PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI IAIN BUKITTINGGI

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana (S1)

Pada Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan



Disusun Oleh

AULIA FITRI

2615.174

Pembimbing I

Dr. H. Darul Ilmi, M.Pd
NIP. 197007102001121004

Pembimbing II

Dodi Pasila Putra, M.Pd
NIP.197105312006041016

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN (FTIK)

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)

BUKITTINGGI

2020 M / 1441 H

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi atas nama **Aulia Fitri, Nim 2615174** dengan judul" **Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di IAIN Bukittinggi**, memandang bahwa Skripsi yang bersangkutan telah diperiksa dan memenuhi persyaratan dapat disetujui untuk dilanjutkan sidang Munaqasah.

Demikianlah persetujuan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bukittinggi, 13 Januari 2020

Dosen Pembimbing I

Dr. H. Darul Ilmi, M.Pd
NIP. 197007102001121004

Dosen Pembimbing II

Dodi Pasila Putra, M.Pd
NIP.197105312006041016

ABSTRAK

Aulia Fitri, Nim 2615.174 Judul Skripsi " Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi Di IAIN Bukittinggi ". Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi Tahun 2020.

Efikasi Diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas – tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Mahasiswa di IAIN Bukittinggi masih ditemukan mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan skripsi karena tidak memiliki kemampuan untuk membuat skripsi, mahasiswa tertekan dalam menyelesaikan skripsi yang belum selesai dan banyak revisi yang tidak dipahami sehingga menyebabkan stres. Berdasarkan kondisi diatas maka dilakukanlah penelitian Efikasi diri dan pengaruh terhadap stres mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di IAIN Bukittinggi.

Jenis Penelitian yang digunakan adalah Penelitian lapangan (*Field research*) yaitu mengumpulkan data langsung dari lapangan atau lokasi penelitian. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif jenis regresi. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Bukittinggi Angkatan 2015 yang sedang menyusun skripsi berjumlah 148 orang mahasiswa. Teknik penentuan sampel adalah menggunakan Teknik *Proporsional Random Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel bila populasi mempunyai anggota atau unsur heterogen dan berstrata proporsional, dengan jumlah sampel yaitu 42 orang mahasiswa. Teknik pengumpulan data yaitu pemberian skala.

Berdasarkan hasil Uji Regresi sederhana Diperoleh Hasil F_{hitung} 16,227 > F_{tabel} 4,08 bahwa bahwa H_o ditolak sedangkan H_a di terima, Artinya terdapat Pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap Stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi. Dari hasil persamaan regresi Efikasi Diri sebesar 60,414 artinya jika Efikasi Diri 0 atau biasa maka stres mahasiswa Positif yaitu 60,414. Regresi variabel Stres sebesar 0,277 artinya jika efikasi diri mengalami kenaikan , maka stres sebanyak 0,277. Besarnya Manfaat Efikasi diri terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi sebesar 28,9 % dan 71,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Stres Mahasiswa

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan Taufik dan Hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di IAIN Bukittinggi".** Shalawat dan salam peneliti ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah meninggalkan dua pedoman hidup menuju jalan yang diridhoi Allah SWT.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dan prosedur memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada jurusan bimbingan konseling. Dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga peneliti Ibu, Ayah dan saudara peneliti, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan perjuangan yang tak kenal lelah untuk masa depan dan kehidupan peneliti, selanjutnya peneliti sampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Kepada Ibu Dr. Ridha Ahida, M.Hum selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi beserta para Wakil Rektor.

2. Kepada Ibu Dr. Zulfani Sesmiarni, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah.

3. Kepada Bapak Dr. Iswantir, M. Ag selaku Wakil Dekan I, Bapak Charles, S.Ag, M.Pd.I selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Supratman Zakir, M.Pd., M.Kom selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi yang telah memberi fasilitas kepada penulis dalam menambah ilmu pengetahuan di IAIN Bukittinggi.

4. Kepada Ibu Alfi Rahmi, M.Pd, selaku Ketua Prodi Akademik dan sebagai Dosen Penasehat Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan fasilitas, sarana dan segala kebutuhan perkuliahan, sehingga peneliti dapat menimba ilmu di kampus tercinta.

5. Kepada bapak Dr. H Darul Ilmi, M.Pd beserta Bapak Dodi pasila putra, M.Pd sebagai pembimbing skripsi peneliti, yang telah mengarahkan, membimbing, dan mengoreksi, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai kaidah ilmiah yang berlaku.

6. Bapak dan Ibu dosen serta karyawan dan karyawati IAIN Bukittinggi yang telah membekali peneliti dengan berbagai pengetahuan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak luput dari berbagai kekhilafan dan kekeliruan. Untuk itu, peneliti memohon maaf atas kekhilafan dan kekeliruan yang terdapat dalam skripsi ini, baik dari segi isi maupun teknis penulisanya. Oleh sebab itu, peneliti memohon kritik dan saran dari pembaca demi sempurnanya skripsi ini.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Bukittinggi , 2020

Aulia Fitri
Nim. 2615.174

DAFTAR ISI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR ..... **i**

DAFTAR ISI ..... **iv**

DAFTAR TABEL ..... **vi**

DAFTAR GRAFIK ..... **vii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **viii**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Batasan Masalah 8
D. Rumusan Masalah 8
E. Tujuan Penelitian 9
F. Manfaat Penelitian 9
G. Penjelasan Judul 10
H. Sistematika Penulisan 12

BAB II LANDASAN TEORI

A. Efikasi Diri
   1. Pengertian Efikasi Diri 13
   2. Ciri- Ciri Efikasi Diri 17
   3. Perkembangan Efikasi Diri 18
   4. Aspek- Aspek Efikasi Diri 20
B. Stres
   1. Pengertian Stres 22
   2. Sumber- Sumber Stres 25
   3. Bentuk-Bentuk Stres 29
   4. Mencegah Gangguan Stres 30

C. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi 33
D. Penelitian Relevan..... 35
E. Kerangka Konseptual..... 38
F. Hipotesis Penelitian..... 39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian..... 41
B. Lokasi Penelitian..... 41
C. Populasi dan Sampel 42
D. Teknik Pengumpulan Data..... 44
E. Metode Analisis Instrumen 47
F. Teknik Pengolahan Data 53

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian..... 60
B. Analisis Data..... 66
C. Pengujian Hipotesis..... 70
D. Pembahasan..... 73

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 78
B. Saran..... 79

DAFTAR KEPUSTAKAAN

DAFTAR TABEL

A. Tabel 3.1 Jumlah Populasi 42
B. Tabel 3.2 Jumlah Sampel 44
C. Tabel 3.3 Pemberian Skor Skala 46
D. Tabel 3.4 Hasil Validasi Angket 48
E. Tabel 3.5 Keterangan Valid Dan Tidak Valid Uji Coba Efikasi Diri .. 50
F. Tabel 3.6 Keterangan Valid Dan Tidak Valid Uji Coba Efikasi Diri .. 50
G. Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas alat ukur penelitian 52
H. Tabel 3.8 Distribusi Frekuensi 55
I. Tabel 3.9 Hasil Uji Normalitas 56
J. Tabel 3.10 Hasil Uji Linieritas 57
K. Tabel 4.1 Skor Empirik Variabel Penelitian 60
L. Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Mahasiswa di IAIN Bukittinggi 62
M. Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi stres Mahasiswa di IAIN Bukittinggi . 64
N. Tabel 4.4 *One Sample Kolmogrof – Smirnov Test* Uji Normalitas 67
O. Tabel 4.5 *One Sampel Deviation From Linearity Test* Uji Normalitas 69
P. Tabel 4.6 Model *Summary* 70
Q. Tabel 4.7 *Annova* 71
R. Tabel 4.8 *Coefficients* 72

DAFTAR GRAFIK

A. Grafik 4.1 Distribusi Frekuensi Efikasi Diri 63
B. Grafik 4.2 Distribusi Frekuensi Stres 65
C. Grafik 4.3 Normal Q-Q plot Of Efikasi Diri 67
D. Grafik 4.4 Normal Q-Q plot Of Stres 68

LAMPIRAN

1. Tabulasi Efikasi Diri Uji Coba
2. Tabulasi Stres Uji Coba
3. Kisi Kisi Angket Uji Coba
4. Skala Pengukuran Uji Coba
5. Tabulasi Efikasi Diri Penelitian
6. Tabulasi Stres Penelitian
7. Skala Pengukuran Penelitian
8. Skala penelitian Sebelum dan sesudah Uji Coba
9. Tabel hasil Uji validasi efikasi Diri
10. Tabel hasil Uji validasi Stres
11. Titik Persentase Distribusi F
12. Permohonan uji coba
13. Hasil validasi Angket
14. Uji validitas
15. Uji Normalitas
16. Uji linieritas
17. Uji Regresi Sederhana
18. Surah keterangan dari Kampus
19. Surat mohon izin penelitian
20. SK pembimbing
21. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi adalah suatu karangan ilmiah yang disusun oleh seseorang mahasiswa tingkat III atau seorang mahasiswa tingkat sarjana muda yang telah memperoleh 80 kredit yang merupakan salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana muda pendidikan. Karangan ilmiah tersebut harus merupakan pemecahan persoalan suatu tema serta merupakan pengolahan hasil studi ekplorasi dengan mempergunakan metodologi ilmiah, serta yang ada hubungannya dengan kejuruannya yang dikaitkandengan bidang pendidikan atau keguruan.[1]

Skripsi adalah karya ilmiah mahasiswa tentang permasalahan yang sesuai dengan kompetensi program studi sebagai salah satu syarat mempeloreh gelar sarjana. Skripsi merupakan pintu gerbang terakhir sebelum jadi sarjana. Dalam penulisan skripsi ada dua faktor yang membuat penyelesaian skripsi lama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kurangnya niat atau motivasi dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang kurang. Pada waktu memulai skripsi , tuntutan dari dosen seakan akan terlepas sehingga mahasiswa merasa tidak harus segera memulainya. Dan faktor internal lainnya yang sering mempengaruhi adalah kurangnya kemampuan akademik mahasiswa. Selanjutnya, faktor eksternal adalah sulitnya materi atau judul

[1] Agoes soejanto. *Bimbingan Kearah yang Sukses (* Jakarta: Rineka cipta, 1991), hal 115

skripsi yang dikerjakan, sulitnya pencarian literatur data, permasalahan dengan dosen pembimbing, faktor lingkungan serta kemungkinan hambatan berasal dari pembimbing yang justru menghambat motivasi dan cenderung selalu memarahi atau menyalahkan apapun yang dilakukan mahasiswa.[2]

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berfikir dan kerencanaan dalam bertindak. Berfikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembnagn, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup. Adapun peran yang di jalani oleh mahasiswa, salah satunya adalah banyak sekali mahasiswa stress dalam menyusun skripsi yang di jalankan oleh mahasiswa tersebut.

Kata stres bermulai dari kata latin yaitu "*Stringare*"yang berarti ketegangan dan tekanan. Stres merupakan suatu yang tidak diharapkan yang muncul karena tingginya suatu tuntutan lingkungan pada seseorang.

---

[2] Agnes Maria Polina. *Cara Cepat Menyusun Skripsi*. (Yogyakarta: Andi Offset, 2005). hal 1-4

Stres bisa mngakibatkan seseorang mempunyai perasaan yang labil yang tidak terkontrol. Menurut Robin, Stres adalah suatu kondisi dinamis dimana seseorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu dan hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. setiap orang memiliki masalah, dan terkadang masalah ini menyebabkan mereka menjadi berfikir secara berlebihan dan berakibat stres datang.[3] Sumber dari stres yang dihadapi mahasiswa antara lain mengerjaakan tugas, laporan, makalah, ujian,maupun skripsi yang merupakan suatu bentuk evaluasi bagi mahasiswa. Berbagai hal dan situasi juga dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Mahasiswa yang stres dalam menyusun skripsi perlu adanya Efikasi diri. Efikasi diri adalah salah satu aspek pengetahuan yang paling berpaling pengaruh dalam kehidupan manusia sehari hari.hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk didalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.

