

## Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung

Relation Between Self-Efficacy With Stress On College Student Who Are Creating a Final Essay at Bandung Islamic University

<sup>1</sup>Galuh Sekar Anindya, <sup>2</sup>Dewi Sartika

<sup>1,2</sup>*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung,*

*Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116*

*email : <sup>1</sup>galuhs@gmail.com, <sup>2</sup>dsartk@yahoo.com*

**Abstract.** College students have several of responsibilities that they have to finished. One of the demands that they faced is the demand to finishing a final essay. In finishing an essay, most of the college students are facing an obstacles and particular problems. Various obstacles and problems that they faced could lead them to stress. Low self efficacy or their belief of their ability to finish the final essay inside themselves also one of the phenomenon that appear from them. The purpose of this research is to obtain the degree of closeness relation between self efficacy and stress level on college student who are creating a final essay at Bandung Islamic University which are 130 in amount. The methods that is used to obtain the data is self efficacy scale that is constructed by self efficacy theory from Albert Bandura (1997), and stress scale that is constructed by stress theory from Sarafino (2008). Data processing was using Rank Spearman correlation test. Based on the data processing, there is a significant negative relation with low correlation between self efficacy with stress ( $r_s = -0.307$ ) on college student who are creating a final essay at Bandung Islamic University. Based on the result, the lower the self efficacy, then the higher stress will be.

**Keywords :** Self Efficacy, Stress, College Student

**Abstrak.** Mahasiswa memiliki berbagai tanggung jawab yang harus diselesaikan. Salah satu tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa adalah tuntutan dalam menyelesaikan skripsi. Dalam menyelesaikan skripsi, sebagian besar mahasiswa menghadapi hambatan dan permasalahan-permasalahan tertentu. Berbagai hambatan dan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stress. Rendahnya *self-efficacy* atau keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi yang ada dalam diri mahasiswa juga merupakan gejala yang nampak pada diri mahasiswa tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat derajat keeratan hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung yang berjumlah 130 orang. Metode yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala *self-efficacy* yang disusun berdasarkan teori *self-efficacy* dari Albert Bandura (1997), dan skala stress yang disusun berdasarkan teori stress dari Sarafino (2008). Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Berdasarkan hasil pengolahan data, terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan korelasi rendah antara *self-efficacy* dengan stress ( $r_s = -0.307$ ) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung. Berdasarkan hasil tersebut, maka semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi stressnya.

**Kata Kunci:** *Self-efficacy*, Stress, Mahasiswa

### A. Pendahuluan

Seorang mahasiswa di perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk sesegera mungkin menyelesaikan pendidikannya. Pada umumnya di akhir masa studi, seorang mahasiswa diberi tugas-tugas akhir, yang salah satunya merupakan skripsi. Yulianto (2008; dalam Henricus Dimas, 2016) mengemukakan skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya.

Tuntutan dari kampus yang mewajibkan mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi dan kesulitan yang dialami selama proses penyusunan skripsi akan menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga bisa mengalami stress (dalam Henricus Dimas, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, stress dapat menjadi salah satu efek yang dirasakan. Beberapa bukti yang menunjukkan bahwa mahasiswa-mahasiswa tersebut mengalami stress yakni mudah lelah, kesulitan dalam tidur (insomnia), gangguan lambung (maag), sakit kepala, sulit berkonsentrasi, sering melamun, gangguan kulit, serta dismenore (nyeri perut ketika menstruasi) pada perempuan.

Dalam pengertian umum, *stress* adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah. Sarafino (2008) mengartikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Namun mahasiswa-mahasiswa tersebut mengalami kesulitan ketika harus mengerjakan revisi skripsi sendirian dan sering meminta teman untuk menemani, tidak bisa melanjutkan mengerjakan skripsi tanpa ada bimbingan dari dosen atau temannya, menolak untuk mengumpulkan revisi sebelum mendapat *feedback* dari teman, dan terkadang tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen pembimbing karena merasa gugup dan bingung. Hal ini termasuk sebagai keyakinan yang dimiliki individu untuk menyelesaikan suatu tugas.

