

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG  
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi Universitas Medan Area

**SELLY AFRILIA NASUTION**

**178600344**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 20/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)20/6/22

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG  
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

SKRIPSI



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 20/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)20/6/22

## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

#### HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Dipersiapkan dan disusun oleh

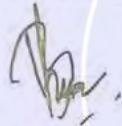
Selly Afrilia Nasution (178600344)

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada tanggal 25 Maret 2022

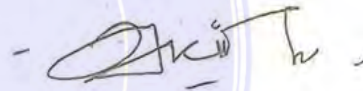
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



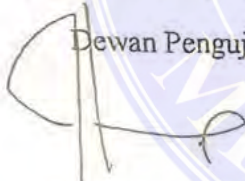
(Babby Hasmayni, S.Psi.,M.Si)

Dewan Penguji I



(Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi., M.Si)

Dewan Penguji II



(Azhar Aziz, S.Psi, MA)

Dewan Penguji III



(Dinda Permatasari Harahap, M.Psi, Psikolog)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu  
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal 25 Maret 2022



(Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Si)

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 20/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)20/6/22

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Selly Afrilia Nasution

NPM : 178600344

Tahun Terdaftar : 2017

Program Studi : Psikologi Pendidikan

Saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri, adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan ini yang telah saya kutip dari hasil karya orang lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 25 Maret 2022



Selly Afrilia Nasution

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Selly Afrilia Nasution  
NPM : 178600344  
Program Studi : Psikologi Pendidikan  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non- Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Hubungan Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.** Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada Tanggal : 25 Maret 2022

Yang Menyatakan



( Selly Afrilia Nasution )

## MOTTO

Jangan biarkan baikmu hilang hanya karena orang-orang yang curang. Jangan pernah berhenti menjadi baik karena orang-orang jahat, jadilah sabar. Jangan biarkan kecewa membuat mu benci, jangan birkan luka yang membuat mu jahat, jangan biarkan keras nya hidup membuat mu curang, jangan biarkan pahitnya hidup membuat manis mu hilang.

“Tetaplah Menjadi Orang Baik”. Jadilah kamu sebaik kamu, jangan seburuk mereka, Balas lah mereka sebalik kamu, jangan balas seburuk mereka. Kamu adalah orang yang baik jangan biarkan perlakuan buruk yang darang membuat kamu lupa dengan itu. Kebaikan tetap menjadi kebaikan sekalipun tak ada satu orang pun yang percaya.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak sekali kekurangan dikarenakan keterbatasan pengetahuan, waktu, wawasan dan kemampuan peneliti dalam hal analisis. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, peneliti ingin berterima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan motivasi dan dorongan sehingga skripsi ini dapat selesai.

Walaupun demikian, isi dan penulisan skripsi ini adalah tanggung jawab peneliti. Peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik bersifat membangun dari berbagai pihak sehingga tugas akhir ini akan menjadi lebih baik dan bermanfaat.

Medan, 25 Maret 2022

Selly Afrilia Nasution

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sampai saat ini sehingga penulis masih diberikan kesehatan dan semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Peneliti mengucapkan ribuan terimakasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini baik yang bersifat moral maupun material. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa
2. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku yayasan pendidikan Haji Agus Salim Universitas Medan Area.
3. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng, M. Selaku Rektor Universitas Medan Area
4. Bapak Hasanuddin, Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
5. Ibu Babby Hasmayni S.Psi M.Si selaku dosen pembimbing peneliti dalam penulisan skripsi ini, terimakasih atas waktu dan masukkan yang ibu berikan kepada peneliti pada saat proses bimbingan berlangsung, dan terimakasih juga buat ibu atas motivasi dan supportnya kepada peneliti.
6. Bapak Azhar Aziz, S.Psi., MA selaku ketua sidang peneliti yang telah memberikan arahan dan masukan.



7. Ibu Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi., M.Si. Selaku dosen penguji tamu peneliti, terimakasih atas masukan-masukan yang telah ibu berikan dalam perbaikan skripsi.
8. Ibu Dinda Permatasari Harahap, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris peneliti, terimakasih ibu atas masukan yang telah ibu berikan
9. Kepada mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi khususnya stambuk 2017 yang menjadi sampel penelitian,terimakasih sudah mau meluangkan waktu untuk mengisi angket penelitian peneliti.
10. Kedua orang tua peneliti yang telah memberikan dukungan, semangat dan doa, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Ibu Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Si Selaku Kepala Bagian Psikologi Pendidikan, terimakasih atas masukan-masukan yang ibu berikan.
12. Seluruh Dosen dan Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu mahasiswa dalam urusan administrasi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
13. Kepada Erwin Nasution dan Atikah Nasution selaku adik peneliti, terimakasih sudah mau memberi *support* kepada kakaknya.
14. Para sahabat seperjuangan selama kuliah Hikmah Nabila Risyah, Dewi Anggreani, Khairunisa, dan Syafira Mentari yang selalu mendengarkan curhatan hati peneliti selama masa perkuliahan dan selama penulisan skripsi, yang selalu memberikan semangat serta bantuan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.

15. Para sahabat Purnama Inda Lase S.Si, Nurmaya Sari Hasibuan, Devy Nursanty Sitepu, Nova Rahmadhani Siregar S.Farm, dan Marisa Maylin. yang telah memberikan dukungan, motivasi, saran dan selalu mendengarkan keluh kesah hati sang penulis dalam proses penyusunan skripsi.
16. Terimakasih juga buat teman-teman anak bimbingan ibu Babby Hasmayni atas *support* yang kalian berikan, semangat buat kalian semua semoga kita bisa lulus bersamaan.
17. Para teman-teman seperjuangan stambuk 2017 yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, telah memberikan motivasi dan semangat.
18. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan di dalam penulisan skripsi ini. Untuk itulah, kritik dan saran sifatnya mendidik dan membangun, senantiasa penulis terima. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk semuanya khususnya penulis.

Medan, 25 Maret 2022

Selly Afrilia Nasution

(178600344)

## RIWAYAT HIDUP

Nama : Selly Afrilia Nasution

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat Tanggal Lahir : Medan, 20 April 1998

Alamat : Jl. H. Adam Malik Gg. Rela, Kecamatan Medan Barat

Kode Pos : 20114

Nomor Ponsel : 081376463843

Email : sellyaprilya2016@gmail.com

Formal :

- a. SMK Farmasi YPFSU Medan (2013-2016)
- b. SMP Swasta Karya Bhakti I Medan (2013-2010)
- c. SDN 060841 Medan (2010-2004)
- d. TPA Al-Ihsan (2004-2003)

Selly Afrilia Nasution

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>LEMBARPERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	iii
<b>MOTTO</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	vi
<b>DAFTARRIWAYATHIDUP</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>ABSTRAK</b> .....	xv
<b>ABSTRACT</b> .....	xvi
<b>BAB IPENDAHULUAN</b> .....	1
A.Latar Belakang.....	1
B.Identifikasi Masalah.....	7
C.Batasan Masalah.....	8
D.Rumusan Masalah .....	8
E.Tujuan Penelitian .....	8
F.Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB IILANDASAN TEORI</b> .....	10
A.Mahasiswa .....	10
1. Pengertian Mahasiswa .....	10
B. Stres Akademik .....	11
1. Pengertian Stres Akademik .....	11
2. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	13
3. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	17
4. Ciri-Ciri Stres Akademik .....	21
C. <i>Self Efficacy</i> .....	22
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	22
2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	23
3. Dimensi <i>Self Efficacy</i> .....	27
4. Tipe <i>Self Efficacy</i> dan Cirinya .....	28
D. Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik.....	30
E. Kerangka Konseptual.....	33

F. Hipotesis.....	33
<b>BAB IIIMETODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Tipe Penelitian .....	34
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	34
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
E. Teknik Pengambilan Sampel .....	37
F. Metode Pengambilan Data .....	37
G. Uji Coba Instrumen Penelitian .....	38
H. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IVHASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
A. Orientasi Kancah Penelitian .....	41
1. Sejarah Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim Universitas Medan Area	41
2. Visi, Misi dan Tujuan Area Fakultas Psikologi Universitas Medan .....	43
B. Persiapan Penelitian .....	45
1. Persiapan Administrasi .....	45
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian .....	45
C. Pelaksanaan Penelitian .....	47
D. Uji Validitas dan Reabilitas.....	48
1. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Skala <i>Self Efficacy</i> .....	48
2. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Skala Stres Akademik .....	49
E. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	49
1. Uji Asumsi.....	50
a. Uji Normalitas .....	50
b. Uji Lineritas.....	51
2. Hasil Perhitungan Korekasi r Pearson .....	52
F. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik.....	53
G. Pembahasan .....	56
<b>BAB VSIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>60</b>
A. Simpulan.....	60
B. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar.1 Kerangka Konseptual.....	33
Gambar.2 Kurva Normal <i>Self Efficacy</i> .....	55
Gambar.3 Kurva Norma Stres Akademik.....	55



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala <i>Self Efficacy</i> sebelum uji coba .....	46
Tabel 4.2 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Stres Akademik sebelum uji coba .....	47
Tabel 4.3 Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Validitas .....	48
Tabel 4.4 Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Streas Akademik Setelah Uji Validitas .....	49
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran .....	50
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Linearitas Hubungan .....	51
Tebel 4.7 Rangkuman Perhitungan Analisis Korelasi .....	52
Tabel 4.8 Rangkuman Hasil Nilai Rata-rata Hipotetik dan Empirik .....	54



## LAMPIRAN

Lampiran A Data Penelitian .....	67
Lampiran B Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Skala .....	69
Lampiran C Uji Normalitas .....	76
Lampiran D Uji Linearitas .....	78
Lampiran E Uji Hipotesis .....	81
Lampiran F Skala Penelitian .....	83
Lampiran G Surat Keterangan Bukti Penelitian .....	89





## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Oleh:  
**SELLY AFRILIA NASUTION**

**NPM : 178600344**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Medan Area. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa stambuk 2017 yang sedang mengerjakan skripsi yang berjumlah 243 orang. Dan sampel yang digunakan berjumlah 38 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala *Likert*. Teknik analisis data menggunakan Korelasi *Product Moment*. Hasil Penelitian menunjukkan nilai signifikansi korelasi  $p = 0,000$   $p < 0.010$ , artinya ada hubungan positif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Medan Area, dengan koefisien determinan ( $r^2$ ) sebesar 0,278 atau 27,8%. Dengan kata lain hipotesis diterima. *Self efficacy* mahasiswa tergolong rendah (mean empirik = 55,55 < mean hipotetik = 65 dimana selisihnya tidak lebih dari SD = 8,321) dan untuk stres akademik mahasiswa tergolong tinggi (mean empirik = 106,26 > mean hipotetik = 92,5 dimana selisihnya tidak lebih dari SD = 8,283)

**Kata Kunci : *Self Efficacy*, Stres Akademik**

## ABSTRACT

### THE CORRELATION BETWEEN SELF EFFICACY AND ACADEMIC STRESS IN FINAL YEAR STUDENTS WHO ARE WORKING ON A THESIS AT THE PSYCHOLOGY FACULTY OF THE MEDAN AREA UNIVERSITY

By:

**SELLY AFRILIA NASUTION**

**NPM : 178600344**

The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between self-efficacy and academic stress in final year students who are working on a thesis at the University of Medan Area. The method used in this study is a quantitative method. The population of this research is the 2017 Stambuk students who are working on the thesis, totaling 243 people. And the sample used is 38 people. Sampling technique using purposive sampling. The data collection method uses a Likert scale. The data analysis technique uses Product Moment Correlation. The results showed the correlation significance value  $p = 0.000$   $p < 0.010$ , meaning that there was a negative relationship between self-efficacy and academic stress in final year students who were working on thesis at the Medan Area University, with a determinant coefficient ( $r^2$ ) of 0.278 or 27.8%. In other words, the hypothesis is accepted. Student self-efficacy is low (empirical mean = 55.55 < hypothetical mean = 65 where the difference is not more than SD = 8.321) and for student academic stress it is high (empirical mean = 106.26 > hypothetical mean = 92.5 where the difference is not more than SD = 8,283).

