

## HUBUNGAN STRESS DENGAN EFIKASI DIRI MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

### *RELATIONSHIP BETWEEN STRESS WITH SELF-EFICATION IN FACULTY OF EDUCATION SCIENCE IN THE YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY*

Oleh: Rizqi Nugraheni Susilowati, bimbingan dan konseling, universitas negeri yogyakarta  
rizqinugraheni.RN@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan efikasi diri pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang masih mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan sebanyak 256 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan metode skala stres dan efikasi diri. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara stres dengan efikasi diri pada mahasiswa yang bekerja *part time* (paruh waktu) dalam mengerjakan skripsi yang dialami pada sebagian mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY. Hal ini ditunjukkan dari nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $-0,647 > 0,138$ ) dan nilai signifikansi sebesar 0,000; yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Nilai  $R$  sebesar -0,647 dapat diartikan jika semakin tinggi tingkat stres mahasiswa maka semakin rendah pula efikasi dirinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stresnya semakin tinggi pula efikasi dirinya.

**Kata Kunci:** *stres, efikasi diri, dan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan*

#### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between stress and self-efficacy in students in doing thesis. This research is correlational research. The sampling technique uses proportional random sampling technique. The sample in this study were 256 students who were still working on thesis at the Faculty of Education. Data collection techniques use the method of stress scale and self-efficacy. The data analysis technique uses the correlation test. The results showed that there was a negative and significant relationship between stress and self-efficacy in students working part time (part time) in doing thesis experienced by some students of the Faculty of Education of YSU. This is indicated by the calculated  $r$  value greater than  $r$  table ( $-0.6647 > 0.138$ ) and a significance value of 0,000; which means less than 0.05 ( $0,000 < 0,05$ ). Stress variables contributed to the variable self-efficacy of 41.9%; while the remaining 58.1% is influenced by other factors not examined in this study.*

**Keywords:** *stress, self-efficacy, and students of the Faculty of Education*

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah seseorang yang tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi, akademik, atau pada umumnya adalah universitas. Ketika mahasiswa tengah menempuh pendidikan tinggi, banyak tugas dan tanggung jawab yang diberikan dosen kepadanya. Mahasiswa dituntut untuk bersikap mandiri dan dapat memenuhi tanggung jawabnya. Pada tingkat akhir mahasiswa biasanya menghadapi tugas akhir atau skripsi untuk memenuhi syarat kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana (Brickner, Harkins & Ostrom, 1986).

Penulisan skripsi memiliki tujuan untuk menilai kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalah psikologi secara ilmiah, untuk mengevaluasi ketrampilan mahasiswa dalam menerapkan metode penelitian secara benar, untuk mengevaluasi kemampuan mahasiswa dalam melakukan penalaran secara logis serta melakukan analisis sintesis terhadap gejala-gejala psikologis yang ada, dan untuk mengevaluasi kemampuan mahasiswa dalam menyampaikan hasil penelitian secara tertulis.

Penulisan skripsi mampu menimbulkan perasaan yang berbeda-beda pada setiap mahasiswa yang menghadapinya. Ada yang merasa bahwa skripsi sebagai suatu hal yang memang harus dilewati sebagai bagian dari pendewasaan diri, ada yang merasa bahwa hal itu adalah menyebabkan ketakutan, ada yang berupaya mengerjakan secara cepat sehingga dapat cepat pula terbebas dari beban yang ada. Hal ini bisa saja terjadi karena mahasiswa tersebut merasa terbebani dengan tugas pembuatan skripsi yang nantinya akan menjadi bahan evaluasi kelulusan selama menuntut ilmu di perguruan tinggi (Setiadi, Martindas, & Chairy, 1998).

