

HUBUNGAN SELF EFFICACY TERHADAP STRES PADA DOSEN PEMULA DI UNIVERSITAS UBUDIYAH INDONESIA

Andi Syahputra^{1*}, Rahmi Nidia Putri²

¹Program Studi S-1 Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang
Kota Banda Aceh

²Mahasiswa Program Studi S-1 Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga
Desa Tibang Kota Banda Aceh

*Korespondensi Penulis : andisyahputra@uui.ac.id

Abstrak

Stres dapat diartikan sebagai suatu masalah, tuntutan yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya. Tema ini menjadi sangat menarik untuk dibahas ketika subjek penelitian adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pada saat mengerjakan skripsi mahasiswa mempunyai banyak permasalahan baik dari dalam diri mahasiswa tersebut atau dari lingkungannya sehingga mahasiswa lebih memilih untuk menghindari skripsi karena tidak yakin dengan kemampuannya. Keyakinan akan ketidakmampuan diri ini berkaitan erat dengan tinggi rendahnya self efficacy dosen tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan self efficacy dengan stres dosen yang sedang mengerjakan penelitian dosen. Penelitian dilakukan pada dosen Universitas Ubudiyah Indonesia jumlah subjek penelitian sebanyak 40 dosen. Alat pengumpulan data berupa kuesioner self efficacy yang terdiri dari 25 item dan kuesioner stres yang terdiri dari 23 item. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesa penelitian ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara self efficacy dengan stres pada dosen yang sedang mengerjakan penelitian ($r=0,005$; $p=0,928>0,05$).

Kata kunci: self efficacy, stres, dosen

THE RELATIONSHIP OF SELF EFFICACY TO STRESS IN BEGINNERS AT UNIVERSITY OF UBUDIYAH INDONESIA

Abstract

Stress can be defined as a problem, a demand that burdens or greatly exceeds a person's abilities and endangers his or her well-being. This theme becomes very interesting to discuss when the research subject is a student who is working on a thesis. When working on a thesis, students have many problems, both from within the student or from their environment, so students prefer to avoid the thesis because they are not confident in their abilities. This belief in self-inability is closely related to the high and low self-efficacy of the lecturer. The purpose of this study was to

determine the relationship between self-efficacy and stress of lecturers who were doing lecturer research. The research was conducted on lecturers at the University of Ubudiyah Indonesia, the number of research subjects was 40 lecturers. Data collection tools in the form of a self-efficacy questionnaire consisting of 25 items and a stress questionnaire consisting of 23 items. The results showed that the research hypothesis was rejected, which means that there is no relationship between self-efficacy and stress on lecturers who are doing research ($r=0.005$; $p= 0.928>0.05$).

Keywords: self efficacy, stress, lecturer

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu fenomena yang dapat mengenai semua organisme. Pada masyarakat sekarang stres merupakan hal yang umum dari sudut pandang fisiologis. Stres hanya merupakan suatu reaksi terhadap sebuah “Perceived Stimulus” yaitu rangsangan yang dirasakan dan reaksi ini berkemampuan untuk mengganggu keadaan homeostatis dari suatu organisme (Tsatsoulis et al. 2006). Stres dapat mengganggu kondisi fisik dan kesehatan mental kita. Stres merupakan suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik ataupun psikologis dengan kemampuan respon dimana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi esensial (Krohne, 2002).

Stresor atau sumber stres adalah keadaan, situasi, obyek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Secara umum stresor dapat dibagi atas: stresor fisik, sosial, psikologis. Stresor fisik contohnya alah panas, dingin, suara bising, kondisi dan peralatan kerja yang buruk, polusi udara, keracunan makanan dan obat-obatan. Stresor sosial meliputi ekonomi politik, keluarga, jabatan dan karir dan hubungan interpersonal. Stresor psikologis: a. Frsutasi, tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan yang dapat menimbulkan frustasi dan karenanya seseorang bisa mengalami stres, b. Ketidakpastian, bila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti akan masa depan, atau pekerjaanya, seseorang bisa bingung, tertekan dan akan mengalami stres yang negatif (Soewondo, 2012).

