

PENDAHULUAN

Menuntut ilmu di bangku kuliah sebagai mahasiswa memang cukup berat. Dengan berbagai tugas yang diberikan, beragam ujian, juga kewajiban-kewajiban yang harus dijalani membuat munculnya stres pada diri mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi skripsi.

Skripsi merupakan istilah yang digunakan di kalangan mahasiswa untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan ataupun

Dalam pedoman penulisan skripsi, skripsi dapat diartikan sebagai karya tulis yang disusun oleh seorang mahasiswa yang telah menyelesaikan kurang lebih 144 SKS dengan dibimbing oleh dosen pembimbing utama dan dosen pembimbing ke dua sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar pendidikan S1 (sarjana). Skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. Skripsi merupakan persyaratan bagi para mahasiswa untuk mendapatkan status sarjana (S1) di setiap perguruan tinggi negeri (PTN) maupun perguruan tinggi swasta (PTS) yang ada di Indonesia.

Stres adalah suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan karena individu dihadapkan pada situasi internal maupun eksternal. Stres muncul apabila terdapat tuntutan-tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak ancaman dalam kesejahteraan atau integritas seseorang. Stres tidak hanya muncul pada kondisi yang menekan ataupun keadaan fisik atau psikologis seseorang maupun reaksi terhadap tekanan, akan tetapi stres terkait didalam ketiganya.

Masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian yang dapat menimbulkan stres.

Beberapa faktor yang menyebabkan ketidakmampuan seorang mahasiswa dalam menulis skripsi adalah terkait masalah penguasaan teknik penulisan, penguasaan bahasa Indonesia, kurangnya membaca, tidak terbiasa menulis. Kesulitan lain yang sering dialami diantaranya adalah kesulitan mencari judul untuk skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, atau takut menemui dosen pembimbing. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan stres yang berakibat rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Stres merupakan keadaan atau

Stres sendiri merupakan bagian dari kehidupan manusia. Banyak sekali definisi stres saat ini, namun secara umum dapat dikatakan bahwa paling banyak ilmuawan memandang stres sebagai situasi yang menuntut seseorang diluar batas kemampuannya untuk beradaptasi.

Menurut Braham (dalam Handoyo, 2001), gejala stres dapat berupa tanda-tanda berikut ini :

1. Fisik, yaitu sulit tidur atau tidur tidak teratur, sakit kepala, sulit buang air besar, adanya gangguan pencernaan, radang usus, kulit gatal-gatal, punggung terasa sakit, urat-urat pada bahu dan leher terasa tegang, keringat berlebihan, berubah selera makan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, kehilangan energi.
2. Emosional, yaitu marah-marah, mudah tersinggung dan terlalu sensitive, gelisah dan cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih, mudah menangis dan depresi, gugup, agresif terhadap orang lain dan mudah bermusuhan serta gampang menyerang, dan kelesuan mental.

Melihat beberapa pendapat di atas tentang Stres, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas yang disebabkan ketidakmampuan mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya.

ak menghadapi segala tantangan dan mam
ar usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tuj
i *self efficacy* merupakan keyakinan dan h
individu dalam menghadapi tugasnya. M
self efficacy yang tinggi, akan mempunyai kes
sar kemampuannya dalam menghadapi tug
eseorang yang mempunyai *self efficacy* y
tantangan pada tugasnya dengan tingkat stres
ang memiliki efikasi diri yang tinggi.

ura (dalam Nawangsari, 2001), bahu
sebagai suatu pendapat atau keyakinan ya

ak menghadapi segala tantangan dan mam
ar usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tuj
i *self efficacy* merupakan keyakinan dan h
individu dalam menghadapi tugasnya. M
self efficacy yang tinggi, akan mempunyai kes
sar kemampuannya dalam menghadapi tug
eseorang yang mempunyai *self efficacy* y
tantangan pada tugasnya dengan tingkat stres
ang memiliki efikasi diri yang tinggi.

ura (dalam Nawangsari, 2001), bahu
sebagai suatu pendapat atau keyakinan ya

ak menghadapi segala tantangan dan mam
ar usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tuj
i *self efficacy* merupakan keyakinan dan h
individu dalam menghadapi tugasnya. M
self efficacy yang tinggi, akan mempunyai kes
sar kemampuannya dalam menghadapi tug
eseorang yang mempunyai *self efficacy* y
tantangan pada tugasnya dengan tingkat stres
ang memiliki efikasi diri yang tinggi.

