

KARYA ILMIAH

**HUBUNGAN SELF-EFFICACY DENGAN STRES DALAM
MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA**

Oleh :

Andy Chandra, M.Psi.



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
AGUSTUS 2011**

3

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan pemberianNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini dengan baik.

Adapun judul dari karya ilmiah ini adalah “ HUBUNGAN SELF-EFFICACY DENGAN STRES DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA”, yang bahan-bahan penulisannya diambil dari berbagai buku referensi (studi kepustakaan).

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan hingga selesainya penulisan karya ilmiah ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan karya ilmiah ini. Akhir kata harapan penulis, kiranya karya tulisan ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkannya.

Medan, Agustus 2011

Penulis,

Andy Chandra,M.Psi.

DAFTAR ISI

| | |
|--|----|
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI | ii |
| | |
| I. PENDAHULUAN | 1 |
| II. STRES..... | 6 |
| 1. Pengertian Stres..... | 6 |
| 2. Jenis Stres..... | 9 |
| 3. Ciri – Ciri Stres..... | 9 |
| 4. Tingkatan Stres..... | 10 |
| 5. Faktor – Faktor yang Memengaruhi Stres..... | 11 |
| 6. Aspek – Aspek Stres..... | 15 |
| III. <i>SELF EFFICACY</i> | 19 |
| 1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i> | 19 |
| 2. Faktor – Faktor yang Memengaruhi <i>Self-Efficacy</i> | 21 |
| 3. Karakteristik <i>Self-Efficac</i> | 22 |
| 4. Aspek – Aspek <i>Self-Efficacy</i> | 23 |
| IV. HUBUNGAN SELF-EFFICACY DENGAN STRES | |
| DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI | 25 |
| V. PEMBAHASAN..... | 28 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| VI. SIMPULAN..... | 30 |
| VII. SARAN..... | 31 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 33 |

I. PENDAHULUAN

Stres merupakan hal yang wajar dan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Kita memerlukan stres untuk sebagai pendorong berusaha lebih baik lagi. Namun stres yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya fungsi pribadi seseorang, hal ini disebabkan daya tahan stres yang berbeda-beda pada setiap orang. Salah satu fenomena stres yang sering terjadi adalah stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Karena salah satu syarat bagi mahasiswa, bahwa mereka dapat dinyatakan lulus dari sebuah perguruan tinggi yaitu mahasiswa diwajibkan untuk membuat sebuah tugas akhir berupa karya tulis ilmiah yang kemudian hasil dari penelitiannya tersebut dipertanggungjawabkan dalam bentuk seminar tugas akhir di hadapan beberapa dosen penguji.

Proses penyelesaian skripsi dari awal hingga akhir, bukanlah sesuatu hal yang sederhana bagi mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk memiliki daya juang yang tinggi, mandiri, bersikap kritis, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan survey lapangan, bekerja sama dengan dosen pembimbing, serta kemampuan dalam mengintegrasikan pengalaman belajar dan teori-teori yang sudah diperoleh selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya.

Ketika mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi melebihi sumber daya yang dimilikinya, maka mahasiswa akan rentan sekali mengalami stres. Mutadin (2002) memaparkan jika hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut tidak segera mendapat pemecahan, maka dapat mengakibatkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan

motivasi, menunda penyelesaian skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat memengaruhi performa mahasiswa dalam pencapaian prestasi akademik yang optimal. Walton (2002) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa peserta didik yang mengalami stres pada tingkatan yang tinggi, dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik, depresi, keausan, dan dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan.

Menurut (Rathus dan Nevid, 2002) stres adalah suatu kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan. Seseorang dapat dikatakan mengalami stres ketika seseorang mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan.

Stres tidak selalu berdampak negatif, karena kadang stres dapat berdampak membantu dan menstimulasi individu untuk bertingkah laku positif. Stres dalam menulis skripsi juga bisa bersifat positif dan juga negatif. Stres yang bersifat positif menjadikan mahasiswa menjadi bersemangat dalam menulis skripsi, menjadi termotivasi untuk menulis skripsi yang lebih baik. Stres yang bersifat negatif menjadikan mahasiswa jadi malas dalam menulis skripsi, kehilangan motivasi, menunda penulisan skripsi bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Adanya perbedaan dampak stres pada diri individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik individu akan menentukan respon individu terhadap

sumber stres, sehingga respon individu dapat berbeda pada stimulus yang menjadi sumber stres yang sama.

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sering menghadapi berbagai masalah yang begitu kompleks, sebagian individu ada yang berhasil mengatasi masalah, namun tidak jarang pula yang mengalami kegagalan dan mengalami kesulitan dalam hidupnya yang mengakibatkan stres. Untuk mengatasi stres dan berbagai kendala dalam setiap permasalahan perlu adanya perbaikan mental dan kepribadian, salah satu aspek penting yang berpengaruh dalam kepribadian yaitu *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan diri terhadap kemampuan mengatasi setiap masalah yang datang.