Semua manusia dapat mengalami stres tanpa mengenal batasan usia, jenis kelamin, pekerjaan ataupun status sosial seseorang. Lazarus (dalam Taylor, 2000) mendefinisikan stres sebagai derajat fungsi kesesuaian lingkungan personal seseorang. Lazarus menekankan aspek kognitif stres, yaitu cara seseorang menerima atau menilai lingkungan menentukan apakah terdapat stresor (sumber stres). Menurut Maramis (2009), stres yaitu segala masalah atau

tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan bila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan pada badan atau jiwa kita. Stres memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungannya, dimana lingkungan ini bisa berupa hal di luar diri (outer world), tetapi bisa juga dari dalam diri (inner world). Jadi seseorang dikatakan adaptif jika individu tersebut bisa atau mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain, tetapi dia juga bisa memenuhi kebutuhannya sendiri. (Sutardjo, 2007).

Menurut Feldman (1989) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Reaksi stres seringkali muncul pada saat mengerjakan skripsi. Reaksi tersebut dapat bersifat positif maupun negatif, reaksi stres yang bersifat positif akan menjadikan mahasiswa semakin terpacu untuk mencari referensireferensi tambahan skripsi, mahasiswa juga semakin terpacu untuk mengerjakan skripsi dan tugas-tugas lainnya. Reaksi stres yang bersifat negatif akan membuat mahasiswa menghindar dengan tidak mengerjakan skripsi dan akan melakukan aktivitas lain yang dianggap menarik, dan menunda-nunda tugas yang telah ada. Menurut Agung & Santi (2013) Reaksi stres yang bersifat negatif akibat skripsi jika dibiarkan berlarut-larut menyebabkan mahasiswa tidak dapat segera menyelesaikan skripsinya dan tidak dapat segera lulus dari bangku kuliah, stres yang dibiarkan terus-menerus akan dapat mengakibatkan reaksi fisik atau psikologis pada mahasiswa.

Mahasiswa dapat mengalami stres dalam menjalankan kegiatan perkuliahan. Hal ini didukung oleh fenomena yang terjadi pada mahasiswa Universitas Ubudiyah Indonesia yang mengalami tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir. Hasil observasi dan interview yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa mahasiswa Universitas Ubudiyah Indonesia yang sedang mengerjakan skripsi mengalami banyak permasalahan yang sama seperti kesulitan menemui dosen pembimbing, kesulitan dalam proses pengambilan data penelitian, kesulitan dalam mencari subjek, kesulitan mencari referensi, adanya data yang hilang. Pada dasarnya mahasiswa mampu mengatasi hambatan atau tekanan dalam permasalahan yang dihadapi saat mengerjakan skripsi namun kebanyakan mahasiswa cenderung untuk menghindar dan takut akan ketidaksesuaian hasil yang diharapkan oleh mahasiswa itu sendiri. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa di Universitas Ubudiyah Indonesia dapat berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan dan stres, pada akhirnya mahasiswa lebih

memilih untuk menghindari skripsi karena perasaan takut, kekhawatiran dan ragu-ragu tersebut akan menimbulkan persepsi ketidakmampuan untuk menyelesaikannya. Menurut Agung & Santi (2013) Persepsi atau keyakinan akan ketidakmampuan diri ini berkaitan erat dengan tinggi rendahnya self efficacy mahasiswa tersebut.

Self efficacy adalah penilaian kognitif yang kompleks tentang kemampuan individu di masa mendatang untuk mengorganisir dan memilih tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu (Konfer dalam Gist & Mitchell 1992). Self efficacy yang kuat dalam diri individu mendasari pola pikir, perasaan, dan dorongan dalam dirinya untuk merefleksikan segenap kemampuan yang ia miliki. Self efficacy juga memberikan pijakan yang kuat bagi individu untuk pengevaluasian dirinya agar mampu menghadapi tuntutan pekerjaan dan persaingan yang dinamis.