Keyakinan yang dimiliki individu untuk menyelesaikan tugas ini disebut sebagai *self-efficacy*. Menurut Bandura (1997, dalam Khairul Amry, 2015), *self-efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu. Sedangkan Baron dan Byrne (2000, dalam Khairul Amry, 2015) mengemukakan bahwa *self-efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu.

Berdasarkan beberapa penelitian serta teori Bandura, *self-efficacy* dapat mempengaruhi stress yang dialami oleh individu. Menurut Bandura (1997, dalam Yosephin Darista, 2016) untuk melatih kontrol terhadap stresor, *self-efficacy* yang ada pada diri seseorang sangat berguna. Odgen (2000, dalam Yosephin Darista, 2016) mengatakan bahwa keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengontrol perilakunya sangat berpengaruh pada respon individu terhadap kejadian-kejadian yang menyebabkan stres.

Semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk menunda menyelesaikan skripsinya. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk menunda menyelesaikan skripsinya (Muhid, 2009, dalam Ana, 2014). Perilaku menunda tersebut yang terjadi terus menerus akan menimbulkan rasa malas, stres, mudah menyerah, depresi (The SEA's program 2004; dalam Ana, 2014).

*Self efficacy* menjadi salah satu faktor penting yang harus dimiliki mahasiswa dalam mencapai keberhasilan akademik. Artinya dengan memiliki *self-efficacy* tinggi, mahasiswa mampu menghadapi tekanan-tekanan yang timbul pada saat proses menyusun skripsi (Ana, 2014). Namun fenomena yang ditemukan pada mahasiswa Universitas Islam Bandung menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa-mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki *self-efficacy* rendah, dimana hal ini dapat menjadi salah satu faktor mahasiswa-mahasiswa tersebut mengalami stress yang tinggi.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan

antara *Self-efficacy* dengan Stress Pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung.”

## B. Landasan Teori

*Self-efficacy* merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Konsep *self-efficacy* pertama kali dikemukakan oleh Bandura. *Self-efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1997, dalam Khairul Amry, 2015) Baron dan Byrne (2000, dalam Khairul Amry, 2015) mengemukakan bahwa *self-efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu. Di samping itu, Schultz (1994, dalam Khairul Amry, 2015) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan.

Bandura (1997, dalam Khairul Amry, 2015) mengemukakan bahwa *self-efficacy* individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu :

### 1. Tingkat (*Level*)

*Self-efficacy* individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

### 2. Keluasan (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self-efficacy* pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

### 3. Kekuatan (*Strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. *Self-efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self-efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

Sarafino (2008) mengartikan stress adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Kondisi dari stress memiliki dua aspek: fisik atau biologis (melibatkan materi atau tantangan yang menggunakan fisik) dan psikologis (melibatkan bagaimana individu memandang situasi dalam hidup mereka) (Sarafino, 2008)

### 1. Aspek Biologis

Ada beberapa gejala fisik yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stress, diantaranya adalah sakit kepala yang berlebihan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh (Sarafino, 2008).

## 2. Aspek Psikologis

Ada 3 gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stress. Ketiga gejala tersebut adalah gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku (Sarafino, 2008):

- a. Gejala kognisi, yakni gangguan daya ingat (menurunnya daya ingat, mudah lupa dengan suatu hal), perhatian dan konsentrasi yang berkurang sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal, merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala kognisi.
- b. Gejala emosi yakni mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala emosi.
- c. Gejala tingkah laku, yakni tingkah laku negatif yang muncul ketika seseorang mengalami stress pada aspek gejala tingkah laku adalah mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang lain, suka melanggar norma karena dia tidak bisa mengontrol perbuatannya dan bersikap tak acuh pada lingkungan, dan suka melakukan penundaan pekerjaan.