**Keywords:** *Self Efficacy*, Academic Stress

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Stres merupakan hal yang wajar dan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Kita memerlukan stres sebagai pendorong menjadi lebih baik lagi. Akan tetapi stres yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya fungsi pribadi seseorang, hal ini disebabkan daya tahan seseorang menghadapi stres berbeda-beda. Salah satu fenomena stres pada mahasiswa yang sering terjadi adalah stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Karena salah satu syarat bagi mahasiswa tingkat akhir lulus dari sebuah perguruan tinggi yaitu mahasiswa wajib menyelesaikan skripsinya (Chandra, 2011).

Proses penyelesaian skripsi dari awal hingga akhir bukanlah suatu hal yang mudah bagi mahasiswa. Mahasiswa dituntut memiliki motivasi yang tinggi, mandiri, serta mahasiswa dituntut berfikir secara kritis dan menulis secara ilmiah, melakukan survey lapangan dalam mengambil data penelitian, bekerjasama dengan dosen pembimbing, serta mengaplikasikan pengalaman belajar dan teori yang sudah didapat selama perkuliahan berlangsung. Ketika mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari mengerjakan skripsi itu berat, maka mahasiswa akan rentan mengalami stres. Menurut Muladin (dalam Chandra, 2011) jika hambatan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsinya tidak mendapat solusi dalam memecahkan masalah yang dia alami, maka dapat mengakibatkan stres, rendah hati, frustrasi, motivasi

menurun sampai hilangnya motivasi, menunda menyelesaikan skripsi bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat mempengaruhi prestasi yang ingin di capainya. Walton (dalam Chandra, 2011) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa peserta didik yang mengalami stres pada tingkatan yang tinggi dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik, depresi, dan dapat mengakibatkan gangguan pada kesehatan.

Stres tidak selalu berdampak negatif, terkadang stres dapat membantu dan menstimulasikan seseorang untuk bertindak laku positif, stres dalam mengerjakan skripsi juga bisa bersifat positif dan juga negatif. Stres yang bersifat positif menjadikan mahasiswa bersemangat dalam mengerjakan skripsinya, termotivasi mengerjakan skripsi dengan baik dan menyelesaikan dengan cepat sesuai yang di targetkannya. Sedangkan stres yang bersifat negatif menjadikan mahasiswa malas dalam mengerjakan skripsinya, menurunnya motivasi sampai hilangnya motivasi dalam mengerjakan skripsi, menunda mengerjakan bahkan ada yang tidak menyelesaikan skripsinya. Adanya perbedaan dampak stres pada diri individu disebabkan adanya perbedaan karakteristik dalam individu. Perbedaan karakteristik dalam individu akan menentukan respon individu terhadap sumber stres. Stres yang bersifat positif contohnya ketika mahasiswa mengalami stres saat mengerjakan skripsi mahasiswa tersebut malah termotivasi agar cepat menyelesaikan skripsinya.

Stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi terganggunya dari beberapa aspek yaitu aspek kognitif sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi, dari aspek afektif di tandai dengan kurang percaya diri, merasa berada di bawah tekanan, sampai hilangnya motivasi dalam mengerjakan tugas, aspek fisiologis di tandai dengan hilangnya nafsu makan, tidur kurang nyenyak, dan mimpi buruk, aspek perilaku di tandai dengan sering memunda tugas yang di kerjakan.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering mengalami berbagai masalah yang begitu banyak, sebagian mahasiswa ada yang berhasil mengatasi masalah, nampun adapula yang mengalami kegagalan dan mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi yang mengalami stres. Untuk mengatasi stres dan beberapa kendala dalam setiap permasalahan perlu adanya perbaikan mental dan kepribadian, salah satu aspek penting yang berpengaruh dalam kepribadian yaitu *self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan diri terhadap kemampuan mengatasi setiap masalah yang datang.

Bandura (dalam Wang dkk, 2020) mengemukakan *self efficacy* mengacu pada keyakinan individu pada kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikan tugas tertentu. *Self efficacy* memainkan peran melalui empat media yaitu kognitif individu, motivasi, emosi dan seleksi. Biasanya *self efficacy* mempengaruhi proses kognitif dalam berbagai cara, seperti penetapan tujuan yang disebabkan oleh harapan psikologis. *Self efficacy* juga mempengaruhi motivasi ketika menghadapi tugas yang berbeda, dan reaksi emosional membuat lebih rumit. *Self efficacy* dapat mempengaruhi pilihannya terhadap lingkungan dan tingkah lakunya. *Self efficacy*

sebagai penilaian orang mengenai tingkat kemampuan yang mereka miliki dan percaya mereka dapat mencapai pekerjaan mereka. Harapan efikasi pribadi berasal dari empat sumber utama informasi yaitu prestasi, pengalaman perwakilan, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis.

Bandura (dalam Chandra, 2011) menjelaskan bahwa peran *self efficacy* sebagai kognitif memunculkan fungsi kontrol individu dalam bereaksi terhadap stres. Individu yang yakin dengan kemampuan dalam mengontrol stres secara efektif cenderung tidak gelisah. Sebaliknya jika individu tidak yakin akan fungsi kontrolnya dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan cenderung akan mengalami stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dapat diperoleh hasil bahwa *self efficacy* memiliki hubungan negatif dengan stres akademik hal tersebut dapat diperkuat dengan wawancara sebelum penelitian yang dilakukan dimana mahasiswa sedang mengerjakan skripsi akan mengalami stres akademik. Selain itu juga kondisi pandemi saat ini memberikan tekanan tuntutan baru pada mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan skripsinya (Khoirunnisa, 2021).

Adanya permasalahan terkait pandemi ini juga menimbulkan adanya keresahan, kegelisahan pada mahasiswa yang harus menyesuaikan diri dan harus tetap menjalankan kewajibannya untuk lulus dari perguruan tinggi. Seperti diketahui adanya pandemi ini menimbulkan peningkatan stres dan kecemasan pada mahasiswa. Adanya tuntutan yang cukup berpengaruh dari lingkungannya, seperti keluarga, membuat mahasiswa ini semakin tertekan karena setiap hari ditanyai

bagaimana kemajuan pengerjaan skripsi mereka. Mahasiswa menjadi tertekan saat ditanyai mengenai skripsi karena mereka khawatir akan progress penelitian yang mereka lakukan karena adanya pembatasan sosial dan interaksi dengan mahasiswa lain (Son dkk, dalam Khoirunnisa, 2021).

Hasil wawancara yang dilakukan oleh (Khoirunnisa, 2021) mengatakan demikian pula dengan apa yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah mereka akan mengalami stres negatif yang disebabkan oleh sulitnya mencari daftar bacaan yang di akses secara *online* dan terjangkau, dosen pembimbing yang sulit dijumpai, terlalu banyak revisi, butuh sumber-sumber yang jelas, menginterpretasikan kalimat agar tidak terdeteksi plagiarisme dan lain sebagainya.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi Universitas Medan Area:

*“Peningla dek ngerjain skripsi, mau ngerjain revisian aja kadang gak ada motivasi karena dosen pembimbing susah untuk di jumpaai, kalau udah ngerjain skripsi lupa makan, bahkan nggak nafsu makan, mana target tamat tahun ini, kondisi nggak memungkinkan, tapi harus dijalani semua pasti selesai.”*  
(wawancara personal pada Se (22), 01 September 2020)

*“Ketika semester akhir sudah masuk saya merasa takut, cemas menghadapi semuanya. Beberapa teman-teman sudah mengajukan judul, sedangkan saya belum terpikirkan fenomena apa yang mau diangkat. Satu malaman nggak bisa tidur memikirkan judul yang mau di ajukan, saya juga lagi baca baca jurnal.”*  
(wawancara personal pada D (21), 01 September 2020)

*“Saya saat ini lagi ngerjain skripsi, tapi lagi pandemi gini pusing juga mau cari referensi buku dari mana karena banyak revisian, dosen pembimbing juga susah untuk di jumpa, orang tua udah diburu buru harus cepat selesai, memikirkan ini udah nggak selera makan, mual. Di tanyakin keluarga kapan wisuda, kadang ada rasa marah, tapi cuma di pendam aja, cuma bisa merespon doakan supaya tahun ini bisa selesai.”*

*(wawancara personal pada H (22), 01 September 2020)*

Hal ini dibuktikan dengan observasi yang telah peneliti lakukan pada teman terdekat dan sejalan dengan penelitian sebelumnya. Selama proses observasi berlangsung peneliti melihat salah satu teman yang sulit tidur karena mencari dan memikirkan mulai judul yang akan di ajukan, dalam satu harian dia mencari judul di internet, dia kehilangan selera makan sebelum mendapatkan judul yang akan diajukannya. Salah satu teman lainnya yang sedang mengerjakan skripsi dan sudah melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing dia kebingungan mencari tambahan referensi teori yang akan di gunakannya dalam skripsi.

Ciri-ciri stres akademik yang dikemukakan oleh Sinha, Sharma dan Mahendra (dalam Vania, Supriatna, Fatimah, 2019). Respon fisik yang ditandai dengan sakit kepala, tidur tidak nyenyak masalah pencernaan, gampang berkeringan dan pola makan tidak teratur. Respon kognitif ditandai dengan cenderung mudah lupa, konsentrasi berkurang, sulit membuat keputusan, dan pikiran kacau karna berfikir negatif terhadap diri sendiri. Respon afektif di tandai dengan mudah marah, cemas, gugup, tersinggung, mudan gelisah, dan sedih. Respon sosial atau interpersonal ditandai dengan mendiamkan orang lain, kurang interaksi dengan orang lain, suka menyendirikan lebih sering menunda-nunda pekerjaan. Respon motivasi ditandai



dengan merasa putus asa, merasa bosan dengan apa yang dikerjakan, sering mengamuk, dan malas untuk melanjutkan apa yang dikerjakan.

Bedasarkan hasil wawancara dan hasil observasi yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa mahasiswa yang diwawancarai tersebut mengalami stres negatif yang dimana di tandai dengan seluruh ciri-ciri stres akademik yaitu respon fisik, respon kognitif, respon afektif, respon sosial atau interpersonal, serta respon motivasi.

