



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES DALAM
MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING
IAIN BATUSANGKAR**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Penyelesaian Studi Pada Jurusan Bimbingan
Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
IAIN Batusangkar*

Oleh:

Bunga Novelia
NIM. 1730108007

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI IAIN (IAIN)
BATUSANGKAR**

2022

ABSTRAK

Bunga Novelia, NIM 1730108007, Judul Skripsi: HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.

Masalah pokok penelitian ini adalah stres yang dialami mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi, stres yang dialami mahasiswa dari segi psikologis, fisiologis, kognitif dan perilaku. Mahasiswa stres saat menyusun skripsi menjadi hal yang tidak dapat disepelekan, ini membuat mahasiswa merasa harus memenuhi tanggung jawab dan tuntutan agar bisa menyelesaikan studi di sebuah perguruan tinggi. Saat dihadapi oleh tuntutan dan tanggung jawab mahasiswa memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya yang disebut dengan efikasi diri.

Efikasi diri berperan dalam menghadapi kondisi stres pada mahasiswa dalam mencapai keinginan dan tujuan yang akan diraih. Efikasi diri berupa keyakinan, persepsi dan kepercayaan terhadap kemampuan dalam mengatasi suatu kondisi tertentu yang nantinya akan berpengaruh pada cara individu menangani situasi tersebut. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar.

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan bimbingan konseling angkatan 2017 yang sedang proses penyelesaian skripsi yang berjumlah 49 orang. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. penelitian ini menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan sampel. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu skala stres dan efikasi diri berbentuk likert.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan r_{xy} yang diperoleh 0,338 dan r_{tabel} 0,281 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar pada taraf signifikan 5%, sehingga rumus hipotesisnya adalah H_a diterima atau disetujui atau terbukti kebenarannya dan H_o ditolak. Artinya kedua variabel ini saling mempengaruhi dan memiliki keterkaitan satu sama lain.

Kata kunci: efikasi diri, stres

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa mencurahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING IAIN BATUSANGKAR”**.Selanjutnya selawat beserta salam kita mohonkan kepada Allah SWT semoga selalu tercurah pada junjung umat, pelita dikala malam dan pelipur lara dikala duka yaitu Nabi Muhammad SAW. *Allahumma Shalli ‘Ala Muhammad, Wa’ala Ali Muhammad*.

Tujuan dari penulisan skripsi ini yaitu untuk memenuhi salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), dalam Ilmu Keguruan Bimbingan dan Konseling di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar. Isi pokok skripsi ini adalah hubungan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN batusangkar. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan rintangan, namun berkat kerja keras dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak, di antaranya:

Sangat Teristimewa untuk ibu tercinta Husmaina Husin, sebagai *single parent* bekerja keras mendidik anaknya berkat motivasi serta do’a beliau penulis bisa seperti sekarang ini, dan bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Selanjutnya untuk adik tersayang Budi, Irma, Putri dan Sabil terimakasih telah menjadi penyemangat.

Kepada Bapak Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar yaitu Dr. Marjoni Imamora, M.Sc yang telah memberikan fasilitas belajar selama menjalani perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Kepada Bapak Dr. Adripen , M.Pd selaku ketua Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang telah menunjang proses penyelesaian skripsi ini serta bapak Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar dan penguji seminar bapak Dr. Masril., M.Pd., Kons dan ibu Sisrazeni, S.Psi., M.Pd yang telah memfasilitasi serta memberikan nasehat dan motivasi kepada peneliti dalam perjuangan menyelesaikan skripsi ini.

Kepada ibu Dra. Desmita, M.Si selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi yang telah penulis anggap sebagai orang tua penulis sendiri yang meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta selalu memotivasi peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

Seterusnya kepada sahabat-sahabat yang selalu setia menemani, senantiasa membantu dan memberikan support, Anisa Zulfariana, Eka Saputri, Icha Ardiani, Della Rahma Dani, Sari Ramadani, Loli Agustianti, Cici Cahyati serta rekan-rekan mahasiswa Bimbingan Konseling dan semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu yang telah memberikan sumbangan pemikiran dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Peneliti senantiasa mendo'akan semoga semua bantuan dan bimbingan yang telah diberikan menjadi amal ibadah disisi Allah SWT, Aamiin.

Batusangkar, 02 Februari 2022

Peneliti

Bunga novelia
Nim. 1730108007

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	11
1. Stres.....	11
a. Pengertian Stres.....	11
b. Pendekatan Teoritis Tentang Stres.....	12
c. Tingkat Stres.....	13
d. Faktor-Faktor Pemicu Stres.....	14
e. Reaksi Stres.....	15
2. Efikasi diri.....	16
a. Pengertian Efikasi Diri.....	16
b. Sumber-Sumber Efikasi Diri.....	17
c. Karakteristik Efikasi Diri.....	20
d. Fungsi Efikasi Diri.....	21
e. Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	21
B. Kajian Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berfikir.....	24
D. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Defenisi Operasional.....	31
E. Pengembangan Instrumen.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	73
C. Pengujian Hipotesis.....	76
D. Pembahasan.....	81

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	85
B. Implikasi.....	85
C. Saran	85

DAFTAR KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	30
3. Kisi Instrumen Stres.....	33
4. Kisi Instrumen Efikasi Diri.....	34
5. Validitas Konstruk Skala Stres.....	35
6. Validitas Konstruk Skala Efikasi Diri.....	36
7. Validitas Item Skala Stres.....	37
8. Validitas Item Skala Efikasi Diri.....	38
9. Uji Reliabilitas Stres.....	40
10. Uji Reliabilitas Efikasi Diri.....	41
11. Skor Jawaban Skala Likert.....	43
12. Klasifikasi Skor Stres.....	43
13. Klasifikasi Skor Efikasi Diri.....	44
14. Klasifikasi Skor Stres.....	49
15. Data Tabulasi Stres.....	49
16. Persentase Skor Stres	51
17. Kategori Skor Stres Aspek Psikologis.....	52
18. Persentase Stres Psikologis.....	53
19. Kategori Skor Stres Aspek Fisiologi.....	54
20. Persentase Stres Aspek Fisiologis.....	55
21. Kategori Skor Aspek Kognitif.....	56
22. Persentase Sres Aspek Kognitif.....	58
23. Kategori Skor Stres Aspek Perilaku.....	58
24. Persentase Skor Aspek Perilaku.....	60
25. Rentang Skor Efikasi Diri.....	61
26. Data Efikasi Diri.....	61
27. Persentase Skor Efikasi Diri.....	63
28. Kategori Skor Efikasi Diri Aspek Pengalaman Prestasi.....	64
29. Persentase Efikasi Diri Aspek Pengalaman Prestasi.....	65
30. Kategori Skor Efikasi Diri Aspek Pengalaman Vikarius.....	66
31. Persentase Efikasi Diri Aspek Pengalaman Vikarius.....	68
32. Kategori Skor Efikasi Diri Aspek Persuasi Sosial.....	68
33. Persentase Efikasi Diri Aspek Persuasi Sosial.....	70
34. Kategori Skor Efikasi Diri Aspek Keadaan Emosi.....	71
35. Persentase Skor Efikasi Diri Aspek Keadaan Emosi.....	72
36. Uji Normalitas.....	73
37. Uji Linearitas.....	74
38. Klasifikasi Skor Stres.....	75
39. Klasifikasi Skor Efikasi Diri.....	75
40. Korelasi Efikasi diri dengan stres.....	76
41. Hasil Uji Korelasi	78
42. Nilai r Product Moment	80

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian dari LP2M
- Lampiran 2 : Kisi-Kisi Instrumen Stres Dalam Menyusun Skripsi
- Lampiran 3 : Skala Instrumen Stres Dalam Menyusun Skripsi
- Lampiran 4 : Lembar Validasi Instrumen Stres Dalam Menyusun Skripsi
- Lampiran 5 : Kisi-Kisi Instrumen Efikasi Diri Dalam Menyusun Skripsi
- Lampiran 6 : Skala Instrumen Efikasi Diri Dalam Menyusun Skripsi
- Lampiran 7 : Lembar Validasi Instrumen Efikasi Diri Dalam Menyusun Skripsi
- Lampiran 8 : Data Mahasiswa Aktif BK Angkatan 2017 IAIN Batusangkar
- Lampiran 9 : Dokumentasi Sebaran Instrumen Penelitian
- Lampiran 10 : Dokumentasi Pada Saat Responden Mengisi Instrumen Penelitian
- Lampiran 11 : Hasil Output Data Stres Dan Efikasi Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Skripsi merupakan hal wajib yang harus dilalui mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan disebuah perguruan tinggi. Umumnya, sebelum menyusun skripsi mahasiswa mengikuti mata kuliah metodologi terlebih dahulu,, pada mata kuliah ini mahasiswa diajarkan dasar-dasar dalam penyusunan skripsi.

Skripsi sebagai salah satu syarat tugas akhir, untuk menyelesaikan perkuliahan disebuah perguruan tinggi. Skripsi berbentuk karya ilmiah yang berisikan paparan penelitian serta mengkaji dan membahas suatu fenomena atau permasalahan dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan pedoman penulisan skripsi yang berlaku.

Munslich Mansnur (2009:4) skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis mahasiswa untuk program S1 berisikan topik tertentu serta berlandaskan hasil kajian pustaka yang telah dikaji, hasil penelitian lapangan ataupun hasil pengembangan (eksperimen). Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa penyusunan skripsiberlandaskan hasil kajian pustaka, penelitian lapangan atau eksperimen.

Penyusunan skripsi tidak dilakukan secara instan, namun berproses mulai dari observasi terhadap suatu fenomena, merancang judul yang akan diteliti, mencari kajian pustaka yang relevan, menentukan metode penelitian yang akan digunakan, mencari narasumber untuk penelitian, mencari subjek penelitian yang sesuai dan butuh bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak agar mahasiswa tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan skripsi.

Proses pengerjaan skripsi tidak selalu mudah, tidak jarang ditemui keluhan-keluhan dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seperti kesulitan mencari referensi, dosen pembimbing yang sulit ditemui, kesulitan ekonomi, tidak menemukan ide untuk mengkaji sebuah fenomena, tuntutan dari keluarga untuk segera wisuda, serta alasan-alasan lain yang menyebabkan

penyusunan skripsi menjadi ancaman tersendiri yang harus dilalui oleh mahasiswa.

Ketika menghadapi kendala-kendala tersebut mahasiswa hendaknya mempunyai keyakinan terhadap kemampuan dari dalam dirinya agar bertahan menghadapi kendala yang dapat menyebabkan stres dalam menyusun skripsi. Keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dikenal dengan istilah efikasi diri. Istilah efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura dalam *Psychological Review* di tahun 1986. Bandura mengemukakan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan sejauh mana individu mengukur kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas serta melakukan sesuatu untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Efikasi diri ialah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai sesuatu yang diharapkan. Individu yang yakin pada kemampuan dirinya akan berusaha terus sampai yang dikerjakan tuntas dan memiliki hasil. Apabila terjadi suatu masalah dalam pencapaian yang diinginkan individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan tetap bertahan dan tidak menyerah.

Fransiskus (2010:13) efikasi berperan dalam menumbuhkan keyakinan dan kepercayaan diri serta meningkatkan keberanian dalam menghadapi tantangan. Dapat dipahami bahwa Efikasi diri menumbuhkan kegigihan serta meningkatkan daya tahan dalam menghadapi hambatan-hambatan dalam proses penyusunan skripsi. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi tidak merasa tertekan dalam menyusun skripsi, hal ini karena mahasiswa mempunyai kepercayaan atas kemampuan dirinya bahwa dia yakin akan menyelesaikan skripsi dengan tidak mudah menyerah serta mampu mengendalikan stres.

Bandura dalam (Alwisol:2009) memaparkan efikasi diri yaitu persepsi terhadap diri sendiri bagaimana baik diri agar berperan dalam situasi tertentu. Efikasi diri disini berkaitan dengan keyakinan bahwa diri sendiri memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Serta bagaimana diri sendiri dapat mengerjakan sesuatu yang baik atau buruk, mampu atau tidak mampu dalam melakukan sesuatu sesuai sebagaimana mestinya.

Efikasi diri menunjukkan penilaian terhadap kemampuan diri sendiri. Efikasi diri menurut Bandura mempunyai 2 unsur yaitu: ekspektasi hasil (*outcome expectations*) dan ekspektasi efikasi (*efficacy expectantions*). Ekspektasi hasil menafsirkan bahwa tingkah laku yang dilakukan mahasiswa akan mencapai kesuksesan dalam menyusun skripsi. Sedangkan ekspektasi efikasi merupakan persepsi diri sendiri tentang baik atau tidak diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu.

Banyak berita yang mempublikasikan mahasiswa stres saat proses menyusun skripsi, diantaranya berita yang dipublikasikan pada situs *liputan.6* oleh Salma Intania (2021) menceritakan seorang mahasiswi yang stres karena skripsi, dia menangis dan mengeluh setiap hari. Mahasiswi ini menangis lantaran stres skripsinya tidak kunjung selesai, dia merasa *down* melihat teman-temannya sudah *acc*, sedangkan dia belum *acc* karena banyak hambatan yang harus ia lalui.

Artikel yang diterbitkan *kompas.com* ditahun 2020 lalu, yang ditulis oleh (Retia Kartika:2020) memaparkan viral kasus seorang mahasiswa semester 14 yang mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri karena skripsinya kerap mengalami penolakan dari dosen, hal ini bermula dari, mahasiswa disalah satu perguruan tinggi di samarinda ini sering terlihat diam dan murung, diduga dia gantung diri karena depresi kuliah 7 tahun namun belum kunjung lulus.

Tahun 2020 ditahun yang sama, diberitakan seorang mahasiswi di universitas teknologi harapan bangsa ditemukan tidak bernyawa dalam kamarnya dengan tali nilon terlilit dilehernya, diduga dia mengakhiri hidupnya lantaran memikirkan skripsi saat dirinya sedang menempuh semester akhir. Diketahui sebelum mengakhiri hidupnya dia sempat mengunjungi sidang skripsi temannya sumber dari *Indozone* (2020).

Terkait pemberitaan mengenai mahasiswa stres saat menyusun skripsi menjadi hal yang tidak dapat disepelekan, ini membuat mahasiswa merasa harus memenuhi tanggung jawab dan tuntutan agar bisa menyelesaikan studi di sebuah perguruan tinggi. Tanggung jawab serta tuntutan dari proses penyusunan skripsi dapat membuat seseorang merasa cemas, cemas yang

dirasakan seperti skripsi yang dikerjakan salah, cemas ingin memulai bimbingan, serta merasa cemas mendengar pengalaman atau cerita dari teman-teman yang sedang bimbingan.

Bermula dari kecemasan ini timbul gejala-gejala atau perilaku psikis maupun fisiologis, sosial, yang tidak diinginkan seperti keringat dingin, merasa mual, menjadi murung, bila terdapat gejala-gejala ini seseorang sedang merasa stres.

Penelitian terkait tingkat stres mahasiswa saat menyusun skripsi telah diteliti Dhicky Zakaria (2017) dengan subjek penelitian 200 orang mahasiswa universitas muhammadiyah malang yang sedang menempuh skripsi, mengungkapkan fakta bahwa mahasiswa yang mengalami stres dalam mengerjakan skripsi dengan kategori ringan sebesar 8,5%, kategori sedang sebesar 86,5% sedangkan dengan kategori berat 5%. Penelitian ini menunjukkan skripsi cukup menjadi pemicu stres pada mahasiswa. Dari penelitian ini ditemui faktor yang membuat tingkat stres skripsi semakin tinggi yaitu usia dari tahun ke tahun yang semakin bertambah serta dan pengerjaan skripsi yang menghabiskan waktu cukup lama.

Stres yang dirasakan mahasiswa menyusun skripsi telah diteliti oleh Indarwati (2018) dengan subjek penelitiannya 54 orang mahasiswa tingkat akhir penyusun skripsi. Hasil penelitiannya memaparkan 88.9% mahasiswa mengalami gejala fisik tingkat ringan seperti sesak nafas, detak jantung tidak stabil, sedangkan 85,2% mahasiswa mengalami gejala psikologis seperti cemas, mudah marah, merasa sedih, tertekan, mudah panik, takut dan gelisah, kemudian 92,6% dengan gejala merasa sulit untuk bersantai, kehilangan minat dan inisiatif dalam melakukan sesuatu.

Stres tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, selagi manusia melakukan kegiatan, berfikir dan berinteraksi menjalani kehidupannya maka akan merasakan stres. Hal yang sama juga terjadi pada mahasiswa yang sedang menempuh studinya disebuah perguruan tinggi, umumnya stres pada mahasiswa bersumber dari kehidupan akademik yang dijalani mahasiswa. Stres akademik dapat menjadi bagian stres yang sering dirasakan mahasiswa.

Stres akademik yang dapat dikendalikan membuat mahasiswa terpacu serta merasa termotivasi untuk segera menyelesaikan tanggung jawab membuat skripsi. Rasa tanggung jawab ini dilatar belakangi oleh keinginan diri bahwa sebuah tanggung jawab harus diselesaikan. Namun apabila mahasiswa tidak mampu untuk mengendalikan stres, yang terjadi gejala gejala stres yang tidak diinginkan bahkan ada kasus mahasiswa stres berujung pada kematian.

Stres yang positif membuat mahasiswa merasa terpacu dan termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi. stres yang positif membuat mahasiswa lebih kreatif dan percaya diri dalam membuat skripsi. Stres yang negatif membuat mahasiswa merasa terbebani, tertekan serta dapat mengganggu aktivitas yang lain seperti merasa hilang percaya diri, menjadi murung, pikiran tidak jernih, kehilangan nafsu makan bahkan tidak jarang menimbulkan berbagai macam penyakit yang bersumber dari stres seperti maag, asam lambung, insomnia dan tidak sedikit mahasiswa yang merasa ingin mengakhiri hidup lantaran tidak mampu mengendalikan stres saat dihadapkan dengan tanggung jawab untuk menyelesaikan skripsi.