ura (dalam Nawangsari, 2001), bahu
sebagai suatu pendapat atau keyakinan ya

ak menghadapi segala tantangan dan mam
ar usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tuj
i *self efficacy* merupakan keyakinan dan h
individu dalam menghadapi tugasnya. M
self efficacy yang tinggi, akan mempunyai kes
sar kemampuannya dalam menghadapi tug
eseorang yang mempunyai *self efficacy* y
tantangan pada tugasnya dengan tingkat stres
ang memiliki efikasi diri yang tinggi.

ura (dalam Nawangsari, 2001), bahu
sebagai suatu pendapat atau keyakinan ya

ak menghadapi segala tantangan dan mam
ar usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tuj
i *self efficacy* merupakan keyakinan dan h
individu dalam menghadapi tugasnya. M
self efficacy yang tinggi, akan mempunyai kes
sar kemampuannya dalam menghadapi tug
eseorang yang mempunyai *self efficacy* y
tantangan pada tugasnya dengan tingkat stres
ang memiliki efikasi diri yang tinggi.

ura (dalam Nawangsari, 2001), bahu
sebagai suatu pendapat atau keyakinan ya

Konsep dasar teori *Self-Efficacy* adalah pada masalah adanya keyakinan bahwa pada setiap individu mempunyai kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya. Dengan demikian *Self-Efficacy* merupakan masalah persepsi subyektif. Artinya *Self-Efficacy* tidak selalu menggambarkan kemampuan yang sebenarnya, tetapi terkait dengan keyakinan yang dimiliki individu (Bandura, 1986).

Brehm dan Kassin (1990) mendefinisikan *Self-Efficacy* sebagai keyakinan individu bahwa ia mampu melakukan tindakan spesifik yang diperlukan untuk menghasilkan *out come* yang diinginkan dalam suatu situasi.

mengatasi dan menyelesaikan tugas akhir (skripsi) yang mungkin dapat membuat mereka stres.

Dari kesimpulan diatas bahwasannya disini peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh efikasi diri terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

B. RUMUSAN MASALAH

Dari latar belakang permasalahan tersebut dapat disimpulkan beberapa permasalahan yang menjadi sasaran dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stress pada mahasiswa fakultas dakwah IAIN semester VIII dalam menyusun skripsi.

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-efficacy* dengan stress pada mahasiswa fakultas dakwah semester VIII dalam menyusun skripsi.

D. MANFAAT PENELITIAN

Apabila penelitian ini dilaksanakan, maka hasil penelitian akan bermanfaat sebagai :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat untuk memberikan informasi tentang pentingnya pengaruh self-efficacy terhadap stress mahasiswa iain semester VIII dalam menyusun skripsi. Selain itu,

a. Bagi Pendidik (Dosen)

b. Bagi Mahasiswa

Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan intropeksi diri dalam menyusun skripsi dan sebagai masukan bahwa pentingnya menerapkan *self-efficacy* dalam menyusun tugas akhir (skripsi).

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pembelajaran bagaimana realita dalam menyusun tugas akhir (skripsi) khususnya mahasiswa program psikologi IAIN Sunan Ampel angkatan 2012, serta latihan untuk menambah kesiapan dalam menyusun maupun siding skripsi.

E. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan dalam penelitian ini, peneliti membagi beberapa bagian, yaitu :

- Bab I : pendahuluan yang meliputi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.
- Bab II : kajian pustaka, yang berisikan pembahasan tentang teori-Teori *self efficacy* dengan stres, hubungan antara variable *self efficacy* dengan stres, penelitian terdahulu, kerangka teori dan hipotesis.
- Bab III : metode penelitian, yang meliputi rancangan penelitian yang berisikan pendekatan dan jenis penelitian, variable penelitian, subyek penelitian, sampel, instrument penelitian yang berisikan variable *self efficacy* dengan stress, dan analisis data yang berisikan uji normalitas dan hipotesis.
- Bab IV : Hasil penelitian dan pembahasan, yang meliputi hasil penelitian yaitu sejarah, mahasiswa, persiapan dalam pelaksanaan penelitian, diskripsi hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan.
- Bab V : penutup yang brisikan kesimpulan dan saran-saran.