### **B. Identifikasi Masalah**

Banyak hambatan dan kesulitan yang di temui mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, sering dihayati sebagai pemicu munculnya stres seperti mengalami kesulitan menemui dosen pembimbing skripsi saat pandemi seperti ini, kita harus mampu bekerjasama dengan dosen untuk saling menjaga kesehatan dan menjalani protokol kesehatan, mahasiswa yang baru mengajukan judul biasanya bingung fenomena apa yang akan diambil dalam penelitiannya, sehingga mahasiswa tersebut sering melamun dan sulit untuk tidur karena memikirkan judul penelitian, ada beberapa mahasiswa kesulitan mencari referensi untuk penelitian, kesulitan dalam proses dalam pengambilan data penelitian, kesulitan menentukan tempat penelitian dalam kondisi pandemi, terbatasnya dalam mencari bahan atau referensi, terbatasnya waktu dan penelitian, dan sebagainya. Stres yang dialami mahasiswa sekarang adalah stres akademik yang dimana mahasiswa mengalami rasa takut, cemas menghadapi semester akhir yang dimana mahasiswa dituntut menyelesaikan tugas akhir.

Banyak faktor yang mempengaruhi stres akademik, salah satu faktor nya adalah *selfefficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang pada kemampuannya dan mempengaruhi kemampuan motivasi seseorang seberapa banyak upaya untuk diterapkan pada tugas yang diberikan.

### **C. Batasan Masalah**

Adapun batasan masalah pada penelitian ini adalah hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada stambuk 2017.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di latar belakang masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris dan mengetahui adakah hubungan antara *self efficacy* dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik dari segi teoritis maupun dari segi praktis, yaitu :

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan secara umum bagi ilmu pengetahuan psikologi, khususnya ilmu psikologi pendidikan. Dan diharapkan dapat menjadi referensi peneliti berikutnya, yang terkait dengan stres akademik dan *self efficacy*.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi antara *self efficacy* dengan stres akademik sehingga mahasiswa mengetahui pentingnya *self efficacy* dalam mengatasi stres akademik.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Mahasiswa**

##### **1. Pengertian Mahasiswa**

Salim dan Salim ( dalam Spica, 2008) mengatakan mahasiswa dalah orang yang terdaftar menjalani pendidikan pada perguruan tinggi. Susantoro (dalam Siregar, 2006) menyatakan bahwa sosok mahasiswa juga kental dengan nuasa kedinaminasan dan sikap keilmuwannyayang dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis dan rasional.

Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut ataupun akademi. Mereka yang terdaftar di perguruan tinggi otomatis dapat di sebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008). Menurut Budiman (2006) mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Menurut Daldiyono (2009) mahasiswa adalah seorang yang sudah lulus dari Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi.

Sedangkan Menurut Sarwono (2009) Mahasiswa merupakan setiap orang yang secara resmi telah terdaftar utuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status karena memiliki ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa

juga merupakan seorang calon intelektual maupun cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat dalam masyarakat itu sendiri.

Dari beberapa pengertian diatas, maka dapatlah dipahami bahwa mahasiswa adalah bagian dari masyarakat yang menjalani proses pengemangan ilmu pengetahuan yang berada pada tingkat perguruan tinggi, yang memiliki ide yang didasari kepentingan umum.

## **B. Stres Akademik**

### **1. Pengertian Stres Akademik**

Sebelum peneliti menjelaskan pengertian stres akademik terlebih dahulu akan dijelaskan secara singkat pengertian kata stres dan akademik. Stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu (Slamet & Markam, 2008). Stres merupakan hasil dari proses penilaian individu berkaitan dengan sumber-sumber pribadi yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan dari lingkungan Tylor (dalam Christyanti, Mustami'ah, & Sulistiani, 2010).

Sedangkan Hardjana (dalam Chrisdayanti D, Mustami'ah, & Sulistiani, 2010) menyatakan bahwa stres sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta, bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan baik nyata atau tidak nyata antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial ada padanya.

Akademik adalah seluruh lembaga pendidikan formal baik pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, pendidikan kejuruan maupun perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan vokasi dalam satu cabang atau sebagian cabang ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau seni tertentu (dalam Susilo&Windha, 2013).

Dengan demikian definisi stres akademik dijelaskan oleh Desmita(dalam Vania, Supriatna, & Fatimah, 2019) yaitu merupakan kondisi atau perasaan tidak nyaman yang peserta didik rasakan akibat tuntutan sekolah sekolah yang dianggap menekan, sehingga dapat memicu terjadinya ketegangan fisik, dan psikologis, serta perubahan tingkah laku yang mempengaruhi prestasi belajar. Stres akademik menurut Numaliyah (dalam Vania, Supriatna, & Fatimah, 2019) adalah stres berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yaitu dari kegiatan belajar peserta didik, mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku.

Stres akademik yaitu suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang dapat disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang di miliki oleh peserta didik sehingga mereka akan semakin terbebani dengan berbagai tekanan atau tuntutan di sekolah (dalam Vania, Supriatna, & Fatimah, 2019).

Menurut Desmita (dalam Vania, Supriatna, & Fatimah, 2019) stres akademik yaitu merupakan stres yang di sebabkan oleh academic stresor. Academic stresor adalah stres peserta didik yang bersumber pada proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan stres akademik merupakan suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional peserta didik yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan akademis.

## 2. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik menurut Puspitasari (dalam Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017) yaitu faktor internal dan eksternal.

### a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

#### 1) Pola pikir

Individu yang berfikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami peserta didik.

#### 2) Kepribadian

Kepribadian seorang peserta didik dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres peserta didik yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan peserta didik yang sifatnya pesimis.

#### 3) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan stres adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di

sekitar individu. Penilaian yang diyakini dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis. Menurut Jeffreys (2012) bahwa sumber stres dari *self efficacy*.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya, persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban peserta didik semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menurut mata bahwa hal tersebut menjadi tingkat stres yang dihadapi peserta didik meningkat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para peserta didik sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya,



siwa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas dan sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua dan diabaikan teman-teman sebayanya.

#### 4) Orang tua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpadai, terpadai, dan serba bisa.

Adapun faktor stres akademik menurut para ahli yang dikutip dalam sebuah buku (Santrock, 2003) terdiri dari beberapa hal diantaranya:

##### 1) Faktor-faktor lingkungan

Banyak faktor, baik besar maupun kecil yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan. Beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi. Istilah yang sering digunakan untuk beban yang terlalu berat di masa kini adalah burnout, perasaan yang tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat. Burnout membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional (Pines & Aranson, 1988). Frustrasi adalah situasi lain yang juga dapat menyebabkan stres. Frustrasi (Frustration) adalah situasi apa pun dimana individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

## 2) Faktor-faktor kepribadian pola tingkah laku A

Pola tingkah lakub Tipe A. (type A Behavior pattern) sekelompok karakteristik rasa komperatif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap bermusuhan yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung.

## 3) Faktor- faktor kognitif

Kebanyakan dari kita mengaggap stres sebagai kejadian yang merubakan akibat dari lingkungan yang menempatkan tuntutan pada diri kita. Penelitian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejdian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya,mengancam, atau menantanf atau keyakinan mereka apakah memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.

## 4) Faktor-faktor sosial budaya

Faktor-faktor sosial-budaya yang menyebabkan stres adalah stres akultratif dan status sosial ekonomi.Stres akulturasi.

Akultursi (*acculturation*) mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak langsung yang sifatny terus-menerus antara du kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturasi (*acculturative*) adalah konsekuensi negatif dari akulturasi.

Sedangkan status sosial ekonomi seperti kemiskinan menyebabkan stres yang luar biasa pada anak-anak dan keluarganya, kondisi-kondisi

kehidupan yang kronis seperti perubahan yang buruk, kawasan perumahan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan masalah ekonomi adalah penyebab stres utama di dalam kehidupan orang-orang miskin.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor stres menurut Puspitasari ada dua yaitu faktor internal di dalamnya terdapat pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, dan faktor eksternal terdapat pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orangtua saling berlomba. Sedangkan menurut Santrock yaitu meliputi: faktor-faktor lingkungan, faktor-faktor kepribadian pola tingkah laku A, faktor-faktor kognitif dan faktor-faktor sosial budaya.

### **3. Aspek-Aspek Stres Akademik**

Sun, Dunne dan Hou (dalam Arifyanto, 2020) mengemukakan lima aspek stres akademik, yaitu :

#### **1. Tekanan Belajar**

Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

#### **2. Beban Tugas**

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di kampus. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah, tugas-tugas dan ujian-ujian.

### 3. Kekhawatiran Terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terhadap penurunan kualitas kerja.

### 4. Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

### 5. Keputusan

Keputusan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di kampus.

Menurut Robotham (dalam Prasetya, 2020) mengemukakan ada empat aspek stres akademik yaitu:

1. Kognitif

Aspek kognitif meliputi kondisi stres disebabkan kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya.

2. Afektif

Aspek afektif meliputi perasaan yang negatif dan percaya diri yang rendah akibat stres. Seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan, merasa ragu-ragu, merasa malu, kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah, sehingga merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik.

3. Fisiologis

Aspek fisiologis meliputi respon fisiologis akibat stres yang biasanya terjadi adalah merasa sakit pada tubuh dan kebugaran fisik menurun. Seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, nafsu makan menghilang, tidur tidak nyenyak, bermimpi buruk dan peningkatan produksi keringat.

4. Perilaku

Aspek perilaku meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang disekitarnya (antisosial). Seperti mudah menyalahkan orang lain, mencari kesalahan orang lain, bersikap acuh, penundaan tugas dan mulai terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan dan berisiko.

Menurut Rustam & Tentama (dalam Tamba&Santi, 2021) terdapat 4 aspek dari stress akademik yaitu :

1. Aspek Fisik, merupakan keadaan stres yang dialami tubuh seperti kelelahan, menjadi gagap saat berkomunikasi dengan guru dan sakit kepala saat belajar.
2. Aspek Kognitif, merupakan keadaan seseorang dalam menghadapi stres dengan cara berpikiran secara negatif terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dan memikirkan orang lain saat belajar.
3. Aspek Perilaku, merupakan tindakan yang ditunjukkan seseorang dalam menghadapi stres seperti dengan menangis, kurang dapat menceritakan permasalahan yang dialami kepada teman dan melakukan hal-hal yang tidak wajar saat mengalami stres.
4. Aspek Emosi, merupakan keadaan seseorang saat menghadapi stres dengan merasa tidak berdaya, menyimpan perasaan yang negatif saat belajar dan tidak menginginkan tantangan dalam belajar.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres akademik menurut Sun, Dunne dan Hou yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusasaan. Menurut Robothom ada empat aspek stres akademik yaitu kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Sedangkan menurut Rustam & Tentama aspek stres akademik yaitu aspek fisik, aspek kognitif, aspek perilaku, aspek emosi.