Menghadapi situasi yang penuh stres, setiap orang akan memberikan respon yang berbeda-beda. Apa yang menjadi tekanan bagi seseorang bisa jadi justru menjadi tantangan bagi orang lain. Dalam Desmita (2009:36) memaparkan respon seseorang terhadap tekanan itu banyak ditentukan oleh gaya hidup, keterlibatan sosial dan profesional, umur, budaya, gender, pendidikan dan faktor genetik. Kondisi pikiran serta kesehatan fisik pada saat timbulnya tekanan tersebut berpengaruh terhadap derajat stres yang dirasakan.

Lazarus dan Folkman (1984) dalam Desmita (2009:43), berpandangan stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungannya. faktor utama untuk mengetahui stres berpengaruh terhadap individu dalam melakukan sesuatu, melalui transaksi antara individu dengan pemicu stres dengan melibatkan proses penilaian. Maksudnya saat individu melakukan sesuatu dengan kondisi yang melebihi kemampuan pikiran serta tubuhnya, maka individu akan mengalami *appraisal* (penilaian) dan *copping* (penanggulangan), kondisi tersebut memicu stres bisa berlanjut ke fase yang lebih parah atau

bahkan sebaliknya. Hal ini ditentukan dari usaha individu dalam menangani pemicu stres yang terjadi.

Stres yang dialami mahasiswa dapat terjadi dari pengalaman yang pernah dirasakan dan saat menghadapi hambatan dalam mencapai suatu keinginan. Hal ini, berdasarkan dari wawancara peneliti pada hari Jumat 16 juli 2021 dengan 6 orang mahasiswa IAIN Batusangkar Prodi Bimbingan Konseling Angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi mengungkapkan masalah serta kendala yang dihadapi saat mengerjakan skripsi saat sekarang ini.

Kondisi pandemi saat ini menyesuaikan dengan keadaan dari pembimbing dan mahasiswa yang akan menyelesaikan skripsi. Ada mahasiswa yang bimbingan secara *online* dan ada secara tatap muka (*offline*). Tatap muka dilakukan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan dan *online* memperhatikan waktu serta etika saat berkomunikasi dengan dosen.

Kendala yang dirasakan tiap-tiap mahasiswa berbeda, diantaranya mahasiswa inisial (IA) mengungkapkan bahwa dia merasa kesulitan saat menyusun skripsi disaat pandemi sekarang, daerah tempat tinggal (IA) susah sinyal sehingga saat akan menghubungi dosen dia pergi untuk mencari sinyal ke tempat lain, supaya mendapatkan sinyal untuk mengurus administrasi *online* dan berkomunikasi dengan dosen. Terkendala sinyal membuat (IA) terlambat mendapatkan informasi, sehingga membuatnya cemas saat akan mengurus administrasi secara *online* dan menghubungi dosen.

Perasaan yang sama diungkapkan oleh (AZ), bahwa ia merasa cemas saat menunggu balasan dari dosen, (AZ) merasa tujuan yang ingin dia sampaikan kepada dosen melalui media sosial tidak tersampaikan secara baik. Menurutnya saat menghubungi dosen secara *online*, dengan tidak bertemu dosen saat menyusun skripsi secara langsung, memunculkan kecemasan dalam dirinya. serta membuat (AZ) merasa panik saat dia akan menelepon dosen secara langsung, dan (AZ) mengungkapkan kendala saat menyusun skripsi dia sulit menemukan referensi yang mendukung penelitiannya.

Berbeda dengan yang disampaikan (D), (D) justru merasa bimbingan secara langsung membuatnya gugup saat berhadapan langsung dengan dosen.

melakukan bimbingan secara langsung, ia merasa gugup saat dosen bertanya dan dia harus menjawabnya. Hal yang sama juga dia rasakan saat keluarga dan temannya menanyai perkembangan skripsinya. Perasaan tidak nyaman membuat ia gugup saat ditanya apa yang ia rasakan. (D) merasa gugup menyampaikan apa yang ia rasakan saat mengerjakan skripsi.

Pengalaman lain dirasakan oleh (CH), dia pernah menangis dan merasa kecewa saat menyusun skripsi secara langsung bertemu dosen. Hal ini dia rasakan saat sudah menunggu lama, namun belum jadi bimbingan pada hari itu, disebabkan dosen ada rapat.

Merasa kecewa dan sedih pernah dialami (LA) saat ingin bimbingan secara langsung bertemu dosen. (LA) merasa semangat saat akan bertemu dosen, dia datang dari kampungnya 2 hari sebelum akan bimbingan dan menginap ditempat teman. Namun saat sudah sampai ditempat temannya (LA) mendapatkan pesan bahwa dosen sedang isolasi mandiri. Dosen meminta untuk bimbingan online dengan mengirimkan proposal ke *Whatsapp*. Diakui (LA) melakukan bimbingan skripsi secara online kurang efektif baginya.

Kendala lain dirasakan oleh (SR) yang sudah beberapa kali revisi namun belum disetujui pembimbing untuk lanjut ke seminar proposal. (SR) mengungkapkan dia merasa cemas serta khawatir tidak dapat lulus tepat waktu. Dia merasa sedih saat mendengar cerita teman-temannya yang sudah seminar, lalu merasa kecewa pada dirinya sendiri.

Pertanyaan yang peneliti ajukan kepada 6 orang mahasiswa, masing-masing mahasiswa memberikan jawaban yang beragam diketahuidari pengalaman serta kendala yang disampaikan mahasiswa diatas menyatakan cemas dan merasa stres saat mengerjakan skripsi, terdapat beberapa kendala dan permasalahan yang menimbulkan stres dalam menyusun skripsi. Dalam pengerjaan skripsi masing-masing mahasiswa punya cerita dan pengalamannya masing-masing. Mulai dari sulitnya mencari buku atau referensi, hubungan komunikasi dengan dosen pembimbing yang kurang baik, terkendala sinyal, proses bimbingan secara *online* serta hambatan lain dalam pembuatan skripsi.

Hubungan efikasi diri dengan stres, Menurut Wahyu Raharjo (2005) pada penelitiannya yang berjudul *Kontribusi Hardiness Dan Self Efficacy Terhadap Stres Kerja* mengungkapkan Efikasi diri bisa dipengaruhi oleh stres maksudnya, Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas, dengan integritas yang baik serta menyelesaikannya dengan penuh tanggung jawab. Efikasi diri mahasiswa yang tinggi dapat mengurangi tekanan secara psikis maupun fisik sehingga stres yang dirasakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi menjadi ringan.

Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan hingga diri sendiri memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang diharapkan. Dengan efikasi diri yang tinggi mahasiswa mempunyai kepercayaan dan keyakinan pada diri sendiri agar mampu menyusun skripsi berdasarkan integritas dan mampu mencapai hasil yang diharapkan tanpa stres.

Efikasi diri berperan penting dalam menghadapi kondisi stres pada mahasiswa dalam mencapai keinginan dan tujuan yang akan diraih. Efikasi diri berupa keyakinan, persepsi dan kepercayaan terhadap kemampuan dalam mengatasi suatu kondisi tertentu yang nantinya akan berpengaruh pada cara individu menangani situasi tersebut.

Data yang peneliti dapatkan dari jumlah mahasiswa Bimbingan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah skripsi disemester 9 pada angkatan 2017. Saat ini ada 49 orang mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar yang sedang menempuh atau menyelesaikan skripsi. Dari data ini peneliti akan melakukan penelitian, dengan subjeknya seluruh mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar yang sedang menempuh atau menyelesaikan skripsi disemester 9.

Berdasarkan pemahaman dan fenomena yang telah uraikan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai **"Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar"**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres mahasiswa penyusun skripsi prodi bimbingan konseling IAIN Batusangkar?
2. Apakah ada hubungan efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa prodi bimbingan konseling IAIN Batusangkar?
3. Apakah ada hubungan menyusun skripsi dengan stres mahasiswa prodi bimbingan konseling IAIN Batusangkar?
4. Apakah ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa IAIN Batusangkar?
5. Bagaimana tingkat efikasi diri mahasiswa penyusun skripsi prodi bimbingan konseling mahasiswa IAIN Batusangkar?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, supaya pembahasan lebih terarah maka penulis membatasi masalah yaitu **"Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa prodi Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar"**.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas yang menjadi rumusan masalah yang penulis teliti adalah **"Apakah ada Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa prodi bimbingan konseling IAIN Batusangkar"**

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui **"Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa prodi Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar"**.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat penelitian

- a. Bagi peneliti, untuk menambah pengetahuan dan memperoleh wawasan tentang masalah yang peneliti temukan.
- b. Bagi mahasiswa bimbingan konseling sebagai calon konselor dapat mengetahui dan menyikapi tindakan serta dampak yang ditimbulkan dari hubungan efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi
- c. Bagi dosen, sebagai acuan dosen dalam memacu efikasi diri mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan studi dengan harapan yang ingin dicapai.

2. Luaran penelitian

- a. Penelitian tentang hubungan antara efikasi diri dengan stres diharapkan agar dapat diterbitkan pada jurnal ilmiah dan sebagai rujukan yang ditempatkan di perpustakaan lain di batusangkar.
- b. Memberikan pemahaman untuk mempersiapkan efikasi diri mahasiswa yang akan maupun sedang menyusun skripsi sehingga dapat membantu menyelesaikan skripsi, selain itu juga sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian serupa bagi peneliti lain.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Efikasi Diri

a. Pengertian Efikasi Diri

Konsep efikasi diri pertama kali dikenalkan oleh Bandura dalam *psychological review* nomor 84 pada tahun 1986. Bandura mengungkapkan bahwasanya efikasi diri merujuk pada sejauh mana keyakinan individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau melaksanakan tugas untuk mencapai suatu hasil. (dalam Jendra, 2020: 142).

Menurut Bandura (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2010:75) mengungkapkan efikasi diri ialah penilaian individu mengenai dirinya terhadap kemampuan dirinya dalam menjalani perbuatan atau tingkah laku tertentu untuk mencapai *goals* yang diinginkan.

Efikasi diri pada intinya hasil dari proses berfikir, keyakinan, dan harapan mengenai sejauh mana individu menafsirkan serta memperkirakan kemampuan dirinya untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa efikasi diri adalah keyakinan yang ada dalam diri seseorang dalam menggapai tujuan yang diinginkan. Keyakinan yang dimiliki individu mendorong individu menjadi semangat serta terpacu untuk meraih apa yang akan dicapai.

Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki sikap yang optimis dan mampu menetapkan tujuan atau arah yang akan dia lakukan, dan individu dengan efikasi diri yang tinggi akan bertahan menghadapi hambatan yang menjadi penghalang dalam menggapai tujuannya.

Sebaliknya individu dengan efikasi diri yang rendah akan mudah menyerah dalam menggapai yang diinginkan. Individu dengan efikasi diri yang rendah akan mudah terpengaruh saat menghadapi hambatan, hal ini lantaran individu tidak yakin akan kemampuan dirinya.

b. Sumber-Sumber Efikasi Diri

Efikasi diri yang tinggi dan rendah dipengaruhi oleh sumber-sumber terbentuknya efikasi diri itu sendiri. Menurut Bandura (dalam Sri, 2015:34) yang menjadi sumber efikasi diri individu ada empat yaitu:

1) Hasil yang telah dicapai (*percormance accomplishment*)

Hasil yang telah dicapai merupakan sumber efikasi diri yang berpengaruh lantaran mampu menampilkan bukti yang paling nyata mengenai kemampuan individu dalam menggapai keberhasilan. Contohnya: budi pernah mendapat juara 1 saat dia duduk dibangku sekolah dasar. Juara yang pernah budi dapatkan akan mempengaruhi efikasi diri nya menjadi tinggi dan kuat untuk bersaing, lantaran budi sudah melalui hambatan sebelum ia menjadi juara.

Melalui hambatan dan kemudian menjadi juara menjadi pengalaman dengan bukti nyata, serta menjadi sumber efikasi diri bahwa budi yakin pada kemampuan dirinya. Merupakan prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, pengalaman masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi masa lalu yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi.

Mencapai keberhasilan akan memberi dampak efikasi yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya: Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi atau Kegagalan menurunkan efikasi, jika sudah merasa berusaha sebaik mungkin.

2) Pengalaman vikarius (*vicarious experience*)

Sumber efikasi diri yang kedua pengalaman vikarius maksudnya, seolah mengalami sendiri yang diperoleh dari publik figur yang ada di media sosial. Efikasi diri akan meningkat saat individu mengamati keberhasilan orang lain yang lebih dari diri individu. Sebaliknya, efikasi diri akan menurun saat individu mengamati orang yang

dijadikan figur yang mempunyai kemampuan sama dengan kemampuan individu yang mengamati.

Pengalaman vikarius diperoleh melalui model sosial. Efikasi diri akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi diri akan menurun jika mengamati orang (yang dijadikan figur) yang kemampuannya kira-kira sama dengan kemampuan dirinya (si pengamat) yang ternyata mengalami kegagalan. Jika figur yang diamati berbeda dengan diri si pengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati kegagalan figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang menjadi contoh tersebut dalam jangka waktu yang lama.

3) Persuasi sosial (*social persuasion*)

Persuasi sosial menjadi sumber efikasi diri. Hal ini lantaran anjuran serta ajakan dari orang lain mempengaruhi efikasi diri. Adanya rasa percaya kepada yang memberikan persuasi akan meningkatkan efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan. Meningkatkan efikasi diri lewat persuasi sosial akan efektif jika hanya aktivitas yang diperkuat termasuk dalam daftar perilaku yang diulang-ulang.

Bandura (dalam Alwisol, 2011: 289) mengungkapkan bahwa efek sebuah nasihat bagi efikasi diri berkaitan erat dengan status dan otoritas pemberi nasihat. Selain itu persuasi sosial terbukti paling efektif jika berkombinasi dengan keberhasilan pemberi persuasi. Persuasi mungkin sudah meyakinkan seseorang untuk mengupayakan aktivitas tertentu, dan ternyata bila performa ini berhasil dilakukan, maka pencapaian maupun penghargaan verbal berikutnya akan semakin meningkatkan efikasi dirikedepannya.

4) Keadaan emosi (*emotional*)

Suasana hati atau keadaan *emotional* individu dalam mengerjakan sesuatu mempengaruhi efikasi diri dalam kegiatan tersebut. Emosi yang kuat, ragu, kecemasan akan mempengaruhi efikasi diri.

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan berpengaruh pada efikasi diri dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stres, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa juga terjadi, peningkatan emosi dalam batas yang tidak berlebihan dapat meningkatkan efikasi diri. Perubahan tingkah laku akan terjadi kalau sumber ekspektasi efikasinya berubah. Pengubahan efikasi diri banyak dipakai untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami berbagai masalah yang dihadapi.

Berdasarkan paparan diatas dapat dipahami bahwa yang menjadi sumber efikasi diri adalah hasil yang pernah dicapai, pengalaman vikarius, persuasi sosial atau anjuran dan keadaan emosi. Inilah hal yang menjadi sumber terbentuknya efikasi diri.

c. Karakteristik Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Mahmudi, 2014:20) karakteristik efikasi diri ada dua yaitu:

- 1) Karakteristik individu yang mempunyai efikasi diri tinggi yaitu: seseorang tersebut percaya bahwa dirinya mampu menghadapi situasi yang sedang dihadapi.

Seseorang dengan efikasi diri tinggi akan tekun mengerjakan tugas yang diberikan, dia percaya akan kemampuan yang dia miliki, menganggap hambatan serta kesulitan menjadi sebuah tantangan, mampu menetapkan tujuan yang akan dicapai, berkomitmen terhadap dirinya sendiri untuk mencapai hal yang diinginkan, Memiliki fokus yang tinggi terhadap tugas yang sedang diemban dan mencari jalan

serta strategi untuk menyelesaikannya dan ketika menghadapi stres serta ancaman individu dengan efikasi diri tinggi yakin bahwasanya mampu mengelola stres menjadi rendah.

- 2) Karakteristik individu yang mempunyai efikasi diri rendah yaitu: individu merasa mudah menyerah, menjadi tertekan, sedih, apatis, mengalami kecemasan, menghindari tugas-tugas yang diberikan dan tugas-tugas sulit, saat menghadapi hambatan menyerah, tidak berkomitmen terhadap tujuan yang akan dicapai, dan tidak memiliki inovasi.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan yakin mencapai tujuannya serta menjadikan ancaman sebagai tantangan dalam menggapai tujuan. Sebaliknya individu dengan efikasi diri yang rendah justru menjadikan tantangan alasan untuk menyerah dan tidak berkomitmen untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

d. Fungsi Efikasi Diri

Masing-masing individu mempunyai karakteristik efikasi diri yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, efikasi diri yang telah terbentuk akan mempengaruhi serta memberikan fungsi pada individu dalam mencapai tujuannya. Menurut Bandura (dalam Iryanti, 2016:32) memaparkan fungsi dari efikasi diri yaitu:

- 1) Fungsi kognitif

Bandura mengungkapkan pengaruh efikasi diri pada kognitif seseorang akan mempengaruhi tujuan pribadinya. Semakin tinggi efikasi diri, semakin kuat individu mempengaruhi tujuan pribadinya. Individu dengan efikasi diri tinggi akan menetapkan tujuan serta berkomitmen untuk menggapai hal yang diinginkan.

- 2) Fungsi motivasi

Efikasi diri berfungsi memotivasi diri individu. Individu memotivasi dirinya untuk berusaha menggapai hal yang dituju.

3) Fungsi afeksi

Efikasi diri memiliki kemampuan mengatasi besarnya stres dan depresi yang individu rasakan pada situasi yang mengancam. Serta mempengaruhi motivasi individu.

4) Fungsi selektif

Efikasi diri mempengaruhi pemilihan aktivitas serta tujuan yang akan dilalui individu.

e. Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan yang ada pada masing-masing diri individu terhadap kemampuan yang dimiliki, kemampuan yang dimiliki individu berbeda-beda. Tinggi rendahnya efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Bandura (dalam Iryanti, 2016: 43) yaitu:

1) Jenis kelamin

Terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi antara laki-laki dan perempuan.

2) Usia

Efikasi diri terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama kehidupan. Individu yang lebih tua mengalami banyak pengalaman dari individu yang usianya muda.

3) Tingkat pendidikan

Efikasi diri dapat terbentuk melalui proses belajar formal, artinya individu yang memperoleh pendidikan tinggi memiliki efikasi diri yang lebih tinggi.