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Lokasi tersebut dipilih oleh peneliti karena banyak teman-teman peneliti yang mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut. Hasil wawancara pada tanggal 23 Mei 2018 kepada 15 mahasiswa tingkat akhir dari berbagai jurusan di Fakultas Ilmu Pendidikan UNY secara acak menemukan jika hambatan saat mengerjakan skripsi karena bekerja *part time*. Dampak dari bekerja *part time* tersebut menyebabkan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan UNY menjadi malas, merasa masih memiliki banyak waktu, tidak yakin akan menyelesaikan skripsi tepat waktu, kesulitan membagi waktu, kesusahan mencari dan menunggu dosen pembimbing, dan susah menuangkan pemikiran dalam tulisan.

Hal ini sejalan dengan pengalaman peneliti sebagai mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu

Pendidikan UNY yang pernah bekerja *part time* merasa jika adakalanya bekerja *part time* menjadi hal terberat karena tidak dapat membagi waktu, antara waktu kuliah, belajar, ibadah, istirahat, dan dengan kegiatan lainnya. Ditinjau dari sisi manfaat, bekerja *part time* memberikan keuntungan secara financial dan sebagai bentuk pengembangan diri. Akan tetapi, ada konsekuensi logis juga yang harus diterima bagi mahasiswa yang bekerja *part time* seperti tidak bisa membagi waktu, bisa jadi mengantuk atau bahkan ketiduran disaat kuliah karena aktivitas lembur.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang bekerja *part time* harus memiliki skala prioritas, kesiapan diri dan manajemen waktu yang harus benar-benar tertata. Jika tidak maka antara pekerjaan dan kuliah tidak ada keseimbangan (Singh, K., 1998). Harapan seorang mahasiswa adalah mampu menyelesaikan studinya di perguruan tinggi pada semester delapan atau selama empat tahun, namun sampai sekarang masih banyak yang belum bisa lulus selama empat tahun atau bahkan lebih. Hal ini menjadi tekanan yang besar bagi mahasiswa dan menimbulkan stress yang dapat dilihat dari gejala-gejalanya seperti sulit tidur, gangguan daya ingat, gangguan berkonsentrasi, perubahan pola makan, mudah marah dan tersinggung, sering gugup atau gelisah, merasa kuwalahan dengan pekerjaan di sekolah, kampus atau kantor, merasa takut tidak bisa menyelesaikan tugas-tugas dengan baik.

Kondisi ini yang mampu menyebabkan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja *part time* tersebut. Stress yang terjadi ketika seorang mengalami tekanan-tekanan dan

ketidaknyamanan dalam belajar bisa disebut dengan stress dalam belajar. Alvin (2007) bahwa stress dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya salah satunya adalah skripsi. Menurut Fadillah (2013) ada beberapa masalah yang muncul dan menghambat penyelesaian skripsi atau bahkan hingga menghentikan proses penyelesaian skripsi tersebut. Gambaran yang menunjukkan stress pada mahasiswa adalah jatuhnya mental dan turunnya optimis di tengah pengerjaan skripsi yang di sebabkan hambatan yang ditemui dan tidak adanya keinginan untuk berusaha, oleh karenanya penulisan skripsi di pandang secara negatif sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa.

Keadaan stres tersebut jika tidak mampu di atasi dengan baik maka di duga mampu mempengaruhi efikasi diri. Efikasi diri merupakan suatu karakter yang merujuk pada keyakinan yang dimiliki oleh individu untuk dapat menyelesaikan tugas spesifik tertentu dan keyakinan mengenai hasil yang diperolehnya nanti (Bandura, 1994). Schmidt dan Lee (2012) menjelaskan bahwa efikasi diri memiliki peranan dalam mendorong kesuksesan pembelajaran ataupun kesuksesan pada masa mendatang setiap individu.

Alwisol (2008: 287) meyakini bahwa efikasi diri merupakan persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri juga mempengaruhi besar usaha dan ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan. Individu

dengan efikasi diri tinggi memandang tugas-tugas sulit sebagai tantangan untuk dihadapi daripada sebagai ancaman untuk dihindari. Individu mempunyai komitmen tinggi untuk mencapai tujuan-tujuannya, individu juga akan menginvestasikan tingkat usaha yang tinggi dan berfikir strategis untuk menghadapi kegagalan. Individu memandang kegagalan sebagai kurangnya usaha untuk mencapai keberhasilan. Selain itu individu secara cepat memulihkan perasaan mampu setelah mengalami kegagalan (Bandura, 1997).

