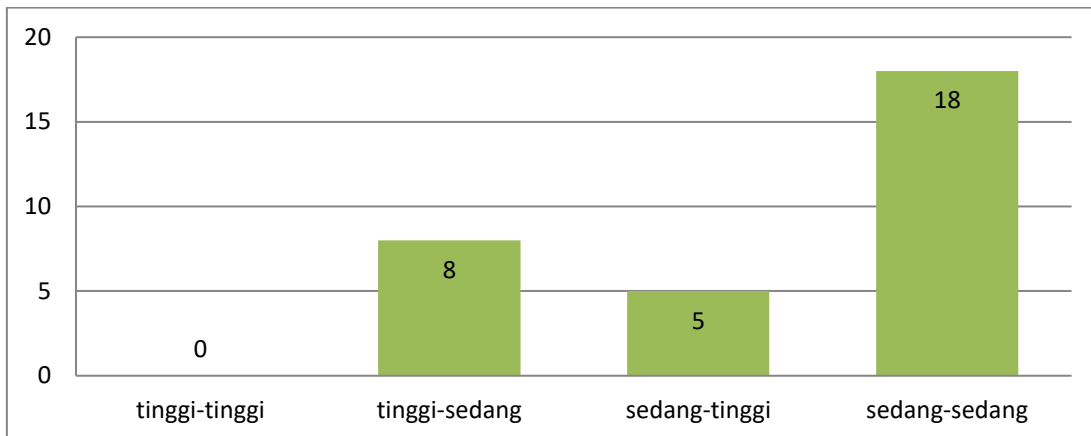
Gambar 3. Diagram Stres Mahasiswa

Berdasarkan Gambar 3 diatas, menerangkan bahwa mahasiswa FKIP Universitas Islam Jember yang sedang menyusun tugas akhir (skripsi) memiliki stres dengan tingkat tinggi sebanyak 5 mahasiswa, tingkat sedang sebanyak 26 mahasiswa dan tingkat

rendah 0 mahasiswa. Dengan demikian perolehan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa FKIP Universitas Islam Jember Tahun Angkatan 2016 pada proses penyusunan tugas akhir (skripsi) memiliki stres di tingkatan stres sedang.

3. Hubungan *Self Efficacy* dengan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Tugas Akhir (Skripsi)

Berikut merupakan tampilan diagram dari stres dapat dilihat pada Gambar 4 berikut.



Gambar 4. Diagram *Self Efficacy* dengan Tingkat Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil dari Gambar 4. maka didapatkan hasil bahwa *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa FKIP Universitas Islam

SIMPULAN

Penelitian ini menarik kesimpulan bahwa penelitian ini dapat membuktikan bahwa hubungan *self efficacy* dengan stres mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir (skripsi) berada pada tingkat sedang. Apabila *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa ketika menyusun skripsi tinggi maka stres yang dirasakan oleh mahasiswa akan sedang, sedangkan *self efficacy* yang mahasiswa yang rendah maka stres yang dirasakan oleh mahasiswa semakin tinggi. Pemberian angket kepada mahasiswa menjadi faktor pendukung untuk mendapatkan hasilnya bahwa mereka yakin serta mampu untuk menyelesaikan tugas

Jember Tahun Angkatan 2016 pada proses penyusunan skripsi pada tingkat sedang dengan jumlah 18 mahasiswa.

akhir dengan baik karena keyakinan yang dimiliki oleh mereka. Penelitian ini memperoleh hasil *self efficacy* yang tinggi dengan stres sedang diperoleh 8 mahasiswa, *self efficacy* sedang stres tinggi diperoleh 5 mahasiswa, dan *self efficacy* sedang dengan stres sedang diperoleh 18 mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya dapat menambah sample penelitian agar penelitian yang dilakukan lebih sempurna. Selain itu dapat meneliti mengenai faktor lain yang terjadi pada mahasiswa yang menyebabkan stres.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2016). *Psikologi Kepribadian* (Edisi ke-1). Malang: UMM Press.

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revi). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Atkinson, dkk/ (2010). *Pengantar Psikologi jilid dua*. Interaksara. Tangerang.
- Budiono, A. N., & Tjendani, E. N. (2019). *Buku Pedoman Penyusunan Proposal dan Skripsi* (E. N. Tjendani, ed.). Jember: Pustaka Radja.
- Creswell, J. W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed* (Edisi keti). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres* (Edisi pert; B. S. Fatmawati, ed.). Jakarta: Bumi Aksara.
- Efendi, R. (2013). Journal of Social and Industrial Psychology. *Self Efficacy: Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa, 2*. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>
- Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. (2015). Prosiding Seminar Nasional Psikologi. *Educational Wellbeing*. Kudus.
- Fariyah, F. (2014). *Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stres Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafel, I. (2018). Jurnal Ilmiah Psikologi. *Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi, 5*, 121. <https://doi.org/10.15575/psy.v5il.2282>
- Pasudewi, C. Y. (2012). Journal of Social and Industry Psychology. *Resiliensi Pada Remaja Binaan Bapas Ditinjau Dari Coping Stress*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>
- Hartono, & Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi Konseling Edisi Revisi* (Edisi Revi). Jakarta: Kencana.
- Hardjana, A. (2006). *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta. Penerbit Kanisius.
- Hamka. (2010). *Hubungan Self Efficacy Terhadap Minat Entrepreneur Pada Mahasiswa Jurusan Akutansi Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Malang*. Skripsi, Sarjana pada Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group Kencana.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (Online).

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Kelola Stres*. <http://promkes.depkes.go.id>.
- Murjito. (2003). *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Baru*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Jawa Timur.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riduwan. (2018). *Cara Mudah Menyusun Skripsi & Tugas Akhir*. Bandung: Alfabeta.
- Subaidi, A. (2016). Jurnal ΣIGMA. *Self Efficacy Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematika*. Ejournal.unira.ac.id
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J. w. (1995). *Live-Span Development* (Edisi ke-1). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- S.Nevid, J., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal. In *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Suryabrata, S. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.