4) Pengalaman

Efikasi diri terbentuk dimana saja individu berada. Efikasi dapat terbentuk dari proses adaptasi individu.

2. Stres

a. Pengertian Stres

Stres tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Selama manusia masih bernafas dan berinteraksi dengan lingkungan sosial dapat merasakan stres. Menurut Richard Lazarus (dalam Desmita, 2009: 1-5) dia melihat stres sebagai interaksi antara individu dan lingkungannya. Lazarus menyatakan reaksi terhadap stres sangat tergantung pada bagaimana individu menafsirkan atau menilai (secara sadar atau tidak) peristiwa yang mengancam dirinya. Ketika individu merasa kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi ancaman tersebut, maka ia akan merasa tidak berdaya, dalam artian ia mengalami stres.

Selye ditahun 1950 menganggap stres sebagai stimulus dan kemudian melihatnya sebagai suatu respon, selye menggunakan istilah "*stres*" untuk respon yang diberikan dan istilah "*stressor*" untuk stimulus. Artinya, stres merupakan stimulus yang bersumber dari kondisi lingkungan yang menghasilkan stres.

Secara etimologi istilah stres berasal dari bahasa latin "*stringere*" yang berarti keras, kemudian istilah ini berkembang menjadi *stres*, *stresce*, *strest*, dan *straise*. Istilah stres telah digunakan sejak abad ke-14 untuk mengarah pada pengertian kesukaran "*hardship*", kesulitan "*strait*", kesengsaraan atau penderitaan "*adversity*" dan kemalangan "*affliction*".

Istilah stres pertama kali digunakan pada akhir abad ke-17 oleh Hooke dalam konteks ilmu fisika. Lalu pada abad ke-18 istilah stres digunakan untuk menunjukkan kekuatan "*force*", tekanan "*pressure*", ketegangan "*strain*", atau usaha keras "*strong effort*", yang ditujukan untuk benda atau manusia, terutama pada organ tubuh manusia atau energi mental individu.

Gamayanti (2018:116) stres yang dialami melebihi kapasitas serta kemampuan seseorang bisa menjadi ancaman bagi dirinya sendiri. Contohnya: kesulitan menyelesaikan skripsi, sehingga merasa tidak

sanggup untuk menuntaskan yang membuat skripsi tidak kunjung selesai dan membuat masa menempuh studi menjadi lama.

Berbeda dengan Gamayanti, menurut Farid (2013:183) memaparkan bahwa stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi. Maksudnya, stres tidak dapat dipisahkan dari diri setiap orang dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Stres dapat dirasakan oleh semua orang tanpa memandang usia, gender, kedudukan, serta status sosial-ekonomi.

Berdasarkan pendapat dari para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa stres dapat terjadi pada setiap orang yang melakukan interaksi dengan lingkungannya yang mempunyai tuntutan serta tanggung jawab kemudian merasakan atau mengalami ancaman dan gangguan baik dari faktor internal maupun eksternal sehingga menimbulkan ketidaknyamanan.

b. Pendekatan Teoritis Tentang Stres

Pendekatan mengenai stres didefinisikan oleh para ahli dengan versi dan sudut pandang yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Secara garis besar stres dapat dipahami dalam tiga pendekatan menurut Sarafino ditahun 1990 (dalam Desmita, 2009: 7) yaitu:

1) Stres sebagai stimulus

Pendekatan ini mengutamakan pada lingkungan dan menggambarkan stres sebagai suatu stimulus, yaitu suatu kejadian yang akan menimbulkan akibat yang tidak menyenangkan bagi individu. Pendekatan ini biasanya digunakan individu ketika berbicara tentang stres dalam konteks kehidupan sehari-hari. Contohnya: stres disekolah ataupun di tempat kerja.

2) Stres sebagai respon

Pendekatan ini mengutamakan pada reaksi individu terhadap stres, dan menggambarkan stres adalah respon itu sendiri. Pendekatan ini memfokuskan respon stres berdasarkan kepribadian individu.

Kepribadian individu yang menjadi faktor terhadap respon stres. Maksudnya, kepribadian individu mempengaruhi reaksi stres.

3) Stres sebagai proses interaksi individu dan lingkungan

Pendekatan ini mengutamakan individu sebagai perantara yang dapat mempengaruhi tekanan stres melalui tingkah laku, pikiran dan strategi emosionalnya. Pendekatan ini menggambarkan stres sebagai proses (penyesuaian). Maksudnya penilaian individu terhadap suatu stimulus dilakukan melalui proses kognitif. Proses kognitif yang ada pada diri individu memungkinkan terjadinya proses penyaringan, perubahan dari stimulus yang ada.

Berdasarkan pendapat diatas pendekatan teoritis mengenai stres ialah stres sebagai stimulus, stres sebagai respon dan stres sebagai proses interaksi individu dan lingkungannya.

c. Tingkat Stres

Selama individu masih hidup dan melakukan tanggung jawabnya sebagai makhluk hidup tidak terlepas dari stres. Stres yang dirasakan serta yang dialami individu berbeda-beda diantara individu satu dengan individu yang lainnya. Berdasarkan reaksi stres sebelumnya, individu mengalami respon yang berbeda-beda dalam mengalami stres. Adapun tingkat stres yang dikemukakan oleh Priyoto (2014:5) membagi stres menjadi tiga tingkatan diantaranya:

1) Stres rendah

Stres rendah ialah stres yang dirasakan oleh setiap individu. Stres rendah dapat dialami saat kemacetan lalu lintas, dapat kritik dari teman. Pengalaman ini hanya berlangsung sementara. Individu yang mengalami stres rendah akan melakukan semangat lebih meningkat, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab dan juga mengalami gangguan pada sistem pencernaan serta perasaan tidak santai. Individu yang mengalami stres rendah

akan terpacu untuk berfikir dan berusaha lebih giat menghadapi ancaman ataupun tantangan.

2) Stres sedang

Stres sedang ini berlangsung lebih lama daripada stres rendah. Berlangsung beberapa jam dan sampai berhari-hari. Individu dapat mengalami stres sedang saat situasi keluarga sakit, berselisih paham dengan orang lain. Individu yang mengalami stres rendah akan merasa otot-otot terasa tegang, perasaan tidak tenang.

3) Stres tinggi

Stres yang tinggi dialami oleh individu dalam rentang waktu beberapa minggu sampai beberapa bulan. Stres yang lama berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Individu yang mengalami stres tinggi merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas sederhana, gangguan sulit tidur, konsentrasi menurun, serta rasa takut yang tinggi.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami, stres terbagi menjadi tiga tingkat yaitu stres rendah, stres sedang sampai pada tingkat stres tinggi. Individu yang mengalami stres rendah akan menganggap ancaman sebagai tantangan yang harus dihadapi. Sebaliknya, individu dengan tingkat stres tinggi akan mengalami stres berkepanjangan sehingga tidak mampu untuk memenuhi tugas perkembangan dirinya.

d. Faktor-Faktor Pemicu Stres

Stres yang dialami oleh individu dipicu oleh berbagai hal, (dalam Farid, 2012:193) memaparkan faktor-faktor yang dapat memicu stres yaitu:

1) Stres fisik biologis

Faktor pemicu stres fisik biologis disebabkan oleh bawaan fisik seperti penyakit yang tidak dapat disembuhkan, cacat anggota tubuh baik bawaan dari lahir atau karena kecelakaan, muka yang kurang

tampan ataupun kurang cantik, bentuk tubuh yang tidak ideal, gemuk, kurus, pendek, tinggi.

2) Stres psikologis

Faktor pemicu stres psikologis ditandai oleh khawatir berlebihan (*overthinking*), berburuk sangka (*negatif thinking*), frustrasi, perasaan cemburu.

3) Stres sosial

Stres sosial dibagi menjadi tiga yaitu: pertama, iklim kehidupan keluarga, seperti hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), perselingkuhan, kedua, pekerjaan seperti kesulitan mencari lowongan pekerjaan, kesalahpahaman dengan rekan kerja, gaji yang tidak sesuai dengan pekerjaan, dan ketiga, iklim lingkungan seperti kejahatan, tawuran antar warga, ekonomi yang susah lantaran naiknya harga.

Berdasarkan paparan faktor yang dapat memicu stres diatas dapat disimpulkan faktor yang memicu stres ada tiga yaitu: dari stres fisik (berkaitan dengan fisik yang dapat membuat individu merasa tidak nyaman dengan anggota fisiknya), stres psikologis (berkaitan dari dalam diri individu dan persepsi dirinya seperti rasa cemburu, *negatif thinking*, *over thinking*) dan pemicu stres berasal dari stres sosial, Stres sosial ini dibagi menjadi tiga yaitu: iklim kehidupan pekerjaan, faktor pekerjaan dan iklim lingkungan.

e. Reaksi Stres

Stres yang dirasakan individu menimbulkan reaksi-reaksi yang membuat tidak nyaman. Menurut Cox (dalam Sri, 2015:27-28) memaparkan reaksi stres menjadi empat reaksi diantaranya:

1) Reaksi psikologis

Reaksi yang dirasakan individu yang berhubungan pada aspek emosi seperti merasa takut, mudah tersinggung, panik menghadapi

masalah, kecewa terhadap hasil ujian yang didapat, hilangnya rasa senang, kelelahan, mudah tersulut emosi, serta gelisah.

2) Reaksi fisiologis

Reaksi yang berhubungan dengan anggota fisik individu seperti keluhan: gatal-gatal dikulit, jantung berdebar, badan terasa panas dingin, rambut rontok, tidur tidak nyenyak, hilang selera makan dan merasa mudah lelah

3) Reaksi berfikir (kognitif)

Reaksi yang berhubungan dengan proses berfikir seperti: hilang konsentrasi, pelupa, hilang harapan, merasa diri tidak berguna, sulit menikmati hidup, sulit menetapkan keputusan dan kecemasan berlebihan.

4) Reaksi perilaku

Reaksi yang berhubungan dari bentuk perilaku-perilaku tertentu. Perilaku-perilaku tersebut dapat dilihat dari: tidak disiplin, tidak mengerjakan skripsi, melakukan plagiat, malas untuk mengerjakan revisi, kurang konsentrasi, menjauh dari lingkungan sosial (menyendiri), perilaku stres dapat dilihat dari perilaku menyimpang seperti melakukan kejahatan, mabuk-mabukan.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa stres menimbulkan berbagai reaksi yaitu: reaksi psikologis, reaksi fisiologis, reaksi berfikir (kognitif) dan reaksi perilaku.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan Pada Hubungan Efikasi diri dengan stres studi pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling di Institut Agama Islam Negeri Batusangkar. Terkait dengan penelitian yang hampir sama dengan peneliti, yang mana sudah banyak dilakukan, diantaranya oleh:

1. Penelitian relevan yang dilakukan oleh Sri Dewi Utami. 2015. Mahasiswa universitas negeri yogyakarta dengan judul : “hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di man 3 yogyakarta”. Pada penelitian yang dilakukan Sri ini bertujuan untuk melihat Hubungan Antara efikasi diri dengan stres akademik dengan subjek penelitiannya siswa man 3 yogyakarta. Perbedaan dengan penelitian ini subjeknya mahasiswa dan variabel yang berbeda yaitu stres dalam menyusun skripsi.
2. Penelitian relevan yang dilakukan oleh Kevin Adian. 2019. Mahasiswa universitas sanata dharma dengan judul : “hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau tahun pertama” dalam penelitian ini kevin mengemukakan adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau tahun pertama, sedangkan peneliti mengkaji tentang hubungan efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi.
3. Penelitian relevan yang dilakukan oleh Lely Nur Azizah. 2016. Berjudul: Hubungan dukungan social dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi uin malang angkatan 2016. Penelitian ini mengungkapkan dukungan social dan efikasi diri mempunyai hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa baru memberikan kontribusi terhadap stres akademik sebesar 36,4% yang artinya mahasiswa baru memiliki dukungan social dan efikasi diri yang tinggi maka stres akademik akan turun.
Perbedaan dengan penelitian ini subjeknya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sedangkan pada penelitian lely mengenai hubungan dukungan social dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru. Serta variabel berbeda pada penelitian lely hubungan dukungan social dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru sedangkan penelitian ini mengenai hubungan efikasi diri dengan stres.
4. Penelitian relevan selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Dwi Irma Ningsih. 2016. Mengenai hubungan antara stres dalam menyusun skripsi dengan perilaku kecurangan akademik. Pada penelitian ini

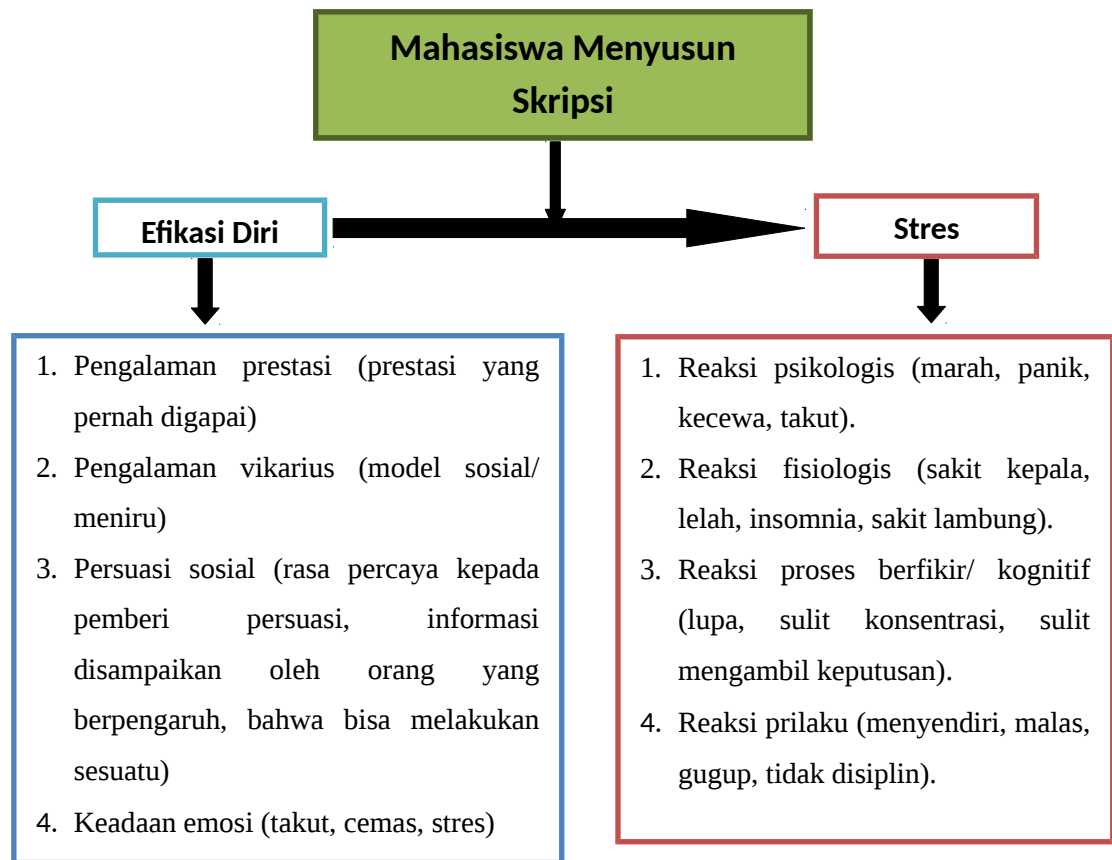
memaparkan stres yang sedang dirasakan mahasiswa berpengaruh pada meningkatnya perilaku kecurangan akademik stres dalam mengerjakan dianggap sebagai hal negatif dan mengancam, sehingga muncul perilaku kecurangan akademik perbedaan dengan penelitian ini variabel yang diteliti hubungan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi.

5. Penelitian relevan yang dilakukan oleh Fransiskus Xaverius. 2010. Tentang efikasi diri pada mahasiswa psikologi universitas sanata dharma yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan memaparkan tentang efikasi diri pada mahasiswa psikologi universitas sanata dharma yang sedang menyusun skripsi. Latar belakang penelitian ini yaitu perlunya efikasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Fransiskus, peneliti meneliti tentang hubungan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi.

C. Kerangka Berfikir

Stres yang dirasakan melebihi kapasitas dan kemampuan seseorang bisa menjadi ancaman. Bentuk reaksi stres menurut Cox dalam (Sri Dwi Utami, 2015: 27-28) ada 4 bentuk reaksi stres yaitu: reaksi psikologis, reaksi fisiologis, reaksi kognitif dan reaksi perilaku.

Menurut Bandura (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2010:75) mengungkapkan efikasi diri ialah penilaian individu mengenai dirinya terhadap kemampuan dirinya dalam menjalani perbuatan atau tingkah laku tertentu untuk mencapai *goals* yang diinginkan. Efikasi diri yang tinggi dan rendah dipengaruhi oleh sumber-sumber terbentuknya efikasi diri itu sendiri. Menurut Bandura (dalam Sri, 2015:34) yang menjadi sumber efikasi diri individu ada empat yaitu: hasil yang pernah dicapai, pengalaman vikarius, persuasi sosial atau anjuran dan keadaan emosi.



D. Hipotesis

Hipotesis atau dugaan sementara untuk penelitian ini adalah:

H_o : Tidak terdapat korelasi signifikan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar.

H_a : Terdapat korelasi signifikan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar.

Bentuk hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

H_o : $r_{xy} < r_{tabel}$, (jika $r_{xy} < r_{tabel}$ maka H_o diterima atau disetujui atau terbukti kebenarannya dan H_a ditolak)

H_a : $r_{xy} > r_{tabel}$, (jika $r_{xy} > r_{tabel}$ maka H_a diterima atau disetujui atau terbukti kebenarannya dan H_o ditolak)

Keterangan:

r_{xy} : Nilai r_{hitung} yang telah diperoleh melalui rumus teknis analisis *Product Moment*.

r_{tabel} : Nilai r yang tercantum dalam table nilai " r " *Product Moment*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Metode penelitian yang peneliti gunakan adalah metode penelitian pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres dalam menyusun skripsi pada Mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar

Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan menggunakan pendekatan kuantitatif Kata "korelasi" berasal dari bahasa Inggris, yaitu "*correlation*" dalam bahasa Indonesia sering diterjemahkan dengan "hubungan" atau saling berhubungan atau "hubungan timbal-balik".(Anas Sudjono, 2004:179)

Menurut Sanapiah Faisal (2010:223) sesuatu dikatakan berhubungan jika perubahan pada salah satu diikuti oleh perubahan pada yang lainnya. Misalnya, jika tingkat pendidikan meningkat kesejahteraan hidup masyarakat juga meningkat. Jika variasi pada satu variabel diikuti secara sistematis oleh variasi pada variabel kedua, maka variabel pertama dan kedua tadi bisa disebut "berkorelasi".