Self efficacy sendiri dapat memunculkan rasa optimis yang akhirnya menimbulkan emosi positif dan menghindarkan seseorang dari emosi negatif seperti depresi (Luszczynska, Scholz, & Schwarzer, 2005). Seseorang yang mempunyai self efficacy tinggi akan membangun suatu kondisi emosional yang baik dan kondusif bagi dirinya untuk menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya. Dengan kondisi emosional yang baik inilah, orang tersebut akan lebih siap dalam menangani permasalahan dan mengatasi stres yang dirasakan.

Self efficacy bisa dikatakan sebagai pemicu bagi mahasiswa dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Self efficacy dalam bidang akademik berkaitan dengan keyakinan mahasiswa akan kemampuan dalam melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar, hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi self efficacy yang di miliki oleh seseorang mahasiswa, maka mahasiswa tersebut akan mengeluarkan usaha yang cukup besar agar mereka dapat meraih hasil yang tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Turner et, al (2009) terhadap 146 mahasiswa dan ditemukan bahwa motivasi instristik dan self efficacy akan mempengaruhi akademik performen seseorang, dimana seseorang yang yakin akan kemampuan dirinya untuk mencapai hasil yang diinginkan maka individu tersebut akan benar-benar memperoleh keberhasilan akademiknya.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Murjito (2003) tentang hubungan antara self efficacy dengan optimisme masa depan , dapat diketahui bahwa ada hubungan positif yang signifikan

antara self efficacy dengan optimisme masa depan. Semakin tinggi self efficacy maka akan semakin tinggi pula optimisme masa depan seseorang. Optimisme berkaitan dengan keyakinan individu. Individu yang mempunyai keyakinan tinggi akan kemampuannya akan mampu memandang masa depan dengan optimisme tinggi.

Penelitian yang di lakukan oleh Cakar (2012) yang bertujuan untuk menguji hubungan antara self efficacy dengan kepuasan hidup dari orang dewasa muda dapat disimpulkan bahwa ketika self efficacy dari dewasa muda meningkat maka kepuasan hidup mereka juga akan meningkat hal ini dapat berdampak pada psikologis, kesejahteraan subjektif dan juga kesejahteraan mental pada dewasa muda tersebut contohnya seperti dalam hal pengambilan keputusan dan juga pemenuhan tugas yang harus dikerjakan dan diselesaikan begitu juga sebaliknya ketika self efficacy dari dewasa muda ini menurun maka kepuasan hidup mereka juga menurun. Hubungan positif antara self efficacy dan kepuasan hidup dapat dipahami oleh fakta bahwa orang-orang dengan self efficacy tinggi memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi stres, karena orang-orang ini dilaporkan memiliki sikap “saya bisa melakukan ini” (Azar, Vasudeva & Abdollahi, 2006). Disisi lain, individu yang memiliki self efficacy yang rendah percaya bahwa hal yang mereka lakukan lebih sulit daripada dalam realita yang dapat meningkatkan kecemasan dan stres pada saat yang sama dan waktu yang menyempit (Pajeres, 2002).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yasmin Janjhua, Chaudhary & Chauhan (2014) mengungkapkan bahwa semakin tinggi khasiat kepercayaan diri karyawan mengindikasikan bahwa mereka percaya pada kemampuan dan kompetensi mereka dan memiliki keyakinan penuh bahwa mereka dapat menangani lebih buruk situasi buruk dengan kemampuan, keterampilan dan pengetahuan. Jenis seperti individu selalu tetap termotivasi dan energik. Tidak termasuk jenis kelamin yang lain variabel demografis memiliki hubungan yang signifikan dengan keyakinan efikasi diri. Hasil yang dihasilkan dari penelitian ini juga mengarah pada kesimpulan bahwa peningkatan self efficacy individu cenderung memiliki pengaruh positif pada mengurangi stres mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Lyrakos (2012) ini adalah salah satu dari sedikit di bidang yang meneliti dengan cara lintas budaya dampak pada mahasiswa dari beberapa faktor sehari-hari yang mempengaruhi kehidupan kita, seperti stres, dukungan sosial dan harga diri. Temuan pada