## C. Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan stress yang di uji dengan menggunakan teknik analisis *Rank Spearman*. Berikut tabel hasil pengujian kedua variabel.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi antara Variabel *Self Efficacy* dengan Stress Mahasiswa Unisba yang Sedang Menyusun Skripsi

			Correlations	
			<i>Self Efficacy</i>	Stress
Spearman's rho	VAR00001	Correlation Coefficient	1.000	-.307**
		Sig. (1-tailed)	.	.001
		N	130	130
	VAR00002	Correlation Coefficient	-.307**	1.000
		Sig. (1-tailed)	.001	.
		N	130	130

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

Berdasarkan tabel 1, hasil signifikansi  $0.000 < 0.01$ , maka terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stress pada mahasiswa Unisba yang sedang menyusun skripsi. Sedangkan skor koefisien korelasi antara *self-efficacy* dengan stress pada mahasiswa Unisba yang sedang menyusun skripsi sebesar  $-0.307$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan negatif, artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah stress dan begitupun sebaliknya. Namun berdasarkan tabel norma koefisien Guilford, kedua variabel memiliki tingkat korelasi yang rendah.

Pada mahasiswa yang Universitas Islam Bandung yang sedang menyusun skripsi, *self-imposed* bukanlah faktor utama yang paling berkaitan dengan stress yang dirasakannya. Stress yang dirasakan oleh mahasiswa-mahasiswa tersebut dapat disebabkan oleh faktor stress lainnya, yakni frustrasi (*frustration*), terjadi ketika kebutuhan pribadi terhalangi dan seseorang gagal dalam mencapai tujuan yang

diinginkannya. Mahasiswa-mahasiswa tersebut merasa bahwa dosen pembimbing hanya memberikan kritik, namun tidak memberikan arahan atau saran apapun terhadap penelitian yang sedang dilakukannya. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab mahasiswa mengalami frustrasi.

Sumber stress lain yang dapat berkaitan erat dengan stress yang dirasakan oleh mahasiswa Universitas Islam Bandung yang sedang menyusun skripsi adalah tekanan (*pressure*). Dalam hal ini, mahasiswa mendapat banyak tuntutan baik dari dalam diri, dari orangtua, maupun dari dosen pembimbing untuk dapat segera menyelesaikan skripsinya. Faktor ini pun mempengaruhi mahasiswa sehingga mengalami stress dengan tingkat yang tinggi dan menjadi tekanan bagi dirinya.

Tabel 2. Tabulasi Silang antara Variabel *Self Efficacy* dengan Stress Mahasiswa Unisba yang Sedang Menyusun Skripsi

<i>Self Efficacy</i>	Stress				Total	
	Tinggi		Rendah			
	F	%	F	%	F	%
Tinggi	24	18.5%	27	20.8%	51	39.2%
Rendah	56	43%	23	17.7%	79	60.8%
<b>Jumlah</b>	80	61.5%	50	38.5%	130	100%

Dari total 51 mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi, sebanyak 24 mahasiswa dengan presentase 18.5% memiliki stress yang tinggi pula. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa-mahasiswa tersebut yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi, namun mahasiswa tersebut juga menilai bahwa sumber-sumber *coping* yang dimilikinya tidak seimbang dengan tuntutan yang harus dia selesaikan. Hal ini pula berarti stress yang dirasakan oleh mahasiswa-mahasiswa tersebut tidak dipengaruhi atau tidak berasal dari tinggi-rendahnya *self-efficacy* atau keyakinannya akan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi, melainkan dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor tersebut dapat berupa frustrasi (*frustration*) dan atau tekanan (*pressure*). Tingkat stress tinggi yang dirasakan mahasiswa-mahasiswa tersebut juga kemungkinan tidak berasal dari aktivitasnya dalam menyusun skripsi.