Menurut Myers (2002) setiap hari di dalam kehidupan kita *self-efficacy* berperan penting bagi kita ketika masalah itu timbul, *self-efficacy* berperan untuk menjaga ketenangan dan mencari solusi yang rumit diluar kemampuan diri dan menghasilkan ketekunan pada prestasi dan dengan prestasi diluar diri akan meningkatkan kepercayaan diri dan penghargaan diri pada individu.

Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* adalah kemampuan individu untuk menghasilkan sebuah karya, berusaha menggerakkan kemampuan kognitif, emosi, sosialisasi dan keahlian yang mendasari individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Walaupun individu menguasai berbagai keahlian tetapi tanpa adanya keyakinan dalam mempergunakan keahlian tersebut secara optimal maka tujuan yang diinginkan sulit tercapai.

Individu yang memiliki keyakinan kemampuan dalam dirinya maka akan mampu menghadapi tugas-tugas yang sulit, karena individu menganggap setiap

kesulitan sebagai tantangan. Hal itu yang mendorong individu untuk memusatkan perhatian dan minat dalam ketekunan menjalani setiap aktifitas dan memiliki komitmen diri yang kuat dalam mencapai tujuan. Usaha tersebut ditingkatkan, khususnya saat menghadapi berbagai rintangan dan kegagalan. Kegagalan individu dalam mencapai suatu tujuan disebabkan kurang gigih dalam menghadapi berbagai rintangan. Setelah mengalami kegagalan individu akan berkonsentrasi dan strategi berfikir dengan keyakinan yang kuat dalam menyikapi kesulitan (Bandura, 1997).

Bandura dkk (1988) menjelaskan bahwa peran *self-efficacy* sebagai mekanisme kognitif memunculkan fungsi control individu dalam bereaksi terhadap stres. Individu yang yakin dengan kemampuannya mengontrol stres secara efektif cenderung tidak gelisah. Sebaliknya jika individu tidak yakin akan fungsi kontrolnya menghadapi situasi yang tidak menyenangkan cenderung akan mengalami stres.

Dari beberapa mahasiswa yang memiliki dorongan dan keyakinan (*self-efficacy*) yang rendah mereka mengalami stres negatif yang disebabkan oleh dosen pembimbing yang sulit untuk dijumpai, mengingkari janji pertemuan saat mau bimbingan dan juga terlalu banyak yang harus direvisi sehingga mahasiswa tersebut menganggap bahwa mahasiswa tersebut dipersulit dan akhirnya mahasiswa selalu mendiamkan skripsi dalam arti mereka tidak mengerjakan skripsi, melainkan mahasiswa tersebut lebih banyak menghabiskan waktu berkumpul dan jalan bersama teman – teman, jarang membaca dan mengunjungi perpustakaan, sulit untuk memulai dan fokus dalam mengerjakan skripsi,

mahasiswa tersebut juga sering mengungkapkan perkataan malas dan tidak yakin dengan pekerjaannya, dan sulit untuk mendorong dirinya agar tetap giat dan tekun mengerjakan skripsi, ketika mengalami kesulitan selalu menghindar dari tugas walaupun mahasiswa tersebut sudah memperoleh gelar sarjana. Hal ini berarti bahwa *self-efficacy* berpengaruh pada emosi individu, yang berimplikasi pula pada kemampuannya menghadapi stresor.

Menurut More (dalam Tamara, 2007) individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah akan menunjukkan usaha yang keras dan berusaha untuk mengatasi dan mencari jalan keluar dari setiap masalah yang dihadapi dan akan menjadikan stres sebagai stres yang positif, ini disebut dengan orang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi, sedangkan individu yang cenderung meragukan kemampuan dalam mengatasi masalahnya, menjauhi diri dan menyerah saat menghadapi berbagai rintangan dan menjadikan stres menjadi stres negatif, ini disebut orang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah.

II. STRES DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI

1. Pengertian Stres dalam Menyelesaikan skripsi

Stres pada dasarnya tidak selalu berdampak negatif, karena stres kadang dapat bersifat membantu dan menstimulasi individu untuk bertindak laku positif. Stres yang berdampak positif biasa disebut dengan *eustres* dan stres yang berdampak negatif biasa disebut dengan *distres*.

Stres bukan hanya sebagai stimulus atau respon, karena setiap individu dapat memberikan respon yang berbeda pada stimulus yang sama. Adanya perbedaan karakteristik individu menyebabkan adanya perbedaan respon yang diberikan kepada stimulus yang datang. Smet (1994) menyatakan bahwa stres adalah suatu proses yang menempatkan seseorang sebagai perantara yang aktif dan dapat memengaruhi sumber stres melalui strategi-strategi perilaku, kognitif, dan emosional. Pernyataan ini semakin memperjelas bahwa stres tidak hanya dapat disebut sebagai stimulus atau respon saja, karena ada aspek perilaku kognitif dan emosional dalam diri manusia, yang masing-masing orang memiliki karakteristik yang berbeda.