penelitian ini, memang menunjukkan efek pada siswa dengan variabel tersebut. Selain itu juga disajikan perbedaan antara negara-negara yang berbeda. Penjelasan tentang Tingkat Stres Sebuah bunga utama adalah bahwa tingkat stres pada siswa peserta selama studi kedua menunjukkan penurunan yang signifikan dibandingkan dengan pertama kalinya.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Schwarzer dan Hallum (2008) pada guru bahwa self efficacy dapat menjadi prediktor dari stres kerja. Konstruksi dari self efficacy mewakili satu aspek inti dari teori kognitif Bandura. Dalam teori perubahan perilaku, Bandura menghipotesiskan bahwa self efficacy menentukan apakah tindakan akan diawali atau bagaimana upaya dicurahkan, dan seberapa lama dapat bertahan menghadapi rintangan dan kegagalan. Menurut berbagai penelitian bahwa self efficacy membuat perbedaan cara orang berpikir, merasa, dan bertindak. berkaitan dengan perasaan, rendahnya self efficacy dikaitkan dengan depresi, kecemasan, dan ketidakberdayaan. Individu dengan self efficacy rendah juga mempunyai harga diri rendah, mereka cenderung mempunyai pemikiran yang pesimistik tentang kecakapan dan perkembangan pribadi mereka. berkaitan dengan pemikiran, maka pemahaman terhadap self efficacy yang kuat akan memudahkan proses kognitif dan kinerja dalam berbagai latar belakang termasuk kualitas pengambilan keputusan dan prestasi akademik.

Berdasarkan banyaknya fenomena mahasiswa yang mengalami stres dalam menyelesaikan skripsi dengan keyakinan akan kemampuan yang mereka miliki dalam menghadapi tekanan stres yang berbeda-beda, maka permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti adalah hubungan antara self efficacy dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan self efficacy dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah dapat dijadikan sumber informasi bagi mahasiswa bahwa self efficacy yang tinggi dapat menurunkan stres.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Dalam menentukan sampel, peneliti menggunakan metode total sampling atau total populasi semua dijadikan sebagai sampel yaitu sebanyak 40 dosen. Penelitian ini telah dilakukan di Universitas Ubudiyah Indonesia dilakukan selama 14 hari dimulai pada tanggal 1

sampai 14 November 2016. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square dengan nilai signifikansi 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Deskripsi Data Stres

Jenis Kelamin	Stress		Total
	Rendah	Tinggi	
Laki-laki	10 (26,8%)	5(11,1)	15 (37,9%)
Perempuan	15 (22,1%)	10 (40%)	25 (62,1%)
Total	25 (48,9%)	15(51,1%)	40 (100%)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 40 subjek penelitian, terdapat 48,9% yang memiliki stres rendah dan terdapat 51,1% yang memiliki stres tinggi. Hal ini dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin yaitu terdapat 26,8% pada laki-laki dan 22,1% pada perempuan yang memiliki stres rendah dan terdapat 11,1% pada laki-laki 40,0% pada perempuan yang memiliki stres tinggi.

Tabel 2
Deskripsi Data *Self Efficacy*

Jenis Kelamin	<i>Self Efficacy</i>		Total
	Rendah	Tinggi	
Laki-laki	7 (19,3%)	6 (18,6%)	15 (37,9%)
Perempuan	18 (28,9%)	9 (33,2%)	25 (62,1%)
Total	25 (48,9%)	15 (51,8%)	40 (100%)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 40 subjek penelitian, terdapat 48,2% yang memiliki self efficacy rendah dan terdapat 51,8% yang memiliki self efficacy tinggi. Hal ini dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin yaitu terdapat 19,3% pada laki-laki 28,9% pada perempuan yang memiliki self efficacy rendah dan terdapat 18,6% pada laki-laki dan 33,2% pada perempuan yang memiliki self efficacy tinggi.