Pentingnya penelitian ini dilakukan merujuk pada temuan penelitian Feist & Feist (2008) yang mengemukakan bahwa jika ketakutan, kecemasan, atau tingkat stres yang dialami seseorang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai *self efficacy* yang rendah. sementara mereka yang merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggapnya sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari, lebih memiliki *self efficacy* yang tinggi. Hal ini dikarenakan stress pada mahasiswa dapat berasal dari dalam dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Sumber stress pada mahasiswa dapat berasal dari tuntutan prestasi dari orangtua, frekuensi ujian, kurikulum akademik, sulit tidur, khawatir akan masa depan, merasa kesepian, kualitas makanan, kelas yang tidak nyaman dan tidak tersedia sarana belajar (Shah et al., 2010).

Selain itu, efikasi diri mempengaruhi proses berfikir, level motivasi dan kondisi perasaan yang semuanya berperan terhadap jenis tindakan yang dilakukan. Individu dengan efikasi diri rendah dalam mengerjakan tugas tertentu akan cenderung

menghindari tugas tertentu. Individu akan merasa sulit untuk memotivasi diri akan mengurangi usahanya atau menyerah dalam menyelesaikan skripsi. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri tinggi dalam mengerjakan tugas tertentu akan cenderung berjuang sekuat tenaga dalam menyelesaikan tugasnya yaitu skripsi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan efikasi diri pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Penelitian korelasi yaitu penelitian yang bersifat untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel, tanpa melakukan suatu perubahan apapun terhadap data yang telah diperoleh (Suharsimi Arikunto, 2010: 4).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan, yaitu salah satu fakultas yang ada di kampus Universitas Negeri Yogyakarta yang terletak di Jalan Colombo No. 1, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Februari 2017.

### **Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian**

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 760 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional random sampling*

yang didasarkan pada tabel Krecjic dan Morgan dengan taraf signifikan 5%. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 256 mahasiswa.

### **Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data**

Teknik pengumpulan data menggunakan metode skala stres dan efikasi diri. Uji validitas menggunakan rumus korelasi *product moment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi.

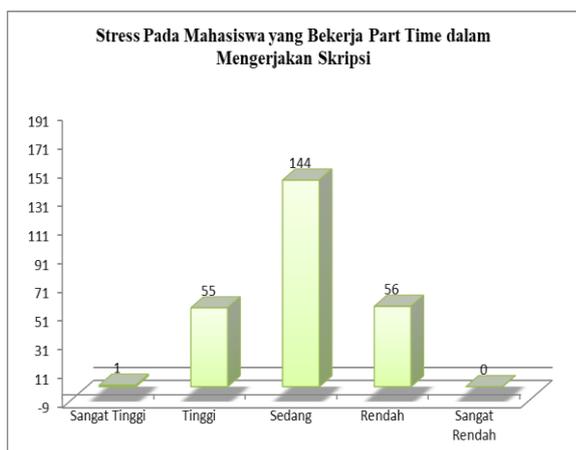
## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Hasil analisis data penelitian akan diuraikan dengan analisis frekuensi disajikan sebagai berikut:

### **Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time Dalam Mengerjakan Skripsi**

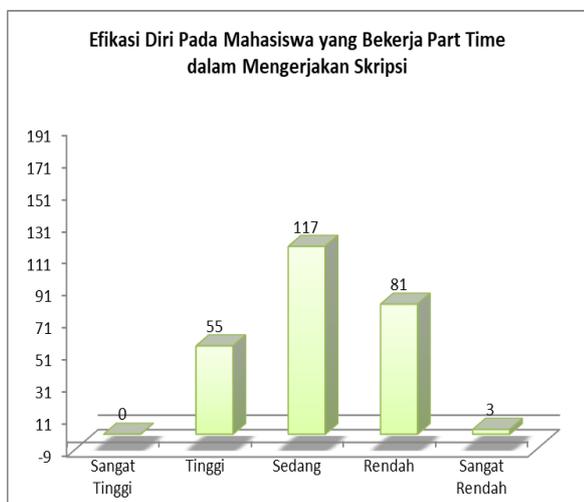
Berdasarkan hasil analisis data variabel stress pada mahasiswa yang bekerja part time dalam mengerjakan skripsi di atas berada pada kategori “sangat tinggi” sebanyak 1 orang (0,39%), berada pada kategori “tinggi” sebanyak 55 mahasiswa (21,48%), berada pada kategori “sedang” sebanyak 144 mahasiswa (56,25%), berada pada kategori “rendah” sebanyak 56 orang (21,88%), dan tidak ada yang berada pada kategori “sangat rendah” sebanyak 0 mahasiswa (0,00%). Berikut penggambarannya dalam bentuk diagram batang, sebagai berikut.



Gambar 1. Bentuk Diagram Variabel Stress Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi

### Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time Dalam Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan hasil analisis data variabel efikasi diri pada mahasiswa yang bekerja part time dalam mengerjakan skripsi di atas diketahui jika tidak ada yang berada pada kategori “sangat tinggi” (0,00%), berada pada kategori “tinggi” sebanyak 55 mahasiswa (21,48%), berada pada kategori “sedang” sebanyak 117 mahasiswa (45,70%), pada kategori “rendah” sebanyak 81 mahasiswa (31,64%), dan berada pada kategori “sangat rendah” sebanyak 3 mahasiswa (1,17%). Berikut penggambarannya dalam bentuk diagram batang, sebagai berikut.



Gambar 2. Bentuk Diagram Variabel Efikasi Diri Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi

### Hasil Uji Prasyarat Analisis Data

Berikut adalah hasil uji normalitas dan linieritas dalam penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Stres	0,315	$p > 0,05 \rightarrow$ Normal
Efikasi Diri	0,160	$p > 0,05 \rightarrow$ Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa semua variabel dalam penelitian ini mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig.	Keterangan
Stres dengan efikasi diri skripsi	0,072	$p > 0,05 \rightarrow$ linier

Hasil uji linieritas di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,072 > 0,05$  sehingga variabel dalam penelitian ini dapat dikatakan linier.

### Pengujian Hipotesis

Berikut pengujian hipotesis dalam penelitian ini.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson* (X-Y)

Variabel	sig
Stres dengan efikasi diri pada mahasiswa yang bekerja part time dalam mengerjakan skripsi	0,000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000; yang

berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini **diterima**. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan terdapat korelasi negatif dan signifikan antara stres dengan efikasi diri pada mahasiswa yang bekerja *part time* (paruh waktu) dalam mengerjakan skripsi yang dialami pada sebagian mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada hubungan negatif dan signifikan antara stres dengan efikasi diri pada mahasiswa yang bekerja *part time* (paruh waktu) dalam mengerjakan skripsi yang dialami pada sebagian mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY. Hal ini ditunjukkan dari nilai signifikansi sebesar 0,000; yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Variabel stres memberikan sumbangan pada variabel efikasi diri sebesar 41,9%; sedangkan sisanya sebesar 58,1% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Stres adalah respon individu terhadap tuntutan dan tekanan yang muncul baik di lingkungan sekeliling, karena terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya. Alvin (2007) menjelaskan bahwa stress dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya salah satunya adalah skripsi. Pada waktu menghadapi tuntutan (*stressor*), tubuh mengalami reaksi-reaksi yang disebut dengan *general adaptation syndrome* (GAS). Respon atau reaksi stres melibatkan semua

fungsi tubuh sehingga stres dapat menyebabkan kelelahan, beragam masalah kesehatan, dan bahkan masalah psikis.