Sarafino (1994) menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi

ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

Sesuai dengan Sarafino, Hardjana (1994) menyatakan bahwa stres adalah suatu keadaan atau kondisi yang tercipta bila interaksi antara individu yang mengalami tekanan dan keadaan yang dianggap mendatangkan tekanan, membuat individu melihat adanya ketidaksepadanan, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikis dan sosial yang ada pada diri individu.

Senada dengan pengertian di atas Bishop (1994) menyatakan bahwa stres adalah interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan suatu tekanan dalam diri individu akibat adanya suatu tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu untuk menghadapinya dan memberikan respon fisik maupun psikis terhadap tuntutan yang dipersepsi. Pengertian ini menekankan adanya tuntutan pada diri seseorang yang melebihi kemampuannya, dan adanya proses persepsi yang dilakukan oleh individu terhadap kejadian atau hal di lingkungan yang menjadi sumber stres.

Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan (Rathus & Nevid, 2002). Pertanyaan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika seorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan.

Seperti halnya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 1983). Pengertian tersebut

mengandung arti bahwa semua individu yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi wajib menyelesaikan skripsi. Individu yang terdaftar dan belajar di Perguruan Tinggi disebut sebagai mahasiswa.

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi melakukan proses belajar secara individual. Kondisi tersebut berbeda dengan kondisi ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain, karena mata kuliah lain umumnya dilakukan secara klasikal. Proses belajar secara individual tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan masalah-masalah yang dihadapi.

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sering mengalami stres. Mahasiswa dapat disebut mengalami stres, ketika mahasiswa merasakan adanya ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres yang ada dan menyebabkan tekanan diri. Menurut hasil penelitian Pangestuti (2003) mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami berbagai masalah yang dapat menghambat penyelesaian skripsi dan menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Masalah tersebut terbagi menjadi dua yaitu masalah yang berasal dari faktor dalam diri pribadi meliputi penilaian negatif mengenai tugas skripsi, kebiasaan menunda dalam mengerjakan tugas akademis, sulit menentukan judul penelitian, hambatan dalam hubungan interpersonal, pengelolaan waktu yang buruk serta ketidakmampuan dalam bertahan menghadapi sumber stres. Masalah yang berasal dari faktor luar individu meliputi dosen pembimbing, keluarga terutama orangtua, sarana dan prasarana yang kurang menunjang, dan tuntutan pekerjaan.

Berdasarkan pengertian stres dan uraian kondisi dalam menyelesaikan skripsi yang dialami oleh mahasiswa, maka dapat disimpulkan bahwa stres dalam

menyelesaikan skripsi adalah kondisi adanya tekanan dalam diri akibat adanya interaksi diri dan lingkungan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan berpengaruh pada aspek fisik, perilaku, kognitif, dan emosional.

2. Jenis Stres

Menurut Wangsa (2010) para psikolog membedakan stres menjadi dua, yaitu:

- a. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.
- b. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

3. Ciri – Ciri Stres

Menurut Cassell (dalam Looker, 1996) ciri-ciri stres pada individu dari segi fisik sebagai berikut:

- a. Merasakan detak jantung, berdebar-debar;
- b. Sesak napas, gumpalan lendir di tenggorokan, napas pendek, dan cepat;
- c. Diare, sembelit, gembung perut;
- d. Kegelisahan, hiperaktif, menggigit kuku, meremas-remas tangan;

- e. Lelah, sulit tidur, sakit kepala;
- f. Berkeringatkhususnya di telapak tangan dan bibir atas, merasa gerah;
- g. Tangan dan kaki dingain;
- h. Sering ingin kencing;
- i. Makan berlebihan, kehilangan selera makan;

Ciri-ciri stres pada individu dari segi psikis:

- a. Cemas, kecewa, menangis, rendah diri, merasa putus asa, dan tanpa daya, histeris, dan menarik diri;
- b. Tidak sabar, mudah tersinggung dan agresif;
- c. Sulit berpikir jernih, berkonsentrasi dan membuat keputusan, pelupa, kurang kreatif, irasional; menunda-nunda pekerjaan, sulit memulai pekerjaan;
- d. Polifasis (mengerjakan banyak hal sekaligus), tergesa-gesa.

4. Tingkatan Stres

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya: lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

b. Stres sedang

Terjadi lebih lama, dari beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya perselisihan kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

c. Stres berat

Merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama (Rasmun, 2004).