#### 4. Ciri-Ciri Stres Akademik

Sinha, Sharma, dan Mahendra (dalam Vania, Supriatna, & Fatimah, 2019)

menyebutkan lima komponen yang mengindikasikan stres akademik, yaitu :

1. Kognitif: Komponen kognitif ditandai dengan sulitnya berkonsentrasi, mudah lupa, banyak berkhayal, kesulitan dalam penyelesaian masalah, tidak menjawab, meragukan kemampuan diri sendiri, dan ragu untuk bertanya.
2. Afektif: Komponen afektif ditandai dengan perasaan rendah diri, kurang percaya diri, merasa berada dibawah tekanan, merasa gagal, khawatir atas harapan orangtua, dan merasa bersedih.
3. Fisiologis: Komponen fisiologis ditandai dengan merasa sakit kepala, gugup, hilangnya nafsu makan, sulit tidur, dan jantung berdetak cepat.
4. Sosial/interpersonal: Komponen sosial/interpersonal ditandai dengan merasa kesal dengan banyak orang, orang lain tidak memberikan pertolongan, hilangnya minat berinteraksi dengan orang lain, suka menyendiri, dan tidak ada siapapun yang memahami diri.
5. Motivasi: Komponen motivasi ditandai dengan hilangnya rasa minat, tidak nyaman dengan kegiatan ekstrakurikuler, kesulitan menyelesaikan pelajaran, mudah merasa bosan, merasa tidak ingin melanjutkan pelajaran, hilangnya keinginan untuk pergi ke sekolah, dan mudah mengantuk.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ciri-ciri stres akademik menurut Sinha, Sharma, dan Mahendra yaitu kognitif, afektif, fisiologis, sosial/interpersonal dan motivasi.

### **C. Self Efficacy**

#### **1. Pengertian Self Efficacy**

*Self efficacy* merupakan salah satu kemampuan pengaturan dari individu. Konsep *self efficacy* pertama kali di kemukakan oleh Bandura. Bandura (dalam Triyono, 2018) menyebutkan *self efficacy* sebagai hasil dari proses berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dengan kata lain *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas.

Sedangkan menurut Woolfolk (dalam Hartawati, & Mariyanti, 2014), *self efficacy* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Keyakinan diri seseorang mengenai kemampuan atau kecakapannya untuk melakukan tugas akademik yang diberikan disebut *self efficacy* akademik.

Bandura mengemukakan bahwa peran *self efficacy* sebagai mekanisme yang mendasari perubahan perilaku, pemeliharaan dan generalisasi. Perubahan perilaku terjadi setelah ada kegiatan pembelajaran siswa. Pada awal kegiatan pembelajaran,



masing-masing siswa mempunyai tingkat keyakinan dan kemampuan yang berbeda. Perbedaan tingkat keyakinan tersebut berdasarkan pengalaman sebelumnya misalnya pemahaman materi pelajaran sebelumnya, tingkat kecerdasannya dan sikapnya dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Menurut Baron dan Byrne (2003), *self efficacy* akademik dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik yang diberikan dan menandakan level kemampuan dirinya.

Bandura (dalam Triyono, 2018) menjelaskan bahwa individu yang kurang percaya diri dalam kemampuannya untuk berhasil menyelesaikan suatu tugas akan lebih mungkin untuk mengerjakannya. *Self efficacy* yang kuat akan mendorong kepada inisiatif dan ketekunan pada tugas yang lebih besar. Dengan demikian individu dengan *self efficacy* yang rendah akan lebih mungkin untuk menunda mengerjakan tugas. Begitu pula sebaliknya, individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung tidak menunda mengerjakan tugas-tugasnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan *self efficacy* merupakan keyakinan diri atas kemampuan yang dimilikinya untuk melaksanakan tugas akademiknya.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy***

Menurut Bandura (dalam Subaidi, 2016) menyatakan bahwa ada empat sumber utama yang mempengaruhi *self efficacy* seseorang yaitu:

- a. Pengalaman keberhasilan seseorang dalam menghadapi tugas tertentu pada waktu sebelumnya. Apabila seseorang pernah mengalami

keberhasilan dimasa lalu maka semakin tinggi pula *self efficacy*, sebaliknya apabila seseorang mengalami kegagalan dimasa lalu maka semakin rendah pula *self efficacy* orang tersebut.

- b. Pengalaman orang lain. Individu yang melihat orang lain berhasil dalam melakukan aktifitas yang sama dan memiliki kemampuan yang sebanding dapat meningkatkan *self efficacy* nya, sebaliknya jika orang yang dilihat gagal maka *self efficacy* individu tersebut menurun.
- c. Persuasi verbal, yaitu informasi tentang kemampuan seseorang yang disampaikan secara verbal oleh orang yang berpengaruh sehingga dapat meningkatkan keyakinan bahwa kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu untuk mencapai apa yang diinginkan.
- d. Kondisi fisiologis yaitu keadaan fisik (sakit, rasa lelah dan lain-lain) dan kondisi emosional (suasana hati, stress dan lain-lain). Keadaan yang menekan tersebut dapat mempengaruhi keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas. Jika ada hal negatif, seperti lelah, kurang sehat, cemas, atau tertekan, akan mengurangi tingkat *self efficacy* seseorang.

Sebaliknya, jika seseorang dalam kondisi prima, hal ini akan berkontribusi positif bagi perkembangan *self efficacy*.

Menurut Endang (2012) menyatakan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi *self efficacy* seseorang yaitu:

- a. Faktor Orientasi Kendali Diri. Bila seseorang mencapai suatu orientasi pengendalian internal akan mengarahkan mengembangkan cara-cara yang sukses dalam mencapai tujuan, *self efficacy* menunjuk pada perasaan dalam diri seseorang bahwa ia yakin akan kemampuannya untuk mengatasi suatu permasalahan dalam hal ini ketika ia sedang mengalami kesulitan. Hal ini juga berhubungan dengan pengembangan *self efficacy* individu, maka dapat dikatakan bahwa orientasi kendali diri yang bersifat internal juga diperlukan untuk mengembangkan *self efficacy* yang positif.
- b. Faktor Situasional. *Self efficacy* bergantung pada faktor-faktor kontekstual dan situasional. Beberapa situasi membutuhkan keterampilan yang lebih dan membawa resiko yang lebih tinggi pada situasi lain, sehingga *self efficacy* bervariasi.
- c. Status atau peran individu dalam lingkungannya mempengaruhi *self efficacy*. Seseorang yang memiliki status lebih tinggi dalam lingkungannya atau kelompoknya semakin mempunyai derajat kontrol lebih besar pula. Sehingga memiliki tingkat *self efficacy* lebih tinggi daripada bawahannya.
- d. Faktor Insentif Eksternal atau *Reward* yang diterima individu dari orang lain mempengaruhi *self efficacy*. Semakin besar insentif atau *reward* yang diperoleh seseorang dalam penyelesaian tugas, maka akan semakin tinggi derajat *self efficacy* nya. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self*

*efficacy* adalah *competence contingent incentive*, yaitu insentif atau *reward* yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan tugas tertentu.

Menurut Schunk & Pajares (dalam Alifia & Rakhmawati, 2018), faktor-faktor lain yang mempengaruhi *self efficacy* antara lain persepsi kemampuan, perbandingan sosial, atribusi, waktu yang tersedia, dan kepentingan yang dirasakan. Orang mungkin percaya bahwa siswa dapat mengendalikan penggunaan strategi pembelajaran, upaya, dan ketekunan mereka, namun jika masih memiliki *self efficacy* yang rendah untuk belajar maka mereka merasa pembelajaran tidak penting dan tidak ingin menginvestasikan waktu di dalamnya. Siswa biasanya bertahan pada kegiatan bukan karena *self efficacy* yang tinggi tetapi lebih karena guru menjaga mereka pada tugas. Terdapat korelasi positif pada tahap awal pembelajaran ketika ketekunan yang lebih besar mengarah pada kinerja yang lebih baik. Sebagai keterampilan mengembangkan siswa harus memerlukan sedikit waktu untuk menyelesaikan tugas, yang berarti bahwa *self efficacy* akan berkorelasi negatif terhadap ketekunan. Dengan demikian, *self efficacy* dapat memprediksi ketekunan lebih baik di kelas yang lebih tinggi levelnya, sehingga masalah ini perlu dieksplorasi selama pembelajaran akademik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor *self efficacy* menurut Bandura yaitu pengalaman keberhasilan seseorang, pengalaman orang lain, persuasi verbal, kondisi fisiologis. Menurut Endang ada empat faktor *self efficacy* yaitu faktor orientasi, faktor situasional, faktor status, dan faktor insentif eksternal.

Sedangkan menurut Schunk&Pajares (dalam Alifia&Rakhmawati, 2018) yaitu: kemampuan, perbandingan sosial, atribusi, waktu yang tersedia, dan kepentingan yang dirasakan.

### 3. Dimensi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997) pengukuran *self efficacy* yang dimiliki seseorang mengacu pada tiga dimensi, yaitu:

a. Tingkat (*level*)

Dimensi ini mengacu pada derajat kesulitan tugas individu, dimana individu merasa mampu untuk melakukannya. Penilaian *self efficacy* pada setiap individu akan berbeda-beda, baik pada saat menghadapi tugas yang mudah atau tugas yang sulit. Tingkat kesulitan tugas tersebut dinilai oleh individu tersebut dan tergantung persepsi dari individu itu sendiri terhadap tugas tersebut. Jadi, dalam menentukan derajat kesulitan suatu tugas akan berbeda satu sama lain, tergantung penilaian yang dilakukan oleh individu tersebut.

b. Keluasan (*generality*)

Dimensi ini mengacu pada variasi situasi di mana individu merasa yakin akan kemampuan dirinya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari aktivitas yang biasa dilakukan samapai pada aktivitas yang belum pernah dilakukan dalam serangkaian tugas atau situasi sulit dan bervariasi. Ini merupakan rentang aktivitas dimana seorang individu yakin terhadap kemampuannya

dalam menjalankan beberapa tugas yang berbeda, dari tugas yang spesifik sampai pada kelompok tugas yang berbeda.

c. Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan yang ada dalam diri seseorang yang dapat ia wujudkan dalam melakukan tugas tertentu. Individu yang semakin kuat keyakinannya terhadap kemampuan dirinya sendiri, maka individu tersebut akan semakin menyenangi tugas yang penuh tantangan dan memiliki kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas dan terus bertahan dalam usahanya meskipun banyak mengalami kesulitan dan rintangan. Individu yang tidak memiliki keyakinan dengan kemampuan dirinya maka ia akan cenderung menghindari tugas yang penuh dengan tantangan dan mencari tugas yang tidak menantang. Ia dapat dengan mudah menyerah apabila menghadapi hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan aspek-aspek *self efficacy* menurut Bandura yaitu tingkat (*level*), keluasan (*generality*) dan kekuatan (*strength*).

#### 4. Tipe *Self Efficacy* dan Cirinya

Ada dua tipe *self efficacy* yang ada dalam diri seseorang (dalam Yuliyani, Handayani, & Somawati, 2017) yaitu:

a. Ciri-ciri *self efficacy* peserta didik yang rendah sebagai berikut:

1. Selalu menjauhi tugas yang sulit

2. Pesimis
  3. Memiliki cita-cita yang rendah
  4. Terfokus pada akibat yang buruk dari kegagalan
  5. Mudah mengalami stres dan depresi
- b. Ciri-ciri self efficacy peserta didik yang tinggi sebagai berikut:
1. Mendekati tugas yang sulit
  2. Memiliki komitmen untuk tugas
  3. Mempunyai usaha yang tinggi
  4. Optimis

Menurut Collins (dalam Warsito, 2011) kurang yakin dengan kemampuannya yang ditunjukkan kurangnya usaha keras dari mahasiswa dan cepat menyerah dengan masalah-masalah yang ada, kurang serius dalam perkuliahan, cepat merasa puas dengan hasil yang dicapai, dengan lain perkataan ciri-ciri ini menunjukkan mahasiswa memiliki *self efficacy* rendah.