Tabel 3
Korelasi Self Efficacy dengan stres

Variabel	r	R	P
Self Efficacy dengan Stres	0,005	0,86	0,928

Berdasarkan hasil analisis korelasi diatas, ternyata tidak ada hubungan antara self efficacy dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini dapat dilihat dari nilai $r=0,005$ dengan taraf signifikansi $p= 0,928 (>0,05)$.

Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada pengujian bagaimana hubungan self efficacy dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa hipotesa peneliti ditolak, dengan angka korelasi (r) sebesar 0,005 dan nilai signifikansi 0,928 > 0,05 yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu self efficacy dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Feist & Feist (2009) yang mengemukakan bahwa jika ketakutan, kecemasan, atau tingkat stres yang dialami seseorang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai self efficacy yang rendah. sementara mereka yang merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggapnya sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari, lebih memiliki self efficacy yang tinggi. Hal ini dikarenakan stress pada mahasiswa dapat berasal dari dalam dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Sumber stress pada mahasiswa dapat berasal dari tuntutan

prestasi dari orangtua, frekuensi ujian, kurikulum akademik, sulit tidur, khawatir akan masa depan, merasa kesepian, kualitas makanan, kelas yang tidak nyaman dan tidak tersedia sarana belajar (Shah et al., 2006).

Faktor penyebab gangguan yang disebabkan oleh stres berdasarkan beberapa sudut pandang atau pendekatan pada setiap teori yang berbeda memiliki konsepsi atau sudut pandang yang berbeda. Salah satunya adalah sudut pandang kognitif dan perilaku. Sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulus aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres. Munculnya emosi yang negatif seperti perasaan cemas, kecewa dapat membuat sistem ini tidak berjalan dengan lancar dan pada suatu titik tertentu akhirnya memunculkan penyakit. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa bagaimana seseorang mengatasi kemarahannya ternyata berhubungan dengan penyakit tekanan darah tinggi (Neale, Davison & Haaga, 1996).

Adapun salah satu aspek menurut Bandura (dalam Hamka, 2010) yang mengungkapkan bahwa self efficacy yang tinggi memiliki keyakinan kemampuan menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil. Motivasi, kemampuan kognitif, dan ketetapan dalam bertindak sangat diperlukan sebagai dasar untuk mencapai hasil kerja yang optimal. Jika berhadapan dengan tugas yang sulit maka dibutuhkan motivasi dan kemampuan kognitif serta tindakan yang tepat untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Faktor-faktor tersebutlah yang menyebabkan hasil pada penelitian ini tidak terdapat suatu hubungan antara self efficacy dengan stress. Karena semakin tinggi self efficacy maka semakin banyak tuntutan yang diterima untuk dapat mencapai hasil kerja yang optimal dengan begitu stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga akan meningkat ketika hasil tersebut tidak menunjukkan hasil yang optimal.

Menurut Bandura (1997), proses psikologis dalam efikasi diri yang turut berperan dalam diri manusia ada 4 yakni proses kognitif, motivasional, afeksi dan proses pemilihan/seleksi. Salah satunya proses seleksi yaitu kemampuan individu untuk memilih aktivitas dan situasi tertentu turut mempengaruhi efek dari suatu kejadian. Individu cenderung menghindari aktivitas dan situasi yang diluar batas kemampuan mereka. Bila individu merasa

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

Menurut Atkinson (dalam Rettob, 2008:23) faktor-faktor penyebab stress dapat dibedakan menjadi faktor internal yang terdiri atas keadaan fisik, perilaku, kognisi atau standar yang terlalu tinggi, dan emosional. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri atas lingkungan fisik seperti kebisingan, polusi dan penerangan, lingkungan pekerjaan seperti pekerjaan yang diulang-ulang, dan lingkungan sosial budaya seperti kompetisi.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan adanya penelitian yang mengemukakan bahwa faktor eksternal yang paling dominan mempengaruhi stress dalam penyusunan skripsi adalah lingkungan sosial, seperti lingkungan keluarga ataupun di lingkungan kampus, dan faktor internal yang paling dominan mempengaruhi stress dalam penyusunan skripsi adalah kemampuan intelektual (Sudarya, Bagia & Suwendra 2014).