Namun, ada pula beberapa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah dengan stress yang rendah pula, yakni berjumlah 23 orang dengan presentase 17.7%. Hal ini dapat menunjukkan bahwa ketidakyakinan akan kemampuan yang dimiliki mahasiswa-mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan skripsi tidak membuatnya menilai situasi tersebut sebagai salah satu *stressor*. Faktor-faktor yang menyebabkan stress penilaian peristiwa sebagai *stressful* tergantung pada dua tipe, yaitu yang berhubungan dengan individu, dan yang berhubungan dengan situasi (Cohen & Lazarus, Lazarus & Folkman, dalam Syahnur, 2011). Faktor individu, khususnya faktor kepribadian dapat mempengaruhi penilaian terhadap stres. Faktor-faktor tersebut mencakup intelektual, motivasi, dan karakteristik kepribadian. Salah satunya berkaitan dengan motivasi, semakin penting suatu tujuan mengancam, semakin lebih stress seseorang akan merasakannya. Dalam hal ini, mahasiswa-mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah namun stress yang rendah pula berarti tidak memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi namun disisi lain juga tidak mempersepsikan tugas untuk menyusun skripsi sebagai suatu hal yang penting dan mengancam sehingga tingkat stressnya pun rendah.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan mengenai korelasi antara *self-efficacy* dengan stress, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan ( $r_s = -0.307$ ) dengan derajat korelasi rendah antara *self-efficacy* dengan stress pada mahasiswa Unisba yang sedang menyusun skripsi, yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah stress yang dirasakannya, begitu juga sebaliknya.

#### Daftar Pustaka

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Anonim. 2017. *Pengertian Skala Likert dan Contoh Cara Hitung Kuesioner*. Diambil dari: <https://www.diedit.com/skala-likert/>
- Broto, Henricus Dimas. 2016. *Stress Pada Mahasiswa Penulis Skripsi* (Jurnal). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Friedman, H. 1998. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego: Academic Press.
- Hadi, Syamsul. 2013. *Pengertian dan Contoh Angket atau Kuesioner*. Diambil dari: <http://www.maribelajarbkk.web.id/2014/12/pengertian-dan-contoh-angket-atau-kuesioner.html>
- Hasfrentia, Yosephin Darista. 2016. *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Stress Akademik Pada Pelajar SMAN 1 Tuntang* (Jurnal). Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana
- Hidayat, Anwar. 2012. *Purposive Sampling*. Diambil dari: <https://www.statistikian.com/2017/06/penjelasan-teknik-purposive-sampling.html>
- Melly. 2008. *Hubungan Antara Kreativitas dan Stress pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia* (Jurnal). Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nurnaini, Kurnia. 2014. *Motivasi Berprestasi Mahasiswa Penyandang Tunadaksa* (Jurnal). Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Permatasari, Ana. 2014. *Hubungan Self Efficacy Dengan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Di Semester Ganjil 2013/2014, Universitas Esa Unggul* (Jurnal). Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Rahman, Syahnur. 2011. *Faktor-faktor yang Mendasari Stress Pada Lansia* (Jurnal). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sarafino, Edward. P, et.al. 2008. *Health Psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2010. *Stress dan Cara Mengurangnya* (Jurnal). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Vea Adrisa Ladia Putri, Bernadette & Agias Fitri S.Psi., M.Psi, Rani. 2013. *Hubungan Stres dengan Karakteristik Motivasi Berprestasi pada Siswa Tunarungu yang Bersekolah di Sekolah Inklusi* (Jurnal). Jakarta: Binus
- Verlitasari, One Kusuma. 2014. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stress Kerja Pada Karyawan CV. X, Karanganyar Jawa Tengah* (Jurnal). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Wahyuni, Noor. 2014 *Uji Validitas dan Reliabilitas*. Diambil dari:

<http://qmc.binus.ac.id/2014/11/01/u-j-i-v-a-l-i-d-i-t-a-s-d-a-n-u-j-i-r-e-l-i-a-b-i-l-i-t-a-s/>

- Wicaksono, Khairul Amry. 2015. *Hubungan Antara Self Efficacy dan Self Regulation dengan Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang* (Jurnal). Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Wina, Sanjaya. 2013. *Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Yusrizal. 2008. *Pengujian Validitas Konstruk Dengan Menggunakan Analisis Faktor* (Jurnal). Medan: Universitas Negeri Medan