Hal ini dijelaskan dalam Q.S Al Ra'd ayat ke 11, yang berbunyi:

لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٌ مِّنۢ بَيۡنِ يَدَيۡهِ وَمِنۡ خَلۡفِهِۦ يَحۡفَظُونَهُۥ مِنۡ أَمۡرِ ٱللَّهِۗ إِنَّ ٱللَّهَ
لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوۡمٍ سُوٓءٗا فَلَا
مَرَدَّ لَهُۥۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٍ ١١

[3] Budi santora. *Wawasan Problematika Konseling*. (Bukittinggi : IAIN Bukittinggi . 2016) hal 39

Artinya ;

Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Dengan dimilikinya Efikasi Diri adalah salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau self knowledge yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari- hari. Hal ini disebabkan Efikasi Diri yang di miliki ikut memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan di lakukan untuk mencapai suatu tujuan , termasuk didalamnya perkirakanberbagai kejadian yang akan di hadapi.[4]

Efikasi Diri pada dasarnya adalah Hasil dari proses kognitif berupa keputusan , keyakinan atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan . Efikasi Diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki tetapi berkaitan dengan Keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapapun besarnya. Efikasi Diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan dan sering penuh dengan tekanan.[5]

---

[4] M.Nur Ghufron , Dkk T*eori- teori Psikologi.(*Jogjakarta : Ar-Ruzz Media. 2016) Hal 73

[5] M. Nur Ghufron, Dkk.*Teori-Teori Psikologi. (*Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.2016) Hal 75

Stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang di sebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Sering terjadi siswa atau mahasiswa ditekan terus-menerus untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang semakin sedikit. Stres terjadi jika seseorang yang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik dan psikologisnya. Peristiwa- peristiwa tersebut disebut stressor dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respons stres. Stres yang berlanjut dapat menimbulkan gangguan emosi yang menyakitkan seperti kecemasan dan depresi. Stres bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti keinginan yang bertentangan , peristiwa traumatis, peristiwa yang tidak bisa dikendalikan, peristiwa yang tidak bisa diprakirakan, peristiwa diluar batas kemampuan dan konflik internal eksternal sering sebagai sumber stres seseorang. Atkinson menyatakan sumber stres yang paling jelas adalah peristiwa traumatis seperti situasi bahaya ekstern yang berada diluar kemampuan manusia.[6]

Berdasarkan observasi awal di IAIN Bukittinggi tanggal 26 Agustus 2019 pada mahasiswa angkatan 2015 jurusan bimbingan dan konseling. Hasil observasi yang peneliti dapat adalah Tentang Efikasi Diri yaitu banyak mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan skripsinya karena tidak memiliki kemampuan untuk membuat skripsinya, banyak mahasiswa yang belum Seminar proposal dikarenakan susah mencari Referensi, kurang Dekat mahasiswa dengan Dosen pembimbing hingga

[6] Hartono, dkk . *Psikologi Konseling.* (Surabaya: Kencana Prenada Media Group . 2012) hal 86

kebingunagan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sedangkan Stres banyak mahasiswa yang stres dalam menyusun Skripsi , Banyaknya mahasiswa merasa tertekan dalam menyelesaikan skripsi yang belum selesai dan mahasiswa merasa tertekan dengan banyaknya revisi yang tidak dipahami.

Kemudian hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan mahasiswa yaitu banyak mahasiswa yang suka mengeluh pada saat menyusun skripsi dan mahasiswa tidak berusaha mencari kepustakaan lain dalam hal ini mahasiswa putus asa untuk bimbingan skripsi. Sulitnya untuk bimbingan skripsi dengan dosen karena faktor dari diri sendiri seperti malas dan takut untuk bimbingan sama dosen. tidak adanya teman untuk bertanya mengenai pembuatan skripsi , kesulitan mahasiswa dalam menyusun kata kata dalam pembuatan skripsi dan disebabkan mahasiswa tidak yakin dengan kemampuannya sehingga mahasiswa terkadang membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan skripsinya dan adanya mahasiswa yang meulur - ulurkan waktu sehingga proses pembuatan skripsi terhambat dan akibatnya kelulusan tertunda tidak sesuai dengan batas waktu kelulusan yang normal. Dan dari situlah munculah stres pada diri mahasiswa.[7]

Berdasarkan fenomena diatas maka penelitian berkeinginan untuk meneliti, apalagi ketika efikasi diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan stres. Oleh sebab itu, peneliti ingin meneliti hal ini dan

[7] Mahasiswa, *Hasil Wawancara dengan Mahasiswa*. IAIN Bukittinggi tanggal 26 Agustus 2019

meneruskankan dalam bentuk skripsi dengan judul "**Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di IAIN Bukittinggi"**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah yang telah penulis paparkan diaatas banyak permasalahan yang bisa diteliti. Penulis dapat mengidentifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Teridentifikasi bahwa mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan skripsi karena tidak memiliki kemampuan untuk membuat skripsi
2. Teridentifikasi banyak mahasiswa yang belum seminar proposal dikarenakan susah mencari referensi
3. Teridentifikasi kurang dekat mahasiswa dengan dosen pembimbing hingga kebingungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi
4. Teridentifikasi mahasiswa yang sedang stres dalam menyusun skripsi
5. Teridentifikasi banyak mahasiswa merasa tertekan dalam menyelesaikan skripsi yang belum selesai
6. Teridentifikasi mahasiswa merasa tertekan dengan banyaknya revisi yang tidak di pahami
7. Teridentifikasi adanya mahasiswa yang kesusahan mencari referensi
8. Teridentifikasi adanya mahasiswa sulinya untuk bimbingan skripsi
9. Teridentifikasi Mahasiswa kesulitan dalam menyusun kata-kata dalam pembuatan skripsi.
10. Teridentifikasi Adanya mahasiswa yang meulur-ulurkan waktu.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, penulis membatasi permasalahan sebagai berikut ‘Pengaruh efikasi diri terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut seberapa besar Pengaruh efikasi diri terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui besarnya “Pengaruh efikasi diri terhadap stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi”.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan dibidang bimbingan konseling tentang pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di IAIN Bukittinggi.

b. Tambahan khazanah keilmuan bagi dosen dan mahasiswa yang tertarik pada judul ini serta instansi terkait khususnya dalam bidang Bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana (S1) pada fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan jurusan Bimbingan dan Konseling di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittingi.

b. Bahan informasi dan referensi untuk perpustakaan serta bagi para peneliti yang ada kaitannya.

G. Penjelasan Judul

Untuk mengarahkan dan memudahkan pembaca dalam memahami maksud yang ada dalam tulisan ini, maka penulis perlu beberapa istilah yang terdapat dalam judul ini yaitu :

Pengaruh : Pengaruh adalah daya atau timbul dari sesuatu (orang dan benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.[8] Berdasarkan pendapat disamping dapat dijelaskan bahwa pengaruh ialah suatu yang timbul dari sesuatu yang bisa membentuk merubah watak seseorang.

Efikasi Diri : Efikasi Diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil

[8] Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2008).cet. Ke-4. hal. 849

tertentu.[9] Berdasarkan pendapat disamping Efikasi Diri adalah salah satu aspek pengetahuan tentang diri dalam melakukan tugas untuk mencapai suatu tujuan

Stres : Stres adalah Respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (Stressor) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya.[10] Stres adalah salah satu masalah yang diderita banyak orang dan Stress bisa mengakibatkan seseorang mempunyai perasaan yang labil yang tidak terkontrol.

Mahasiswa : Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah mahasiswa yang belajar pada perguruan tinggi.[11]Berdasarkan pendapat disamping mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu untuk mnggapai cita cita demi masa depan

Skripsi : Skripsi adalah karya ilmiah mahasiswa tentang permasalahan yang sesuai dengan kompetensi program studi sebagai salah satu syarat mempeloreh

[9] M. Nur Ghufron Dkk.*Teori-Teori Psikologi. (*Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.2016) Hal 73
[10] Joh W. Santrok. *Edisi Keenam Adolescence Perkembangan Remaja.* (PT Gelora Aksara Pratama. 2003). Hal 557
[11] Dyah Ayu Noor wulan. *Ejournal sosio-Humaniora*, vol 5 no 1, mei 2014

gelar sarjana Dan merupakan gerbang terakhir sebelum menjadi sarjana.[12]

H. Sistematika Penulisan

Bab 1 Merupakan pendahuluan yang berisi beberapa masalah meliputi latar belakang masalah, identitas masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penjelasan judul dan sistematika masalah.

Bab II Merupakan landasan teori yang berisi: Pengertian Efikasi Diri, ciri- ciri Efikasi Diri, Faktor yang mempengarui efikasi diri, Aspek-Aspek Efikasi Diri. Pengertian stres, sumber stres, bentuk-bentuk stres, mencegah gangguan stres.

Bab III Merupakan Laporan hasil penelitian pada bab ini berisi tentang jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan teknik pengolahan data.

Bab IV Merupakan hasil penelitian Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukitinggi.

Bab V Merupakan berisi Kesimpulan dan saran.

[12] Agnes Maria Polina. *Cara Cepat Menyusun Skripsi*, (Yogyakarta : Cv Andi Offset. 2005) hal 1

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri . Ia mendefenisikan bahwa Efikasi Diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Menurut Baron dan Byrne Efikasi Diri Sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan sesuatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan.[13] Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat diartikan bahwa Efikasi Diri adalah salah satu Aspek pengetahuan tentang Diri mengenai kemampuan dalam melakukan tugas guna mencapai hasil tertentu.

Meskipun Bandura menganggap bahwa Efikasi Diri terjadi pada suatu fenomena situasi khusus, para peneliti yang lain telah membedakan Efikasi Diri khusus dari Efikasi Diri Umum. Efikasi diri secara umum adalah menggambarkan suatu penilaian dari seberapa baik seseorang dapat melakukan suatu perbuatan pada situasi yang beraneka ragam.Efikasi Diri umum berhubungan dengan harga diri atau *Self Esteem* karena keduanya merupakan aspek penilaian diri yang berkaitan dengan kesuksesan atau kegagalan seseorang sebagai seorang manusia.

[13] M. Nur Ghufron Dkk.*Teori-Teori Psikologi. (*Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.2016) hal 73

Keduanya memiliki perbedaan yaitu bahwa Efikasi Diri tidak mempunyai komponen penghargaan diri seperti pada *Self- Esteem.* [14] Menurut para ahli di atas disimpulkan peneliti membedakan Efikasi diri terbagi atas 2 yaitu efikasi Diri secara Umum dan Khusus dan juga memiliki perbedaan bahwa Efikasi Diri tidak mempunyai komponen penghargaan diri seperti pada *Self Esteem*.

Bandura mengatakan Efikasi Diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang di inginkan, menutur dia Efikasi diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki Tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapapun besarnya. Efikasi Diri menekankanpada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan dan sering penuh dengan tekanan. [15] Berdasarkan penjelas tersebut dapart diartikan Efikasi diri adalah salah satu aspek pengetahuan tentang diri dalam melakukan tugas untuk mencapai suatu tujuan dan juga efikasi terbagi dua macam yaitu efikasi diri umum dan efikasi diri khusus.

[14] M. Nur Ghufron Dkk.....Hal 74
[15] M. Nur Ghufron Dkk..... Hal 75

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian- kejadian disekitarnya. Sedangkan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cendrung akan mudah menyerah. Sementara efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal ini menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu.