Hasil observasi dan interview yang dilakukan peneliti pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwasanya tekanan dari diri sendiri dapat menimbulkan stres, terutama bagi individu yang selalu ingin tampil sempurna (perfectionist). Segala sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya akan mendorong individu itu untuk menyempurnakannya, sementara pekerjaan yang diembannya cukup banyak sehingga menyita waktu yang banyak pula. Oleh karena itu, individu yang perfectionist memiliki keyakinan atau self efficacy yang tinggi dan memiliki potensi yang lebih besar untuk mudah terserang stres dalam hidupnya karena hasil yang ingin dicapai tidak menunjukkan hasil yang maksimal. Hal ini dapat dialami oleh perempuan maupun pria tetapi perempuan lebih cepat stres dan berubah mood (suasana hati) daripada pria. Perempuan memang memiliki tingkat depresi, gangguan stres dan masalah kecemasan yang lebih tinggi daripada pria.

Self efficacy pada penelitian ini merupakan self efficacy secara umum sehingga hal inilah dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara self efficacy dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Karena tidak hanya faktor skripsi yang dapat mempengaruhi self efficacy individu melainkan banyak faktor lain yang mempengaruhi.

Pada proses penyebaran skala peneliti menggunakan dua metode yaitu menyebarkan secara langsung dan menyebarkan skala tidak langsung dengan menggunakan media sosial. Dalam proses penyebaran skala melalui media sosial peneliti tidak bisa mengobservasi subjek secara langsung untuk pengisian skala tersebut, sehingga hal ini bisa menjadi salah satu alasan bahwa hasil penelitian ini tidak ada hubungan

Adapun faktor lain yang mempengaruhi hasil dalam penelitian ini tidak berhubungan adalah peneliti kurang menspesifikkan stres yang dialami mahasiswa. Dalam proses pengerjannya mahasiswa memiliki stres yang berbeda dari mulai menentukan judul, mencari referensi, mengerjakan BAB I hingga proses mengerjakan skripsi selesai. Faktor itulah yang bisa menjadi salah satu alasan bahwa penelitian ini tidak ada hubungan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa hipotesa penelitian ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara self efficacy dengan stres pada dosen yang sedang mengerjakan penelitian

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema-tema yang hampir sama dengan penelitian ini, diharapkan untuk lebih memperhatikan karakteristik subjek yaitu dengan menentukan jumlah yang sama antara laki-laki dan wanita. Pada peneliti yang ingin meneliti dengan variabel yang sama disarankan untuk menggunakan subjek yang berbeda dan juga bisa menggabungkan salah satu variabel pada penelitian ini dengan variabel yang lain seperti perfectionist.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya penelitian ini, kami mengucapkan terima kasih kepada Dosen Universitas Ubudiyah Indonesia yang telah mendukung dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Serta seluruh civitas akademika di Universitas Ubudiyah Indonesia yang telah

memberikan motivasi, bantuan serta biaya dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini, sehingga kegiatan ini terlaksanan dengan baik.

REFERENSI

- Agung A. G., & Santi B. M. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 17 (2), 1-6.
- Alwisol. (2008). Psikologi kepribadian. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2007). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek (edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azar, I. A. S., Vasudeva, P., & Abdollahi, A. (2006). Relationship between quality of life, hardiness, self-efficacy and self-esteem amongst employed and unemployed married women in zabol. *Iran J Psychiatry*, 1, 104-111. Retrieved from <http://journals.tums.ac.ir>
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Baron, R.A & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial*. Jilid 1. Edisi 10. Jakarta: Erlangga.
- Cakar, F. S. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *Turkey: Canadian Center of Science and Education*. 5 (6), 123-130.
- Feist, J., & Feist, G.J. (2009). *Theories of personality*. Seventh Edition. Baston: McGraw Hill.
- Feldman, R.S. (1989). *Adjustment : applying psychology in complex world*. New York : McGraw-Hill.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. (2006). *Kepribadian: teori klasik dan riset modern*. Jakarta: Erlangga.
- Ganda, Y. (2004). *Petunjuk praktis cara mahasiswa belajar di perguruan tinggi*. Jakarta: Grasindo.
- Gist, M. E., dan Mitchell. (1992). Self efficacy: a theoretical analysis of is determinants and malleability, *Academy of Management Review*, 17 (2), 183-211.