5. Faktor – Faktor yang Memengaruhi Stres dalam Menyelesaikan skripsi

Faktor – faktor yang memengaruhi stres menurut Smet (1994) antara lain:

a. Variabel dalam diri individu

Variabel dalam diri individu meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi.

b. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian meliputi: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, *locus of control*, kekebalan ketahanan.

c. Variabel sosial-kognitif

Variabel sosial-kognitif meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.

d. Hubungan dengan lingkungan sosial

Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal.

e. Strategi koping

Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur – unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari – hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

Michener & Delamater (1999) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

a. Pekerjaan

Beban pekerjaan yang berat tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.

b. Jenis kelamin

Studi yang dilakukan oleh Mirowsky & Ross pada tahun 1995 terhadap wanita dewasa di Amerika Serikat menemukan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi daripada pria.

c. Pernikahan

Orang yang menikah baik pria maupun wanita lebih sehat secara fisik dan psikis dibanding orang yang melajang atau bercerai.

d. Jaringan sosial

Hubungan dengan orang lain dapat menjadi sumber stres dan juga dapat menjadi sumber penyelesaian stres. Jaringan sosial memberikan dukungan kepada individu dan mengajarkan strategi mengatasi stres.

e. Kelas sosial

Orang yang memiliki tingkat sosial yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup.

Berdasarkan uraian faktor – faktor yang memengaruhi stres di atas, maka dapat disimpulkan faktor – faktor yang memengaruhi stres dalam menyelesaikan skripsi antara lain :

a. Faktor Internal Mahasiswa

1) Jenis kelamin

Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria.

2) Status sosial ekonomi

Individu yang memiliki status ekonomi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Rendahnya pendapatan menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup.

3) Karakteristik kepribadian mahasiswa

Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan memiliki daya tahan terhadap sumber stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan.

4) Strategi koping mahasiswa

Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur – unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari – hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya.

5) Suku dan kebudayaan

6) Inteligensi

Mahasiswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri, mahasiswa yang memiliki inteligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

b. Faktor Eksternal

1) Tuntutan pekerjaan/ tugas akademik (Skripsi)

Tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan lingkungan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.

2) Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya

Hubungan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan inteligensi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan uraian faktor – faktor yang mempengaruhi stres dalam menyelesaikan skripsi di atas, maka dalam penelitian ini digunakan faktor – faktor stres dalam menyelesaikan skripsi antara lain : jenis kelamin, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian, strategi koping, suku dan kebudayaan, inteligensi, tugas akademik (skripsi), hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosial.

6. Aspek – Aspek Stres dalam Menyelesaikan skripsi

Aspek – aspek stres menurut Sarafino (1994) ada dua antara lain:

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain : sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis dari stres berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

1) Gejala Kognisi

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.

2) Gejala emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

3) Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Berdasarkan uraian aspek – aspek stres yang diungkapkan oleh Sarafino di atas, maka dapat dibuat kesimpulan bahwa aspek – aspek stres dalam menyelesaikan skripsi terdiri dari dua aspek, antara lain:

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres dalam menyelesaikan skripsi berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis dari stres dalam menyelesaikan skripsi berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi antara lain:

1) Gejala Kognisi

Stres dalam menyelesaikan skripsi dapat mengganggu proses pikir mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.

2) Gejala emosi

Stres dalam menyelesaikan skripsi dapat mengganggu kestabilan emosi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

3) Gejala tingkah laku

Stres dalam menyelesaikan skripsi dapat mempengaruhi tingkah laku mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa cenderung untuk bertingkah laku negatif, misalnya : mudah menyalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain, suka melanggar norma, dan suka melakukan penundaan pekerjaan.

Berdasarkan uraian aspek – aspek stres dalam menyelesaikan skripsi di atas, maka aspek – aspek stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek biologis yang berupa gejala fisik dan aspek psikis yang berupa gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku.

III. SELF – EFFICACY

1. Pengertian *Self-efficacy*

Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* adalah mengenai keyakinan pada suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan jalannya tindakan yang tergantung pada keadaan atau situasi tertentu untuk menghasilkan sebuah karya, berusaha mengarahkan kemampuan kognitif, emosi, sosialisasi dan keahlian yang mendasari individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan karena melalui *self-efficacy* individu dituntut untuk mengintegrasikan kemampuan secara optimal untuk mencapai tujuan.

Menurut Bandura (1998) *self-efficacy* adalah setiap individu memiliki rasa akan harga diri dan sukses dalam menyesuaikan diri dengan baik dilingkungan dan sejauh mana individu punya keyakinan atau kapasitas yang individu miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus.