Dalam kehidupan sehari-hari efikasi diri memimpin kita untuk menentukan cita- cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan- kesulitan.ketika masalah muncul , perasaan efikasi diri yang kuat mendorong para pekerja untu tetap tenang dan mencari solusi dari pada merenungkan ketidakmampuannya. Usaha dan kegigihan menghasilkan prestasi. Hal itu akan menyebabkan kepercayaan diri tumbuh. efikasi diri seperti harga diri, tumbuh bersama pencapaian prestasi. efikasi diri pada dasarnya adalah hasil proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. efikasi diri menekankan pada

komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan dan sering penuh dengan tekanan. Seseorang dengan efikasi diri percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya.[16]

Efikasi Diri yang rendah cenderung mudah menyerah. Bandura mengatakan efikasi diri yang rendah, Bila individu tidak punya kemampuan untuk menanggulangi tantangan- tantangan penuh stres yang individu hadapi dalam hidup, akan merasa makin cemas bila anda berhadapan dengan tantangan- tantangan itu. Dan sebaliknya individu merasa mampu melakukan tugas - tugas seperti bermain piano, memberikan ceramah dihadapan umum. individ tidak akan dihantui oleh kecemasan atau rasa takut bila individu berusaha melakukannya. Orang dengan efikasi diri yang rendah (Kurang keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses) cendrung untuk berfokus pada ketidakadekuatan yang dipersepsikannya.[17]

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Efikasi Diri secara umum keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul

[16] M. Nur Ghufron Dkk.*Teori-Teori Psikologi. (*Jogjakarta : Ar-Ruzz Media. 2016 hal 75 - 76

[17] Jeffrey s Nevid. dkk. *Psikologi Abnormal*. (Jakarta : Erlangga, 2003) . hal 183

dalam hidupnya. Efikasi Diri secara umum tidak berkaitan dengan kecakapan yang ia miliki tetapi memiliki keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapapun besarnya.

2. Ciri – Ciri Efikasi Diri

Menurut bandura karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas- tugas, percaya akan kemampuan diri yang yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasinya.

Dewi menyimpulkan pendapat diatas, bahwa orang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi memiliki ciri-ciri yang selanjutnya dapat dijadikan indikator efikasi diri sebagai berikut

1. Memiliki kemampuan diri
2. Memiliki keyakinan diri (kepercayaan Diri)

3. Memiliki kemampuan diri dalam situasi yang berbeda.[18]

Berdasarkan pendapat diatas bahwa orang yang memiliki Efikasi diri tersebut memiliki ciri-ciri keyakinan atau kemampuan pada dirinya sendiri

3. Perkembangan Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan unsur kepribadian yang berkembang melalui pengamatan- pengamatan individu terhadap akibat-akibat tindakannya dalam situasi tertentu. Bandura mengatakan bahwa persepsi terhadap Efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur- angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Kemampuan mempersepsikan secara kognitif terhadap kemampuan yang dimiliki memunculkan keyakinan atau kemantapan diri yang akan digunakan sebagai landasan bagi individu untuk berusaha semaksimal mungkin mencapai target yang ditetapkan.

Menurut Bandura efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dapat dipelajari melalui empat sumber informasi utama. Berikut ini adalah empat sumber informasi efikasi diri yaitu :

a. Pengalaman keberhasilan (*Mastery Experience)*

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa

[18] Moh Hadi Muhmudi. 2014. *eJournal Psikologi Indonesia*. Vol. 3.No.02. Hal 183-194

keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan kegagalan yang umum terkurangai. Bahkan kemudian kegagalan di atasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha yang terus menerus.

b. Pengalaman orang lain (*Vicarious Experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan Efikasi Diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

c. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan tentang kemampuan – kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cendrung akan berusaha lebih keras untuk

mencapai suatu keberhasilan. Bandura mengatakan pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu.

d. Keadaan Fisiologis (*Physiological State*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenal kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.[19] Berdasarkan menurut para Ahli dapat disimpulkan ada 4 sumber informasi efikasi diri yaitu Pengalaman keberhasilan (*Mastery Experience),* Pengalaman orang lain (*Vicarious Experience*), Persuasi Sosial (*Social Persuasion*), Keadaan Fisiologis (*Physiological State*).

4. Aspek- Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainya berdasarkan tiga dimensi. Berikut ini ada tiga dimensi tersebut.

a. Dimensi Tingkat Kesulitan Tugas

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu digadapkan pada tugas tugas yang disusun menurut tingkat

[19] Ghufron , M. Nur, Dkk .....Hal 77-79

kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas tugas yang mudah, sedang atau bahkan meliputi tugas tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat.

Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau di hindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Dimensi kekuatan / keyakinan (*Stength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau penghargaan individu atau penghargaan individu mengenai kemampuan. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level yaitu makin tinggi makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Dimensi Generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktifitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.[20] Berdasarkan menurut para ahli ada 3 dimensi yang ada di efikasi diri yaitu Dimensi Tingkat Kesulitan Tugas, Dimensi kekuatan / keyakinan (*Stength*) dan Dimensi Generalisasi (*Generality*).

B. Stres

1. Pengertian Stres

Menurut Atkinson stres merujuk pada peristiwa yang dirasakan membahayakan individu, saat itu individu dihadapkan pada situasi stres, maka akan beraksi baik secara fisiologis maupun psikologis. Pandangan yang sama juga di kemukakan oleh Lazarus yang mengganggap stres sebagai sebuah gejala yang timbul akibat adanya kesenjangan anatar realitas dan ideal antara keinginan dan kenyataan , antara tantangan dan kemampuan, Antara peluang dan potensi.lebih lanjut Lazarus menyatakan bahwa stres adalah peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun distres secara Emosional. Stres juga dapat diartikan suatu keadaan dimana individu harus berubah dan

[20] Ghufron ,M. Nur, Dkk.....Hal 80-81

menyesuaikan diri terhadap suatu peristiwa yang terjadi.[21] Dapat disimpulkan stres adalah gejala yang timbul akibat adanya kesenjangan terhadap gangguan fisik maupun psikologis.

Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Dalam kamus psikologi Stres merupakan suatu keaadaan tertekan baik secara fisik maupun fsikologis. Stres bersumber dari frustasi dan konflik yang mengalami individu yang berasal dari berbagai bidang kehidupaan manusia

Ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu seperti :

1. Hambatan fisik

   Berarti Kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dan sebagainya.

2. Hambatan sosial

   Kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan.hal hal tersebut mempersempit kesempatan individu untuk meraih kehidupan yang layak sehingga menyebabkan timbulnya frustasi pada diri seseorang.

[21] Mochamad Nursalim. *Strategi Intervensi dan Konseling.(*Akademi Permata.2014) hal 77

3. Hambatan pribadi

Keterbatasan- keterbatasan pribadi individu dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadi pemicu frustasi dan stres pada individu.

Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stres. Seringkali individu mengalami dilema saat diharuskan memilik diantara alternatif yang ada apalagi bila hal tersebut menyangkut kehidupannya di masa depan. Konflik bisa menjadi pemicu timbulnya stres atau setidaknya membuat individu mengalami ketegangan yang berkepanjangan yang akan mengalami kesulitan untuk mengatasinya

Ada dua macam stres yang dihadapi oleh individu yaitu

a. Stres yang *Non Ego Envolved*

Yaitu Stres yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar atau dengan kata lain disebut dengan stres kecil kecilan.

b. Stres yang *Ego Envolved*

Yaitu stres yang sedang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang. Stres semacam *ego involved* membutuhkan penanganan yang benar dan tepat dengan melakukan reaksi penyesuain agar tidak hancur karenanya.[22]

Dapat disimpulkan ada 2 macam stres yang dihadapi oleh

[22] Lin Tri Rahayu. *Psikoterapi Islam dan Psikologi Kontemporer*. (UIN Malang Press: 2009) hal 176

individu yaitu Stres yang *Non Ego Envolved,* Stres yang *Ego Envolved.*

2. Sumber - Sumber Stres

Sumber - sumber stres ada dua yaitu berasal dari diri sendiri dan berasal dari lingkungan kerja. Stres yang bersumber dari orang yang mengalami stres itu sendiri dapat disebabkan oleh suatu penyakit yang ia derita dan dapat karena pertentangan batin. Pertentangan batin terjadi karena ada dua kekuatan motivasi yang berbeda bahkan berlawanan. Berhadapan dengan dua dorongan itu memilih diantarakeduanya dapat menjadikan orang stres. Selain berasal dari diri orang yang bersangkutan , stres juga bersumber dari lingkungannya, antara lain keluarga. Keluarga merupakan masyarakat terkecil yang hanya terdiri atas Ayah, Ibu dan anak anak yang bertempat tinggal dalam satu atap. Stres yang timbul karena faktor keluarga adalah disebabkan oleh perbedaan yang terdapat pada anggota keluarga. Sumber stres dalam keluarga juga dapat disebabkan oleh fasilitas-fasilitas rumah yang tidak memenuhi syarat kenyamanan, bangunan terlalu sempit, berhadapan dengan jalan besar,kamar terlalu sempit, kamar mandi jumlahnya terbatas dan sebagainya. Sumber stres dari lingkungan selain keluarga juga berasal dari lingkuangan kerja. Sumber stres berasal dari lingkungan kerja antara lain tuntutan kerja yang terlalu tinggi dan berat, sementara kemampuan dan watak sangat terbatas sehingga ia tidak mungkin mampu menyelesaikan sesuai

dengan batas waktu yang dituntut. Kerja yang penuh tanggung jawab atas keselamatan orang atau berkaitan dengan orang lain sangat cendrung mengakibatkan stres.[23] Dapat disimpulkan diatas sumser stres terdiri dari 2 yaitu berasal dari diri sendiri dan dari lingkungan kerja.

Dan sumber stres yang berasal dari individu itu sendiri seperti kepribadiannya. Sedangkan stres yang bersumber dari lingkungan kerja seperti faktor lingkungan fisik yang meliputi cahaya yang terlalu terang, dan faktor pekerjaan meliputi adanya konflik peran(orang yang memiliki beberapa peran yang saling bertentangan, tidak jelasnya tugas dan tanggung jawab seseorang, beban tugas yang melebihi batas kemampuan seseorang, adanya rasa tanggung jawab yang terlalu tinggi terhadap tugas, dan adanya desakan waktu untuk penyelesaian suatu tugas.[24]

Sumber stres di sebut dengan stressor . Stressor adalah bentuk yang spesifik dari stimulus, Apakah itu fisik atau psikologis menjadi tuntutan yang membahayakan *Well Being (*Kesejahteraan) individu mengharuskan individu untuk beradaptasi dengannya. Semakin besar perbedaan antara tuntutan situasi dengan sumber daya yang dimiliki, maka situasi tersebut akan dipandang semakin kuat menimbulkan stres. Setiap kejadian yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri, membuat perubahan atau mengeluarkan sumber daya, berpotensi

[23] Mahfud An. *Petunjuk Mengatasi Stres*.(PT Sinar Baru Algensindo. 2003) hal 10-11

[24] Budi santosa. *Wawasan Problematika Konseling*. (Bukittinggi : IAIN Bukittinggi. 2016) hal 64

menimbulkan stres. Selain itu kejadian yang menekan akan menimbulkan stres jika dianggap sebagai kejadian yang menimbulkan stres.[25]

Stres yang optimal akan membuat motivasi menjadi tinggi, orang menjadi lebih bergairah, daya tangkap dan persepsi menjadi tajam, menjadi tenang. Adapun Stres yang terlalu rendah akan mengakibatkan kebosanan , motivasi menjadi turun, sering bolos dan mengalami kelesuan. Sebaliknya Stres yang terlalu tinggi mengakibatkan insomnia, lekas marah, meningkatkannya kesalahan, kebimbangan dan lain-lain. Stres juga harus di bedakan dengan Stresor. Stresor adalah sesuatu yang menyebabkan Stres. Stres itu sendiri adalah akibat dari interaksi (timbal balik) antara ransangan lingkungan dan respon individu.[26] Stres dipicu oleh Stresor.Tentunya Stresor tersebut berasal dari berbagai sumber yaitu

1. Lingkungan

Yang termasuk dalam stressor lingkungan disini adalah

1) Sikap lingkungan.

Seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai negatif dan positif terhadap prilaku masing masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut.tuntutan inilah yang dapat

[25] Mochamad Nursalim. 2014. *Strategi Intervensi dan Konseling.(*Akademi Permata.2014) hal 77

[26] Siswanto. *Kesehatan Mental: Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. (Jokjakarta:ANDI. 2007) Hal 50

membuat individu tersebut harus selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat dilingkungan tersebut.

2) Tuntutan dan sikap keluarga

Seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain lainyang bertolak belakang dengan keinginanya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.

3) Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi

Tuntutan untuk selalu update terhadap perkembangan Zaman membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal yang baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut Gaptek.

2. Diri Sendiri

1) Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai
2) Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan.

3. Pikiran

1) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri sendiri dan persepsinya terhadap lingkungan.

2) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan.[27]

3. Bentuk - bentuk Stres

a. Frustasi

Frustasi muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bisa bersumber dari lingkungan maupun dari diri sendiri.

b. Konflik

Stres juga dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan dan tujuan. Biasanya pilihan terhadap salah satu alternatif akan menghasilkan frustasi bagi alternatif lainnya.

c. Tekanan

Stres juga dapat muncul apabila individu mendapat tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk

[27] Musradinur. *Ejournal Edukasi*. Vol 2 nomor 2, july 2016

bertingkah laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

d. Ancaman

Antisipasi individu terhadap hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi merupakan sesuatu hal yang dapat memunculkan stres.[28] Berdasarkan bentuk stres diatas dapat disimpulkan ada 4 bentk stres yaitu frustasi, konflik, tekanan dan ancaman.

4. Mencengah Gangguan Stres

Stres adalah bahagian dari kehidupan yang perlu diusahakan agar dapat dipertahankannya stres yang positif, konstruktif dan dapat dicegah serta diatasi terjadinya stres yang kronis yang bersifat negatif dan destruktif.dan pada umumnya untuk memulai mengatasi stres seseorang perlu mengetahui apa yang menyebabkan stres, dalam hal ini hanya diketahui oleh diri sendiri. Selanjutnya baru menentukan dan menyusun strategi yang tepat bagaimana mengatasinya. Tujuannya untuk mencegah berkembangnya stres jangka pendek menjadi jangka panjang atau stres yang kronis.

Reaksi yang di kenal selama ini dalam menghadapi stres adalah *Flight or fight* melarikan diri dari situasi penuh stres atau melawan stres.

[28] Namora Lumongga Lubis. *Depresi Tinjauan Psikologis*. (Jakarta: kencana. 2009). hal 18

a. *Flight* melarikan diri dari situasi penuh stres secara fisik dan psikologis.Melarikan diri secara fisik ialah meninggalkan ruangan kerja yang menimbulkan stres, mengundurkan diri dari tugas pekerjaanya.

b. *Fight* Stres di tentukan oleh faktor- faktor lingkungannyadan faktor dari individunya. Untuk mengatasi stres dapat dilakukan.

   1) Mengubah faktor- faktor dilingkungan agar tidak menjadi pembangkit stres(kerekayasaan organisasi)
   2) Mengubah faktor-faktor dalam diri individu agar ambang stres tidak meningkat, tidak cepat merasakan situasi yang dihadapi sebagai situasi yang penuh stres.

Secara umum cara seseorang mengatasi stres dapat dikelompok menjadi 2 kategori yaitu cara tidak disadari (*spontaneity)* dan cara yang disadari (*direc coping)*

1. Cara yang tidak disadari

   Adalah upaya pengelolaan stres seseorang yang berpusat pada emosi yang dirasakan. Diantara prilaku yang muncul yaitu

   a. *Acting Out*

      Prilaku ini sering pada orang yang kurang mampu mengendalikan diri.

   b. *Denial*

      Perilaku yang muncul bisa positif atau negatif. Misalnya seorang mahasiswa yang mengakui kelemahan

mengusai mata kuliah tertentu, namun ia terus berusaha belajar sehingga menjadi mahir.

c. *Displacement*

Memindahkan atau melampiaskan perasaan atau emosi tertentu pada pihak atau objek yang lain yang tidak ada hubungannya namun dianggap lebih aman.

d. Rasionalisasi

Membuat alasan logis ataus prilaku buruk, atau kegagalan yang dialami.

2. Cara yang disadari

Adalah seseorang yang secara sadar melakukan upaya untuk mengatasi stres.[29]

Menurut joseph dan linley cara yang paling cepat untuk mengatasi stres adalah dengan menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisik tubuh melalui meditasi atau relaksasi, pemijatan dan olahraga. Dan cara lain yaitu dengan memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah dan tidak memfokuskan diri hanya melampiaskan emosi yang disebabkan masalah. Dan selanjutnya memikirkan masalah melalui penilaian kembali , belajar dari dan menemukan arti dari pengalaman dan perbandingan sosial dengan orang lain yang lebih buruk keadaannya atau yang dapat menyediakan contoh

[29] Budi Santosa, ...hal 68

yang memberikan inspirasi bagaimana mengatasi stres.[30] Dapat disimpulkan menurut para ahli cara yang paling cepat mengatasi stres adalah dengan cara menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisik tubuh melalui meditasi atau relaksasi, pemijatan dan olahraga dan memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah dan tidak memfokuskan diri hanya melampiaskan emosi yang disebabkan masalah.

C. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Efikasi Diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Menurut Baron dan Byrne efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan sesuatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Efikasi Diri pada dasarnya adalah Hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan . Efikasi Diri tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki tetapi berkaitan dengan Keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapapun besarnya. Efikasi Diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang

[30] Carole Wade. *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2.* (PT Gelora Aksara Pratama.2007). hal 315

dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan dan sering penuh dengan tekanan.[31]

Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Dalam kamus psikologi chaplin stres merupakan suatu keaadaan tertekan baik secara fisik maupun fsikologis. Stres bersumber dari frustasi dan konflik yang mengalami individu yang berasal dari berbagai bidang kehidupaan manusia.[32]

Stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang di sebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Sering terjadi siswa atau mahasiswa ditekan terus-menerus untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang semakin sedikit. Stres terjadi jika seseorang yang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik dan psikologisnya. Peristiwa- peristiwa tersebut disebut stressor dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respons stres. Stres yang berlanjut dapat menimbulkan gangguan emosi yang menyakitkan seperti kecemasan dan depresi. Stres bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti keinginan yang bertentangan , peristiwa traumatis, peristiwa yang tidak bisa dikendalikan, peristiwa yang tidak bisa diprakirakan, peristiwa diluar batas kemampuan dan konflik internal eksternal sering sebagai sumber stres seseorang. Atkinson menyatakan

---

[31] M. Nur Ghufron Dkk.*Teori-Teori Psikologi. (*Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.2016) Hal 73- 75

[32] Budi santosa. *Wawasan Problematika Konseling*. (Bukittinggi : IAIN Bukittinggi. 2016) Hal 22

sumber stres yang paling jelas adalah peristiwa traumatis seperti situasi bahaya ekstern yang berada diluar kemampuan manusia.[33]

Jadi dapat disimpulkan bahwa antara efikasi diri terhadap stres mahasiswa itu saling mempengaruhi. Dimana efikasi diri yang baik harus menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan dan sering penuh dengan tekanan.

D. Penelitian Relevan

Penelitian relevan biasanya digunakan untuk mencari persamaan dan perbedaan antara penelitian yang kita lakukan atau membandingkan penelitian yang satunya dengan yang lain.

Penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh Rini Mulyani dengan judul pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prilaku Mencontek Di SMP N 01 bukit Sundi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh keyakinan Diri (*Self Efficacy*) terhadap perilaku Mencontek.penelitian ini tergolong pada penelitian Korelasi yaitu menghubungkan dua buah variabel yang berbeda . Populasi dalam penelitian ini siswa kelas VII dan VII SMP N 01 Bukit Sundi dengan jumlah 288 Orang. Dari hasil penelitian ini terdapat Efikasi diri dapat mempengaruhi prilaku mencontek Secara Signifikan.[34]

---

[33] Hartono, dkk . *Psikologi Konseling.* (Surabaya: Kencana Prenada Media Group . 2012) hal 86

[34] Rini Mulyani. *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prilaku Mencontek Di SMP N 01 bukit Sundi.* Skripsi pada IAIN Bukittinggi di Tahun 2018

Kedua, dilakukan oleh Puti Ulan Sari dengan judul persepsi Siswa Terhadap Upaya Guru Pembimbing Mengatasi Stres dalam Menghadapi Tuntutan Tugas Di SMA N 1 Baso. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana persepsi Siswa Terhadap Upaya- Upaya yang dilakukan guru pembimbing di SMA N 1 Baso untuk membantu Mengatasi Stres dalam Menghadapi Tuntutan Tugas Akademik. Penelitian ini tergolong Penelitian Deskriptif Kuantatif. Populasi adalah Seluruh siswa kelas X dan XI SMA N 1 Baso yang berjumlah 438 0rang, Sedangkan sampel penelitian diambil dari siswa yang mengalami stres dalam tuntutan tugas sejumlah 159 orang, Karena Lebih dari seratus orang maka diambil 25% dari siswa yang stres Sejumlah 40 Orang.[35]

Penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh Ayu Nuzulia Rahma dengan judul mengenai hubungan Efikasi diri dan dukungan Sosial dengan penyesuian Diri Remaja di panti Asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Efikasi Diri dan dukungan sosial dengan Penyesuaian remaja di panti Asuhan. Subjek penelitian ini adalah remaja usia 13-17 tahun yang tinggal dipanti asuhan darul hadlonah kota semarang berjumlah 47 anak. penentuan sunjek menggunakan studi populasi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tiga skala yaitu skala penyesuaian diri, skala efikasi diri dan skalu dukungan sosial.hasil analisa data dengan metode analisis regresi ganda

[35] Puti ulan Sari. *Persepsi Siswa Terhadap Upaya Guru Pembimbing Mengatasi Stres dalam Menghadapi Tuntutan Tugas Di SMA N 1 Baso*. Skripsi pada IAIN Bukittinggi di Tahun 2014

menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,695 dengan taraf signifikan 0,000 (p <0,01). Efektifitas regresi efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama sama ditunjukkan oleh angka 0,483. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini efikasi diri dan dukungan sosial mempengaruhi penyesuaian diri remaja sebesar 48,3%.

Penelitian yang sudah pernah dilakukan mengenai stres, Penelitian dilakukan oleh Witrin Gamayanti dengan judul *Self Disclosure* dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuam untuk mengetahui efikasi diri terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.penelitian ini mahasiswa sering kali mengalami stres yang bersumber dari aktivitas akademiknya. Bagi mahasiswa yang tingkat akhir , yang sering menjadi stressor adalah menyelesaikan skripsi. gejala stres pada mahasiswa yaitu mesara lelah dan cemas. Ketika mengalami stres mahasiswa suka berbagi permasalahn kepada orang terdekat untuk mendapatkan solusi atau sekedaruntuk melegakan perasaannya yang disenut dengan *self Disclosure* yang artinya membagi informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan analisis regresi linier sederhana. Alat ukur menggunakan *Revised Self Disclosure scale dan student lifr stres inventory.* Jumlah subjek 49 mahasiswa fakultas psikologi UIN SGD Bandung. Hasil penelitian

menunjukkan tidak terdapat pengaruh *self Disclosure* terhadap tingkat stres.