Menurut Terry & Olga (2004: 44) stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Seseorang dapat dikatakan stres karena tidak mempunyai keseimbangan antara bagaimana memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana seseorang berpikir untuk mengatasi semua tuntutan sehingga dapat merasakan stres *distress* (stres negatif) maupun *eustress* (stres positif). Ketika mahasiswa mengalami banyak tuntutan-tuntutan serta tekanan, namun tidak dapat mengatasinya tidak jarang mereka akan merasakan stres. Stres adalah respon individu terhadap keadaan yang memicu stres, yang mengancam dan mengganggu individu tersebut.

Sejalan dengan teori di atas dapat dijelaskan jika faktor penyebab stres meliputi faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi keluarga dan lingkungan sosial. Sedangkan faktor internal yaitu secara psikologis meliputi kecemasan konflik dan frustrasi. Oleh karena itu beberapa kemungkinan penyebab stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi karena faktor eksternal meliputi tuntutan orangtua untuk segera menyelesaikan studi dan sulitnya mencari pekerjaan sehingga harus lulus.

Sedangkan faktor internal meliputi mahasiswa takut bertemu dosen pembimbing, kesulitan mencari sumber atau referensi buku yang sulit, tuntutan dari dosen yang relatif tinggi kepada

mahasiswa, kesulitan mencari lokasi dan subyek penelitian. Faktor-faktor penyebab stress tersebut jika dimiliki oleh mahasiswa tentunya mampu berdampak pada efikasi dirinya.

Alwisol (2008: 287) meyakini bahwa efikasi diri merupakan persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri juga mempengaruhi besar usaha dan ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan. Individu dengan efikasi diri tinggi memandang tugas-tugas sulit sebagai tantangan untuk dihadapi daripada sebagai ancaman untuk dihindari.

Keyakinan bahwa individu dapat melaksanakan suatu tugas dengan baik akan menentukan perilaku atau tindakan yang benar-benar akan dilakukan individu tersebut, seberapa besar usaha yang akan dilakukannya dan seberapa besar ketahanan perilakunya untuk menyelesaikan tugas atau mengatasi hambatan ataupun bisa mencari jalan penyelesaian lain demi mencapai tujuan yang diharapkan dengan sebaik-baiknya.

Feist & Feist (2010: 211) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu akan merasa mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan dalam suatu situasi. Teori tersebut dapat menjelaskan jika efikasi diri bukan hanya merasa yakin atas kemampuan diri sendiri dalam menghadapi suatu masalah tetapi juga bisa menganalisis kemampuan diri sendiri bahwa seseorang tidak mampu dalam menyelesaikan masalah yang ada yang sesuai

dengan kemampuan yang dimiliki seseorang tersebut.

Hal ini sejalan dengan teori Alwisol (2011: 288) mendefinisikan efikasi diri adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan individu yang memiliki efikasi diri akan mampu dapat melakukan sesuatu, memiliki potensi untuk mengubah kejadian-kejadian di lingkungannya, lebih suka bertindak, dan lebih dekat pada kesuksesan.

Mahasiswa saat mengalami stres terkadang mereka tidak menyadari gejala-gejala sederhana. Hal tersebut dapat individu rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Seperti gejala fisik sakit lambung (*mag*), insomnia (sulit tidur) mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan ataupun sering buang air kecil. Di sisi lain gejala psikis juga terlihat dari rasa cemas, tidak konsentrasi belajar, pesimis, malas belajar maupun bekerja, sering melamun, emosional, maupun sikap apatis (masa bodoh).

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Andri dan Yenny (2007) alasan yang melatarbelakangi mahasiswa kuliah sambil bekerja di antaranya adalah mengatasi masalah ekonomi, keinginan untuk membantu orang tua dalam membiayai kuliah, keinginan untuk hidup mandiri, mencari pengalaman, dan ingin mengisi waktu luang.