Penelitian korelasional berarti penelitian yang tujuannya untuk mengukur tentang hubungan antara dua atau lebih dari variabel yang diajukan peneliti dengan ukuran yang valid dan reliabel (Hanafi, 2015:74)

Metode kuantitatif digunakan apabila peneliti bermaksud menguji hipotesis penelitian. (Sugiyono, 2018:24). Korelasi menunjuk pada hubungan sistematis antara variabel-variabel hubungan tersebut. Hubungan tersebut dapat menjadi positif maupun negatif. Hubungan positif disebut korelasi positif. Hubungan negatif disebut korelasi negatif. Disebut berkorelasi positif bila salah satu variabel terjadi peningkatan. Maka pada variabel lainnya yang berkorelasi juga terjadi peningkatan. Sedangkan korelasi negatif apabila salah satu variabel terjadi peningkatan, maka pada

variabel lainnya yang berkorelasi cenderung terjadi penurunan.

Prosedur yang mengukur tingkat hubungan positif atau negatif antara variabel-variabel disebut teknik korelasional. Hasil tersebut dikenal dengan koefisien korelasi yang merupakan penunjuk kuantitatif dari jenis dan tingkat hubungan antar variabel.

Korelasi *Product Moment* merupakan teknik pengukuran tingkat hubungan antara dua variabel yang datanya berskala interval atau rasio. Angka korelasinya disimpulkan dengan r . angka r product momen mempunyai kepekaan terhadap konsistensi hubungan timbal balik antar variabel.

Korelasi product momen ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang sama sama berjenis interval. Teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan antara dua variabel berbentuk interval dan rasio, yang berasal dari satu populasi. Sampel atau N pada penelitian ini lebih dari 30. Maka, Rumus untuk menghitung korelasi adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\frac{\sum x'y' - (C_x')(C_y')}{N}}{(SD_x')(SD_y')}$$

$\sum x'y'$ = Jumlah dari hasil perkalian silang (*product of the moment*) antara: frekuensi sel (f) dengan x' dan y' .

N = *Number of Cases*.

C_x' = Nilai Koreksi untuk variabel X yang dapat dicari atau diperoleh dengan rumus: $C_x' = \frac{\sum f_x'^2}{N}$

C_y' = Nilai Koreksi untuk variabel Y yang dapat dicari atau diperoleh dengan rumus: $C_y' = \frac{\sum f_y'^2}{N}$

SD_x' = Deviasi Standar skor X dalam arti tiap skor sebagai 1 unit (dimana $i=1$).

SD_y' = Deviasi Standar skor Y dalam arti tiap skor sebagai 1 unit (dimana $i=1$).

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Subjek penelitian ini ialah mahasiswa Bimbingan Konseling maka penelitian ini dilakukan di kampus IAIN Batusangkar yang beralamat di Jl. Jenderal Sudirman, Limo Kaum, Kab. Tanah Datar. Penelitian ini dilaksanakan bulan Juli hingga bulan Desember tahun 2021.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Setiap penelitian memerlukan objek yang jelas akan dijadikan sebagai sasaran penelitian, yang disebut dengan objek penelitian. Menurut (Sugiyono, 2018:80) mengatakan bahwa "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi adalah Mahasiswa Bimbingan dan konseling IAIN Batusangkar yang sedang menyusun skripsi. Tahun 2021 ini berdasarkan data yang peneliti peroleh dari ketua jurusan Bimbingan Konseling tercatat 49 orang mahasiswa aktif jurusan Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar sedang menjalani proses menyelesaikan skripsi.

Mahasiswa yang menyusun skripsi tahun 2021 ini sebagian besar mahasiswa tahun 2017 yang sedang menempuh semester 9 pada tahun 2021 ini yang dibagi menjadi tiga kelas yaitu (A,B dan C). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi angkatan 2017 yaitu sebanyak 49 orang.

Tabel.1
Jumlah mahasiswa aktif angkatan 2017 terbagi 3 kelas
(A,B, dan C) sedang menyusun skripsi Tahun Ajaran 2021/2022

Kelas	Jumlah mahasiswa menyusun skripsi
A	18
B	20
C	11
Jumlah	49 orang

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Dengan kata lain, sampel adalah sebagian dari anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu, yang mana sampel ini mampu mewakili populasi yang digunakan. Untuk menentukan sampel maka diperlukan suatu teknik pengambilan sampel sehingga bagian populasi yang akan dijadikan sampel dapat mewakili karakteristik populasi tersebut (Sugiyono, 2018:85). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling. menurut Sugiyono (2018:156) total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Pengambilan sampel penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2010:112) "jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya. Jika subjeknya lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan kutipan dan data yang didapatkan maka penulis menjadikan seluruh mahasiswa angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 49 orang mahasiswa. Dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.2
Jumlah mahasiswa aktif angkatan 2017 yang terbagi 3 kelas (A,B, dan C) sedang menyusun skripsi Tahun Ajaran 2021/2022

Kelas	Jumlah mahasiswa menyusun skripsi
A	18
B	20
C	11
Jumlah	49 orang

Pada penelitian ini peneliti menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan sampel. sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi angkatan 2017 yaitu sebanyak 49 orang.

D. Definisi Operasional

Memudahkan dalam memahami istilah-istilah yang terdapat pada proposal skripsi ini agar tidak terjadi kesalahpahaman, maka penulis jelaskan beberapa istilah yang memerlukan pemahaman antara lain:

Efikasi diri Menurut Bandura (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2010:75) mengungkapkan efikasi diri ialah penilaian individu mengenai dirinya terhadap kemampuan dirinya dalam menjalani perbuatan atau tingkah laku tertentu untuk mencapai *goals* yang diinginkan. Yang menjadi Sumber efikasi diri yaitu *Performance Accomplishment*, *Pengalaman vikarius*, *Social persuasion*, dan *emotional*.

Stres Menurut Richard Lazarus (dalam Desmita, 2009: 1-5) dia melihat stres sebagai interaksi antara individu dan lingkungannya. Lazarus menyatakan reaksi terhadap stres sangat tergantung pada bagaimana individu menafsirkan atau menilai (secara sadar atau tidak) peristiwa yang mengancam dirinya. Jadi stres yang penulis maksud interaksi antara individu dengan lingkungannya yang dialami melebihi kekuatannya, kemudian menimbulkan reaksi stres meliputi Reaksi Psikologis, Reaksi Fisiologis, Reaksi Kognitif, dan Reaksi Perilaku.

E. Pengembangan Instrumen

Pengembangan instrumen merupakan hal yang penting dalam sebuah penelitian. Titik tolak dari penyusunan adalah variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti. Dari variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan.

Adapun langkah yang akan penulis lakukan dalam pengembangan instrumen adalah:

1. Penulis akan membuat kisi-kisi sebagai pedoman dalam membuat angket pernyataan terkait stres dan efikasi diri mahasiswa prodi Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar. Dalam kisi-kisi tersebut, terdapat beberapa hal, pertama variabel yang akan penulis teliti adalah stres menyusun skripsi. Kedua, yang menjadi sub variabel adalah efikasi diri dalam menyusun skripsi. Ketiga, item pernyataan yang terdiri dari item positif dan item negatif.
2. Selanjutnya dikonsultasikan dengan para pembimbing ibu Dra. Desmita., M.Si untuk diminta pendapatnya terhadap instrumen yang telah disusun dan setelah persetujuan pembimbing angket akan langsung divalidasi oleh penguji yaitu ibu Sisrazeni, S.Psi., M.Pd Setelah instrumen penelitian ditelaah dan direvisi, penulis akan memperbaiki instrumen penelitian sesuai dengan revisi.
3. Selanjutnya, baru instrumen penelitian akan disebar secara online melalui aplikasi Whatsapp. Instrumen penelitian yang telah direvisi penulis buat di *google form*, selanjutnya penulis menyebarkan link yang didalamnya terdapat instrumen penelitian yang telah penulis buat. Instrumen diisi oleh responden melalui *Handphone*, responden hanya perlu mengklik link yang telah penulis sebarkan, kemudian mengisi setiap butir pernyataan dan responden selanjutnya mengklik kata kirim.

Menetapkan indikator-indikator dari setiap variabel yang diteliti,

maka diperlukan wawasan yang luas dan mendalam tentang variabel yang diteliti dan teori yang mendukungnya.

Penggunaan teori untuk menyusun instrumen harus secermat mungkin agar diperoleh indikator yang valid. Caranya dapat dilakukan dengan membaca berbagai referensi (buku dan jurnal), membaca hasil-hasil penelitian sebelumnya yang sejenis dan konsultasi pada orang yang dipandang ahli. (Sugiyono, 2018:103-104).

1. Validitas

Hasil penelitian yang valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Valid artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (dalam Sugiyono, 2014:203). Sehingga dapat dipahami valid merupakan instrumen yang digunakan sesuai dan cocok dengan apa yang akan diukur.

Menurut Sugiyono (2014:121) valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Angket yang peneliti buat untuk mengukur stres dan efikasi diri, dikatakan valid jika benar-benar dapat mengukur efikasi diri dengan stres tersebut. Instrumen yang valid internal atau rasional harus mempunyai:

a. Validitas Isi

Menurut Sugiyono (2013:129) secara teknis pengujian validitas isi dapat dibantu menggunakan kisi-kisi instrumen, atau matrik pengembangan instrumen. Dalam kisi-kisi itu terdapat variabel yang diteliti, indikator sebagai tolak ukur dan butir (item) pertanyaan atau pernyataan yang telah dijabarkan dari indikator. Dengan kisi-kisi instrumen tersebut maka pengujian validitas dapat dilakukan dengan mudah dan sistematis.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami, validitas isi merupakan semua yang mencakup hal-hal yang berkaitan dengan apa yang akan diteliti sehingga semua aspek tersebut dapat terwakili, validitas isi dapat dilakukan dengan penyusunan kisi-kisi dari variabel yang akan

diteliti. Berikut adalah kisi-kisi instrumen efikasi diri dan stres dalam menyusun skripsi:

Tabel.3
Kisi-kisi Instrumen yang diperlukan dalam mengukur Hubungan
antara Efikasi Diri dengan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada
Mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Efikasi diri	1. Pengalaman Prestasi	prestasi yang pernah diraih	1, 2, 3,	4, 5, 6	6
	2. Pengalaman Vikarius	Model sosial	7, 8, 9,	10,11,12	6
	3. Persuasi Sosial	Rasa percaya pada pemberi persuasi	13, 14	15,16	4
	4. Keadaan Emosi	Emosional	17, 18	19, 20	4
Jumlah item					20

Tabel.4
Kisi-kisi Instrumen yang diperlukan dalam mengukur Hubungan antara
Efikasi Diri Dengan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa
Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Stres	Psikologis	1. Panik	1	2	2
		2. Kecewa	3	4	2
		3. Takut	5	6	2
	Fisiologis	1. Sakit Kepala	7	8	2
		2. Insomnia	9	10	2
		3. Gangguan Pencernaan	11	12	2
	Kognitif	1. Lupa	13	14	2
		2. Sulit Konsentrasi	15	16	2
		3. Sulit Ambil Keputusan	17	18	2
	Perilaku	1. Menyendiri	19	20	2
		2. Malas	21	22	2
		3. Gugup	23	24	2
Jumlah Item					24

b. Validitas Konstruk

Menurut Sugiyono (2013:125) mengungkapkan untuk menguji validitas konstruk, dapat digunakan pendapat ahli (*judgement expert*). Maksudnya setelah instrumen dikonstrakkan tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli.

Dalam melakukan uji validitas konstruk, peneliti meminta bantuan dan arahan ibu Dra. Desmita, M.Si selaku pembimbing, selanjutnya penulis meminta bantuan kepada ibu Sisrazeni, S.Psi.,I., M.Pd untuk membimbing dan mendiskusikan skala stres dengan efikasi diri yang telah dibuat. Penulis melakukannya sebanyak dua kali, hasil validasi pertama ada beberapa item yang valid dengan perbaikan, kemudian setelah diperbaiki maka semuanya disetujui untuk melakukan penelitian.

Tabel.5
Hasil Validitas Konstruk Skala Efikasi Diri dalam Menyusun
Skripsi Pada Mahasiswa IAIN Batusangkar

No Item	Penilaian	No Item	Penilaian
1.	Valid tanpa revisi	11.	Valid dengan revisi
2.	Valid tanpa revisi	12.	Valid tanpa revisi
3.	Valid dengan revisi	13.	Valid dengan revisi
4.	Valid tanpa revisi	14.	Valid dengan revisi
5.	Valid tanpa revisi	15.	Valid dengan revisi
6.	Valid tanpa revisi	16.	Valid dengan revisi
7.	Valid dengan revisi	17.	Valid dengan revisi
8.	Valid dengan revisi	18.	Valid tanpa revisi
9.	Valid dengan revisi	19.	Valid tanpa revisi
10.	Valid tanpa revisi	20.	Valid tanpa revisi

Tabel.6
Hasil Validitas Konstruk Skala Stres dalam Menyusun Skripsi Pada
Mahasiswa IAIN Batusangkar

No Item	Penilaian	No Item	Penilaian
1.	Valid dengan revisi	15.	Valid tanpa revisi
2.	Valid tanpa revisi	16.	Valid tanpa revisi
3.	Valid tanpa revisi	17.	Valid dengan revisi
4.	Valid dengan revisi	18.	Valid tanpa revisi
5.	Valid tanpa revisi	19.	Valid tanpa revisi
6.	Valid dengan revisi	20.	Valid tanpa revisi
7.	Valid dengan revisi	21.	Valid tanpa revisi
8.	Valid dengan revisi	22.	Valid dengan revisi
9.	Valid dengan revisi	23.	Valid tanpa revisi
10.	Valid tanpa revisi	24.	Valid dengan revisi
11.	Valid dengan revisi	25.	Valid tanpa revisi
12.	Valid dengan revisi	26.	Valid dengan revisi
13.	Valid tanpa revisi	27.	Valid tanpa revisi
14.	Valid dengan revisi	28.	Valid dengan revisi

c. Validitas Item

Sebuah instrumen terdiri dari item-item pernyataan sebagai penilaian dalam instrumen, item yang tidak memperlihatkan kualitas yang baik atau tidak valid harus disingkirkan atau direvisi terlebih dahulu.

Berdasarkan kutipan diatas maka dapat dipahami bahwa validnya sebuah instrumen dilihat dari apakah instrumen yang digunakan mampu dan

cocok digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Setelah penulis melakukan validasi dengan ahli selanjutnya penulis jadikan sebagai uji coba instrumen, selanjutnya penulis melakukan pengolahan data dan menguji validitas itemnya.

Validitas item dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS *version 20 for windows*.

Pengujian validitas item menggunakan korelasi pearson yaitu dengan mengkorelasikan skor item dengan skor total item, selanjutnya pengujian signifikansi dilakukan dengan kriteria r table pada tingkat signifikansi 0,05 dengan uji 2 sisi. Maksudnya jika r hitung $\geq r$ table maka item dinyatakan valid, sedangkan bila r hitung $< r$ table maka item dinyatakan tidak valid. Pengujian validitasi item yang peneliti gunakan yaitu aplikasi IBM SPSS *version 20 for windows*. Hasil Print Outnya sebagai berikut:

Tabel.7
Hasil Uji Validitas Item Skala Stres dalam Menyusun Skripsi Pada
Mahasiswa IAIN Batusangkar

No	Correlation	validitas	Ket	No	Correlation	validitas	Ket
1	Pearson correlation	0,256	tidak	15	Pearson correlationn	0,159	valid
	Sig. (2-tailed)	0,076			Sig. (2-tailed)	0,002	
	N	49			N	49	
2	Pearson correlation	0,261	tidak	16	Pearson correlationn	0,375	valid
	Sig. (2-tailed)	0,07			Sig. (2-tailed)	0,008	
	N	49			N	49	
3	Pearson correlation	0,312	valid	17	Pearson correlationn	0,258	valid
	Sig. (2-tailed)	0,029			Sig. (2-tailed)	0,004	
	N	49			N	49	
4	Pearson correlation	0,489	valid	18	Pearson correlationn	0,495	valid
	Sig. (2-tailed)	0			Sig. (2-tailed)	0	
	N	49			N	49	
5	Pearson correlation	0,463	valid	19	Pearson correlationn	0,469	valid
	Sig. (2-tailed)	0			Sig. (2-tailed)	0,001	
	N	49			N	49	
6	Pearson correlation	0,5	valid	20	Pearson correlationn	0,474	valid
	Sig. (2-tailed)	0			Sig. (2-tailed)	0,001	
	N	49			N	49	
7	Pearson correlation	0,39	valid	21	Pearson correlationn	0,503	valid
	Sig. (2-tailed)	0,006			Sig. (2-tailed)	0	
	N	49			N	49	
8	Pearson correlation	0,628	valid	22	Pearson correlationn	0,466	valid
	Sig. (2-tailed)	0			Sig. (2-tailed)	0,001	
	N	49			N	49	

9	Pearson correlation	0,436	valid	23	Pearson correlationnn	0,353	valid
	Sig. (2-tailed)	0,002			Sig. (2-tailed)	0,013	
	N	49			N	49	
10	Pearson correlation	0,566	valid	24	Pearson correlationnn	0,186	valid
	Sig. (2-tailed)	0			Sig. (2-tailed)	0,2	
	N	49			N	49	
11	Pearson correlation	0,508	valid	25	Pearson correlationnn	0,368	valid
	Sig. (2-tailed)	0			Sig. (2-tailed)	0,009	
	N	49			N	49	
12	Pearson correlation	0,58	valid	26	Pearson correlationnn	0,445	valid
	Sig. (2-tailed)	0			Sig. (2-tailed)	0,001	
	N	49			N	49	
13	Pearson correlation	0,372	valid	27	Pearson correlationnn	0,229	tidak
	Sig. (2-tailed)	0,009			Sig. (2-tailed)	0,113	
	N	49			N	49	
14	Pearson correlation	0,351	valid	28	Pearson correlationnn	0,062	tidak
	Sig. (2-tailed)	0,013			Sig. (2-tailed)	0,671	
	N	49			N	49	

Dari hasil output SPSS diatas diperoleh semua nilai signifikansi dengan jumlah 28 item. Hasil output tersebut menunjukkan bahwa terdapat 24 item yang memiliki nilai signifikansi $<0,05$ (tabel berwarna kuning), serta terdapat 4 item yang memiliki nilai signifikansi $>0,05$ (tabel berwarna merah).