- Hamka. (2010). Hubungan self efficacy terhadap minat entrepreneur pada mahasiswa jurusan akuntansi fakultas ekonomi univeristas muhammadiyah malang. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Krohne, H. W. (2002). Stres and coping theories: Universitat Mainz Germany. Psychological Bulletin, 1 - 13.
- Lazarus, R S and Folkman, S, (1984). Stres, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self efficacy scale: multicultural validation studies. The Journal of Psychology. 139 (5), 439-457.
- Lyrakos, D. G. (2012). The impact of stres, social support, self efficacy and coping on university students, a multicultural european study. Eropa: Maastricht University. 3 (2), 143-149.
- Munandar, A. S. (2008). Psikologi industri dan organisasi. Jakarta: UI-Press
- Maramis. (2009). Catatan ilmu kedokteran jiwa. Edisi 2. Surabaya: Airlangga.
- Murjito. (2003). Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa baru. (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Jawa Timur).
- Neale, J. M., Davidson, G. C., Haaga, D. A. F. (1996). Exploring abnormal psychology. New York: John Willey & Sons.
- Nugraheni, W. P. (2012). Tingkat stres pada kepolisian lalu lintas di polres malang. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pajares, F. (2002). Self-Efficacy, overview of social cognitive theory and self-efficacy. Journal of Internet Psychology, (online). From <http://www.positivepractise.com/efficacy/self-efficacy/html>.
- Rettob. (2008). Identifikasi faktor-faktor penyebab stres terhadap stres mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Universitas Katolik Soegijapranata: studi kasus pada mahasiswa fakultas ekonomi jurusan manajemen dan jurusan akuntansi Universitas Katolik Soegijapranata semarang. Semarang: jurusan manajemen fakultas ekonomi universitas katolik soegijapranata semarang.
- Schwarzer, R., & Hullum, S. (2008). Perceived teacher self efficacy as a predictor of job stres and burnout: mediation analyses. Ralf Schwarzer Freie Universitat Berlin, Germany. Suhair Hallum Tishreen University, Lattakia, Syria.
- Shah M., Hasan S., Malik S., & Screeramreddy C. T. (2006). Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a pakistani medical school. BMC Medical Education.

- Soewondo, S. (2012). Stres, manajemen stres, dan relaksasi progresif. Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Sudarya I. Wayan., Begia I. Wayan., & Suwendra I. Wayan. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen UNDIKSHA angkatan 2009. Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha jurusan Manajemen.
- Sugiyono. (2007). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Susantoro, A. A. (2003). Sejarah press mahasiswa indonesia. (on-line). Available FTP:<http://www.Persmahawana.Fanspace.com/>
- Sutardjo, A.W. (2007). Pengantar psikologi klinis. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Taylor. E. S. (2000). Health psychology. New York: Mc-Grew-Hill.
- Tsatsoulis et al. (2006) Genetic variants of sex hormone-binding globulin and their biological consequences. Greece: University of Ioannina.
- Turner, et al. (2009). The influence of parenting styles, achievement motivation, and self efficacy on academic performance in college students. Heffer is a Clinical Associate Professor of Psychology at Texas A&M University.
- Woolfolk, Anita . (2009). Educational psychology : active learning edition. Edisi kesepuluh. Cetakan pertama. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Yasmin, J., Chaundary, R., & Chauhan, M. (2014). Relationship between employees' selfefficacy belief and role stres: a study. India: Department of Business Management, Dr. Y.S. Parmar University of Horticulture and Forestry Nauni, Solan 173 230, Himachal Pradesh, India. 5 (2): 169-173.