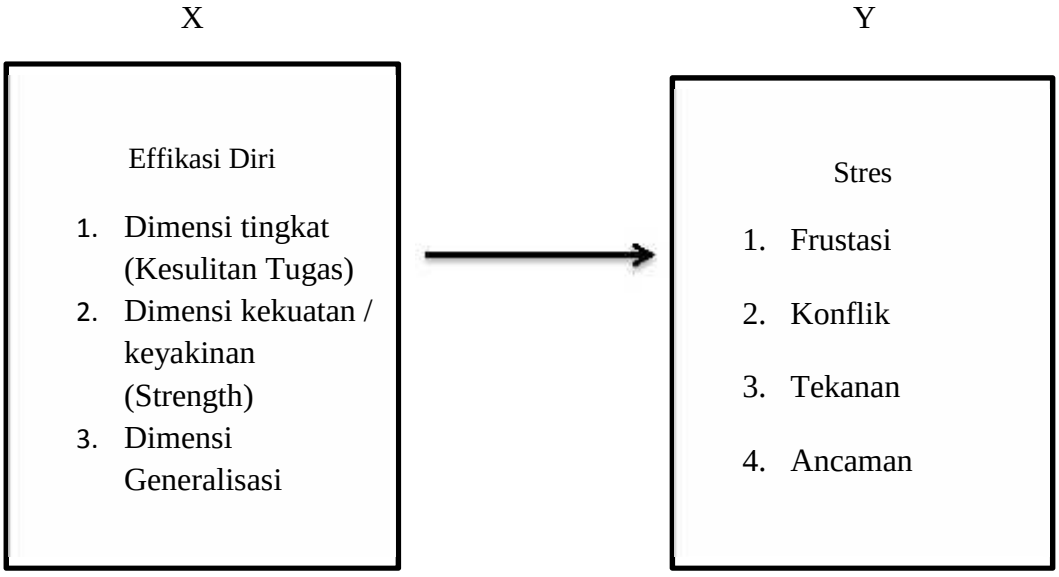
Berdasarkan penelitian diatas bedanya dengan penelitian penulis ini dari segi judul yaitu Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Efikasi Diri terhadap stres mahasiswa yang menyusun skripsi dan dan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat Korelasi. Dan populasi keseluruhan Mahasiswa IAIN Bukittinggi jurusan Bimbingan Konseling angkatan 2015.

E. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual Pengaruh Efikasi Diri terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di IAIN Bukittinggi

X ⟶ Efikasi diri

Y ⟶ Stress



Berdasarkan Kerangka konseptual diatas di lihat bahwa penelitian terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah Efikasi Diri sedangkan Variabel terikat adalah stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dari kerangka diatas dapat dilihat bahwa Efikasi Diri mempengaruhi stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah Dugaan sementara yang masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui suatu penelitian. Berdasarkan deskripsi teoritis diatas maka penulis menarik sebuah Hipotesis dalam penelitian ini, sebagai berikut

1. Ha : terdapat pengaruh yang signifikan secara negatif antara Efikasi Diri terhadap Stres mahasiswa yang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi.
2. Ho : tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara negatif antara Efikasi Diri terhadap Stres mahasiswa yang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan dalam karya tulis ini tergolong pada penelitian lapangan yaitu mengumpulkan data langsung dari lokasi penelitian. Penelitian yang berjudul pengaruh efikasi diri terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam pendekatan penelitiannya menggunakan pendekatan Kuantitatif yang bersifat Regresi yaitu suatu penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara dua variabel atau beberapa variabel.[36]

Hasil ini dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh efikasi diri terhadap stres mahasiswa di IAIN Bukittinggi. Dimana dalam penelitian ini variabel X yaitu Efikasi Diri dan variabel Y yaitu Stres. [37]

B. Lokasi penelitian

Peneliti menetapkan lokasi penelitian di IAIN Bukittinggi, adapun alasan peneliti memilih lokasi ini karena Banyaknya mahasiswa stres dalam menyusun skripsi, adanya mahasiswa yang kesusahan mencari referensi dan adanya mahasiswa yang meulur - ulurkan waktu dan munculah stres pada diri mahasiswa serta peneliti ingin mengetahui

[36] Saifuddin Azwar. *Metode Penelitian* (Yogyakarta: pustaka Pelajar. 2005). Hal 5
[37] Suharsimi Arikunto. *Manajemen Penelitian*.(Jakarta : Rineka Cipta. 2005). Hal 247

seberapa besar pengaruh efikasi diri terhadap stres mahasiswa di iain bukittinggi.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[38] Secara umum yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di IAIN Bukittinggi Angkatan 2015

Untuk lebih jelas, banyaknya populasi dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

Tabel 3.1

Jumlah Populasi

No	Mahasiswa Angkatan 2015	Jumlah Mahasiswa	Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi
1	BK A	28 Orang	24 Orang
2	BK B	27 Orang	24 Orang
3	BK C	29 Orang	24 Orang
4	BK D	31 Orang	25 Orang
5	BK E	31 Orang	25 Orang
6	BK F	31 Orang	26 Orang
Total		**177 Orang**	**148 Orang**

Sumber: Jurusan Bimbingan Konseling , IAIN Bukittinggi 2019

[38] Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. (Bandung : Alfabeta). Hal 117

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *"proporsional random sampling"* terhadap semua populasi yang ada. Pengambilan sampel ini sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto yang menyatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil secara keseluruhan, akan tetapi jika jumlah subjeknya lebih dari 100 dapat diambil 10% - 25%. Penulis mengambil sampel penelitian sebanyak 25% dari jumlah populasi.

$$\frac{25}{100} x\ 148 = \ 37\ orang$$

Sedangkan untuk menentukan jumlah sampel perkelas, penulis menggunakan rumus sebagai berikut :

$$sampel = \frac{\text{populasi perkelas}}{\text{total populasi}} x\ total\ sampel$$

$$= \frac{26}{148} x\ 37 = 7\ orang$$

Maka sampel perkelas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.2

Jumlah Sampel

No	Mahasiswa Angkatan 2015	Jumlah Mahasiswa	Sampel
1	BK A	28 Orang	7 orang
2	BK B	27 Orang	7 orang
3	BK C	29 Orang	7 orang
4	BK D	31 Orang	7 orang
5	BK E	31 Orang	7 orang
6	BK F	31 Orang	7 orang
Total		**177 Orang**	**42 Orang**

Dalam pengambilan sampel penulis melakukan dengan cabut lotre terhadap nama-nama sampel, kemudian nama yang keluar dalam cabut lotre itu yang penulis gunakan sebagai sampel dalam penelitian ini.[39]

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data untuk memperoleh data sejelas-jelasnya. Metode pengumpulan data ialah cara memperoleh data. Peneliti akan menggunakan beberapa metode atau cara untuk memperoleh data- data yang diperlukan.

Berdasarkan uraian tersebut maka dalam penelitian ini penulis menggunakan cara-cara sebagai berikut dalam mengumpulkan data :

[39] A. Muri Yusuf. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan.* (Padang : Kencana). Hal 162

1. Skala

Penelitian ini bermaksud untuk mengunggkapkan pengaruh efikasi diri terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi. Alat pengumpulan data yang di gunakan yaitu menggunakan skala yang berupa skala Likert yang disusun dan dikembangkan oleh penulis sendiri.dikumpulkan melalui skala likert yang disebarkan kepada mahasiswa yang telah dipilih sebagai sampel penelitian.

Menurut Desmita“ Skala likert merupakan suatu skala psikologis (sikap) yang pertama kali dikembangkan oleh Rennis likert tahun 1932, skala likert merupakan skala pengukuran atribut-atribut psikologi yang paling luas digunakan dalam penelitian dewasa ini”

Secara umum skala likert ini berhubungan dengan pernyataan tentang sikap seseorang terhadap sesuatu sehingga memungkinkan respon dan untuk mengekpresikan intensitas perasaannya. Riduwan menyatakan bahwa skala likert merupakan skala untuk mengukur, sikap pendapat, persepsi seseorang atau kelompok tentang kejadian atau gejala sosial.[40]

Jawaban setiap item instrument yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai dengan negatif.

[40] Ridwan. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. (Bandung.Alfa Beta.2005) hal 87

Penulis memilih skala likert dalam penelitian ini karena penulis ingin melihat seberapa besar Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres mahasiswa. Adapun Alternatif jawaban pada skala yang di gunakan adalah

Tabel 3.3

Pemberian Skor Skala

No	Alternatif Jawaban	Skor	
		Positif	**Negatif**
1	lalu (SL)	5	1
2	ring (SR)	4	2
3	dang-kadang (KD)	3	3
4	rang (JR)	2	4
5	dak Pernah(TP)	1	5

Dengan memberi skor sesuai kriteria diatas, maka keseluruhan skor dalam item yang dijawab responden dijumlahkan .Dari skor yang di peroleh maka dapat di tetapkan efikasi diri yang di alami dilihat dari stres mahasiswa, makin tinggi skor yang diperoleh akan semikin tinggi tingkat efikasi diri begitu juga sebaliknya**.**

E. Metode Analisis Intrumen

1. Validitas

Validitas instrumen adalah sejauh mana instrumen itu merekan atau mengukur apa yang dimakudkan untuk di rekam atau diukur.[41]

[41] Sumadi Suryabrata. *Metodologi Penelitian* .(Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. 2014) hal 60

Suatu instrumen yang valid memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya , instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.

Untuk menemukan validitas instrumen ini peneliti mengunakan kategori uji validitas sebagaimana yang di ungkapkan oleh Suharsimi Arikunto yaitu artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur.[42]

Jenis Validitas yang peneliti gunakan yaitu

1) Validitas isi (*Conten Validity*)

Validitas isi yaitu suatu instrumen dikatakan valid apabila sebuah instrumen tersebut secara isi telah menggambarkan apa yang diukur secara keseluruhan. Validitas isi dilakukan dalam bentuk pencetakan kembali dari butir-butir instrumen penelitian terhadap teori yang dikemukakan.

2) Validitas konstruk (*Construck Validity*)

Validitas konstruk yaitu suatu instrumen dinyatakan valid setelah dikonsultasikan dengan orang ahli dibidang tersebut. Dilakukan dalam bentuk konsultasi kepada beberapa orang dosen yang dianggap ahli.

[42] Suharsimi Arikunto. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan* .(Jakarta : Bumi Aksara.1999) hal 66-67

Dalam penelitian ini untuk mrlakukan penelaah isi instrumen yang akan penulis gunakan akan dilakukan oleh Dosen IAIN Bukittinggi yang memiliki kualifikasi dalam materi yang diunggapkan dalam instrumen ini . Pada penelitian ini telah dilakukan validitas instrumen skala kepada Bapak Dr.M.Arif, S.Pdi.,M.Ed.,(V1) Bapak Dr.Iswantir,M.Pd(V2) dan ibuk Nurhasnah, M.a(V3) dengan hasil valid dengan sedikit Revisi.

Adapun saran yang diberikan oleh ketiga Orang Dosen ahli ini adalah untuk lebih memperhatikan penggunaan EYD dalam membuat kalimat, membuat kalimat yang mudah dipahami dan efektif. Hasil Validasi Angket terdapat pada tabel 3.4 adalah sebagai berikut.

Tabel 3.4
Hasil Validasi Angket

)	pek Penilaian	Validator			terangan
		V1	V2	V3	
	pek Petunjuk				
	Petunjuk dinyatakan dengan jelas	4	4	3	
	Indikator instrumen mudah dipahami	3	4	3	
	Masing-masing indikator dapat dibedakan dengan jelas	2	4	3	
	pek isi indikator yang diamati sudah mencakup semua aspek tentang Pengaruh Efikaasi Diri Terhadap Stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi	2	4	3	

	kebenaran isi instrumen				
	pek Bahasa				
	Kalimat yang digunakan berdasarkan kaidah bahasa indonesia yang benar	3	3	3	
	Menggunakan kalimat yang mudah dipahami	2	3	3	

3) Validitas Empiris

Validitas empiris yaitu melakukan uji coba instrument, dalam hal ini penulis melakukan uji coba kepada 30 orang Mahasiswa diluar sampel penelitian.