Mischel (dalam Myers, 2000) bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan akan kemampuan individu untuk mengontrol diri dan melaksanakan perilaku yang tepat untuk mencapai tujuan. *Self-efficacy* juga mendorong individu dalam mengambil tugas realitas yang menantang dan dapat memotivasi perkembangan kemampuan individu, *self-efficacy* juga berperan menentukan kualitas dan kuantitas dari usaha yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Schwartz dan Gottman (dalam Bandura, 1997) *self-efficacy* adalah kemampuan individu untuk menghasilkan sebuah karya, berusaha

mengarahkan kemampuan kognitif, emosi, sosialisasi, dan keahlian yang mendasari individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Wilhite (2008) *self-efficacy* adalah keadaan di mana seseorang yakin dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukan dan *self efficacy* juga merupakan kepercayaan atau keyakinan bahwa seseorang dapat berperilaku sesuai kebutuhan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan Bandura (2008).

Self-efficacy adalah keyakinan seseorang bahwa individu dapat menguasai situasi, menghasilkan hasil, dan dapat mengontrol dari usaha yang telah dilakukan, maka *self-efficacy* dapat menimbulkan gairah atau semangat yang dapat diartikan dengan semangat seseorang untuk dapat menguasai situasi, menghasilkan hasil dan dapat mengontrol dari usaha yang telah dilakukan.

Menurut Bandura (2008) *self-efficacy* adalah penilaian seseorang mengenai seberapa besar kemampuannya dalam menghadapi suatu situasi, dimana keyakinan mahasiswa tentang kemampuan dirinya dalam menyelesaikan skripsi dapat meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan namun juga dapat menghambat usaha remaja untuk mencapai sasaran.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan akan kemampuan individu dalam melakukan tindakan yang dibutuhkan untuk menangani masalah dan mengintegrasikan seluruh kemampuan secara optimal dalam menghadapi berbagai rintangan.

2. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Self-efficacy*

Faktor-faktor yang memengaruhi *self-efficacy* menurut Bandura (1997) yaitu:

a. Sifat Tugas yang Dihadapi

Derajat kompleksitas dan kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan memengaruhi penilaian terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks dan rumit suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka semakin rendah individu itu dalam menilai kemampuannya dan sebaliknya jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu yang menilai kemampuannya.

b. Intensif Eksternal

Salah satu faktor yang memengaruhi *self-efficacy* individu adalah adanya insentif yang diperoleh dari seseorang. *Intensif* adalah *reward* yang diberikan orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan masalah.

c. Status dan Peran Individu dalam Lingkungan

Seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sebagai *self-efficacy* yang dimiliki juga tinggi, individu yang memiliki status yang lebih rendah dan memiliki *self-efficacy* yang rendah pula.

d. Informasi Tentang Kemauan Diri

Self-efficacy individu akan tinggi apabila individu memperoleh informasi yang positif tentang kemauan dirinya sendiri, sebaliknya *self-efficacy* individu akan

menurun apabila individu tersebut memperoleh informasi dari luar yang menyatakan bahwa kemampuan yang dimiliki rendah.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi *self-efficacy* adalah sifat tugas yang dihadapi, intensif eksternal, status dan peran individu dalam lingkungan, dan informasi tentang kemampuan diri.

3. Karakteristik *Self-efficacy*

Pada dasarnya, setiap individu memiliki *self-efficacy* dalam dirinya masing-masing. Hal yang membedakannya adalah seberapa besar tingkat *self-efficacy* tersebut, apakah tergolong tinggi atau rendah. Bandura (dalam Kreitner dan Kinicki, 2001) memberikan ciri pola-pola tingkah laku individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi dan rendah. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi mereka memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Aktif memilih kesempatan terbaik.
- b. Mengelola situasi, menetralkan halangan.
- c. Menetapkan tujuan dengan menciptakan standar.
- d. Mencoba dengan keras dan gigih.
- e. Secara kreatif memecahkan masalah.
- f. Belajar dari pengalaman masa lalu.
- g. Memvisualisasikan kesuksesan
- h. Membatasi stres.
- i. Mempersiapkan, merencanakan, dan melaksanakan tindakan.

Individu yang memiliki *self-efficacy* rendah mereka memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Pasif.
- b. Menghindari tugas-tugas yang sulit.
- c. Mengembangkan aspirasi yang lemah dan komitmen yang rendah.
- d. Memusatkan diri pada kelemahan diri sendiri.
- e. Tidak pernah mencoba.
- f. Menyerah atau menjadi tidak bersemangat.
- g. Menyalahkan masa lalu karena kurangnya kemampuan atau nasib buruk.
- h. Khawatir, mengalami stres, menjadi depresi, merasa tidak berdaya.
- i. Memikirkan alasan atau pembedarannya untuk kegagalannya.

4. Aspek – Aspek *Self-efficacy*

Mischel (dalam Myers, 2002) menjelaskan aspek-aspek *self efficacy*, yaitu:

- a. Gigit dalam melakukan sesuatu
Meliputi kegiatan menggerakkan seluruh kemampuan dalam diri, berusaha keras untuk mencapai sesuatu, teguh dalam berusaha dan tidak pantang menyerah sampai mencapai hal yang diinginkannya.
- b. Pengaturan diri meliputi kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mencapai tujuan, mampu merencanakan dan mengorganisasikan aktivitas.