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 24 item yang dinyatakan valid yang artinya nilai signifikansinya $< 0,05$ dan 4 item yang dinyatakan tidak valid yaitu item nomor 1, 2, 27 dan 28 artinya nilai signifikansinya $>0,05$ sehingga 4 item ini tidak valid dan tidak digunakan.

Tabel.8

**Hasil Uji Validasi Item Skala Efikasi Diri dalam Menyusun Skripsi
Mahasiswa IAIN Batusangkar**

No	Correlation	validitas	Ket	No	Correlation	validitas	Ket
1	Pearson correlation	0,295	valid	11	Pearson correlation	0,352	valid
	Sig. (2-tailed)	0,039			Sig. (2-tailed)	0,13	
	N	20			N	20	
2	Pearson correlation	0,350	valid	12	Pearson correlation	0,476	valid
	Sig. (2-tailed)	0,014			Sig. (2-tailed)	0,001	
	N	20			N	20	
3	Pearson correlation	0,468	valid	13	Pearson correlation	0,479	valid
	Sig. (2-tailed)	0,001			Sig. (2-tailed)	0	
	N	20			N	49	
4	Pearson correlation	0,672	valid	14	Pearson correlation	0,330	valid
	Sig. (2-tailed)	0			Sig. (2-tailed)	0,021	
	N	20			N	20	
5	Pearson correlationn	0,357	valid	15	Pearson correlation	0,386	valid
	Sig. (2-tailed)	0,012			Sig. (2-tailed)	0,006	
	N	20			N	20	
6	Pearson correlationn	0,544	valid	16	Pearson correlation	0,298	valid
	Sig. (2-tailed)	0			Sig. (2-tailed)	0,038	
	N	20			N	20	
7	Pearson correlationn	0,432	valid	17	Pearson correlation	0,373	valid
	Sig. (2-tailed)	0,002			Sig. (2-tailed)	0,008	

	N	20			N	20	
8	Pearson correlationn	0,308	valid	18	Pearson correlation n	0,467	valid
	Sig. (2-tailed)	0,031			Sig. (2-tailed)	0,001	
	N	20			N	20	
9	Pearson correlationn	0,409	valid	19	Pearson correlation n	0,468	valid
	Sig. (2-tailed)	0,004			Sig. (2-tailed)	0,001	
	N	20			N	20	
10	Pearson correlationn	0,334	valid	20	Pearson correlation n	0,672	valid
	Sig. (2-tailed)	0,019			Sig. (2-tailed)	0	
	N	20			N	20	

Dari hasil output SPSS diatas diperoleh semua nilai signifikansi dengan jumlah 20 item. Hasil output tersebut menunjukkan bahwa terdapat 20 item yang memiliki nilai signifikansi $<0,05$ (tabel berwarna kuning). Maka dapat disimpulkan bahwa semua butir item tersebut dinyatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

2. Reliabilitas

Reliabilitas artinya sebuah instrumen cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. (dalam hanafi, 2015:71). Menurut Sugiyono (2007:173) instrumen yang reliable adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.

Reliabilitas instrumen, suatu alat ukur yang dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi atau dapat dipercaya, apa bila alat ukur mantap, dalam artian alat ukur stabil. Menurut Saifuddin Azwar (dalam Desmita, 2006:122), reliabilitas adalah “Tingkat kepercayaan hasil suatu pengukuran yang mampu memberikan hasil ukur yang terpecaya disebut reliabel.

Instrumen dikatakan reliabilitas apabila instrumen yang peneliti gunakan dapat dengan baik dan konsisten dalam mengumpulkan data tentang efikasi diri dengan stres. Baik dalam artian beberapa kalipun diambil data tentang efikasi diri dengan stres maka hasilnya akan tetap sama.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS yaitu dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS vesion 20 for windows. Setelah dilakukan uji validitas, tahap selanjutnya peneliti melakukan uji reliabilitas untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan layak dan dapat dipercaya untuk melihat efikasi diri dengan stres mahasiswa.

Menurut sekaran (dalam Priyatno, 2014: 64) bahwa hasil uji reliabilitas yang kurang dari 0,6 dianggap kurang baik, sedangkan kurang dari 0,7 dianggap dapat diterima, lalu 0,8 dianggap sangat baik.

Tabel.9
Hasil uji Reliabilitas Stres dalam Menyusun Skripsi Pada
Mahasiswa IAIN Batusangkar

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,804	24

Berdasarkan tabel uji reabilitas diatas diketahui bahwa hasil uji reabilitas skala stres dalam menyusun skripsi bernilai 0,804 dengan jumlah item 24.

Berdasarkan hasil uji yang telah dilaakukan dengan program SPSS reliabilitas *Alpha Cronbach* maka diperoleh nilai koefisien sebesar 0,804. Angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas instrumen stres

dalam menyusun skripsi sangat baik. Dengan demikian maka instrumen skala stres dalam menyusun skripsi dalam penelitian ini reliabel sehingga telah layak digunakan sebagai instrumen.

Tabel.10
Hasil Uji Reliabilitas Efikasi Diri dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa IAIN Batusangkar

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,759	20

Berdasarkan tabel uji reabilitas diatas diketahui bahwa hasil uji reabilitas skala efikasi diri dalam menyusun skripsi bernilai 0,759 dengan jumlah item 20. Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan dengan program SPSS reliabilitas *Alpha Cronbach* maka diperoleh nilai koefisien sebesar 0,759.

Angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat reliabilitas instrumen efikasi diri dalam menyusun skripsi sangat baik. Dengan demikian maka instrumen skala efikasi diri dalam menyusun skripsi dalam penelitian ini reliabel sehingga telah layak digunakan sebagai instrument.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah “Cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data”(dalam Arikunto,2005:100), berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa teknik pengumpulan data merupakan cara–cara yang peneliti gunakan untuk mengumpulkan data yaitu data tentang

hubungan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa IAIN batusangkar.

Instrumen pengumpulan data adalah “Alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”(Arikunto, 2005:101). Instrumen yang peneliti gunakan dalam pengumpulan data adalah Skala Likert.

Item pernyataan dibuat dengan berpedoman pada model skala Likert yaitu setiap responden dapat memilih jawaban sesuai dengan apa yang telah dialaminya dengan cara memberi tanda ceklist (√) pada lembar jawaban. Pilihan jawaban untuk setiap item pernyataan terdiri dari lima unsur alternatif jawaban: Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-Kadang (KD), Jarang (JR) dan Tidak Pernah(TP).

Penyusunan item dalam skala ini dikelompokkan menjadi item positif dan item negatif. Item positif adalah item yang mengandung nilai-nilai yang mendukung secara positif terhadap suatu pernyataan tertentu. Item negatif adalah item yang mengandung nilai-nilai yang mendukung secara negatif terhadap suatu pernyataan tertentu. Item-item tersebut dibuat dalam lima alternatif jawaban dengan cara penskorannya adalah sebagai berikut:

Tabel.11
Skor Jawaban Skala Likert

No	Alternatif jawaban	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
1	Selalu (S)	5	1
2	Sering (SR)	4	2
3	Kadang-Kadang (KD)	3	3
4	Jarang (JR)	2	4
5	Tidak pernah (TP)	1	5

Cara mengetahui skor stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar dengan jumlah 28 item adalah sebagai berikut:

Skor maksimum	: $5 \times 24 = 120$
Skor minimum	: $1 \times 24 = 24$
Rentang skor	: $120 - 24 = 96$
Panjang skala interval	: $96 : 5 = 19,2$

Tabel.12
Klasifikasi Skor Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

No	Rentang skor	Klasifikasi
1.	100,8 – 120	Sangat tinggi
2.	81,6 – 100,8	Tinggi
3.	62,4 – 81,6	Sedang
4.	43,2 – 62,4	Rendah
5.	24 – 43,2	Sangat rendah

Mengetahui efikasi diri dalam menyusun skripsi pada mahasiswa IAIN Batusangkar dengan menggunakan 20 item sebagai berikut:

Skor maksimum	: $5 \times 20 = 100$
Skor minimum	: $1 \times 20 = 20$
Rentang skor	: $100 - 20 = 80$
Panjang skala interval	: $80 : 5 = 16$

Tabel.13
Klasifikasi Skor Efikasi Diri Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

No	Rentang skor	Klasifikasi
1.	84 – 100	Sangat tinggi
2.	68 – 84	Tinggi
3.	52 – 68	Sedang

4.	36 – 52	Rendah
5.	20 -36	Sangat rendah

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment*. Korelasi product momen ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang sama sama berjenis interval. Teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan antara dua variabel berbentuk interval dan rasio, yang berasal dari satu populasi.

Item positif dan negatif sebelum diolah harus dilakukan penskoran terlebih dahulu agar mudah dalam mengelompokkan jawaban dari responden. Menurut Sudjana, (2005:47), “Dalam menentukan rentang skor yaitu skor terbesar dikurang skor terkecil”. Setelah diperoleh persentase jawaban, dilakukan pengklasifikasian jawaban berdasarkan kategori variabel penelitian hubungan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar.

Skor dalam penelitian ini adalah 1-5 dengan kategori stres sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dan kategori untuk efikasi diri adalah sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Selanjutnya, dalam menganalisis data yang peneliti menggunakan adalah teknik Korelasi *Pearson Product Momen (r)*.

Rumus yang digunakan adalah :

$$r_{xy} = \frac{\frac{\sum x'y'}{N} - (C_x')(C_y')}{(SD_x')(SD_y')}$$

$\sum x'y'$ = Jumlah dari hasil perkalian silang (*product of the moment*) antara: frekuensi sel (f) dengan x' dan y' .

N = *Number of Cases*.

C_x' = Nilai Koreksi untuk variabel X yang dapat dicari atau diperoleh dengan rumus: $C_x' = \frac{\sum f_x'}{N}$

N

C_y' = Nilai Koreksi untuk variabel Y yang dapat dicari atau diperoleh dengan rumus: $C_y' = \frac{\sum f_y'}{N}$

N

Mengetahui angka indeks korelasi antara variabel (X) dan variabel (Y) (r_{xy}), Tahap-tahap yang penulis lakukan dalam menganalisis data adalah dengan menggunakan teknik analisis *Product Moment*. (dalam Anas Sudijono, 2005:190). mengatakan bahwa "*Product Moment Correlation* adalah salah satu teknik untuk mencari korelasi antara dua variabel yang kerap digunakan. Teknik korelasi ini dikembangkan oleh Karl Pearson, yang karenanya sering dikenal dengan istilah *Teknik Korelasi Pearson*".

Kemudian langkah-langkah pengolahan data dan analisis data dalam penelitian ini adalah:

1. Membuat peta korelasi atau yang dikenal dengan nama *scatter diagram*.
2. Mencari C_x' dengan rumus: $\frac{\sum fx'}{N}$

N

3. Mencari C_y' dengan rumus: $\frac{\sum fy'}{N}$

N

4. Mencari $\frac{SD_x'}{N} = \sqrt{\frac{\sum fx'^2}{N} - \frac{(\sum fx')^2}{N^2}}$

5. Mencari $\frac{SD_y'}{N} = \sqrt{\frac{\sum fy'^2}{N} - \frac{(\sum fy')^2}{N^2}}$

6. Mencari r_{xy} dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{\sum x'y' - (C_x')(C_y')}{N \cdot (SD_x')(SD_y')}$$

7. Menentukan *df* (*degree of freedom*) atau *db* (derajat bebas) untuk r_{tabel} dengan rumus:

$$Db = N - 2$$

Keterangan:

N : jumlah subjek penelitian

8. Menentukan taraf signifikansi tertentu, yang lazim ditentukan yaitu 5%. Nilai tabel pada db yang sama tetapi taraf signifikansi yang berbeda akan menunjukkan nilai tabel korelasi yang berbeda. Kriteria nilai tabel korelasi (r_{tabel}) lebih besar pada taraf signifikansi yang semakin kecil.
9. Memberikan interpretasi dengan membandingkan besarnya hasil perhitungan korelasi (r_{xy}) dengan nilai tabel korelasi (r_{tabel}) dan menarik kesimpulan.

Anas Sudjono (2005:195) mengungkapkan uji signifikansi korelasi *Product Moment* secara praktis, yang tidak perlu dihitung, tetapi langsung dikonsultasikan pada tabel *r Product Moment*, ketentuannya bila r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} ($r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Tetapi sebaliknya bila r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$), maka H_a diterima.

- Jika $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$, maka H_a diterima atau disetujui atau terbukti kebenarannya dan H_0 ditolak
 - Jika $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$, maka H_0 diterima atau disetujui atau terbukti kebenarannya dan H_a ditolak
10. Menganalisis hasil interpretasi dengan membandingkan besarnya hasil perhitungan korelasi (r_{xy}) dengan nilai tabel korelasi (r_{tabel}).
11. Membuat kesimpulan
- Setelah diperoleh t_{hitung} , maka ditarik kesimpulan dengan cara membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} , dengan ketentuan:

- a. Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka H_a diterima, artinya terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar.
- b. Jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$, maka H_o diterima, artinya tidak terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Pada bab ini akan menyajikan hasil penelitian yang mengungkapkan seberapa besar hubungan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar. Data tentang hubungan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar diperoleh dengan cara mengadministrasikan skala likert kepada mahasiswa yang menjadi sampel penelitian.

Peneliti mengambil sampel semua mahasiswa jurusan bimbingan konseling angkatan 2017 yang sedang menyusun skripsi berjumlah 49 orang. Data ini didapatkan dari jurusan berdasarkan data mahasiswa aktif yang sedang menjalani mata kuliah skripsi ditahun ajaran 2021/2022. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. yaitu teknik yang mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel.

Instrumen penelitian disebar secara daring melalui *WhatsApp*, instrumen penelitian telah divalidasi peneliti buat di *Google Form*, selanjutnya peneliti menyebarkan link, yang didalamnya terdapat instrumen penelitian. instrumen diisi oleh responden melalui handphone secara daring, responden hanya perlu mengklik link yang telah peneliti sebar, kemudian mengisi setiap butir pernyataan dan responden selanjutnya menklik kata kirim.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar dan melihat bagaimana tingkat efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa IAIN Batusangkar.

1. Deskripsi Data Efikasi Diri dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar

Skala yang sudah disebarkan, dilanjutkan dengan pengolahan sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditetapkan. Pertama dilaksanakan pengskoran terhadap jawaban yang diberikan oleh siswa dalam skala yang disebarkan. Peneliti mendeskripsikan efikasi diri dengan cara menggolongkannya kepada beberapa kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Kategori skor untuk melihat deskripsi efikasi diri pada mahasiswa menyusun skripsi bimbingan konseling IAIN Batusangkar secara individu:

Skor maksimum	: $5 \times 20 = 100$
Skor minimum	: $1 \times 20 = 20$
Rentang skor	: $100 - 20 = 80$
Panjang skala interval	: $80 : 5 = 16$

Tabel.25
Klasifikasi Skor Efikasi Diri Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi
N = 49

No	Rentang skor	Klasifikasi
1.	84 - 100	Sangat tinggi
2.	68 - 84	Tinggi
3.	52 - 68	Sedang
4.	36 - 52	Rendah
5.	20 - 36	Sangat rendah

Klasifikasi skor efikasi diri dideskripsikan pada tabel dibawah ini:

Tabel.26
Data Efikasi Diri dalam Menyusun Skripsi
N = 49

No	Responden	Skor	Kategori
1.	IC	64	Sedang

2.	BN	78	Tinggi
3.	MW	63	Sedang
4.	RI	48	Rendah
5.	WI	58	Sedang
6.	SR	78	Tinggi
7.	ZH	65	Sedang
8.	AZ	64	Sedang
9.	CH	89	Sangat tinggi
10.	RAP	65	Sedang
11.	AA	59	Sedang
12.	RS	67	Sedang
13.	WEY	65	Sedang
14.	IW	60	Sedang
15.	WP	65	Sedang
16.	IDNS	72	Tinggi
17.	ES	61	Sedang
18.	DR	59	Sedang
19.	F	62	Sedang
20.	FN	65	Sedang
21.	SAK	74	Tinggi
22.	FT	58	Sedang
23.	NY	74	Tinggi

24.	EAP	65	Sedang
25.	AR	60	Sedang
26.	ZWS	63	Sedang
27.	HM	74	Tinggi
28.	M	68	Sedang
29.	VA	71	Tinggi
30.	FFS	82	Tinggi
31.	NS	87	Sangat tinggi
32.	NWP	74	Tinggi
33.	RYP	64	Sedang
34.	AA	75	Tinggi
35.	MSM	66	Sedang
36.	NPS	63	Sedang
37.	RR	65	Sedang
38.	RNA	68	Sedang
39.	SH	64	Sedang
40.	NSA	60	Sedang
41.	LA	76	Tinggi
42.	RRT	82	Tinggi
43.	LK	64	Sedang
44.	YR	78	Tinggi
45.	SW	70	Tinggi
46.	N	62	Sedang

47.	DC	61	Sedang
48.	TJ	66	Sedang
49.	SF	69	Tinggi
Jumlah		3.310	Sedang
Rata-rata		67,5	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui data efikasi diri mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan 49 orang mahasiswa menjadi sampel penelitian dengan jumlah skor 3.310, dengan rata-rata 67,5. Hal ini dapat disimpulkan berdasarkan rentang skor efikasi diri dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling berada pada kategori sedang. Selanjutnya untuk mengetahui persentasenya, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.27
Persentase Skor Efikasi Diri
N = 49

No	Rentang Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	84 - 100	Sangat tinggi	2	4 %
2.	68 – 84	Tinggi	15	30, 6%
3.	52 – 68	Sedang	31	63,2 %
4.	36 – 52	Rendah	1	2 %
5.	20 - 36	Sangat rendah	-	-

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa efikasi diri yang berada di tingkat sangat tinggi sebanyak 2 orang mahasiswa dengan persentase 4%. Dikategori tinggi berjumlah 15 orang dengan persentase 30,6%, kategori sedang berjumlah 31 orang dengan persentase 63,%, dan dikategori rendah sebanyak 1 orang mahasiswa dengan persentase 2%, untuk kategori sangat rendah tidak ada mahasiswa pada kategori tersebut. Dari klasifikasi tersebut dapat dipahami bahwa sebagian besar efikasi diri dalam

menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar berada pada kategori sedang.