Individu yang mengalami stres cenderung mempunyai berbagai macam respon. Respon tersebut meliputi respon secara emosional, fisiologis, dan behavioral. Bagi mahasiswa yang

mengalami stres ketika mengerjakan skripsi akan cenderung muncul respon emosional seperti cemas, takut, marah, dan kehilangan semangat. Respon secara fisik yaitu perubahan biokimia tubuh dan fluktuasi hormonal (sakit kepala, mual, sering buang air kecil).

Respon perilaku yaitu mencoba mencari pertolongan dan memecahkan masalah, namun dalam hal ini cenderung mengarah pada hal yang negatif seperti merokok, minuman keras dan narkoba. Bahkan tidak jarang mahasiswa yang memiliki stress dalam penyusunan skripsi membuat efikasinya menurun dalam menyelesaikan tugas akhir tersebut. Khususnya pada mahasiswa yang bekerja part time dan sedang menyusun skripsi.

Kerja *part-time* (paruh waktu) adalah pekerjaan yang memiliki setengah dari jam kerja normal atau *full-time* (kurang dari 35 jam seminggu). Kerja *part-time* (paruh waktu) tidak terbatas pada jam kerja saja. Pekerjaan *part-time* (paruh waktu) umumnya bersifat *temporary* (sementara) untuk periode tertentu yang ditetapkan perusahaan. Stres dalam mengerjakan skripsi bagi mahasiswa akhir yang juga bekerja paruh waktu (*part time*) dapat berasal dari dalam individu tersebut maupun dari luar individu tersebut.

Kendala-kendala tersebut akan memunculkan respon pada tubuh individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan situasi baru yang tengah dihadapinya. Pada mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi dan bekerja paruh waktu (*part time*) hambatan dalam penyelesaian skripsi

serta tuntutan tanggung jawab dan hambatan di pekerjaan dapat menjadi sumber stres.

Oleh karena itu, efikasi diri mengerjakan skripsi diperlukan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yang bekerja *part time* (paruh waktu), sehingga mahasiswa tidak mengalami stres ketika menghadapi kendala-kendala baik internal maupun eksternal. Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri mengerjakan skripsi yang bekerja *part time* (paruh waktu) yang tinggi cenderung akan lebih dapat mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam proses penulisan skripsi.

Pada penelitian ini mayoritas mahasiswa yang bekerja *part time* sedang mengerjakan skripsi yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 177 orang (69.14%), berusia 23 tahun yakni sebanyak 97 orang (37,89%), berada pada jurusan PGSD sebanyak 51 orang (19,92%) dan berada pada tahun angkatan 2012 yakni sebanyak 133 orang (51.95%).

Hurlock (2011) menyatakan dewasa awal berada pada rentang usia 21-40 tahun. Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal (Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006). Setiap tahapan perkembangan memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi individu. Apabila tugas perkembangan berhasil diselesaikan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan, dan penerimaan dari lingkungan. Keberhasilan individu memenuhi tugas perkembangan akan menentukan keberhasilan individu memenuhi tugas perkembangan pada fase berikutnya. Salah satu tugas perkembangan remaja

akhir adalah mempersiapkan diri dan memilih pekerjaan untuk memulai karir (Yusuf, 2008).

Terkait dengan tugas perkembangan banyak ditemukan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja banyak dijumpai di berbagai negara. Hal ini terjadi di negara berkembang maupun di negara maju. Di Indonesia mahasiswa yang kuliah sambil bekerja bukanlah suatu hal yang baru. Mahasiswa *part timer* akan bekerja secara paruh dan memperoleh gaji per bulan, uang transportasi, dan bonus-bonus lainnya.

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Andri dan Yenny (2007) alasan yang melatarbelakangi mahasiswa kuliah sambil bekerja di antaranya adalah mengatasi masalah ekonomi, keinginan untuk membantu orang tua dalam membiayai kuliah, keinginan untuk hidup mandiri, mencari pengalaman, dan ingin mengisi waktu luang. Menurut Rice (2008) tugas mahasiswa adalah menuntut ilmu setinggitingginya di perguruan tinggi. Hal ini bertujuan guna mempersiapkan diri untuk memiliki karir yang mempunyai konsekuensi ekonomi dan finansial. Salah satu bentuk persiapan karir yang dapat dilakukan oleh mahasiswa adalah dengan bekerja sambil.