Hasil uji validitas instrumen dengan menggunakan SPSS 22 terhadap 30 Item pernyataan untuk instrumen efikasi diri yaitu 27 item pernyataan yang valid dan 3 item pernyataan yang tidak valid. Untuk item yang valid, digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, sedangkan yang tidak valid di hapuskan saja. Hasil uji validitas instrumen efikasi diri dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.5

Keterangan Valid dan Tidak Valid Hasil Uji Coba Efikasi Diri (N=30)

Keterangan	No Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	27
Tidak Valid	6, 8, 16	3

Hasil uji validitas instrumen dengan menggunakan SPSS 22 terhadap 30 Item pernyataan untuk instrumen Efikasi Diri yaitu 27 item pernyataan yang Valid dan 3 item pernyataan yang tidak

valid. Untuk item yang valid. Untuk item yang valid , digunakan untuk mengumpulkan data penelitian , sedangkan yang tidak valid di hapuskan saja.

Hasil uji Validitas instrumen Stres dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.6

Keterangan Valid dan tidak Valid Hasil Uji Coba

Stres (N=30)

Keterangan	No item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10,11,12, 13, 14, 15, 17, 18,19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	27
Tidak Valid	7, 8, 16	3

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata reliability yang berasal dari kata *rely* dan *abiliti*. Instrumen yang memiliki reliabilitas mempunyai beberapa nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, kestabilan , konsistensi dan sebagainya.Namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.[43]

Reliabilitas mengacu kepada sejauh mana konsisten suatu alat ukur yang digunakan dalam mengukur apa yang hendak diukur. Penentuan reliabilitas data pada penelitian dilakukan dengan

[43] Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001) hal 4

memperhatikan nilai *Alpha Cronbach*. Rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)}\right]\left[1 - \frac{\sum ab^2}{a_1^2}\right]$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas Instrument

k : banyaknya butir pertanyaan/ banyaknya soal

$\sum ab^2$: jumlah varians butir

a_1^2 : varians total

Penentuan reliabilitas data pada penelitian dilakukan dengan memperhatikan nilai *Alpha Cronbach* hasil perhitingan dengan memanfaatkan program SPSS Versi 22. Uji reliabilitas variabel penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.7

Hasil Reliabilitas Alat ukur Penelitian

(N=30)

Variabel	Alpha Cronbach	N Of Items	Keterangan
Efikasi Diri	0,920	30	Reliabel
Stres	0,511	30	Reliabel

Terlihat pada tabel diatas nilai Cronbach Alpha Efikasi Diri 0,920 untuk dan untuk skala stres Cronbach Alpha 0,511 yang berada dalam rentang 0 sampai 1,00. Reliabilitas alat ukur dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00

berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas . jadi skor reliabilitas 0,920 pada skala Efikasi Diri dan 0,511 pada skala Stres telah memenuhi syarat untuk digunakan dalam penelitian.

F. Teknik Pengolahan Data

a. Pengolahan data

Adapun langkah-langkah yang dapat ditempuh dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah :

1. *Editing* yaitu kegiatan yang dilakukan peneliti setelah menghimpun data dilapangan proses editing dimulai dengan memberi identitas pada instrumen penelitian yang telah terjawab. kemudian memeriksa poin-poin serta jawaban yang tersedia.
2. *Coding* yaitu mengklasifikasikan jawaban yang diberikan responden kedalam kolom-kolom yang telah ditentukan dengan cara memberi tanda atau kode pada masing-masing jawaban.
3. *Skoring* yaitu memberi skor terhadap setiap data dalam pemberian skor digunakan Skala Likert yang merupakan salah satu cara untuk menentukan skor
4. *Tabulasi* / *telly* yaitu memasukkan data yang diperoleh kedalam tabel
5. *Mean* yaitu jumlah seluruh data dibagi dengan jumlah data. Rata-rata dapat dicari dengan data tunggal maupun data kelompok dengan rumus sebagai berikut:

$$M = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan
X: rata rata hitung

$\sum x$: Jumlah skor

N: Banyak Subjek[44]

6. Range yaitu selisih nilai maksimum dengan nilai minimum dalam suatu kumpulan data. Dengan rumus sebagai berikut

   R= H-L

   Keterangan

   R : Range

   H : Skor atau nilai tertinggi

   L : Skor atau nilai terendah[45]

7. Menentukan persentase skor dengan rumus

   % skor yaitu : $\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor ideal}} X\ 100\ \%$

Dari ouput hasil pengolahan SPSS mengenai stantar deviasi, range dan varians, selanjutnya diberikan pengkategorikan berdasarkan dari buku Saiful Azwar dimana kategori untuk atribut psikologi terbagi atas 5 kategori Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi dan sangat tinggi.

[44] Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian* ,(Jakarta : Rineka Cipta. 1998)hal 26

[45] Suharsimi Arikunto. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek* .(Jakarta : Rineka Cipta. 1995) hal 274

Sehingga diperoleh distribusi frekuensi pada tabel berikut :

Tabel 3.8
Distribusi Frekuensi

Kategori		**Persentase**
Efikasi Diri	**Stres**	
Sangat Tinggi	Sangat tinggi	81 - 100 %
Tinggi	Tinggi	61 - 80 %
Sedang	Sedang	41 - 60 %
Kurang Tinggi	Rendah	21 - 40 %
Rendah	Sangat rendah	0 – 20 %

b.Uji Persyaratan Analisis

Dalam penelitian ini di uji data yang penulis lakukan adalah uji normalitas dan uji lineritas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian Normalitas selebaran data menggunakan metode nonparametik tes yaitu *One Sample test* dari *Kolmogorov Smirnov.* Kaidah yang digunakan untu mengetahui normalitas selebaran data adalah jika p > 0.05, Selebaran dikatakan normal atau jika p < 0,05 maka selebaran dianggap tidak normal.

Pada penelitian ini penulis menggunakan bantuan SPSS 22 untuk melakukan uji Normalitas. Uji Normalitas yang peneliti dapatkan dalam jumlah sampel 42 orang yaitu menggunakan bantuan SPSS 22 sebagai berikut.

Tabel 3.9
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		42
Normal Parameters[a,b]	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,26644405
Most Extreme Differences	Absolute	,078
	Positive	,049
	Negative	-,078
Test Statistic		,078
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200[c,d]

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Sumber : Hasil Pengolahan Data dari Aplikasi SPPS 22

Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikan Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* yaitu (200) > dari *Alpha* (0,05) sehingga data berdistribusi Normal.

2. Uji Linieritas

Uji ini dilakukan untuk melihat apakah Variabel X mempunyai pengaruh terhadap variabel Y. Hipotesis yang dikemukakan untuk menguji linearitas data adalah selebaran data Variabel Bebas (X) membentuk garis linear terhadap Variabel (Y).[46]

Uji linearitas dalam penelitian ini memanfaatkan Program SPSS 22 dengan menggunakan taraf Signifikan0,05 maka :

[46] Misbahubbin dan Iqbal Hasan . *Analisis Data Penelitian dengan Statistik* .(jakarta : Bumi Aksara. 2013) hal 278-292

a) Jika *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05 maka terdapat pengaruh

b) Jika *Asymp. Sig* lebih kecil dari 0,05 maka tidak terdapat pengaruh

Adapun hasil uji yang ditemukan dengan menggunakan SPSS 22 yaitu :

Tabel 3.10
Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	1343,226	30	44,774	1,930	,124
		Linearity	461,323	1	461,323	19,881	,001
		Deviation from Linearity	881,903	29	30,410	1,311	,328
	Within Groups		255,250	11	23,205		
	Total		1598,476	41			

Sumber Hasil Pengolahan Data dari Aplikasi SPSS 22

Berdasarkan hasil uji Linearitas dapat dilihat nilai *Deviation from Linearity* adalah sebesar 0,328 yang menyatakan bahwa nilai linear > dari *Alpha* (0,05) dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh yang linear dari variabel efikasi diri terhadap variabel stres.

3. Uji Regresi Sederhana

Uji statistik regresi linear sederhana digunakan untuk menguji signifikan atau tidaknya hubungan dua variabel melalui

koefisien regresinya. Regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Persamaan umum regresi linear sederhana adalah

$\check{Y} = \alpha + bx$

Keterangan:
$\check{Y}$: Variabel dependen
α : Konstanta
b : Angka arah atau koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan independen. Bila (+) arah garis naik dan bila (-) maka arah garis turun.
x : Subyek pada variabel independen yang mempunyai nilai tertentu.

Koefisien b dinamakan koefisien arah regresi dan menyatakan perubahan rata-rata variabel Y untuk setiap perubahan variabel X sebesar satu satuan. Perubahan ini merupakan pertambahan bila b bertanda positif dan penurunan bila b bertanda negative.

Untuk melihat korelasi antara variabel dengan persamaan regresi, maka nilai a dan b harus ditentukan terlebih dahulu dengan rumus :

$$a = \frac{(\sum y)(\sum x^2) - (\sum x)(\sum xy)}{n\sum x^2 - (\sum x)^2}$$

$$b = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sum x^2 - (\sum x)^2}$$

4. Uji F

Uji *Levene* (uji F) dilakukan untuk menguji apakah terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Rumus uji F sebagai berikut:

$$F_{Hitung} = \frac{R2/k}{(1-R2)(n-1)}$$

Keterangan:
F = F_{hitung} > yang selanjutnya dikonsultasikan dengan F_{tabel}
R^2 = Korelasi persial yang ditemukan
n = Jumlah sampel
k = Jumlah variabel bebas

Kriteria pengujian

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau probalititas kesalahan < 0,05, maka H0 ditolak

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau probalititas kesalahan < 0,05, maka Ha diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian diperoleh dari pengumpulan data instrumen penelitian berupa pemberian skor. Pemaparan tersebut meliputi Variabel- Variabel penelitian yang berkaitan dengan Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi, yang mencakup Mean, Std. Error of Mean, Median, Mode, Std. Deviation, Variance, Range, Minimum, Maximum dan Sum. Adapun perolehan skor data variabel penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut

Tabel 4.1

Skor data Empirik Variabel Penelitian

Statistics

		Efikasi Diri	Stres
N	Valid	42	42
	Missing	0	0
Mean		96,71	87,19
Std. Error of Mean		1,870	,963
Median		98,00	88,00
Mode		104	89[a]
Std. Deviation		12,116	6,244
Variance		146,794	38,987
Range		49	28
Minimum		75	72
Maximum		124	100
Sum		4062	3662

Sumber : Hasil Pengolahan Data dari Aplikasi SPSS 22

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa skor data Empirik Variabel Efikasi Diri pada bagian Mean (96,71) , Std. Error of Mean (1,870), Median (98,00), Mode (104) , Std. Deviatoin (12,116) , Variance (146,794) , Range (49) , Minimum, (75), Maximum (124), Sum (4062). Dan skor data Empirik pada bagian Mean (87,19) , Std. Error of Mean (,963) , Median (88,00), Mode (89) , Std. Deviatoin (6,244) , Variance (38,987) , Range (28), Minimum (72), Maximum (100), Sum (3662).

Berdasarkan hasil pengolahan data skala mengenai Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi diperoleh data yaitu sebagai berikut:

1. Efikasi Diri

   Data tentang Efikasi Diri dikumpulkan menggunakan skala yang penulis sebarkan kepada sampel penelitian sejumlah 42 Orang mahasiswa IAIN Bukittinggi. Skala yang disebarkan menggunakan skala likert yang terdiri dari Pernyataan Positif dan Negatif. Mahasiswa bisa memilih dengan alternatif jawaban yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP). Untuk pernyataan Positif di berikan skor yaitu SL= 5, SR= 4, KD= 3, JR= 2, TP= 1. Untuk pernyataan Negatif SL= 1, SR= 2, KD= 3, JR= 4, TP= 5.