Selanjutnya dapat dijelaskan tingkatan masing-masing klasifikasi berdasarkan sub variabelnya mengenai efikasi diri sebagai berikut:

a. Pengalaman Prestasi

Kategori skor untuk melihat tingkat efikasi diri mahasiswa pada aspek pengalaman prestasi adalah sebagai berikut:

Tabel. 28
Kategori Skor Efikasi Diri Pada Aspek Pengalaman Prestasi
N = 49

No	Responden	Skor	Kategori
1.	IC	15	Rendah
2.	BN	22	Tinggi
3.	MW	15	Rendah
4.	RI	12	Rendah
5.	WI	17	Sedang
6.	SR	20	Sedang
7.	ZH	20	Sedang
8.	AZ	14	Rendah
9.	CH	30	Sangat tinggi
10.	RAP	21	Tinggi
11.	AA	17	Sedang
12.	RS	18	Sedang
13.	WEY	18	Sedang
14.	IW	15	Rendah
15.	WP	15	Rendah
16.	IDNS	17	Sedang
17.	ES	17	Sedang
18.	DR	17	Sedang
19.	F	18	Sedang
20.	FN	18	Sedang
21.	SAK	20	Sedang

22.	FT	17	Sedang
23.	NY	20	Sedang
24.	EAP	19	Sedang
25.	AR	18	Sedang
26.	ZWS	17	Sedang
27.	HM	18	Sedang
28.	M	19	Sedang
29.	VA	20	Sedang
30.	FFS	24	Tinggi
31.	NS	26	Sangat tinggi
32.	NWP	22	Tinggi
33.	RYP	17	Sedang
34.	AA	19	Sedang
35.	MSM	20	Sedang
36.	NPS	18	Sedang
37.	RR	20	Sedang
38.	RNA	21	Tinggi
39.	SH	20	Sedang
40.	NSA	17	Sedang
41.	LA	22	Tinggi
42.	RRT	25	Tinggi
43.	LK	14	Rendah

44.	YR	27	Sangat tinggi
45.	SW	18	Sedang
46.	N	19	Sedang
47.	DC	19	Sedang
48.	TJ	18	Sedang
49.	SF	22	Tinggi
Jumlah		932	Sedang
Rata-rata		19	

Berdasarkan gambaran tingkat skor efikasi diri pada mahasiswa dalam menyusun skripsi pada aspek pengalaman prestasi diatas, bahwa dari 49 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian terdapat total skor 932 dengan rata-rata 19. Hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa efikasi diri pada aspek pengalaman prestasi berada pada kategori sedang .selanjutnya untuk mengetahui persentasenya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.29
PersentaseEfikasi Diri dalam Menyusun Skripsi Pada
Aspek Pengalaman Prestasi
N = 49

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	25,2 - 30	Sangat Tinggi	3	6,1 %
2	20,4 - 25,2	Tinggi	8	16,3 %
3	15,6 - 20,4	Sedang	31	63,2 %
4	10,8 - 15,6	Rendah	7	14,2%
5	6 - 10,8	Sangat Rendah	-	-

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa efikasi diri mahasiswa dalam menyusun skripsi pada aspek pengalaman prestasi terdapat 3 orang yang berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 6,1%, dikategori tinggi ada 8 orang mahasiswa dengan persentase 16,3%, sebanyak 31 orang mahasiswa berada pada kategori sedang dengan

persentase 63,2%, dikategori rendah ada 7 orang mahasiswa dengan persentase 14,2% dan tidak ada mahasiswa dikategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa dalam menyusun skripsi pada aspek pengalaman prestasi berada pada kategori sedang.

b. Pengalaman Vikarius

Kategori skor untuk melihat tingkat efikasi diri mahasiswa pada aspek pengalaman vikarius adalah sebagai berikut:

Tabel.30
Kategori Skor Efikasi Diri Mahasiswa Pada Aspek Pengalaman Vikarius
N = 49

No	Responden	Skor	Kategori
1.	IC	21	Tinggi
2.	BN	25	Tinggi
3.	MW	21	Tinggi
4.	RI	20	Sedang
5.	WI	17	Sedang
6.	SR	26	Sangat tinggi
7.	ZH	18	Sedang
8.	AZ	21	Tinggi
9.	CH	28	Sangat tinggi
10.	RAP	17	Sedang
11.	AA	18	Sedang
12.	RS	21	Tinggi
13.	WEY	21	Tinggi
14.	IW	16	Sedang
15.	WP	22	Tinggi

16.	IDNS	22	Tinggi
17.	ES	19	Sedang
18.	DR	17	Sedang
19.	F	21	Tinggi
20.	FN	21	Tinggi
21.	SAK	24	Tinggi
22.	FT	19	Sedang
23.	NY	24	Tinggi
24.	EAP	20	Sedang
25.	AR	18	Sedang
26.	ZWS	20	Sedang
27.	HM	22	Tinggi
28.	M	21	Tinggi
29.	VA	19	Sedang
30.	FFS	24	Tinggi
31.	NS	25	Tinggi
32.	NWP	21	Tinggi
33.	RYP	20	Sedang
34.	AA	26	Sangat tinggi
35.	MSM	20	Tinggi
36.	NPS	20	Tinggi
37.	RR	19	Sedang

38.	RNA	20	Sedang
39.	SH	22	Tinggi
40.	NSA	19	Sedang
41.	LA	24	Tinggi
42.	RRT	25	Tinggi
43.	LK	20	Sedang
44.	YR	23	Tinggi
45.	SW	21	Tinggi
46.	N	16	Sedang
47.	DC	18	Sedang
48.	TJ	21	Tinggi
49.	SF	22	Tinggi
Jumlah		1025	Tinggi
Rata-rata		20,9	

Berdasarkan gambaran tingkat skor efikasi diri dalam menyusun skripsi pada aspek pengalaman vikarius diatas, bahwa dari 49 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian terdapat total skor 1025 dengan rata-rata 20,9. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa dalam menyusun skripsi pada aspek pengalaman vikarius berada pada kategori tinggi. Selanjutnya untuk mengetahui persentasenya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.31
Persentase Efikasi Diri Siswa Pada Aspek Pengalaman Vikarius
N = 49

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	25,2 - 30	Sangat Tinggi	3	6,1 %
2	20,4 - 25,2	Tinggi	26	53 %
3	15,6 - 20,4	Sedang	20	40,8 %

4	10,8 - 15,6	Rendah	-	-
5	6 - 10,8	Sangat Rendah	-	-

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa efikasi diri siswa pada aspek pengalaman vikarius terdapat 3 orang pada kategori sangat tinggi dengan persentase 6,1%, dikategori tinggi ada 26 orang mahasiswa dengan persentase 53%, dikategori sedang sebanyak 20 orang mahasiswa dengan persentase 40,8%, untuk kategori rendah dan sangat rendah tidak ada mahasiswa pada kategori tersebut. Hal ini dapat menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa dalam menyusun skripsi pada aspek pengalaman vikarius berada pada kategori sedang.

c. Persuasi Sosial

Kategori skor untuk melihat tingkat efikasi diri pada aspek persuasi sosial adalah sebagai berikut:

Tabel.32
Kategori Skor Efikasi Diri Pada Aspek Persuasi Sosial
N = 49

No	Responden	Skor	Kategori
1.	IC	15	Tinggi
2.	BN	15	Tinggi
3.	MW	14	Tinggi
4.	RI	10	Rendah
5.	WI	13	Sedang
6.	SR	16	Tinggi
7.	ZH	13	Sedang
8.	AZ	18	Sangat tinggi
9.	CH	17	Sangat tinggi
10.	RAP	13	Sedang

11.	AA	12	Sedang
12.	RS	14	Tinggi
13.	WEY	14	Tinggi
14.	IW	14	Tinggi
15.	WP	14	Tinggi
16.	IDNS	16	Tinggi
17.	ES	12	Sedang
18.	DR	12	Sedang
19.	F	11	Sedang
20.	FN	14	Tinggi
21.	SAK	17	Sangat tinggi
22.	FT	11	Sedang
23.	NY	15	Tinggi
24.	EAP	14	Tinggi
25.	AR	12	Sedang
26.	ZWS	14	Tinggi
27.	HM	18	Sangat tinggi
28.	M	14	Tinggi
29.	VA	16	Tinggi
30.	FFS	18	Sangat tinggi
31.	NS	16	Tinggi
32.	NWP	16	Tinggi
33.	RYP	15	Tinggi

34.	AA	15	Tinggi
35.	MSM	14	Tinggi
36.	NPS	12	Sedang
37.	RR	13	Sedang
38.	RNA	14	Tinggi
39.	SH	9	Rendah
40.	NSA	14	Tinggi
41.	LA	13	Sedang
42.	RRT	16	Tinggi
43.	LK	17	Sangat tinggi
44.	YR	13	Sedang
45.	SW	16	Tinggi
46.	N	15	Tinggi
47.	DC	10	Rendah
48.	TJ	16	Tinggi
49.	SF	13	Sedang
Jumlah		693	Tinggi
Rata-rata		14,1	

Berdasarkan gambaran tingkat skor efikasi diri mahasiswa dalam menyusun skripsi pada aspek persuasi sosial diatas, bahwa dari 49 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian terdapat total skor 693 dengan rata-rata 14,1. Hal ini dapat disimpulkan bahwa efikasi diri pada aspek persuasi sosial berada pada kategori tinggi. Selanjutnya untuk mengetahui persentase dapat dilihat pada table berikut:

Tabel.33
Persentase Efikasi Diri Aspek Persuasi Sosial
N = 49

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	16,8 - 20	Sangat Tinggi	6	12,2 %
2	13,6 – 16,8	Tinggi	26	53 %
3	10,4 – 13,6	Sedang	14	28,5 %
4	3,2 – 10,4	Rendah	3	6,1 %
5	4 – 3,2	Sangat Rendah	-	-

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa efikasi diri mahasiswa dalam menyusun skripsi pada aspek persuasi sosial terdapat 6 orang mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 12,2%, dikategori tinggi ada 26 orang mahasiswa dengan persentase 53%, dikategori sedang ada sebanyak 14 orang mahasiswa dengan persentase 28,5%, dikategori rendah ada 3 orang mahasiswa dengan persentase 6,1% dan tidak ada mahasiswa pada kategori sangat rendah. hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri dalam menyusun skripsi pada aspek persuasi sosial berada pada kategori tinggi.

d. Keadaan Emosi

Kategori skor untuk melihat tingkat efikasi diri dalam menyusun skripsi aspek keadaan emosi adalah sebagai berikut:

Tabel.34
Kategori Skor Efikasi Diri Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi
Aspek Keadaan Emosi
N = 49

No	Responden	Skor	Kategori
1.	IC	13	Sedang

2.	BN	16	Tinggi
3.	MW	13	Sedang
4.	RI	6	Rendah
5.	WI	11	Sedang
6.	SR	16	Tinggi
7.	ZH	14	Tinggi
8.	AZ	11	Sedang
9.	CH	14	Tinggi
10.	RAP	14	Tinggi
11.	AA	12	Sedang
12.	RS	14	Tinggi
13.	WEY	12	Sedang
14.	IW	15	Tinggi
15.	WP	14	Tinggi
16.	IDNS	17	Sangat tinggi
17.	ES	13	Sedang
18.	DR	13	Sedang
19.	F	12	Sedang
20.	FN	12	Sedang
21.	SAK	13	Sedang
22.	FT	11	Sedang
23.	NY	15	Tinggi
24.	EAP	12	Sedang

25.	AR	12	Sedang
26.	ZWS	12	Sedang
27.	HM	16	Tinggi
28.	M	14	Tinggi
29.	VA	16	Tinggi
30.	FFS	16	Tinggi
31.	NS	20	Sangat tinggi
32.	NWP	15	Tinggi
33.	RYP	12	Sedang
34.	AA	15	Tinggi
35.	MSM	12	Sedang
36.	NPS	13	Sedang
37.	RR	13	Sedang
38.	RNA	13	Sedang
39.	SH	13	Sedang
40.	NSA	10	Rendah
41.	LA	17	Sangat tinggi
42.	RRT	16	Tinggi
43.	LK	13	Sedang
44.	YR	15	Tinggi
45.	SW	15	Tinggi
46.	N	12	Sedang

47.	DC	14	Tinggi
48.	TJ	11	Sedang
49.	SF	12	Sedang
Jumlah		660	Sedang
Rata-rata		13,4	

Berdasarkan gambaran tingkat skor efikasi diri pada aspek keadaan emosi diatas, bahwa dari 49 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian terdapat total skor 660 dengan rata-rata 13,4. Hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa efikasi diri pada aspek keadaan emosi berada pada kategori sedang. Selanjutnya untuk mengetahui persentasenya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.35
Persentase Efikasi Diri Dalam Menyusun Skripsi Aspek Keadaan Emosi
N = 49

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	16,8 - 20	Sangat Tinggi	3	6,1 %
2	13,6 – 16,8	Tinggi	19	38,7 %
3	10,4 – 13,6	Sedang	25	51 %
4	3,2 – 10,4	Rendah	2	4 %
5	4 – 3,2	Sangat Rendah	-	-

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa efikasi diri mahasiswa dalam menyusun skripsi pada aspek keadaan emosi terdapat 3 orang mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 6,1%, dikategori tinggi sebanyak 19 orang dengan persentase 38,7%, dikategori sedang ada sebanyak 25 orang mahasiswa dengan persentase 51%, dikategori rendah ada 2 orang mahasiswa dengan persentase 4% dan tidak ada mahasiswa pada kategori sangat rendah.

2. Deskripsi Data Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar

Skala yang sudah disebarkan, dilanjutkan dengan pengolahan sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditetapkan. Pertama dilaksanakan pengskoran terhadap jawaban yang diberikan oleh responden dalam skala yang telah disebarkan.

Peneliti mendeskripsikan stres dengan cara menggolongkannya dalam beberapa kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kategori skor untuk melihat deskripsi stres dalam menyusun skripsi secara individu:

Skor maksimum	: $5 \times 24 = 120$
Skor minimum	: $1 \times 24 = 24$
Rentang skor	: $120 - 24 = 96$
Panjang skala interval	: $96 : 5 = 19,2$

Tabel.14
Klasifikasi Skor Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi
N = 49

No	Rentang skor	Klasifikasi
1.	100,8 – 120	Sangat tinggi
2.	81,6 – 100,8	Tinggi
3.	62,4 – 81,6	Sedang
4.	43,2 – 62,4	Rendah
5.	24 – 43,2	Sangat rendah

Klasifikasi skor efikasi diri masing-masing responden akan dideskripsikan pada table dibawah ini:

Tabel.15
Data Tabulasi Stres
N = 49

No	Responden	Skor	Kategori
1	IC	84	Tinggi
2	BN	87	Tinggi
3	MW	79	Sedang
4	RI	65	Sedang
5	WI	75	Sedang
6	SR	107	Sangat Tinggi
7	ZH	79	Sedang
8	AZ	89	Tinggi
9	CH	113	Sangat Tinggi
10	RAP	86	Tinggi
11	AA	77	Sedang
12	RS	88	Tinggi
13	WEY	73	Sedang
14	IW	84	Tinggi
15	WP	71	Sedang
16	IDNS	95	Tinggi
17	ES	66	Sedang
18	DR	79	Sedang
19	F	84	Tinggi
20	FN	77	Sedang
21	SAK	86	Tinggi
22	FT	76	Sedang
23	NY	80	Sedang
24	EAP	77	Sedang
25	AR	72	Sedang
26	ZWS	81	Sedang
27	HM	87	Tinggi
28	M	93	Tinggi
29	VA	96	Tinggi
30	FFS	88	Tinggi
31	NS	102	Sangat Tinggi
32	NWP	93	Tinggi
33	RYP	84	Tinggi
34	AA	95	Tinggi
35	MSM	79	Sedang
36	NPS	81	Sedang
37	RR	81	Sedang
38	RNA	88	Tinggi
39	SH	70	Sedang
40	NSA	74	Sedang
41	LA	91	Tinggi

42	RRT	90	Tinggi
43	LK	82	Tinggi
44	YR	94	Tinggi
45	SW	83	Tinggi
46	N	74	Sedang
47	DC	88	Tinggi
48	TJ	90	Tinggi
49	SF	74	Sedang
Jumlah		4.107	Tinggi
Rata-rata		83,8	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui data stres dalam menyusun skripsi dengan 49 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian dengan jumlah skor 4.107, dengan rata-rata 83,8 yang telah mengisi kuesioner terkait stres terdapat pada kategori tinggi, artinya stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar tergolong tinggi. Hal tersebut dapat diperoleh melalui keterangan mengenai persentase skor sebagai berikut:

Tabel.16
Persentase Skor Stres
N = 49

No	Rentang Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	100,8 - 120	Sangat tinggi	3	6,12%
2.	81,6 – 100,8	Tinggi	24	48,9%
3.	62,4 – 81,6	Sedang	22	44,8%
4.	43,2 – 62,4	Rendah	-	-
5.	24 – 43,2	Sangat rendah	-	-

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa stres mahasiswa dalam menyusun skripsi yang berada ditingkat sangat tinggi sebanyak 3 orang mahasiswa dengan persentase 6,12%, dan 24 orang berada pada kategori tinggi dengan persentase 48,9%, dan 22 orang berada pada kategori sedang dengan persentase 44,8%. Selain itu tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat stres pada kategori rendah dan sangat rendah.

Berdasarkan klasifikasi tersebut dapat dipahami bahwa sebagian besar tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar berada pada kategori tinggi.