Menurut Bandura (dalam Warsito, 2011) individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan menghindari semua tugas dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul. Mereka menganggap kegagalan sebagai kurangnya kemampuan yang ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan tipe *self efficacy* yang ada dalam diri seseorang menurut Yuliyani, Handayani, & Somawati, (2017) yaitu Ciri-ciri *self efficacy* peserta didik yang rendah dan ciri-ciri *self efficacy* peserta didik yang tinggi.

#### D. Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Stres Akademik

Kehidupan sehari-hari individu tidak lepas dari stres. Stres bisa dialami oleh anak-anak, remaja bahkan orang dewasa. Stres yang dialami mahasiswa banyak terjadi di lingkungan akademis. Stres yang terjadi di lingkungan akademis disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami tekanan dan tuntutan sebagai mahasiswa. Tuntutan akademik seperti materi pelajaran dengan jadwal yang padat, menyelesaikan tugas, pada mahasiswa tingkat akhir diuntut menyelesaikan skripsi untuk mendapatkan gelar, hal tersebut yang menyebabkan mahasiswa rentan mengalami tekanan yang menyebabkan stres akademik (dalam Fahmi, 2011).

Dalam hal ini dikaitkan dengan *self efficacy* mahasiswa yang rendah cenderung akan bersifat malas, cemas dan tidak percaya diri dalam mengerjakan tugasnya sehingga mahasiswa cenderung mengalami stres akademik. Akibatnya mahasiswa menjadi tertekan, cemas, dan tidak percaya diri atas penyelesaian tugas tersebut. Dengan demikian sangat di perlukan peranan dari *self efficacy* dalam mencegah terjadinya hal tersebut. *Self efficacy* adalah aspek kepribadian yang muncul dari dalam diri mahasiswa atau bersifat internal, stres akademik akan dapat diatasi oleh mahasiswa jika dapat menyeimbangkan *self efficacy* dengan faktor-faktor yang bersifat eksternal yang bersifat positif (dalam Fahmi, 2011).

Berdasarkan temuan penelitian oleh (Sagita, Daharnis,& Syahniar, 2017) memperlihatkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa. Temuan ini dapat mendukung temuan sebelumnya



oleh Pratiwi (2012) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa BK UNY menemukan terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian ini mengemukakan bahwa semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah *self efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya.

Berdasarkan temuan tersebut terlihat bahwa keyakinan seorang mahasiswa dapat mempengaruhi aspek kepribadiannya yang lain seperti stres yang timbul pada diri mahasiswa. *Self efficacy* berperan penting dalam menghadapi kondisi stres yang dihadapi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang kuat, terbukti mengalami tekanan yang lebih rendah saat berhadapan dengan sumber stres atau stressor. Jadi, apabila mahasiswa memiliki *self efficacy* yang kuat, maka ia akan kuat dan tangguh dalam menghadapi stres

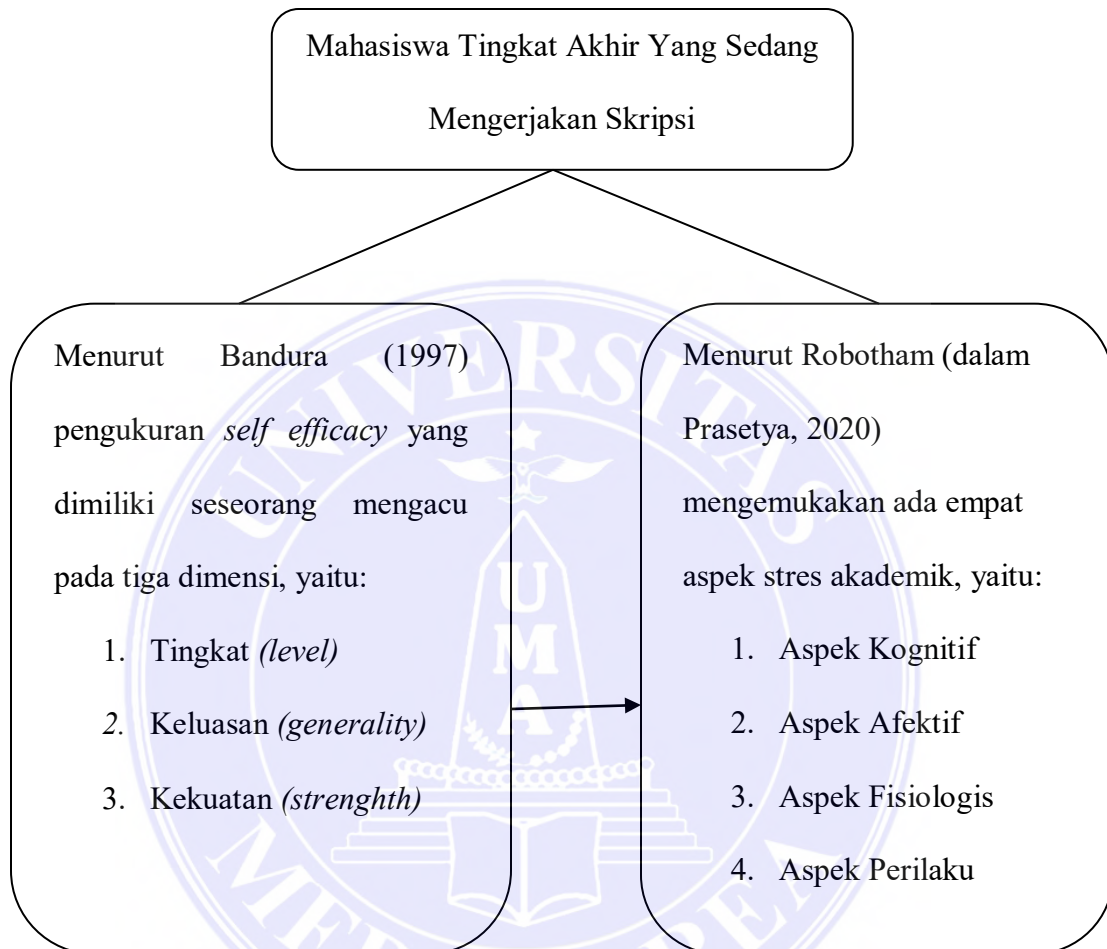
Pernyataan di atas di dukung dari hasil jurnaal penelitian (Sagita, Daharnis,& Syahniar,2017) yang berjudul hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa BK FIP UNP yang terdaftar pada tahun ajaran 2014/2015 sebanyak 575 orang mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 236 siswa. Penarikan sampel menggunakan teknik Propotional Stratified Random Sampling. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa Skala Likert. Analisis data dibantu dengan menggunakan program SPSS. Hasil uji reliabilitas instrumen *self efficacy* sebesar 0.930, motivasi berprestasi sebesar 0.906,

prokrastinasi akademik sebesar 0.868, dan stres akademik sebesar 0.932. Hasil validitas *self efficacy* sebesar 0.554, motivasi berprestasi sebesar 0.469, prokrastinasi akademik sebesar 0.453, dan stres akademik sebesar 0.568. Data penelitian dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dan regresi ganda.

Dari hasil temuan (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017) menggambarkan bahwa stres akademik mahasiswa BK FIP UNP tergolong pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada kemungkinan stres akademik mahasiswa BK FIP UNP akan meningkat atau sebaliknya akan menurun. Stres merupakan suatu bentuk interaksi antara mahasiswa dengan lingkungan yang dinilai mahasiswa sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya serta dianggap dapat mengancam kehidupan efektif sehari-harinya (KES).

Interaksi mahasiswa dengan lingkungan kampus adalah interaksi edukatif, yakni interaksi yang mengarah kepada pencapaian prestasi belajar, bukan pada pencapaian prestasi kerja. Karena itu, stres yang dialami siswa lebih merupakan stres belajar. Oleh sebab itu, para peneliti berusaha mengembangkan sebuah konsep secara khusus menggambarkan kondisi stres yang dialami oleh siswa akibat tuntutan sekolahnya, yakni *academic stress*.

### E. Kerangka Konseptual



**Gambar.1 Kerangka Koneptual**

### F. Hipotesis

Ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik, dengan asumsi semakin tinggi *self efficacy* semakin rendah stres akademik pada Mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy* semakin tinggi stres akademik.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Tipe Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tipe penelitian kuantitatif. Metode ini disebut kuantitatif karena merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Definisi lain menyebutkan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian pula pada tahap kesimpulan penelitian akan lebih baik bila disertai dengan gambar, table, grafik, atau tampilan lainnya (Siyoto dan Sodik, 2015). Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional adalah jenis penelitian dengan metode penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan hubungan dari satu gejala atau peristiwa dengan peristiwa lainnya.

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Untuk dapat menguji hipotesa, terlebih dahulu dilakukan identifikasi variabel-variabel yang ada pada penelitian ini. Dalam penelitian ini variabel-variabel yang terlibat adalah:

- a. Variabel Independen (X) : *Self Efficacy*
- b. Variabel Dependen (Y) : Stres Akademik

### C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi dari variabel yang dirumuskan dan karakteristik-karakteristik variabel yang diamati. Suatu penelitian harus memilih dan menentukan definisi operasional yang paling relevan terhadap variabel penelitiannya. Adapun definisi operasional pada penelitian ini adalah:

1. *Self Efficacy*

*Self efficacy* merupakan keyakinan diri atas kemampuan yang dimilikinya untuk melaksanakan tugas akademiknya dalam mencapai hasil tertentu. Individu yang kurang percaya diri dalam kemampuannya untuk berhasil menyelesaikan suatu tugas akan lebih mungkin untuk mengerjakannya.

*Self efficacy* di ukur melalui skala yang di buat peneliti berdasarkan aspek-aspek dari pendapat Bandura (1997) yaitu: tingkat (*level*), keluasan (*generality*), kekuatan (*strenght*)

2. Stres Akademik

Stres akdemik merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi.

Stres akademik di ukur melalui skala yang di buat peneliti berdasarkan aspek-aspek dari pendapat Robotham (dalam Prasetya, 2020) mengemukakan ada empat

aspek stres akademik, yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku.

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Menurut Djawranto (dalam Hidayat, 2017) Populasi atau universe adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak diteliti. Dan satuan-satuan tersebut dinamakan unit analisis, dan dapat berupa orang-orang, institusi-institusi, benda-benda, dst. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi khususnya di fakultas psikologi berjumlah 243 orang di stambuk 2017.

##### **2. Sampel Penelitian**

Menurut Siyoto dan Sodik (2015) Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Sampel yang akan digunakan dari populasi haruslah benar-benar dapat mewakili populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah 38 orang.

Peneliti mengambil data sampel pada tanggal 16 Agustus 2021. Sampel tersebut yang memenuhi karakteristik peneliti dimana mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa yang sudah menyelesaikan seminar hasil pada mahasiswa stambuk 2017.

### **E. Teknik Pengambilan Sampel**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dimana memilih sampel dari suatu populasi berdasarkan pertimbangan tertentu, baik pertimbangan ahli maupun pertimbangan ilmiah. Teknik ini memberikan persyaratan yang cukup ketat agar sampel yang dipilih sesuai dengan karakteristik yang dikehendaki dalam analisis (Azwar, 2014).

Adapun karakteristik sampel penelitian ini adalah

- a. Mahasiswa fakultas psikologi stambuk 2017.
- b. Mahasiswa yang telah menyelesaikan seminar proposal.
- c. Mahasiswa yang telah melaksanakan seminar hasil.