   Untuk mendapat hasil penelitian yang rinci berkenaan Efikasi Diri dapat diketahui bahwa jumlah skor untuk keseluruhan Mahasiswa adalah skor tertinggi yang diperoleh adalah 124 , skor yang terendah

yang diperoleh adalah 75. Selanjutnya skor yang diperoleh masing-masing responden dimasukkan kedalam daftar distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Mahasiswa Di IAIN Bukittingi

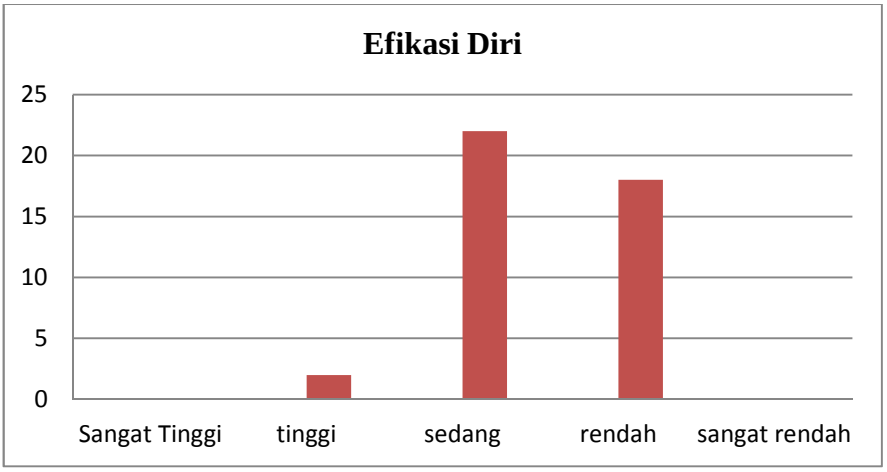
Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
140 - 162	0	0 %	Sangat Tinggi
117 – 139	2	5 %	Tinggi
94 – 116	22	52 %	Sedang
71 – 93	18	43 %	Rendah
49 – 70	0	0 %	Sangat Rendah
Jumlah	42	100%	

Sumber: Hasil dari Mencari Panjang Interval Kelas Data Statistik

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui bahwa Distrubusi frekuensi Efikasi Diri mahasiswa IAIN Bukittinggi adalah frekuensi 0 Orang Mahasiswa dengan persentase 0 % , Frekuensi dari 2 Orang Mahasiswa dengan persentase 5 % tersebut menyatakan bahwa Efikasi Diri berada pada kategori tinggi , Frekuensi 22 Orang Mahasiswa dengan persentase 52 % tersebut menyatakan bahwa Efikasi Diri berada pada kategori sedang, Frekuensi 18 Orang Mahasiswa dengan persentase 43 % tersebut menyatakan bahwa Efikasi Diri berada pada kategori Rendah, Frekuensi 0 Orang Mahasiswa dengan persentase 0 %

Agar lebih jelasnya Efikasi diri mahasiswa di IAIN Bukittinggi dapat dilihat pada grafik berikut:

Grafik 4.1



Sumber : Grafik dari Daftar Distribusi Frekuensi Efikasi Diri

Berdasarkan Grafik 4.1 diatas diketahui bahwa Frekuensi 0 Orang Mahasiswa dengan persentase 0 % , Frekuensi dari 2 Orang Mahasiswa dengan persentase 5 % tersebut menyatakan bahwa Efikasi Diri berada pada kategori sedang, Frekuensi 22 Orang Mahasiswa dengan persentase 52 % tersebut menyatakan bahwa Efikasi Diri berada pada kategori rendah , Frekuensi 18 Orang Mahasiswa dengan persentase 43 % tersebut menyatakan bahwa Efikasi Diri berada pada kategori Sangat Rendah, Frekuensi 0 Orang Mahasiswa dengan persentase 0 %

2. Stres

Data tentang Stres dikumpulkan menggunakan skala yang penulis sebarkan kepada sampel penelitian sejumlah 42 Orang mahasiswa IAIN Bukittinggi. Skala yang disebarkan menggunakan skala *likert* yang terdiri dari Pernyataan Positif dan Negatif. Mahasiswa bisa memilih dengan alternatif jawaban yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP). Untuk pernyataan Positif di berikan skor yaitu SL= 5, SR= 4, KD= 3, JR= 2, TP= 1. Untuk pernyataan Negatif SL= 1, SR= 2, KD= 3, JR= 4, TP= 5.

Untuk mendapat hasil penelitian yang rinci berkenaan Stres dapat diketahui bahwa jumlah skor untuk keseluruhan Mahasiswa adalah skor tertinggi yang diperoleh adalah 100, skor yang terendah yang diperoleh adalah 72. Selanjutnya skor yang diperoleh masing-masing responden dimasukkan kedalam daftar distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Stres Mahasiswa Di IAIN Bukittingi

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
140 - 162	0	0 %	Sangat Tinggi
117 – 139	0	0 %	Tinggi
94 – 116	6	14 %	Sedang
71 – 93	36	86 %	Rendah
49 – 70	0	0 %	Sangat Rendah

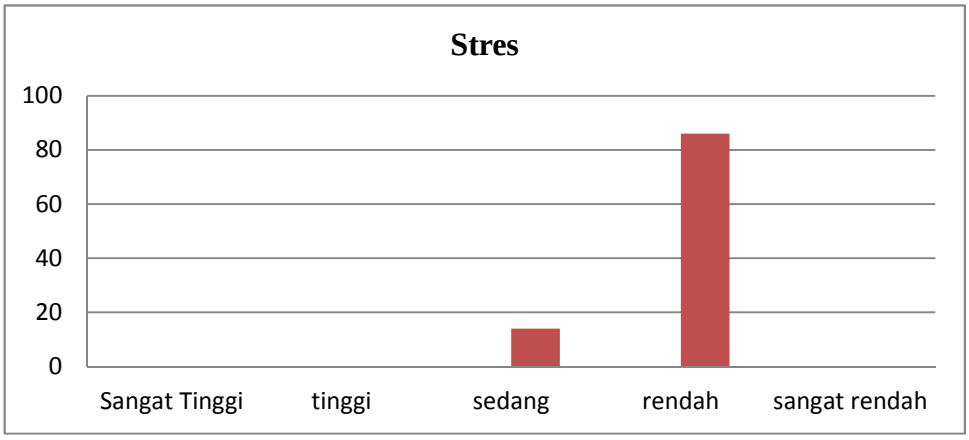
Jumlah	42	100 %	

Sumber: Hasil dari Mencari Panjang Interval Kelas Data Statistik

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi stres mahasiswa di IAIN Bukittinggi adalah Frekuensi 0 Orang Mahasiswa dengan persentase 0 % , Frekuensi dari 0 Orang Mahasiswa dengan persentase 0 % , Frekuensi 6 Orang Mahasiswa dengan persentase 14 % tersebut menyatakan bahwa Stres berada pada kategori Sedang , Frekuensi 36 Orang Mahasiswa dengan persentase 86 % tersebut menyatakan bahwa Stres berada pada kategori Rendah, Frekuensi 0 Orang Mahasiswa dengan persentase 0 %

Agar lebih jelasnya Stres mahasiswa di IAIN Bukittinggi dapat dilihat pada grafik berikut:

Grafik 4.2



Sumber : Grafik dari Daftar Distribusi Frekuensi Stres

Berdasarkan grafik 4.2 diatas diketahui bahwa Frekuensi 0 Orang Mahasiswa dengan persentase 0 % , Frekuensi dari 0 Orang Mahasiswa

dengan persentase 0 % , Frekuensi 6 Orang Mahasiswa dengan persentase 14 % tersebut menyatakan bahwa Stres berada pada kategori Sedang, Frekuensi 36 Orang Mahasiswa dengan persentase 86 % tersebut menyatakan bahwa Stres berada pada kategori Rendah, Frekuensi 0 Orang Mahasiswa dengan persentase 0 %

B. Analisis Data

1) Uji Normalitas

Banyak teknik pengujian Normalitas yang di pakai, namun yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Uji Shapiro Wilk.* Jika nilai *Significance Correlation (Sig)* pada hasil perhitungan besar sama dari *Alpha* maka data dapat dikatakan Berdistribusi Normal. Sebaliknya jika nilai *Significance Correlation (Sig)* pada hasil perhitungan kecil sama dari Alpha yang digunakan maka data dapat dikatakan tidak berdistribusi Normal. *Alpha* yang digunakan adalah 0,05

Adapun hasil Uji Normalitas terhadap 42 orang. Sampel pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS Versi 22 adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4
***One Sample Kolmogrov-Smirnov Test* Uji Normalitas**

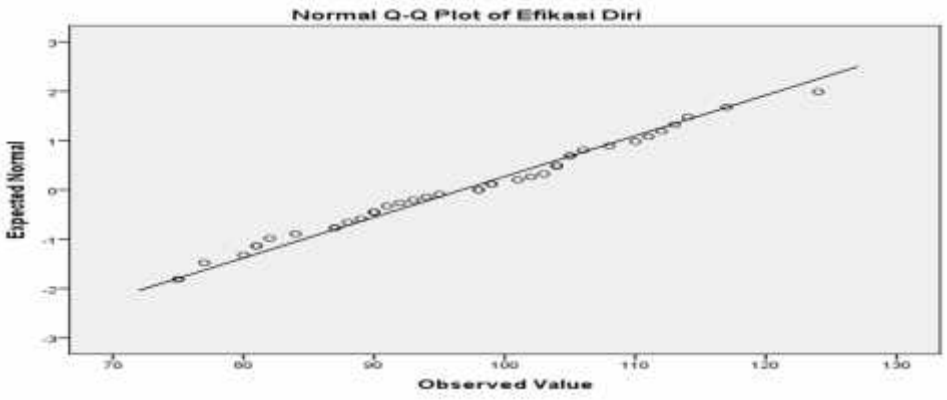
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Efikasi Diri	,083	42	,200*	,980	42	,665
Stres	,099	42	,200*	,976	42	,509

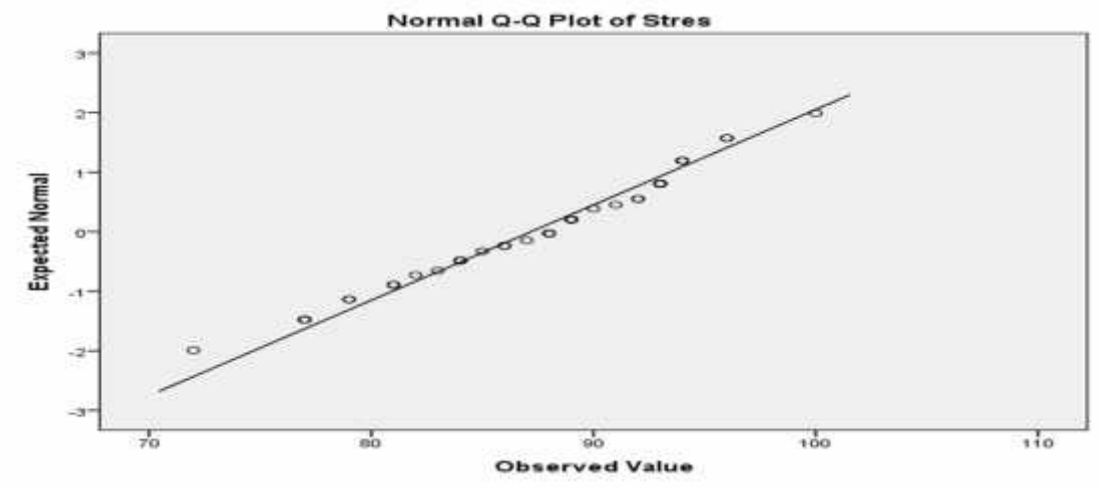
Sumber : Hasil Pengolahan Data Dari Aplikasi SPSS Versi 22

Dari tabel 4.4 di atas terdapat kolom *Kolmogorof-Smirnov* dan *Shapiro- Wilk,* Untuk menginterprestasikan kenormalan data pada penelitian ini penelitian menggunakan hasil tes *Shapiro- Wilk* . Berdasarkan interprestasi SPSS Versi 22 , untuk uji normalitas bahwa jika nilai signifikan pengujian > dari α maka data berdistribusi Normal. Hasil pengujian menunjukkan nilai *Signifikan Shapiro Wilk* (Efikasi Diri 0,665 dan Stres 0,509 > dari α (0,05) sehingga data diasumsikan berdistribusi Normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut :

Grafik 4.3



Grafik 4.4



Berdasarkan kedua grafik diatas diketahui penyebaran data mendekati garis normal, sehingga dapat diasumsikan data berdistribusi normal.