Selanjutnya dapat dijelaskan tingkatan masing-masing klasifikasi berdasarkan sub variabelnya mengenai stres sebagai berikut:

a. Psikologis

Kategori skor untuk melihat tingkat stres dalam menyusun skripsi sebagai berikut:

Tabel.17
Kategori Skor Stres dalam Menyusun Skripsi Aspek Psikologis
N = 49

No	Responden	Skor	Kategori
1.	IC	20	Sedang
2.	BN	21	Tinggi
3.	MW	20	Sedang
4.	RI	12	Rendah
5.	WI	19	Sedang
6.	SR	30	Sangat Tinggi
7.	ZH	18	Sedang
8.	AZ	25	Tinggi
9.	CH	25	Tinggi
10.	RAP	22	Tinggi
11.	AA	20	Sedang
12.	RS	24	Tinggi
13.	WEY	16	Sedang
14.	IW	21	Tinggi

15.	WP	18	Sedang
16.	IDNS	23	Tinggi
17.	ES	13	Rendah
18.	DR	17	Sedang
19.	F	24	Tinggi
20.	FN	19	Sedang
21.	SAK	21	Tinggi
22.	FT	18	Sedang
23.	NY	23	Tinggi
24.	EAP	18	Sedang
25.	AR	18	Sedang
26.	ZWS	19	Sedang
27.	HM	20	Sedang
28.	M	28	Sangat Tinggi
29.	VA	26	Sangat Tinggi
30.	FFS	23	Tinggi
31.	NS	25	Tinggi
32.	NWP	23	Tinggi
33.	RYP	22	Tinggi
34.	AA	26	Sangat Tinggi
35.	MSM	20	Sedang
36.	NPS	21	Tinggi

37.	RR	22	Tinggi
38.	RNA	23	Tinggi
39.	SH	13	Rendah
40.	NSA	20	Sedang
41.	LA	23	Tinggi
42.	RRT	24	Tinggi
43.	LK	23	Tinggi
44.	YR	23	Tinggi
45.	SW	22	Tinggi
46.	N	20	Sedang
47.	DC	19	Sedang
48.	TJ	26	Sangat Tinggi
49.	SF	20	Sedang
Jumlah		1036	Tinggi
Rata-rata		21,1	

Berdasarkan gambaran tingkat skor stres pada aspek psikologis diatas, bahwa 49 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian terdapat total skor 1036 dengan rata-rata 21,1 hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa stres pada aspek psikologis berada pada kategori tinggi. Selanjutnya untuk mengetahui persentasenya, dapat dilihat pada table berikut:

Tabel.18
Persentase Stres dalam Menyusun Skripsi Aspek Psikologis
N = 49

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	25,2 - 30	Sangat Tinggi	5	10,2%
2	20,4 - 25,2	Tinggi	22	44,8%
3	15,6 - 20,4	Sedang	19	38,7%

4	10,8 - 15,6	Rendah	3	6,1%
5	6 - 10,8	Sangat Rendah	-	-

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa stres dalam menyusun skripsi pada aspek psikologis terdapat 5 orang dengan kategori sangat tinggi dengan persentase 10,2%, ada 22 orang berada pada kategori tinggi dengan persentase 44,8%, dan kategori sedang sebanyak 19 orang dengan persentase 38,7% dan 3 orang dengan kategori rendah dengan persentase 6,1% dan tidak ada mahasiswa pada kategori sangat rendah. Kesimpulan berdasarkan table diatas menunjukkan stres dalam menyusun skripsi pada aspek psikologis berada pada kategori tinggi.

b. Fisiologis

Kategori skor untuk melihat tingkat stres dalam menyusun skripsi pada aspek fisiologis adalah sebagai berikut:

Tabel.19
Kategori Skor Stres Dalam Menyusun Skripsi Aspek Fisiologis
N = 49

No	Responden	Skor	Kategori
1.	IC	22	Tinggi
2.	BN	22	Tinggi
3.	MW	22	Tinggi
4.	RI	19	Sedang
5.	WI	18	Sedang
6.	SR	24	Tinggi
7.	ZH	23	Tinggi
8.	AZ	21	Tinggi
9.	CH	30	Sangat tinggi
10.	RAP	20	Sedang

11.	AA	20	Sedang
12.	RS	21	Tinggi
13.	WEY	18	Sedang
14.	IW	20	Sedang
15.	WP	15	Rendah
16.	IDNS	26	Sangat tinggi
17.	ES	15	Rendah
18.	DR	21	Tinggi
19.	F	20	Sedang
20.	FN	21	Tinggi
21.	SAK	21	Tinggi
22.	FT	18	Sedang
23.	NY	15	Rendah
24.	EAP	19	Sedang
25.	AR	18	Sedang
26.	ZWS	25	Tinggi
27.	HM	21	Tinggi
28.	M	22	Tinggi
29.	VA	23	Tinggi
30.	FFS	23	Tinggi
31.	NS	28	Sangat tinggi
32.	NWP	24	Tinggi

33.	RYP	21	Tinggi
34.	AA	24	Tinggi
35.	MSM	15	Rendah
36.	NPS	18	Sedang
37.	RR	20	Sedang
38.	RNA	21	Tinggi
39.	SH	16	Sedang
40.	NSA	18	Sedang
41.	LA	24	Tinggi
42.	RRT	24	Tinggi
43.	LK	16	Sedang
44.	YR	23	Tinggi
45.	SW	18	Sedang
46.	N	19	Sedang
47.	DC	19	Sedang
48.	TJ	21	Tinggi
49.	SF	17	Sedang
Jumlah		1009	Tinggi
Rata-rata		20,6	

Berdasarkan gambaran tingkat skor stres dalam menyusun skripsi pada aspek fisiologis diatas, bahwa dari 49 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian terdapat total skor 1.009 dengan rata-rata 20,6 hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa stres menyusun skripsi pada aspek fisiologis berada pada kategori tinggi. Selanjutnya untuk mengetahui persentasenya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel.20
Persentase Stres dalam Menyusun Skripsi Aspek fisiologis
N = 49

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	25,2 - 30	Sangat Tinggi	3	6,1%
2	20,4 - 25,2	Tinggi	23	46,9%
3	15,6 - 20,4	Sedang	19	38,7%
4	10,8 - 15,6	Rendah	4	8,1%
5	6 - 10,8	Sangat Rendah	-	-

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa stres dalam menyusun skripsi pada aspek fisiologis terdapat 3 orang mahasiswa dengan persentase 6,1% berada pada kategori sangat tinggi, 23 orang berada pada kategori tinggi dengan persentase 46,9%, dikategori sedang ada 19 orang mahasiswa dengan persentase 38,7% dan ada 4 orang mahasiswa berada dikategori rendah dengan persentase 8,1% , dan tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa stres dalam menyusun skripsi pada aspek fisiologis berada pada kategori tinggi.

c. Kognitif

Kategori skor untuk melihat tingkat stres dalam menyusun skripsi pada aspek kognitif adalah sebagai berikut:

Tabel.21
Kategori Skor Stres Dalam Menyusun Skripsi Aspek Kognitif
N = 49

No	Responden	Skor	Kategori
1.	IC	22	Tinggi
2.	BN	21	tinggi
3.	MW	19	Sedang
4.	RI	19	Sedang
5.	WI	19	Sedang
6.	SR	28	Sangat tinggi
7.	ZH	17	Sedang
8.	AZ	20	Sedang
9.	CH	29	Sangat tinggi
10.	RAP	21	Sedang
11.	AA	19	Sedang

12.	RS	20	Sedang
13.	WEY	19	Sedang
14.	IW	23	Tinggi
15.	WP	18	Sedang
16.	IDNS	23	Tinggi
17.	ES	20	Sedang
18.	DR	21	Tinggi
19.	F	20	Sedang
20.	FN	19	Sedang
21.	SAK	23	Tinggi
22.	FT	22	Tinggi
23.	NY	24	Tinggi
24.	EAP	20	Sedang
25.	AR	18	Sedang
26.	ZWS	19	Sedang
27.	HM	23	Tinggi
28.	M	24	Tinggi
29.	VA	24	Tinggi
30.	FFS	23	Tinggi
31.	NS	23	Tinggi
32.	NWP	24	Tinggi
33.	RYP	19	Sedang

34.	AA	24	Tinggi
35.	MSM	22	Tinggi
36.	NPS	20	Sedang
37.	RR	21	Tinggi
38.	RNA	22	Tinggi
39.	SH	19	Sedang
40.	NSA	20	Sedang
41.	LA	21	Tinggi
42.	RRT	19	Sedang
43.	LK	26	Sangat tinggi
44.	YR	22	Tinggi
45.	SW	20	Sedang
46.	N	21	Tinggi
47.	DC	25	Tinggi
48.	TJ	24	Tinggi
49.	SF	17	Sedang
Jumlah		1046	Tinggi
Rata-rata		21,3	

Berdasarkan gambaran tingkat skor stres dalam menyusun skripsi pada aspek kognitif diatas, bahwa dari 49 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian terdapat total skor 1046 dengan rata-rata 21,3. Hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa stres dalam menyusun skripsi pada aspek kognitif berada pada kategori tinggi.

Tabel.22
Persentase Stres dalam Menyusun Skripsi Aspek Kognitif
N = 49

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	25,2 - 30	Sangat Tinggi	3	6,1%
2	20,4 - 25,2	Tinggi	24	48,9%
3	15,6 - 20,4	Sedang	22	44,8%
4	10,8 - 15,6	Rendah	-	-
5	6 - 10,8	Sangat Rendah	-	-

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa stres dalam menyusun skripsi pada aspek kognitif berada ditingkat sangat tinggi sebanyak 3 orang dengan persentase 6,1%, kategori tinggi sebanyak 24 orang dengan persentase 48,9%. Dan ada 22 orang berada pada kategori sedang dengan persentase 44,8%, untuk kategori rendah dan sangat rendah tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa stres dalam menyusun skripsi dalam aspek kognitif berada pada kategori tinggi.

d. Perilaku

Kategori skor untuk melihat tingkat stres dalam menyusun skripsi pada aspek perilaku adalah sebagai berikut:

Tabel.23
Kategori Skor Stres Dalam Menyusun Skripsi Aspek Perilaku
N = 49

No	Responden	Skor	Kategori
1.	IC	20	Sedang
2.	BN	23	Tinggi
3.	MW	18	Sedang
4.	RI	15	Rendah
5.	WI	19	Sedang
6.	SR	25	Tinggi
7.	ZH	21	Tinggi
8.	AZ	23	Tinggi
9.	CH	29	Sangat tinggi
10.	RAP	23	Tinggi
11.	AA	18	Sedang
12.	RS	23	Tinggi
13.	WEY	20	Sedang
14.	IW	20	Sedang
15.	WP	20	Sedang
16.	IDNS	23	Tinggi
17.	ES	18	Sedang
18.	DR	20	Sedang

19.	F	20	Sedang
20.	FN	18	Sedang
21.	SAK	21	Tinggi
22.	FT	18	Sedang
23.	NY	18	Sedang
24.	EAP	20	Sedang
25.	AR	18	Sedang
26.	ZWS	18	Sedang
27.	HM	23	Tinggi
28.	M	19	Sedang
29.	VA	23	Tinggi
30.	FFS	19	Sedang
31.	NS	26	Sangat tinggi
32.	NWP	22	Tinggi
33.	RYP	22	Tinggi
34.	AA	21	Tinggi
35.	MSM	22	Tinggi
36.	NPS	22	Tinggi
37.	RR	18	Sedang
38.	RNA	22	Tinggi
39.	SH	22	Tinggi
40.	NSA	16	Sedang
41.	LA	23	Tinggi

42.	RRT	23	Tinggi
43.	LK	17	Sedang
44.	YR	26	Sangat tinggi
45.	SW	23	Tinggi
46.	N	14	Rendah
47.	DC	25	Tinggi
48.	TJ	19	Sedang
49.	SF	20	Sedang
Jumlah		1.016	Tinggi
Rata-rata		20,7	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui data stres dalam menyusun skripsi pada aspek perilaku bahwa dari 49 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian terdapat total skor 1.016 dengan rata-rata 20,7. Hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa stres dalam menyusun skripsi pada aspek perilaku berada pada kategori tinggi. Selanjutnya untuk mengetahui persentasenya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.24
Persentase Stres dalam Menyusun Skripsi Aspek Perilaku
N = 49

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	25,2 - 30	Sangat Tinggi	3	6,1%
2	20,4 - 25,2	Tinggi	23	46,9%
3	15,6 - 20,4	Sedang	21	42,8%
4	10,8 - 15,6	Rendah	2	4,0%
5	6 - 10,8	Sangat Rendah	-	-

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa stres dalam menyusun skripsi pada aspek perilaku terdapat 3 orang mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 6,1%, pada kategori tinggi ada 23 orang mahasiswa dengan persentase 46,9%, kategori sedang ada 21 orang

mahasiswa dengan persentase 42,8% dan pada kategori rendah ada 2 orang mahasiswa dengan persentase 4,0% dan tidak ada mahasiswa pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa stres dalam menyusun skripsi pada aspek perilaku berada pada kategori tinggi.

Penjelasan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa stres dalam menyusun skripsi pada aspek psikologis, fisiologis, kogniti, perilaku berada pada kategori tinggi.

B. Pengujian Prasyarat Analisis

Peneliti menggunakan analisis statistic dengan rumus korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson karena data yang penulis peroleh adalah data berbentuk interval. Sebagaimana dijelaskan hanafi bahwa penggunaan rumus-rumus korelasi ini tergantung pada jenis data yang dihubungkan, misalnya jenis data interval atau ratio dapat menggunakan rumus *Product Moment* (r).

Secara umum persyaratan rumus-rumus tersebut adalah: data yang dihubungkan berpola linear, berdistribusi normal, mempunyai pasangan yang samasesuai dengan subjek yang sama (dalam Hanafi, 2015:78), berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa syarat menggunakan rumus product momen (r). yaitu: data tersebut harus berdistribusi normal. Bersifat homogeny, dan data harus menggunakan interval atau ratio. Dibuktikan sebagai berikut:

1. Data berdistribusi normal

Penelitian ini menggunakan data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut uji normalitas:

Tabel.36
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
STRES	,175	49	,001	,942	49	,018
EFIKASI	,070	49	,200*	,974	49	,343
DIRI						

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Interprestasi:

- a. Jika responden > 50 , maka membacanya menggunakan Kolmogorov-smirnov
- b. Jika responden ≤ 50 , maka membacanya menggunakan Shapiro-wilk

Jumlah responden sebanyak 49 orang, jadi tabel yang dilihat ialah tabel Shapiro-Wilk. Berdasarkan hasil output nilai signifikansi (p) variabel stres yaitu dan variabel efikasi diri bernilai. Pada tabel shapiro-wilk kedua variabel memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ maka dapat disimpulkan dari hasil uji normalitas data kedua variabel berdistribusi normal.

2. Uji linearitas

Uji linearitas digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi pearson atau regresi linear. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara dua variabel yang diteliti.

Uji linearitas dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS test for linearity. Data dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansinya kurang dari 0,05(dalam priyatno, 2014:79). Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan program SPSS versi 20 for windows dengan menggunakan tes for linearity pada taraf signifikansi 0,05. Hasil uji linearitas variabel stres dan efikasi diri dalam menyusun skripsi dapat dilihat pada hasil output:

Tabel.37
Hasil Uji Linearitas

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1791.719	1	1791.719	63.297	.000 ^b
	Residual	1330.403	47	28.306		
	Total	3122.122	48			

a. Dependent Variable: efikasi diri

b. Predictors: (Constant), stress

Berdasarkan data output SPSS pada tabel diatas, hasil uji linearitas dapat diketahui bahwa signifikansi pada linearity sebesar 0,00 yang berarti nilai signifikansi $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel stres dan efikasi diri terdapat hubungan yaang linear.

3. Tipe data interval atau ratio

Data dalam penelitian ini sudah menggunakan data interval. Hal ini dapat dilihat dalam penelitian ini peneliti menggunakan klasifikasi skor stres dan efikasi diri, seperti dibawah ini:

Tabel.38
Klasifikasi Skor Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi
N = 49

No	Rentang skor	Klasifikasi
1.	100,8 - 120	Sangat tinggi
2.	81,6 – 100,8	Tinggi
3.	62,4 – 81,6	Sedang
4.	43,2 – 62,4	Rendah
5.	24 – 43,2	Sangat rendah

Tabel.39
Klasifikasi Skor Efikasi Diri Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi
N = 49

No	Rentang skor	Klasifikasi
1.	84 - 100	Sangat tinggi
2.	68 - 84	Tinggi
3.	52 - 68	Sedang
4.	36 - 52	Rendah
5.	20 -36	Sangat rendah

Berdasarkan uji normalitas, uji reabilitas dan klasifikasi skor diatas dapat dipahami, dalam menganalisa data pada penelitian ini dilakukan menggunakan rumus *Product Moment*. Hal ini karena seluruh persyaratan untuk menggunakan *Product Moment* sudah terpenuhi untuk melakukan penganalisaan data korelasi antara efikasi diri dengan stres.

A. Pengujian hipotesis

1. Analisis korelasi *Product Moment*

Berdasarkan teknik analisis data yang telah peneliti kemukakan pada bab III, yaitu menggunakan rumus *Product Moment*, untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN batusangkar.

Cara mencari angka indeks korelasi “r” *Product Moment* dimana $N=30$ atau lebih dari 30. Maka, untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kedua variabel diatas digunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\frac{\sum x'y' - (C_x')(C_y')}{N}}{(SD_x')(SD_y')}$$

$\sum x'y'$ = Jumlah dari hasil perkalian silang (*product of the moment*) antara: frekuensi sel (f) dengan x' dan y' .

N = *Number of Cases*.