### **F. Metode Pengambilan Data**

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah berupa skala. Skala adalah suatu teknik pengumpulan informasi yang memungkinkan analisis mempelajari sikap-sikap, keyakinan, perilaku, dan karakteristik individu (Siregar, 2013). Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala stres akademik, skala *self efficacy*.

#### **1. Skala *Self Efficacy***

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala keyakinan diri dalam melaksanakan tugas akhir mahasiswa. Adapun bentuk skala mengacu pada model skala Likert, dimana masing-masing item berbentuk favourabel dan unfavourabel. Skala ini dimodifikasi dengan pilihan

jawaban yang disediakan ada empat, untuk favourabel yaitu Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4, Sesuai (S) dengan skor 3, Tidak sesuai (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 1 sedangkan pada aitem unfavourabel diberlakukan sebaliknya yaitu Sangat Sesuai (SS) dengan skor 1, Sesuai (S) dengan skor 2, Tidak sesuai (TS) dengan skor 3, dan Sangat tidak Sesuai (STS) dengan skor 4.

## 2. Skala Stres Akademik

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala stres akademik mahasiswa. Adapun bentuk skala mengacu pada model skala Likert, dimana masing-masing item berbentuk favourabel dan unfavourabel.

Skala ini dimodifikasi dengan pilihan jawaban yang disediakan ada empat, yaitu Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4, Sesuai (S) dengan skor 3, Tidak sesuai (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 1 sedangkan pada aitem unfavourabel diberlakukan sebaliknya yaitu Sangat Sesuai (SS) dengan skor 1, Sesuai (S) dengan skor 2, Tidak sesuai (TS) dengan skor 3, dan Sangat tidak Sesuai (STS) dengan skor 4.

## G. Uji Coba Instrumen Penelitian

### 1. Validasi Alat Ukur

Menurut Mayer & Hansen (2007) validitas adalah apakah alat ukur benar-benar mengukur variabel yang ingin diteliti. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Jika suatu alat ukur memiliki validitas isi yang tinggi, maka alat tersebut benar-benar mengukur variabel yang diteliti.



Validitas isi alat ukur ditentukan melalui pendapat profesional (*professional judgment*).

Dalam penelitian ini, validitas alat ukur akan dipenuhi dengan validitas isi. Suatu alat ukur dikatakan sah apabila alat itu benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Dalam penyusunan alat ukur untuk penelitian ini, dipertimbangkan untuk menggunakan kesahihan isi (*content validity*). Kesahihan isi merupakan kelengkapan atau ketepatan pencuplikan isi instrument penelitian. Untuk mencapai hal ini, sebelumnya disusun kisi-kisi alat ukur penelitian secara rasional.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penterjemahan dari kata reliability yang berasal dari kata rely dan ability. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil suatu pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek belum berubah (Azwar, 2001).

Fungsi indeks reliabilitas aitem merupakan pertimbangan penting pula dalam penetapan varians/penyebaran skor tes. Reliabilitas berarti konsistensi dan tingkat kepercayaan (Mayer & Hansen, 2007). Pada umumnya, reliabilitas dianggap memuaskan bila koefisiennya mencapai minimal  $r_{xx'} = 0,900$  (Azwar, 2010).

## H. Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi product moment dari Karl Pearson. Alasan digunakannya teknik korelasi ini disebabkan karena pada penelitian ini memiliki tujuan ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (*Self Efficacy*) dengan satu variabel tergantung (Stres Akademik)

Sebelum data dianalisis dengan teknik analisis Product Moment, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas, digunakan untuk mengkaji apakah data sampel dari populasi mengikuti suatu distribusi normal statistik (Santoso, 2010). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistik uji Kolmogorov-Smirnov Goodness.

### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas, merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linear tidaknya suatu distribusi data penelitian (Riadi, 2006). Bila  $\text{sig}$  lebih kecil dari pada 0.050, berarti data yang diteliti berbentuk linear.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian yang telah dilakukan maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Fakultas Medan Area. Hal tersebut diketahui dari nilai koefisien korelasi *product moment*  $r_{xy} = -0,526$  dengan signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$ . Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, dimana semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi stres akademik.
2. Diketahui dari hasil penelitian bahwa stres akademik tergolong tinggi. Hal tersebut berdasarkan dari hasil nilai rata-rata empirik yang diperoleh yaitu sebesar 106,26 lebih besar dari nilai rata-rata hipotetik yaitu 92,5. Selanjutnya untuk variabel *self efficacy* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Medan Area memiliki nilai rata-rata empirik sebesar 55,55 lebih besar dari nilai rata-rata hipotetik yaitu 65.

## B. Saran

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

### 1. Saran bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa tingkat akhir di akultas psikologi universitas medan area dapat menurunkan stres akademik dengan meningkatkan *self efficacy*. Salah satu meningkatkan *self efficacy* salah satunya yakin dengan kemampuan yang kita miliki, memotivasi diri sendiri dalam melakukan hal yang positif. Hal positif yang dimaksud dengan mengingat kembali pencapaian yang telah di raih, memberi *reward* terhadap diri sendiri atas pencapaian.

### 2. Saran bagi peneliti selanjutnya

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, faktor lingkungan, faktor kepribadian dandan faktor kognitif, atau juga menambah metode pengumpulan datanya, agar hal yang diperoleh lebih lengkap.

### 3. Saran bagi institusi

Lebih memotivasi aktivitas proses belajar mahasiswa, yang mendorong mahasiswa yang lebih berusaha keras, mandiri hingga menumbuhkan keyakinan mahasiswa akan kemampuan dirinya untuk mengatasi sesuatu dengan berhasil.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alifia, N. N., & Rakhmawati, I. A. (2018). Kajian kemampuan *self-efficacy* matematis siswa dalam pemecahan masalah matematika. *Jurnal Pembelajaran Matematika*.
- Anggraini, O. D., Wahyuni, E. N., & Soejanto, L. T. (2017). Hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMAN 1 Trawas. *Jurnal Konseling Indonesia*.
- Arifyanto, A. T. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Fkip Universitas Halu Oleo. *Gema Pendidikan*.
- Azwar, S. (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura. (1997). *Self-efficacy The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. 2017. Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.
- Bayır, B., & Aylaz, R. (2020). *The effect of mindfulness-based education given to individuals with substance-use disorder according to self-efficacy theory on self-efficacy perception*. Applied Nursing Research.
- Chandra, A (2011). Hubungan *Self-Efficacy* dengan Stres dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. Karya Ilmiah.
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2012). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi*.
- Fahmi, F. (2011). Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata)
- Endra, F. (2017). *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Taman Sidoarjo: Zifatama Jawa

- Hartawati, D., & Mariyanti, S. (2013). Hubungan antara *self-efficacy* dengan burnout pada pengajar taman kanak-kanak sekolah “X” di Jakarta. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*.
- Hasmayni, B. (2020). *The Difference of Academic Procrastination between Students Who Are Active and Not Active in Organizations Student Activity Units in the Faculty of Psychology, University of Medan Area*. *Britain International of Linguistics Arts and Education (BLoLAE) Journal*, 2(1), 411-421.
- Hasmayni, B. *Relationship between Service Quality and the Students’ Loyalty in Using Railway Services of Sribilah Medan in Indonesia*.
- Hasmayni, B. (2019). *Prediction of Junior High School National Examination Score on the Learning Achievement In High School Students In Medan*. *Proseding Seminar International. NICCT. In Proceedings of the First Nommensen International Conference on Creativity & Technology, NICCT*. Jilid (Vol. 1, pp. 2-19).
- Hasmayni, B., Siregar, F. H., & Aziz, A. (2019, December). *Establishment of Character Through Boarding School Education in Students in Pondok Pesantren*. *In 4th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2019)* (pp. 318-321).
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 6(2), 98-104.
- Hasmayni, B., & Lumbanbatu, J. S. (2019). Gambaran Lifestylife Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Pengguna Iphone Di Universitas Medan Area. *Jurnal Teknologi Kesehatan Dan Ilmu Sosial (Tekesnos)*, 1(1), 9-16.
- Hidayat, A. (2017). Populasi dan Sampel. *Statistikian.Com*.  
<https://www.statistikian.com/2012/10/pengertian-populasi-dansampel.html/amp>
- Jeffreys, R. M. (2012). *Nursing Student Retention. 2nd edition*. New York: Springer Publishing Company.
- Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19
- Mayer, A., & Hansen, C. (2007). *Experimental Psychology, 6th edition*. Wadsworth.

- Neuman, W. L. (2013). *Metodologi penelitian sosial pendekatan kualitatif dan kuantitatif edisi 7*. Indeks.
- Prasetya, P. U. (2020). Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kewidyaiswaraan*.
- Riadi, E. (2006). *Statistika penelitian, analisis manual dan IBM SPSS*. CV. Andi Offset.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara *Self Efficacy* Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *KONSELING EDUKASI" journal of Guidance and Counseling*.
- Sarwono, Sarlito W. (2009). *Pengantar Psikologi Umum*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Subaidi, A. (2016). *Self-efficacy* siswa dalam pemecahan masalah matematika. *Sigma*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D cetakan ke-27*. Penerbit Alfabeta.
- Tamba, J. J., & Santi, D. E. (2021). Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 136-142).
- Triyono, M. E. (2018). *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. Kartasura: CV Sindunata.
- Warsito, H. (2012). Hubungan antara *selfefficacy* dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya). *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*



Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*.

Yuliyani, R., Handayani, S. D., & Somawati, S. (2017). Peran Efikasi Diri (*Self-Efficacy*) dan Kemampuan Berpikir Positif terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*.





No.Res	Self Efficacy																										Total	
	Butir Aitem																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	1	4	4	4	4	4	4	3	98
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	73
3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	1	4	3	2	1	4	4	3	4	4	1	91
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	63
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
6	4	3	4	1	1	1	1	3	3	4	4	3	4	4	2	1	1	1	4	1	4	2	1	3	3	4	3	70
7	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	79
8	4	4	3	1	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	2	80
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108
10	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	56
11	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	82
12	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	72
13	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	64
14	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	37
15	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	1	76
16	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	64
17	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	2	2	4	2	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	81
18	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	1	2	4	3	2	4	3	4	86
19	4	4	3	2	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	1	3	3	3	2	4	2	3	3	3	1	3	2	79
20	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	74
21	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	1	3	4	4	4	4	2	2	91
22	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	81
23	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	78
24	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	94
25	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	81
26	1	1	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	2	2	1	1	3	4	4	4	4	57
27	4	3	3	2	2	2	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	78
28	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	45
29	4	4	4	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	57
30	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	72
31	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	1	2	1	4	1	3	4	2	4	1	4	3	3	3	3	3	3	74
32	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	73
33	3	4	1	2	2	4	4	2	1	1	4	1	2	2	2	2	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	70
34	3	3	4	2	2	4	2	2	1	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	87
35	3	2	4	2	1	3	3	4	1	3	1	1	1	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	4	4	69
36	3	2	2	1	1	2	1	3	1	2	3	2	1	3	4	2	4	4	3	3	4	2	2	3	1	4	4	67
37	3	3	4	4	2	4	2	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	2	2	4	4	3	4	4	84
38	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	81