- c. Memiliki semangat yang besar dalam melakukan sesuatu yang meliputi minat yang besar terhadap sesuatu, melakukan pemenuhan tugas dengan baik, memergunakan setiap kesempatan secara produktif.
- d. Memiliki penilaian diri yang meliputi kepercayaan akan kemampuan mereka dalam memecahkan masalah dan memiliki penilaian akan kemampuan diri yang kuat dan positif disertai kemampuan intelektual yang memadai.
- e. Memiliki kepuasan diri, cenderung merasa puas akan kemampuan diri karena mampu mengaktualisasikan diri, merasa aman dan mengurangi kecemasan.

Dari uraian diatas bahwa sapek – aspek yang memengaruhi *self efficacy* adalah gigih dalam melakukan sesuatu, pengaturan diri, memiliki semangat yang besar, memiliki penialain diri dan memiliki kepuasan diri.

IV. HUBUNGAN SELF-EFFICACY DENGAN STRES DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI

Didalam kehidupan *self-efficacy* sangat berperan penting bagi kita ketika masalah itu timbul. *Self-efficacy* berperan untuk menjaga ketenangan dan mencari solusi yang rumit diluar kemampuan diri dan menghasilkan ketekunan pada prestasi dan dengan prestasi diluar diri akan meningkatkan kepercayaan dan penghargaan diri pada individu (Myers, 2002).

Individu yang memiliki keyakinan diri terhadap kemampuan melakukan sesuatu akan memberikan peran terhadap proses kognitif, motivasi, dan perilaku. Individu yang melakukan *self-efficacy* akan memiliki keyakinan dan mengontrol dari usaha yang telah dilakukan dan akan mengeluarkan berbagai macam cara untuk mengatasi berbagai kesulitan yang mungkin muncul selama menjalankan tugas.

Robins (dalam Suryani, 2006) menyatakan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka semakin besar pula kepercayaan diri orang tersebut terhadap kesanggupannya untuk berhasil dalam suatu tugas. *Self-efficacy* yang tinggi itu juga akan membuat seseorang mampu mengendalikan diri dalam menghadapi tantangan serta menjadikan stres negatif menjadi stres yang positif.

Lebih lanjut Bandura (2006) menyatakan bahwa seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi akan menghubungkan kegagalan dengan usaha yang tidak cukup atau kurangnya pengetahuan dan keahlian yang semuanya masih dapat diperoleh, ketika menghadapi situasi yang mengancam dengan kepastian bahwa

dapat berlatih dan mengontrol situasi tersebut. *Self-efficacy* yang tinggi tersebut akan mengembangkan kepribadian yang kuat pada seseorang dan tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang mengancam.

Pada sisi lain Robins (2006) mengatakan *self-efficacy* yang rendah akan membuat seseorang mengurangi usahanya ketika harus menghadapi tantangan atau mendapat umpan balik negatif. Bandura menjelaskan bahwa individu yang meragukan kapasitas diri mereka sendiri akan melarikan diri dari tugas -- tugas sukar yang mereka pandang sebagai ancaman pribadi. Dikatakan individu dengan *self-efficacy* rendah akan memandang prestasinya kurang sebagai akibat lemahnya kecerdasan pada diri individu tersebut. Pandangan pesimis tersebut akhirnya membuat seseorang dengan *self-efficacy* yang rendah akan semakin kehilangan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya. Tekanan yang diperoleh dari dalam dirinya sendiri itu yang akan menimbulkan stres dalam dirinya.

Rathus & Nevid (2002) mengatakan stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika seseorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan – tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan.

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sering mengalami stres. Mahasiswa dapat disebut mengalami stres, ketika mahasiswa merasakan adanya ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres yang ada dan menyebabkan tekanan dalam diri.

Dari beberapa uraian diatas maka dapat disimpulkan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan mendapatkan tekanan dari dalam dirinya, merasa ketidakmampuan dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Dengan adanya *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dapat mengontrol dan mengendalikan diri dari tekanan yang didapat baik dari dalam diri maupun lingkungan. Namun jika mahasiswa tersebut memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah akan semakin menambah dampak negatif pada stres yang dialaminya.

V. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis *Product Moment* diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan stres menyelesaikan skripsi di mana dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,464$; $p < 0,050$. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka hal ini menjadikan stres menyelesaikan skripsi individu rendah. Sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka hal ini akan menjadikan stres menyelesaikan skripsi individu tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan yang disampaikan More (dalam Tamara, 2007) individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah akan menunjukkan usaha yang keras dan berusaha untuk mengatasi dan mencari jalan keluar dari setiap masalah yang dihadapi dan akan menjadikan stres sebagai stres yang positif, ini disebut dengan orang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi, sedangkan individu yang cenderung meragukan kemampuan dalam mengatasi masalahnya, menjauhi diri dan menyerah saat menghadapi berbagai rintangan dan menjadikan stres menjadi stres negatif, ini disebut orang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan *self-efficacy* yang dirasakan mahasiswa, ternyata berdampak pada tinggi rendahnya stres dalam menyelesaikan skripsi. Dari penelitian ini diketahui bahwa *self-efficacy* yang dirasakan mahasiswa, memberikan pengaruh sebesar 21,5% terhadap stres menyelesaikan skripsi. Ini berarti masih terdapat sebesar 78,5% pengaruh dari faktor lain

terhadap stres menyelesaikan skripsi, di mana faktor-faktor lain tersebut dalam penelitian diantaranya adalah keluarga terutama orangtua, sarana dan prasarana yang kurang menunjang, dan tuntutan pekerjaan.

Bila dihubungkan dengan fenomena yang terdapat di lapangan, terikat adanya ketidaksesuaian, di mana berdasarkan observasi dan wawancara dengan para mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi pada umumnya memiliki self efficacy yang rendah sehingga memengaruhi terhadap penyesuaian skripsi. Dengan kata lain para mahasiswa mengalami stres karena merasa tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi akibat halangan-halangan yang disarankan. Akan tetapi berdasarkan penelitian, diketahui bahwa para mahasiswa memiliki self efficacy yang tinggi. Kondisi ini bisa terjadi mungkin saja akibat adanya ketidakjujuran atau ketidakseriusan para mahasiswa dalam mengisi skala. Sehingga jawaban yang diberikan cenderung mengarah kepada *social desirability*, artinya mahasiswa menjawab bukan berdasarkan apa yang dirasakan atau apa yang dilakukan, tetapi berdasarkan apa yang benar atau yang baik menurut norma yang diharapkan banyak orang.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa subjek penelitian ini memiliki *self-efficacy* yang tergolong sangat tinggi (nilai rata-rata empirik 160,745 sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya adalah 130), dan stres menyelesaikan skripsi yang tergolong tinggi (nilai rata-rata empirik 94,273 sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya adalah 85).

VI. SIMPULAN

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan stres menyelesaikan skripsi. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,464$; $p < 0,050$. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka hal ini akan menurunkan stres menyelesaikan skripsi individu. Sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka hal ini akan meningkatkan stres menyelesaikan skripsi individu.
2. Adapun koefisien determinan (r^2) dari hubungan diatas adalah sebesar $r^2 = 0,215$. Ini artinya *self-efficacy* yang dirasakan mahasiswa, memberikan pengaruh sebesar 21,5% terhadap stres menyelesaikan skripsi. Ini berarti masih terdapat sebesar 78,5% pengaruh dari faktor lain terhadap stres menyelesaikan skripsi, di mana faktor-faktor lain tersebut dalam penelitian ini tidak diikutsertakan di antaranya adalah keluarga terutama orangtua, sarana dan prasarana yang kurang mendukung, dan tuntutan pekerjaan.
3. Hasil lain yang diperoleh dari penelitian ini adalah mahasiswa memiliki *self-efficacy* tergolong sangat tinggi (nilai rata-rata empirik 160,745, sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya adalah 130), dan stres menyelesaikan skripsi yang tergolong tinggi (nilai rata-rata empirik 94,273, sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya adalah 85).

VII. SARAN

Sejalan dengan simpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

1. Saran Kepada Mahasiswa

Melihat ada hubungan yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan stres menyelesaikan skripsi serta dengan melihat kondisi *self-efficacy* dan stres menyelesaikan skripsi yang tergolong tinggi, maka disarankan kepada para mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi agar memiliki keyakinan akan kemampuan yang ada didalam dirinya dalam menghadapi setiap masalah baik yang datang dari dalam maupun dari luar diri mahasiswa saat menyelesaikan skripsi. Mahasiswa juga harus meningkatkan pemikiran positif pada setiap masalah yang dihadapi, agar tidak mengalami stres dalam menyelesaikan skripsi sehingga skripsi yang dikerjakan dapat selesai dengan tepat waktu dan sesuai dengan yang sudah ditentukan.

2. Saran Kepada Dosen Pembimbing

Kepada para dosen pembimbing agar mendorong mahasiswa bimbingannya yang sedang menyelesaikan skripsi untuk dapat meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa dan membantu mahasiswa mengatasi stres yang dialami mahasiswa dengan cara memberikan pelatihan pada setiap dosen-dosen pembimbing mengenai bagaimana cara meningkatkan *self-efficacy* dan mengatasi stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi yang mengacu pada faktor internal yaitu: adanya kemauan, kemampuan dalam berkomunikasi yang

baik dan kecerdasan pada dosen pembimbing yang mana mereka mengerti judul skripsi yang diambil setiap mahasiswa bimbingannya. Sedangkan faktor eksternalnya adalah dengan cara memberikan dukungan dan keyakinan yang kuat pada mahasiswa bimbingannya berupa perkataan atau ucapan yang mengarah pada kemajuan mahasiswa agar tetap yakin dan mampu dalam mengerjakan skripsi.