Menurut pengamat pendidikan (Jajang, 2008), kuliah sambil kerja merupakan upaya membuka gerbang dunia kerja karena akan mematangkan pola pikir individu untuk menghadapi dunia kerja, dapat menumbuhkan jiwa kemandirian, dan menghubungkan antara teori yang didapat di kampus dengan kenyataan yang ada di dunia kerja. Mahasiswa yang kuliah

sambil bekerja dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari manajemen waktu, kedisiplinan, dan memperhatikan kesehatan fisik.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara stres dengan efikasi diri pada mahasiswa yang bekerja *part time* (paruh waktu) dalam mengerjakan skripsi yang dialami pada sebagian mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY. Hal ini ditunjukkan dari nilai signifikansi sebesar 0,000; yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Nilai R sebesar -0,647 dapat diartikan jika semakin tinggi tingkat stres mahasiswa maka semakin rendah pula efikasi dirinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stresnya semakin tinggi pula efikasi dirinya.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut.

### **Bagi Mahasiswa**

Bagi mahasiswa hendaknya berani mengambil sikap dan menentukan pilihan apa yang ingin di capai terlebih dahulu. Jika lulus adalah tujuannya hendaknya memprioritaskan kuliah. Jika kerja paruh waktu adalah tujuannya hendaknya mampu membagi waktu antara penyusunan tugas akhir skripsi dan pekerjaannya.

### Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

Bagi UNY hendaknya melakukan pemantauan mahasiswa melalui pembimbing akademik untuk memantau mahasiswa yang dianggap sudah jarang muncul di kampus agar dapat memberikan arahan secara rutin dan berkala.

### Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan meneliti efikasi diri mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi dengan wawancara mendalam agar dapat mengeneralisasikan hasil penelitian ke dalam lingkup yang lebih luas.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, N. (2007). *Handling study stress: panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Alwisol. (2008). *Psikologi kepribadian*. Edisi Revisi. Malang: UMM Press.
- \_\_\_\_\_. (2011) *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Andri, & Yenny, D. P. (2007). Teori kecemasan berdasarkan psikoanalisis klasik dan berbagai mekanisme pertahanan terhadap kecemasan. *Majalah Kedokteran Indonesia, Volume: 57, 233-238*.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1994). Self Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, 77-81)*. New York: Academic Press.
- \_\_\_\_\_. (1997). *Self-efficacy - The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Brickner, M., Harkins, S., & Ostrom, T. (1986). Personal involvement: thought provoking implications for social loafing. *Journal of Personality and Social Psychology, 51, 763-769*.
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Ejournal Psikologi Universitas Mulawarman, 1 (3)*.
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2008). *Theories of personality*. Edisi Keenam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. (2010). Teori kepribadian terjemahan *theories of personality seventyh edition*. Penerjemah: Smita Prahita Ssahputri. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen utama pembimbing skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jajang. (2008). *Mengejar ilmu sambil belajar kerja*. Media Indonesia. 4 Juni 2010.
- Schmidt, J.A and Lee, S. (2012). Change in self-efficacy in high school science classroom: an analysis by gender. *Nova Science Publisher, Inc. ISBN: 978-1-61470-828-5*.
- Setiadi, B. N., Matindas, R. W., & Chairy, L. S. (1998). *Pedoman penulisan skripsi psikologi*. Jakarta: LPSP3-UI.
- Shah, M. et al., (2010). Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani medical school. *BMC Medical Education, 10, p.2*.
- Singh, K. (1998). Part time employment in high school and its effect on academic achievement. *The Journal of Educational Research, 91(3), 131-139*.
- Terry & Olga. (2004). *Managing stress*. Yogyakarta: BACA.
- Yusuf, Syamsu. (2008). *Mental hygiene*. Bandung: Maestro.