No.Res	Stres Akademik																																								Total		
	Butir Aitem																																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
1	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	1	1	4	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	3	4	4	130	
2	3	3	3	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	96	
3	4	4	4	3	2	4	4	4	1	3	4	4	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	4	133	
4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	101	
5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120	
6	3	2	2	2	3	4	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	4	1	2	3	1	1	4	3	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	4	78		
7	1	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	132	
8	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	1	4	4	4	3	3	1	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	1	4	2	3	4	4	3	3	3	4	128	
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	160	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	1	1	3	1	3	1	3	2	2	1	1	81		
11	4	3	4	3	3	4	3	4	1	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	124	
12	4	2	3	2	2	3	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	4	102	
13	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	97
14	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	61	
15	4	4	4	3	1	3	2	1	1	3	2	4	2	3	4	3	1	2	2	1	3	3	4	3	1	4	2	4	1	4	1	4	4	3	3	3	2	2	2	2	4	107	
16	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	100	
17	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	95	
18	3	2	3	4	1	4	3	2	1	3	4	2	2	2	4	2	3	1	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	119	
19	4	3	3	2	2	3	3	3	1	4	3	1	1	2	4	4	2	4	1	4	4	2	2	3	2	4	3	4	1	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	4	107	
20	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	121	
21	4	3	2	3	1	4	3	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	1	2	2	2	2	3	4	4	2	4	4	4	115		
22	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	4	3	4	2	3	2	4	2	3	4	3	4	3	4	2	4	115		
23	4	3	3	2	2	4	3	3	1	4	3	3	3	2	3	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	132	
24	4	3	1	1	2	4	3	1	1	3	2	2	1	3	3	4	1	4	3	3	4	4	2	2	3	4	4	4	1	3	2	4	1	2	4	3	2	3	2	4	107		
25	4	4	4	2	2	2	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	136	
26	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	85		
27	4	3	4	4	3	4	3	2	1	4	4	4	1	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1	3	4	4	4	4	3	130	
28	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	1	1	3	2	2	1	3	1	2	1	2	69		
29	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	3	1	1	4	3	4	3	1	3	3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	73	
30	2	3	3	2	1	3	1	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	95	
31	3	1	3	2	2	2	1	2	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	1	1	1	1	2	3	4	4	4	4	109		
32	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	90	
33	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	136	
34	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	1	3	4	4	4	4	139		
35	4	1	3	1	1	1	1	3	3	3	4	3	2	4	4	3	1	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	1	3	3	3	3	4	3	4	2	1	110	
36	4	2	3	4	1	1	1	2	3	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	1	2	2	2	2	4	3	2	117		
37	4	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	1	2	3	2	2	3	3	3	117		
38	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	115	



## Uji Validitas dan Reabilitas skala *Self Efficacy*

### Reability

#### Scale *Self Efficacy*

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	38	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	38	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,914	27

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
SE1	3,13	,844	38
SE2	3,05	,769	38
SE3	3,11	,831	38
SE4	2,39	,887	38
SE5	2,61	,974	38
SE6	2,97	,944	38
SE7	2,71	,898	38
SE8	2,74	,828	38
SE9	2,74	1,155	38
SE10	3,00	,930	38
SE11	3,03	,972	38
SE12	2,95	,899	38
SE13	2,95	1,064	38
SE14	3,05	,868	38

SE15	2,87	,991	38
SE16	2,66	,966	38
SE17	2,16	1,001	38
SE18	2,37	,852	38
SE19	2,68	,775	38
SE20	2,00	,870	38
SE21	2,58	,948	38
SE22	2,95	,868	38
SE23	3,00	,930	38
SE24	2,87	,777	38
SE25	2,87	,935	38
SE26	2,95	1,012	38
SE27	2,74	1,005	38

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	71,97	175,594	,663	,908
SE2	72,05	178,862	,567	,910
SE3	72,00	177,189	,598	,909
SE4	72,71	178,103	,517	,910
SE5	72,50	172,959	,672	,908
SE6	72,13	173,523	,672	,908
SE7	72,39	175,921	,605	,909
SE8	72,37	176,996	,610	,909
SE9	72,37	173,752	,527	,910
SE10	72,11	177,016	,535	,910
SE11	72,08	177,480	,490	,911
SE12	72,16	177,596	,531	,910
SE13	72,16	174,515	,550	,910
SE14	72,05	177,294	,565	,910
SE15	72,24	179,375	,406	,912
SE16	72,45	175,389	,578	,909
SE17	72,95	181,727	,311	,914
SE18	72,74	178,848	,507	,911

SE19	72,42	185,980	,215	,915
SE20	73,11	181,502	,378	,913
SE21	72,53	180,094	,398	,912
SE22	72,16	175,434	,649	,908
SE23	72,11	175,556	,597	,909
SE24	72,24	182,618	,376	,913
SE25	72,24	178,456	,472	,911
SE26	72,16	177,380	,472	,911
SE27	72,37	181,915	,302	,914

### Uji Validitas dan Reabilitas skala Stres Akademik

#### Reability

#### Scale Stres Akademik

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	38	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,946	40

##### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SA1	3,32	,989	38
SA2	2,55	,891	38
SA3	2,92	,818	38
SA4	2,71	,956	38

## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 20/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)20/6/22



SA5	2,24	,971	38
SA6	2,89	1,008	38
SA7	2,26	,921	38
SA8	2,50	1,007	38
SA9	1,97	1,026	38
SA10	2,97	,885	38
SA11	2,76	,913	38
SA12	2,87	,875	38
SA13	2,50	1,059	38
SA14	2,71	,898	38
SA15	3,18	,834	38
SA16	3,03	,854	38
SA17	2,55	,978	38
SA18	2,87	,844	38
SA19	2,68	,933	38
SA20	2,68	1,068	38
SA21	3,03	,944	38
SA22	2,97	,885	38
SA23	3,08	,912	38
SA24	2,92	,997	38
SA25	2,68	,989	38
SA26	3,21	,991	38
SA27	3,05	,899	38
SA28	3,11	1,034	38
SA29	2,37	,970	38
SA30	2,63	1,051	38
SA31	2,26	1,032	38
SA32	2,71	,984	38
SA33	2,26	1,032	38
SA34	2,29	,835	38
SA35	2,79	,991	38
SA36	2,92	,969	38
SA37	2,66	,938	38
SA38	3,11	,831	38
SA39	2,71	,927	38
SA40	3,05	1,089	38

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA1	106,68	445,627	,511	,945
SA2	107,45	451,659	,409	,946
SA3	107,08	443,750	,683	,944
SA4	107,29	442,427	,612	,944
SA5	107,76	445,699	,520	,945
SA6	107,11	453,935	,303	,946
SA7	107,74	446,740	,523	,945
SA8	107,50	442,851	,568	,944
<b>SA9</b>	<b>108,03</b>	<b>454,459</b>	<b>,284</b>	<b>,947</b>
SA10	107,03	437,702	,796	,943
SA11	107,24	439,213	,729	,943
SA12	107,13	446,820	,550	,945
SA13	107,50	450,419	,365	,946
SA14	107,29	455,563	,302	,946
SA15	106,82	443,073	,689	,944
SA16	106,97	445,540	,601	,944
SA17	107,45	445,713	,515	,945
SA18	107,13	455,847	,316	,946
SA19	107,32	443,519	,599	,944
SA20	107,32	446,600	,448	,945
SA21	106,97	443,594	,590	,944
SA22	107,03	440,243	,725	,943
SA23	106,92	445,372	,565	,944
SA24	107,08	433,696	,801	,943
SA25	107,32	437,303	,717	,943
SA26	106,79	444,279	,543	,945
SA27	106,95	440,592	,703	,944
SA28	106,89	447,178	,450	,945
<b>SA29</b>	<b>107,63</b>	<b>459,536</b>	<b>,179</b>	<b>,947</b>
SA30	107,37	435,698	,710	,943
SA31	107,74	440,145	,618	,944
SA32	107,29	451,725	,365	,946

SA33	107,74	452,415	,330	,946
SA34	107,71	458,373	,248	,946
SA35	107,21	435,792	,754	,943
SA36	107,08	440,615	,649	,944
SA37	107,34	436,988	,767	,943
SA38	106,89	445,502	,620	,944
SA39	107,29	439,617	,706	,943
SA40	106,95	452,484	,308	,947





**LAMPIRAN C**  
**UJI NORMALITAS**

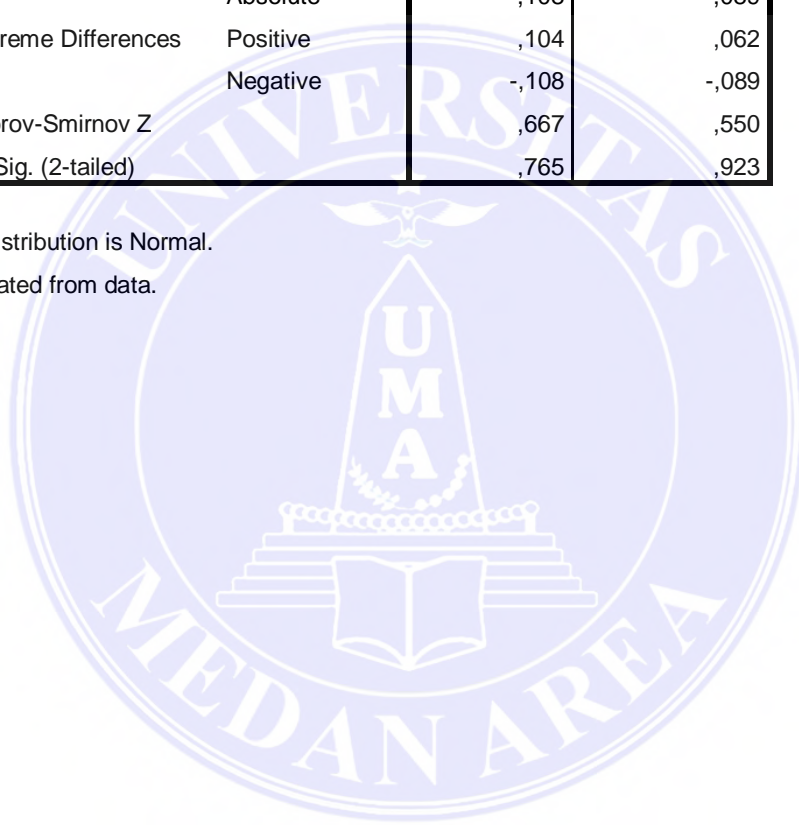
## Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		SelfEfficacy	StresAkademik
N		38	38
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	55,55	106,26
	Std. Deviation	9,321	8,283
	Absolute	,108	,089
Most Extreme Differences	Positive	,104	,062
	Negative	-,108	-,089
Kolmogorov-Smirnov Z		,667	,550
Asymp. Sig. (2-tailed)		,765	,923

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.