2) Uji Linieritas

Uji linieritas adalah uji yang menyatakan bahwa hubungan antara variabel independen (X) dengan dependen (Y) liniear atau searah . Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Efikasi Diri (X) cendrung membentuk garis linieritas terhadap Stres (Y).

Tujuan dilakukannya uji liniearitas untuk mengetahui apakan antara variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) mempunyai hubungan linear.[47]

[47] Syofian Siregar. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif.* (Jakarta: PT Bumi Aksara. 2012) hal. 178

Dasar pengambilan keputusan dijelaskan sebagai berikut:

a. Jika nilai *Deviation From Linearity Sig* > 0,05 maka H_a diterima. Artinya sebaran data variabel X (Efikasi Diri) membentuk garis linear terhadap variabel Y(Stres).

b. Jika nilai *Deviation From Linearity Sig* < 0,05 maka H_a ditolak . Artinya sebaran data variabel X (Efikasi Diri) Tidak membentuk garis linear terhadap variabel Y(Stres).

Adapun hasil dari uji Linearitas sebagaiman tabel Ouput SPSS Versi 22 sebagai berikut :

Tabel 4.5
One Sampel Deviation From Linearity Test Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	1343,226	30	44,774	1,930	,124
		Linearity	461,323	1	461,323	19,881	,001
		Deviation from Linearity	881,903	29	30,410	1,311	,328
	Within Groups		255,250	11	23,205		
	Total		1598,476	41			

Sumber : Hasil Pengolahan Data dari Aplikasi SPSS Versi 22

Berdasarkan Hasil tabel 4.5 uji Linieritas diatas, maka dapat dilihat nilai signifikan deviation linearity adalah linear sebesar 0,328 yang menyatakan bahwa nilai bahwa nilai linearity > Lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh yang linear antara variabel Efikasi Diri dengan Stres.

C. Pengujian Hipotesis

Mengingat persyaratan yang dibutuhkan sebagai model regresi linear antara variabel X (variabel bebas) dengan variabel Y (variabel terikat) dipenuhi, maka analisis selanjutnya dilakukan hipotesis penelitian.

1. Uji Regresi Sederhana

Dalam penelitian yang peneliti lakukan untuk menguji antara Variabel X dan Variabel Y peneliti menggunakan Rumus *Product Moment Person*. Adapun untuk mendapatkan hasil yang lebih rinci peneliti menggunakan SPSS Versi 22 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.6
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,537[a]	,289	,271	5,332

Sumber: Hasil Pengolahan Data dari Aplikasi SPSS Versi 22

Berdasarkan Tabel 4.6 diatas diketahui nilai R Square sebesar 0, 289 nilai R Square adalah sebesar konstribusi variabel X (Efikasi Diri) terhadap Y (Stres). Hal tersebut diketahui bahwa konstribusi efikasi diri terhadap stres sebesar 28,9 % dan 71,1 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 4.7

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	461,323	1	461,323	16,227	,000[b]
	Residual	1137,153	40	28,429		
	Total	1598,476	41			

Sumber : Hasil Pengolahan Data dari Aplikasi SPSS versi 22

Berdasarkan tabel 4.7 diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikan sebesar 0,000. Adapun kriteria pengujian hipotesis sebagai berikut :

a. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, Maka H_0 ditolak dan H_a diterima

b. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, Maka H_a ditolak dan H_o diterima

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 22 menunjukkan bahwa F_{hitung} sebesar 16,227 sedangkan F_{tabel} sebesar 4,08. artinya 16,227 > 4.08. Berdasarkan perhitungan kriteria diatas dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak dan H_a di terima, Artinya terdapat Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi.

2. Persamaan Regresi

Tabel 4.8

Coefficients[a]

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	60,414	6,698		9,020	,000
Efikasi Diri	,277	,069	,537	4,028	,000

Sumber: Hasil Pengolahan Data dari Aplikasi SPSS versi 22

Berdasarkan tabel 4.8 diatas pada konstant (a) adalah 60,414 sedangkan efikasi diri (b) adalah 0,277 sehingga gambaran persamaan regresi yaitu :

$Y = a + Bx$

$Y = 60,414 + 0,277\ X$

Angka – angka ini diartikan sebagai berikut :

a. Interpretasi sebesar 60,414 artinya jika efikasi diri 0 maka stres sebaya positif yaitu 60,414.
b. Interpretasi regresi variabel efikasi diri sebesar 0,277 artinya jika efikasi diri mengalami kenaikan , maka stres sebanyak 0,277

D. Pembahasan

Hasil skor Empirik variabel Efikasi Diri pada bagian Mean 96,71 pada bagian Std Error of Mean 1,870 pada bagian median 98,00 pada bagian Mode 104 pada bagian Std. Deviation 12,116 pada bagian variance 146,794 pada bagian Range 49 pada bagian minimum 75 pada bagian Maximum 124 dan Pada bagian Sum 4062.

Berdasarkan Distrubusi frekuensi Efikasi Diri mahasiswa IAIN Bukittinggi adalah frekuensi 0 Orang Mahasiswa dengan persentase 0 % , Frekuensi dari 2 Orang Mahasiswa dengan persentase 5 % tersebut menyatakan bahwa Efikasi Diri berada pada kategori tinggi , frekuensi 22 orang mahasiswa dengan persentase 52 % tersebut menyatakan bahwa efikasi diri berada pada kategori sedang, Frekuensi 18 Orang Mahasiswa dengan persentase 43 % tersebut menyatakan bahwa efikasi diri berada pada kategori rendah, frekuensi 0 Orang mahasiswa dengan persentase 0 %

Hasil skor Empirik variabel Stres pada bagian Mean 87,19 pada bagian Std Error of Mean 0, 963 pada bagian median 88,00 pada bagian Mode 89 pada bagian Std. Deviation 6,244 pada bagian variance 38,987

pada bagian Range 28 pada bagian minimum 72 pada bagian Maximum 100 dan Pada bagian Sum 3662.

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi stres mahasiswa di IAIN Bukittinggi adalah Frekuensi 0 Orang Mahasiswa dengan persentase 0 % , Frekuensi dari 0 Orang Mahasiswa dengan persentase 0 % , Frekuensi 6 Orang Mahasiswa dengan persentase 14 % tersebut menyatakan bahwa Stres berada pada kategori Sedang , Frekuensi 36 Orang Mahasiswa dengan persentase 86 % tersebut menyatakan bahwa Stres berada pada kategori Rendah, Frekuensi 0 Orang Mahasiswa dengan persentase 0 %

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS Versi 22 menunjukkan bahwa F_{hitung} sebesar 16,227, sedangkan F_{tabel} sebesar 4.08, pada tatif Signifikan 0.05 artinya 16,227 > 4.08. koeefisien determinasi menunjukkan bahwa efikasi diri terhadap stres mahasiswa sebesar 28,9 dan 71,1 dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan perhitungan kriteria diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a di terima. Sehingga terdapat pengaruh Efikasi diri terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi.

Berdasarkan data penulis diatas memperkuat dukungan teori yang dikemukakan oleh Bandura dalam buku Teori-teori Psikologi bahwa Efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas- tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri menekankan pada komponen

keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak diramalkan dan sering penuh dengan tekanan.[48] kemudian menurut Atkinson stres menunjuk pada peristiwa yang dirasakan membahayakan individu, saat itu individu dihadapkan pada situasi stres, maka individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun psikologis. Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Lazarus yang menganggap stres sebagai sebuah gejala yang timbul akibat adanya kesenjangan antara realitas dan ideal, antara keinginan dan kenyataan , antara tantangan dan kemampuan dan antara peluang dan potensi.[49] Berdasarkan gambaran diatas dapat dikatakan bahwa keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas- tugas sehingga dapat menghambat terjadinya stres.

[48] M. Nur Ghufron Dkk. *Teori-Teori Psikologi. (*Jogjakarta : Ar-Ruzz Media. 2016). hal 73-75

[49] Mochamad Nursalim. *Strategi Intervensi dan Konseling.(*Akademi Permata.2014) hal 77

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil analisis pada setiap indikator kedua variabel yaitu pengaruh efikasi diri terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi adalah sebagai berikut :

Berdasarkan hasil Uji Regresi sederhana Diperoleh Hasil F_{hitung} 16,227 > F_{tabel} 4,08 bahwa bahwa H_o ditolak sedangkan H_a di terima, Artinya terdapat Pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap Stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi. Besarnya manfaat efikasi diri terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi sebesar 28,9 % dan 71,1 % dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan , maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Mahasiswa diharapkan mampu melatih kemampuan untuk membuat atau menyusun skripsi sehingga dapat menghasilkan skripsi yang memuaskan.
2. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya penelitian ini dengan mengambil indikator yang berbeda sehingga mendapatkan gambaran yang lebih kompleks berkenaan dengan manfaat memiliki efikasi diri terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAIN Bukittinggi

DAFTAR KEPUSTAKAAN

An, Mahfud. 2003. *Petunjuk Mengatasi Stres*. PT Sinar Baru Algensindo.

Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Azwar, Saifuddin. 2005. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* . Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama

Dyah Ayu Noor wulan.2014. *Ejournal sosio-Humaniora,* vol 5 no 1, mei

Ghufron, M.Nur. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar- Ruzz Media

Hartono,dkk. 2012. *Psikologi Konseling.* Surabaya: Kencana Prenada Media Group

Santrok, Joh W . 2003. *Edisi Keenam Adolescence Perkembangan Remaja.* (PT Gelora Aksara Pratama)

Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. (Jokjakarta:ANDI)

Lubis , Namora Lumongga.2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana

Mahasiswa. 2019. *Hasil Wawancara dengan Mahasiswa.* IAIN Bukittinggi

Misbahubbin dan Iqbal Hasan . 2013. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik* . jakarta : Bumi Aksara

Mulyani, Rini. 2018. *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prilaku Mencontek Di SMP N 01 bukit Sundi.* Skripsi pada IAIN Bukittinggi

Musradinur.2016. *Ejournal Edukasi*. Vol 2 nomor 2, july

Muhmudi, Moh Hadi. 2014. *eJournal Psikologi Indonesia*. Vol. 3.No.02. Hal 183-194

Navid, S Jeffrey dkk. 2003. *Psikologi Abnormal*, Jakarta : Erlangga

Nursalim Mochamad. 2014. *Strategi Intervensi dan Konseling.* Akademi Permata.

Polina, Agnes Maria. 2005. *Cara Cepat Menyusun Skripsi*. Yogyakarta: Andi Offset

Rahayu, Lin Tri. 2009. *Psikoterapi Islam dan Psikologi Kontemporer*. UIN Malang Press

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : Alfabeta

Santrok, joh W. 2003. *Edisi Keenam Adolescence Perkembangan Remaja.* (PT Gelora Aksara Pratama.

Santora, Budi. 2016. *Wawasan Problematika konseling*. Bukittinggi : IAIN Bukittinggi

Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. Jokjakarta:ANDI

Siregar, Syofian. 2012. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif.* Jakarta: PT Bumi Aksara.

Soejanto, Agoes. 1991. *Bimbingan Kearah yang Sukses* Jakarta: Rineka cipta

Ulan Sari, Puti 2014. *Persepsi Siswa Terhadap Upaya Guru Pembimbing Mengatasi Stres dalam Menghadapi Tuntutan Tugas Di SMA N 1 Baso*. Skripsi pada IAIN Bukittinggi

Vivik soviah. 2014. *eJournal Penelitian Sosial Keagamaan*, vol.17. No.2 Juli – Desember

Wade, Carole. 2007. *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2.* PT Gelora Aksara Pratama

Yusuf, A. Muri. 1996. *Teknik Analisa Data* . Padang : FIP UNP

Yusuf, A.Muri. 2013. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan. Padang: Kencana