3. Saran Kepada Subjek Penelitian

Kepada subjek peneliti diharapkan agar dapat mempertahankan *self-efficacy* dan kemampuan mengatasi stres yang dialami saat menyelesaikan skripsi. Mahasiswa harus mampu berfikir positif terhadap masalah yang dihadapi pada saat menyelesaikan skripsi agar pengerjaan skripsi tidak terhambat, dan juga harus memiliki keyakinan didalam diri bahwa dirinya memiliki kemampuan dalam menyelesaikan skripsi sesuai dengan target yang sudah ditentukan.

4. Saran Kepada Peneliti Berikutnya

Menyadari bahwa penelitian ini memiliki kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan stres menyelesaikan skripsi seperti faktor dari keluarga terutama orangtua, sarana dan prasarana yang kurang menunjang, dan tuntutan pekerjaan, atau juga menambah metode pengumpulan datanya, agar hal yang diperoleh lebih lengkap.

DAFTAR PUSAKA

- Aritkunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT. Asdi Mahasatya
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy the Exercise of Control*. New York: Freeman and Company.
- , 1977. *Self-effiicacy*. Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychology Review*, 84, 191-215.
- Bishop, G. D. 1994. *Health Psychology: Integrating Mind and Body*. Singapore: Allin and Bacon.
- Gunawati, R. 2005. Hubungan Antar Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyelesaikan skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang. Universitas Diponegoro.
- Hadi. S. 1987. *Metode Research Jilid I, II, III*. Untuk Penelitian Paper, Skripsi, Thesis dan Disertasi. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah mada.
- , 1990. *Metode Research Jilid I*. Untuk Penelitian Paper, Skripsi, Thesis dan Disertasi. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah mada.
- Hardjana, A. M. 1994. *Stres tanpa Distres: Seni Mengelola Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- [Http://Anantamious.Blogspot.com.Pengaruh-Self-Efficacy-dengan-Risk-Reward-pada-Social-Learning-Theory](http://Anantamious.Blogspot.com.Pengaruh-Self-Efficacy-dengan-Risk-Reward-pada-Social-Learning-Theory). Retrieved 24 Mei 2010
- Looker, T. & Gregson, O. 2004. *Managing Stress*. London: Teach Yourself Book.
- Michener, H. A. & Delamater, J. D. 1999. *Social Psychology*. Fourth Edition. Orlando: Harcourt Brace & Company.
- Mutadin, Z. (2002). *Kesulitan menulis skripsi*. Retrieved Juni 3, 2010 from <http://www.e-psikologi.com/remaja/040402.html>
- Myers, D. 2002. *Social Psychology, Fifth Edition*. Boston. Mc. Graw Hill.
- Pangestuti, R. 2003. Penundaan Menyelesaikan Skripsi (Studi Kasus pada beberapa Mahasiswa Angkatan '96 Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponogero. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Semarang Fakultas Psikologi UNDIP.

- Pettijhon, T. 1992. *Psychology A Concise Introduction Third Edition*. USA. The Dushkin Publishing Group Inc.
- Poerwadarminta, W. J. S. 1983. *Kamus umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Balai Pustaka.
- Rathus, S. A. & Nevid, J. S. 2002. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. Danver: John Willey & Sons, Inc.
- Rasmun. 2004. *Stres, Koping, dan Adaptasi. Edisi Pertama*. Jakarta: Sagung Selo.
- Rosalia, V. 2009. Hubungan Antara *Self-efficacy* dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. (Skripsi tidak diterbitkan) Medan. Universitas Medan Area.
- Sarafino, E. P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Suryani. 2006. Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dan Budaya Organisasi dengan Efikasi Diri pada Karyawan Pusat Penelitian Kelapa Sawit (PPKS) Medan. (Skripsi tidak diterbitkan) Medan. Universitas Medan Area.
- Tamara, E. 2007. Hubungan Antara *Self-efficacy* dengan Kemampuan Belajar Matematika di SMA Negeri 4 Medan. (Skripsi tidak diterbitkan) Medan. Universitas Medan Area.
- Walton, R. L. 2002. *A Comparison of Perceived Stress Levels and Coping Styles of Junior and Senior Students in Nursing and Social Work Programs*. Retrieved July 18, 2009, from <http://www.marshall.edu/etd/doctors/walton-robin-2002-edd.pdf>
- Wangsa, T. *Menghadapi Stres dan Depresi*. Jakarta: Oryza.
- <Http://Www.Psychemate.Blogspot.Com/2007/12/Self.Efficacy.Htim>. Retrieved 20 Mei 2010