**LAMPIRAN D**  
**UJI LINEARITAS**

## Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
StresAkademik * SelfEfficacy	38	100,0%	0	0,0%	38	100,0%

## Report

StresAkademik

SelfEfficacy	Mean	N	Std. Deviation
33	124,00	1	.
41	111,00	1	.
51	116,00	1	.
52	97,00	1	.
54	127,00	1	.
58	102,00	2	38,184
61	92,00	1	.
63	73,00	1	.
65	128,00	1	.
67	106,00	3	23,516
68	67,00	2	11,314
72	133,00	2	26,870
73	108,50	2	26,163
74	94,00	1	.
75	94,75	4	8,770
76	122,00	1	.
77	109,00	2	7,071
80	64,00	1	.
82	99,00	1	.
84	105,00	1	.
89	119,00	1	.
100	132,00	1	.
Total	104,34	38	22,114

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			10779,969	21	513,332	9,172	,013
StresAkademik * SelfEfficacy	Between Groups	Linearity	10,526	1	10,526	15,024	,000
		Deviation from Linearity	10769,443	20	538,472	7,230	,080
	Within Groups		4379,250	10	437,925		
Total			15159,219	38			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
StresAkademik * SelfEfficacy	-,526	,278	,843	,711





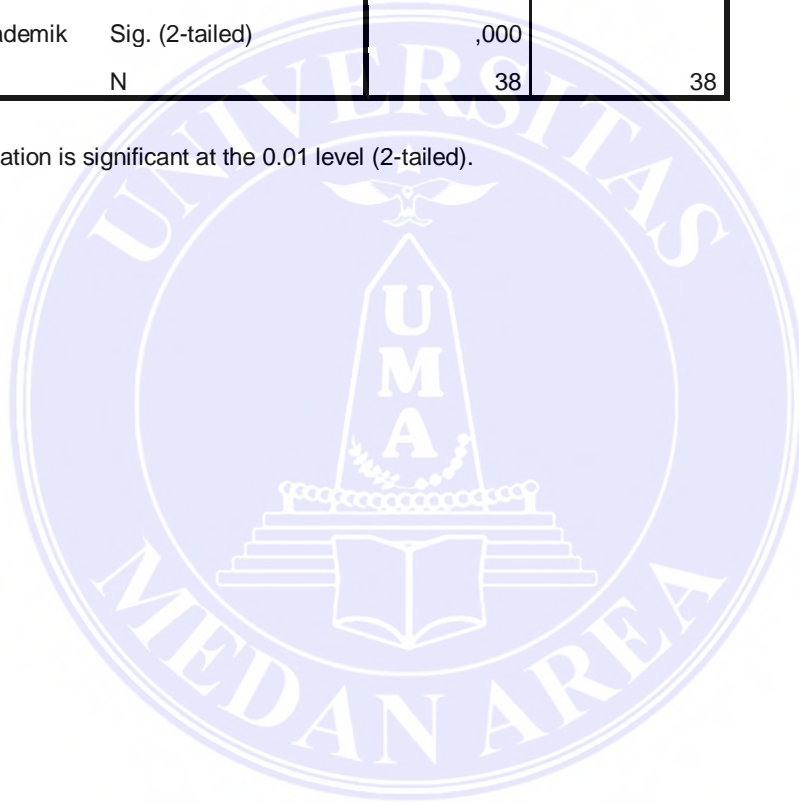
**LAMPIRAN E**  
**UJI HIPOTESIS**

## Correlation

**Correlations**

		SelfEfficacy	StresAkademik
SelfEfficacy	Pearson Correlation	1	-,526**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	38	38
StresAkademik	Pearson Correlation	-,526**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	38	38

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





## ANGKET *SELF EFFICACY*

### ✓ **Identitas Responden**

Nama/Inisial :

Kelas :

### ✓ **Petunjuk Pengisian**

1. Angket terdiri dari 27 pernyataan. Anda diminta untuk memilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan kondisi Anda.
2. Jawablah semua pernyataan dalam skala ini (jangan sampai ada nomor yang terlewatkan)
3. Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan jawaban anda.

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya yakin bisa menyelesaikan skripsi walaupun terlihat sulit				
2	Saya mampu mengerjakan revisi – revisi dari dosen pembimbing				
3	Saya merasa bahwa menganalisis jurnal itu penting dalam mengerjakan skripsi.				
4	Menurut saya mencari referensi untuk skripsi sangat mudah				
5	Saya yakin mampu menyelesaikan ketika banyak yang harus di revisi.				
6	Dengan kemampuan yang dimiliki, saya yakin dapat menyelesaikan revisian sebelum jadwal bimbingan.				
7	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas, walaupun banyak aktivitas..				

8	Saya memilih mengerjakan skripsi walau teman saya mengajak saya pergi.				
9	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki akan menyelesaikan skripsi dengan baik.				
10	Saya akan coba terus menerus jika gagal mengerjakan suatu tugas.				
11	Saya akan menyelesaikan tugas beserta kesulitannya.				
12	Saya tetap kuat ditengah kesulitan yang di dapat dalam menyelesaikan skripsi.				
13	Setiap cobaan yang dihadapi saya mampu menyelesaikannya.				
14	Ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi saya akan bertahan untuk menyelesaikannya.				
15	Saya ragu bisa menyelesaikan skripsi karena terlihat sulit				
16	Revisi dari dosen pembimbing membuat saya stress				
17	Munurut saya menganalisis jurnal itu penting dalam mengerjakan skripsi.				
18	Menurut saya sangat sulit mencari referensi untuk skripsi				
19	Ketika banyak yang harus di revisi saya meminta bantuan kepada teman.				
20	Saya bisa menyelesaikan tugas dengan baik apabila waktu yang di beri cukup banyak.				
21	Hanya mampu menyelesaikan tugas yang di berikan.				
22	Saya lebih banyak bermain dari pada mengerjakan skripsi.				
23	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
24	Saya merasa kurang memiliki keberanian untuk menyelesaikan tugas yang beresiko.				
25	Saya merasa ingin menyerah dengan tugas yang sedang dijalani.				
26	Saya putus asa jika mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi				
27	Setiap ada masalah saya merasa mudah stres				

## ANGKET STRES AKADEMIK

### ✓ Identitas Responden

Nama/Inisial :

Kelas :

### ✓ Petunjuk Pengisian

4. Angket terdiri dari 40 pernyataan. Anda diminta untuk memilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan kondisi Anda.
5. Jawablah semua pernyataan dalam skala ini (jangan sampai ada nomor yang terlewatkan)
6. Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan jawaban anda.

SS = Sangat Sesuai  
 S = Sesuai  
 TS = Tidak Sesuai  
 STS = Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tidak yakin bisa menyelesaikan skripsi.				
2	Saya sulit memahami penjelasan dosen pembimbing saat bimbingan skripsi.				
3	Saat mengerjakan skripsi, saya mudah lupa apa yang harus direvisi.				
4	Interaksi dengan dosen pembimbing membuat saya merasa gugup dalam proses menyelesaikan skripsi.				
5	Sulit berkonsentrasi saat menjalani dua aktivitas sekaligus.				
6	Saya merasa sia-sia dalam mengerjakan skripsi karena tidak kunjung selesai.				
7	Saya tidak bisa seperti teman-teman yang cepat dalam mengerjakan skripsi.				

8	Pada saat mengerjakan skripsi, saya kepikiran tidak bisa menepati harapan orang tua..				
9	Skripsi yang tidak segera saya selesaikan membuat saya merasa gelisah..				
10	Merasa ragu ingin bertemu dengan dosen pembimbing.				
11	Saya merasa kepala saya sakit ketika berfikir saat mengerjakan skripsi.				
12	Saya menjadi malas makan saat memikirkan skripsi yang tak kunjung selesai.				
13	Saya merasakan insomnia kalau skripsi saya belum saya kerjakan.				
14	Ketika belum menyelesaikan revisi terbawa kedalam mimpi saat tidur.				
15	Saya merasa mulas ketika hendak menemui dosen pembimbing.				
16	Saya mengurung diri dari teman-teman saya saat sudah memasuki tahap skripsi dalam perkuliahan.				
17	Saya merasakan teman-teman saya enggan membantu saya saat mengerjakan skripsi.				
18	Saya marah ketika orang yang mengajak berbicara saat saya sibuk				
19	Saya benci jika ada orang yang bertanya mengenai skripsi saya				
20	Saya kesal jika teman saya tidak menolong jika saya kesulitan mengerjakan skripsi				
21	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan cepat.				
22	Saya mengerti atas penjelasan yang diberikan dosen saat bimbingan.				
23	Saya selalu ingat point-point yang harus direvisi saat mengerjakan skripsi.				
24	Saya merasa nyaman berinteraksi dengan dosen pembimbing dalam proses menyelesaikan skripsi.				
25	Saya mampu berkonsentrasi menjalani aktivitas lainnya walaupun sedang mengerjakan skripsi.				
26	Saya tetap berusaha mengerjakan skripsi sampai selesai.				
27	Saya yakin kalau saya bisa cepat mengerjakan skripsi seperti teman-teman saya.				

28	Harapan yang ditaruhkan orang tua kepada saya menjadi penyemangat saya dalam mengerjakan skripsi.				
29	Tetap santai walaupun skripsi tidak segera di selesaikan.				
30	Saya percaya diri ketika ingin bertemu dengan dosen pembimbing.				
31	Saat mengerjakan skripsi, saya tidak merasakan apa-apa pada bagian kepala saya.				
32	Memikirkan skripsi tidak membuat nafsu makan saya berkurang				
33	Saya bisa tidur cepat walau belum mengerjakan skripsi.				
34	Tidak mengalami gangguan tidur walaupun belum menyelesaikan revisi.				
35	Tetap rileks ketika hendak menemui dosen pembimbing				
36	Saya masih sering berjumpa dengan teman-teman saya walaupun sudah mulai mengerjakan skripsi.				
37	Teman-teman saya mau membantu saya jika kesulitan mengerjakan skripsi.				
38	Saya tetap merespon dengan baik walaupun saya sibuk.				
39	Saya senang jika ada orang yang menanyakan skripsi saya				
40	Saya berusaha mengerjakan skripsi saya sendiri walaupun saya merasa kesulitan				





 **UNIVERSITAS MEDAN AREA**

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

---

Nomor : A602 /UMA/B/01.7/X/2020 21 Oktober 2020  
Lamp. : 1 (satu) Berkas  
Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data

Kepada Yth.  
**Dekan Fakultas Psikologi**  
Universitas Medan Area  
di- M e d a n

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor 296/FPSI/01.10/X/2020 tertanggal 16 September 2020 perihal Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir di Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut:

**Nama** : Selly Afrilia Nasution  
**No. Pokok Mahasiswa** : 178600344  
**Program Studi** : Ilmu Psikologi  
**Fakultas** : Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data di Lingkungan Universitas Medan Area, untuk menunjang tugas akhir dengan judul Skripsi "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Medan Area." Dengan tetap mengikuti protokol Covid-19.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Administrasi,  
  
Dr. Utary Maharany Birus, S.H, M.Hum.

**Tembusan :**  
1. Mahasiswa Ybs  
2. File



## UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 20/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)20/6/22



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

**Kampus I** : Jalan Kolang Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
**Kampus II** : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
**Website:** www.uma.ac.id **E-Mail:** univ\_medanarea@uma.ac.id

---

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor : 3806/UMA/B/01.7/IX/2021**

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

**Nama** : Selly Afrilia Nasution  
**No. Pokok Mahasiswa** : 178600344  
**Fakultas** : Psikologi  
**Program Studi** : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area pada Tanggal 23 sd 30 Agustus 2021 dengan Judul skripsi “**Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Univeristas Medan Area**”.

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 14 September 2021  
 An Rektor,  
 Wakil Rektor Bidang Administrasi  
  
**Dr. Harry Maharani Barus, SH, M.Hum**

Tembusan :

1. Fakultas Psikologi
2. Arsip