C_x' = Nilai Koreksi untuk variabel X yang dapat dicari atau diperoleh dengan rumus: $C_x' = \frac{\sum f_x'^2}{N}$

C_y' = Nilai Koreksi untuk variabel Y yang dapat dicari atau diperoleh dengan rumus: $C_y' = \frac{\sum f_y'^2}{N}$

Untuk dapat mengetahui angka indeks korelasi antara variabel (X) dan variabel (Y) (r_{xy}). Langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Membuat peta korelasi (*Scatter diagram*)**PETA KORELASI / SCATTER DIAGRAM**

X \ Y	49	53	57	61	65	69	73	77	81	85	89	f(y)	y'	fy'	fy' ²	x'y'
110-113											1	1	6	6	36	30
106-109									1			1	5	5	25	15
102-105											1	1	4	4	16	20
98-101												0	3	0	0	0
94-97							1	2	1			4	2	8	16	16
90-93						2		2		1		5	1	5	5	8
86-89				1	2	2		2	1	1		9	0	0	0	0
82-85				1	4		1					6	-1	-6	6	5
78-81				1	5	1		1				8	-2	-16	32	10
74-77				4	3	1						8	-3	-24	72	33
70-73				1	3							4	-4	-16	64	20
66-69				1								1	-5	-5	25	10
62-65	1											1	-6	-6	36	30
f(x)	1	0	0	9	17	6	2	7	3	2	2	N = 49	0	-45	333	197
x'	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	0		$\sum fy'$	$\sum fy'^2$	$\sum x'y'$
fx'	-5	0	0	-18	-17	0	2	14	9	8	10	3	$\sum fx'$			
fx' ²	25	0	0	36	17	0	2	28	27	32	50	217	$\sum fx'^2$			
x'y'	30	0	0	48	35	0	1	8	21	4	50	197	$\sum x'y'$			

Melalui peta korelasi diatas, diketahui:

$$N = 49$$

$$\sum fx' = 3$$

$$\sum fy' = 333$$

$$\sum x'y' = 197$$

2. Mencari C_x dengan rumus: $\frac{\sum fx'}{N} = \frac{3}{49} = 0,06$

$$N = 49$$

3. Mencari C_y dengan rumus: $\frac{\sum fy'}{N} = \frac{-45}{49} = -0,91$

$$N = 49$$

4. Mencari $SD_{x'}$ = $i \sqrt{\frac{\sum fx'^2}{N} - \left(\frac{\sum fx'}{N}\right)^2}$ $= \frac{1}{49} \sqrt{217 - \frac{(3)^2}{49}}$
 $= 1\sqrt{4,42} - 0,18$

$$= 1\sqrt{4,24}$$

$$= 2,05$$

$$5. \text{ Mencari } SD_{Y'} = \sqrt{\frac{\sum fy'^2}{N} - \left(\frac{\sum fy'}{N}\right)^2} = 1\sqrt{\frac{333}{49} - \left(\frac{-45}{49}\right)^2}$$

$$= 1\sqrt{6,79 - 41,3}$$

$$= 1\sqrt{34,51}$$

$$= 5,87$$

6. Mencari r_{xy} dengan rumus:

$$r_x = \frac{\frac{\sum x'y'}{N} - (C_x')(C_y')}{(SD_x')(SD_y')}$$

$$r_{xy} = \frac{\frac{197}{49} - (0,06)(-0,91)}{(2,05)(5,87)}$$

$$r_{xy} = \frac{4,074}{12,03}$$

$$r_{xy} = 0,338$$

Berdasarkan perhitungan angka indeks *Product Moment* diatas, diketahui

hasil r_{xy} 0,338.

Hipotesis:

H_o : Tidak terdapat korelasi signifikan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar.

H_a : Terdapat korelasi signifikan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar.

Bentuk hipotesis statistinya adalah sebagai berikut:

H_o : $r_{xy} < r_{tabel}$, (jika $r_{xy} < r_{tabel}$ maka H_o diterima atau disetujui atau terbukti kebenarannya dan H_a ditolak)

H_a : $r_{xy} > r_{tabel}$, (jika $r_{xy} > r_{tabel}$ maka H_a diterima atau disetujui atau terbukti kebenarannya dan H_o ditolak)

Keterangan:

r_{xy} :Nilai r_{hitung} yang telah diperoleh melalui rumus teknis analisis *Product Moment*.

r_{tabel} :Nilai r yang tercantum dalam table nilai " r " *Product Moment*.

Berdasarkan hipotesis diatas, untuk menguji kebenaran atau kepalsuan dari hipotesis yang diajukan, dengan kata lain manakah yang benar H_a atau H_o yaitu dengan jalan membandingkan besar " r " observasi (r_o) dengan besarnya " r " *Product Moment* (r_1). Dengan terlebih dahulu mencari derajat bebasnya (df) atau *degree of freedom* (df) yang dirumuskan sebagai berikut:

$$Df = N - nr$$

Keterangan :

Df : *degree of freedom*

N : *number of cases*

nr : banyaknya variabel yang dikorelasikan

Maka:

$$df = N - nr$$

$$df = 49 - 2$$

$$df = 47$$

Diperoleh db atau df maka dapat dicari besarnya “r” yang tercantum dalam tabel nilai “r” *Product Moment* pada taraf signifikan 5%. (dalam Amos Neolaka, 2014:232).

Berdasarkan hasil r_{xy} dengan r_{tabel} diatas yaitu r_{xy} 0,338 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,281. Ketentuan pengujian korelasi *Product Moment* dengan mengkonsultasikan nilai r_{tabel} dengan r_{hitung} , yaitu:

H_0 : $r_{xy} < r_{tabel}$, (jika $r_{xy} < r_{tabel}$ maka H_0 diterima atau disetujui atau terbukti kebenarannya dan H_a ditolak)

H_a : $r_{xy} > r_{tabel}$, (jika $r_{xy} > r_{tabel}$ maka H_a diterima atau disetujui atau terbukti kebenarannya dan H_0 ditolak)

Keterangan:

r_{xy} : nilai r_{hitung} yang telah diperoleh melalui rumus teknis analisis *Product Moment*.

r_{tabel} : nilai r yang tercantum dalam table nilai "r" *Product Moment*.

Berdasarkan ketentuan diatas dapat dilihat bahwa $0,338 > 0,281$, maka dapat disimpulkan H_a diterima atau disetujui atau terbukti kebenarannya dan H_0 ditolak. Artinya, terdapat korelasi signifikan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar.

B. Pembahasan

Berdasarkan r_{xy} yang diperoleh 0,338 dan r_{tabel} 0,281 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar pada taraf signifikan 5%, sehingga rumus hipotesisnya adalah H_a diterima atau disetujui atau terbukti kebenarannya dan H_0 ditolak. Hal ini berarti kedua variabel ini saling mempengaruhi dan memiliki keterkaitan satu sama lain.

Hasil penelitian pada variabel pertama, Setelah dilakukan penelitian maka diperoleh data stres pada mahasiswa yang menyusun yang berada ditingkat sangat tinggi sebanyak 3 orang mahasiswa dengan persentase 6,12%, dan 24 orang berada pada kategori tinggi dengan persentase 48,9%, dan 22 orang berada pada kategori sedang dengan persentase 44,8%. Dari klasifikasi tersebut dapat dipahami bahwa sebagian besar tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Batusangkar berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian ini mendukung yang dikemukakan oleh Desmita (2009:114-115) stres sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku, yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan akademik.

Berdasarkan paparan diatas dapat dipahami stres adalah kondisi atau perasaan tidak nyaman yang dialami mahasiswa akibat adanya tuntutan yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi akademik. Stres yang dialami mahasiswa merupakan salah satu bentuk pikiran negatif mahasiswa terhadap tuntutan akademik sebagai beban.

Mahasiswa seringkali mengalami stres yang bersumber dari aktivitas akademiknya. Bagi mahasiswa tingkat akhir, yang sering menjadi pemicu stres adalah menyelesaikan skripsi. Gejala stres yang dialami mahasiswa seperti merasa lelah, cemas, tidak bersemangat atau ingin berhenti mengerjakan skripsi. Dampaknya adalah pengerjaan skripsi ditunda-tunda dan memilih melupakannya dan menghindari dosen pembimbing (dalam Witrin, 2018:2).

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami yang menjadi pemicu munculnya stres pada Saat dihadapi oleh tuntutan pengerjaan skripsi sebagai mahasiswa akhir. dalam prosesnya tidak jarang ditemui mahasiswa yang mengalami hal-hal yang dapat memicu stres. dihadapi oleh stres dalam

mengerjakan skripsi mahasiswa harus diiringi oleh keyakinan dan kemampuan agar mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.

Efikasi diri menurut Bandura (dalam Feist, 2010:212) keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimilikinya mempengaruhi bentuk tindakan yang akan dipilih untuk dilakukan, sekuat apa individu menghadapi rintangan dan hambatan. Efikasi diri pada mahasiswa menyusun skripsi berada di tingkat sangat tinggi sebanyak 2 orang mahasiswa dengan persentase 4%. Dikategori tinggi berjumlah 15 orang dengan persentase 30,6%, kategori sedang berjumlah 31 orang dengan persentase 63,%, dan dikategori rendah sebanyak 1 orang mahasiswa dengan persentase 2%. Dari klasifikasi tersebut dapat dipahami bahwa sebagian besar efikasi diri dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar berada pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini diperkuat pendapat Bandura dalam (Iryanti, 2016:31) pengaruh dan fungsi efikasi diri pada proses kognitif seseorang sangat bervariasi yaitu: Pertama, efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi tujuan pribadinya. Semakin kuat efikasi diri semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu bagi dirinya sendiri dan yang memperkuat adalah komitmen individu terhadap tujuan tersebut. Individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempunyai cita-cita yang tinggi, mengatur rencana dan berkomitmen pada dirinya sendiri untuk mencapai tujuannya.

Kedua, individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi bagaimana individu menyiapkan langkah-langkah antisipasi bila usahanya yang pertama gagal dilakukan. Hal serupa didukung oleh teori yang dikemukakan sharma dan nasa (dalam Saraswati, 2016:4) bahwa efikasi diri akademik merupakan indikator kuat untuk memprediksi performa mahasiswa. Mahasiswa dengan efikasi diri akademik yang tinggi, lebih percaya diri dan memiliki sikap yang lebih positif.

Pernyataan tersebut sesuai dengan item pernyataan nomor 3 “saya menjadikan kesulitan dalam mengerjakan skripsi sebagai tantangan yang harus diselesaikan”, sebanyak 31 dari 49 orang mahasiswa menjawab kadang-kadang.

Hal ini berarti mahasiswa memiliki efikasi diri sedang selain tidak memiliki keyakinan diri terhadap kemampuannya, juga ragu untuk menghadapi hambatan dan tantangan dalam mencapai tujuan. Namun ada juga mahasiswa memiliki efikasi diri dalam kategori sangat rendah dengan persentase 2%. Hal ini berarti mahasiswa yang memiliki efikasi sangat rendah cenderung tidak yakin pada kemampuannya sendiri, sedikit melakukan usaha dan mudah menyerah.

Penelitian ini, diperkuat oleh pendapat Bandura dalam (Sri Utami, 2015:135) efikasi diri yang rendah akan merasa ragu-ragu terhadap kemampuannya, apatis, pasrah merasa tidak mampu dan cenderung mengurangi usaha karena lambat memperbaiki keadaan dari kegagalan yang dialaminya. Rendahnya efikasi diri dapat ditingkatkan dengan berbagai faktor yang mempengaruhi efikasi diri berdasarkan teori bandura (dalam alwisol, 2011:288-289) yang diantaranya pengalaman prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu, pengalaman vikarius, persuasi sosial dan keadaan emosi.

Pendapat Yusuf (2020:236-238) salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik salah satunya yaitu efikasi diri. Bandura mendefenisikan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu tentang sejauh mana memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Penelitian lain yang mengungkapkan adanya korelasi signifikan antara efikasi diri yaitu penelitian silvia wulandari (2014) menunjukkan efikasi diri dan stres akademik pada siswa SMA yang mengikuti program akselerasi hasilnya efikasi diri yang tinggi yang dimiliki siswa berkorelasi dengan stres akademik yang rendah.

Stres akademik sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (dalam Suhada, 2012) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres yaitu faktor yang bersumber dari diri pribadi (internal) atau individu yang bersangkutan dan faktor eksternal, terdapat beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi stres seseorang salah satunya adalah keyakinan diri atau efikasi diri.

Pendapat lain diungkapkan pada hasil penelitian Agusmar (2019) beberapa

faktor yang menjadi penyebab stres pada mahasiswa angkatan akhir adalah kegagalan dalam penyesuaian diri, penumpukan tugas kuliah, beban kuliah, faktor finansial, kurangnya efikasi diri, hubungan dengan pasangan, karier dimasa depan, dan kurangnya manajemen waktu. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa efikasi diri menjadi salah satu faktor timbulnya stres pada mahasiswa angkatan akhir yang sedang proses penyelesaian skripsi.

Berdasarkan paparan diatas, pada penelitian ini ditemukan sumbangan efikasi diri terhadap stres yaitu dengan mencari koefisien determinasi. Koefisien determinasi dinyatakan dalam persentase. Rumus koefisien determinasi adalah $r^2 \times 100\%$. Maka dapat diketahui $-0,769^2 \times 100\% = 59\%$ sisanya

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan tentang hubungan efikasi diri dengan stres dalam menyusun skripsi pada Mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Batusangkar, maka dapat penulis simpulkan, Terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri dengan stres yang artinya kedua variabel ini saling mempengaruhi dan memiliki keterkaitan satu sama lain.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, implikasi dari penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan referensi dalam meningkatkan pemahaman bagi mahasiswa, calon guru Bimbingan Konseling maupun guru Bimbingan Konseling mengenai pentingnya efikasi diri bagi seorang pembelajar, dan dengan adanya penelitian ini dapat diketahui bahwa, dengan efikasi diri tinggi, seseorang dapat yakin akan tujuan yang akan dicapainya. Efikasi diri yang rendah membuat seseorang memiliki pikiran dan perasaan negatif yang dapat menyebabkan stres. Sedangkan stres pada tingkat tinggi yang dialami seseorang bisa menyebabkan terganggunya aspek fisiologis, psikologis, dan kognitif.

Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya konsep serta teori mengenai stres dan efikasi diri, sehingga dapat dijadikan referensi tambahan bagi para calon konselor dan pembaca lainnya.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan maka ada beberapa pandangan yang dapat dijadikan saran dan bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait.

1. Bagi subjek penelitian (mahasiswa penyelesaian skripsi)

Diharapkan mahasiswa mampu mempertahankan dan meningkatkan

efikasi diri dengan cara selalu berfikir positif, gigih dalam berusaha dan yakin terhadap kemampuan diri sendiri.

2. Bagi guru bimbingan konseling

Guru bimbingan konseling dapat memberikan upaya preventif dengan memberikan pelatihan peningkatan efikasi diri untuk mengurangi terjadinya stres akademik yang dialami siswa yaitu melalui bimbingan kelompok dengan tema meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi tuntutan akademik dan tugas akademik.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini, dan lebih mengembangkannya kepada variabel yang lainnya.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adian, K. 2019. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Di Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma
- Agusmar. 2019. Perbandingan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Baiturrahmah. Padang: Universitas Baiturrahmah. *Jurnal Online*. Volume 1 No 2 July 2019
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Edisi Revisi. Malang: UMM Press
- Arikunto, S. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azizah, L, N. 2016. Hubungan Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- Desmita. 2009. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Desmita. 2009. *Remaja Sekolah dan Stres*. Batusangkar: STAIN Batusangkar Press
- Faisal, S. 2010. *Format-Format Penelitian Sosial*. Jakarta: Rajawali Press
- Feist, Jess & Gregory J. 2010. *Teori kepribadian*. Terjemahan. *Theories Of Personality*. Seventh editon. Penerjemah: Smita Prathita Sjahputri. Jakarta: Salambe Humanika
- Fransiskus, X.R. 2010. Efikasi Diri Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma
- Gamayanti, W, dkk. 2018. Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. UIN Sunan Gunung Djati: Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 5 (1),2018:115-130
- Ghufron, & Risnawati, R, S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hanafi, A. 2015. *Metodologi Penelitian Kependidikan*. Batusangkar: STAIN Press
- Indarwati. 2018. Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. *Skripsi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat
- Indozone. 2020. Mahasiswa ITHB Bandung Asal Deli Serdang Tewas Gantung Diri Diduga Stres Pikirkan Skripsi. <https://www.Indozone.id>. 16 Maret 2021 (09:05)

- Intania, S. 2021. *Stres Karena Skripsi Wanita Ini Nangis Dan Mengeluh Setiap Hari*. <https://M.Liputan6.com>. 16 Maret 2021 (08:00)
- Iryanti, D. 2016. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokratinasi Akademik Siswa Kelas VII di Smpn 1 Pariangan. *Skripsi*. Program Studi Bimbingan Konseling. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Batusangkar
- Jendra, A. 2020. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Prestasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Online*. Vol. 4 No 1, Januari-Juni 2020
- Kartika, R. 2020. *Viral Soal Kasus Bunuh Diri Mahasiswa Karena Skripsinya Kerap Ditolak Dosen Ini Analisis Pengamat Pendidikan*. <https://www.Kompas.com>. 16 Maret 2021 (08:20)
- Mahmudi. 2014. Efikasi Diri Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Jurnal Psikologi Indonesia* 3(2): 183-194
- Mansnur. M. 2009. *Bagaimana Menulis Skripsi?*. Jakarta: Bumi Aksara
- Mashudi, F. 2013. *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: IRCiSoD
- Neolaka, A. *Metode Penelitian dan Statistik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Ningsih, I, D. 2016. Hubungan Antara Stres Menyusun Skripsi Dengan Perilaku Kecurangan Akademik. *Skripsi*. Fakultas Jurusan Psikologi. Universitas Negeri Semarang
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Raharjo, W. 2005. *Kontribusi Hardiness Dan Self Efficacy Terhadap Stres Kerja (Studi Pada Perawat RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten)*. Universitas Gunadarma. <https://repository.Gunadarma.ac.id>. 16 Maret 2021 (09:30)
- Sudjono, A. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suhada. 2012. Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA RSBI Di Kotamadya Semarang. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Semarang: Magister Sains Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Utami, S. 2015. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 3 Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Bimbingan Konseling. Universitas Negeri Yogyakarta

- Wulandari, S. 2014. Efikasi Diri Dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Online*. Volume 19 Nomor 2 Tahun 2014
- Yusuf, S. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Zakaria, D. 2017. Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi. *Skripsi*. Fakultas Muhammadiyah Malang