

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK  
MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh,  
**MELIYANTI UMAIYAH**  
2010 / 54171

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

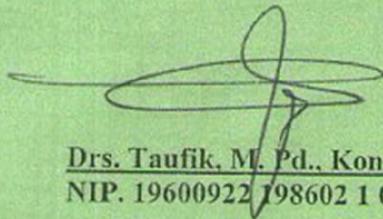
HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK  
MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Nama : Meliyanti Umayah  
NIM : 54171/2010  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2014

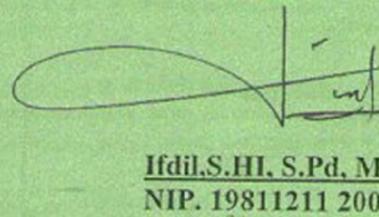
Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Drs. Taufik, M. Pd., Kons  
NIP. 19600922 198602 1 001

Pembimbing II,



Ifdil.S.HI, S.Pd, M.Pd., Kons  
NIP. 19811211 200912 1 002

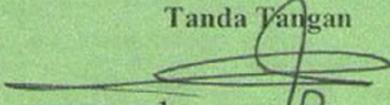
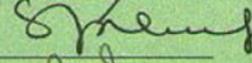
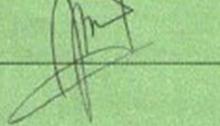
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik  
Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling  
Nama : Meliyanti Umayah  
NIM : 54171/2010  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Taufik, M.Pd., Kons	1. 
2. Sekretaris	: Ifdil, S.HI, S.Pd, M.Pd., Kons	2. 
3. Anggota	: Prof. Dr. Mudjiran, MS., Kons	3. 
4. Anggota	: Dr. Syahniar, M. Pd., Kons	4. 
5. Anggota	: Nurfarhanah, S.Pd. M.Pd., Kons	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2014



menyatakan,

Meliyanti Umadiyah



*kepada siapa yang dikehendaki-Nya.  
Barang siapa yang mendapat hikmah itu  
Sesungguhnya ia telah mendapat kebajikan yang banyak.  
Dan tiadalah yang menerima peringatan  
melainkan orang-orang yang berakal”.  
(Q.S. Al-Baqarah: 269)*

*“...kaki yang akan berjalan lebih jauh, tangan yang akan berbuat lebih banyak,  
mata yang akan menatap lebih lama, leher yang akan lebih sering melihat ke atas,  
lapisan tekad yang seribu kali lebih keras dari baja, dan hati yang  
akan bekerja lebih keras, serta mulut yang akan selalu berdoa...” - 5cm.*

*Berakit-rakit ke hulu, berenang-renang ketepian  
Bersakit-sakit dahulu, baru senang kemudian...*

*Alhamdulillah, Allah memberi Q rakit  
Untuk Q berlabuh di samudra kehidupan  
Meskipun terkadang terhempas ombak  
Dan diterjang badai...*

*Allah menuntun Q, menguatkan Q  
Untuk Q raih tanah tepi....*

*Hari ini sebuah cita telah Q raih  
Secercah harapan telah Q genggam...*

*Namun, perjalanan masih panjang..*

*Samudra kehidupan masih luas...dan perjuangan belum berhenti*

*Semoga rahmat dan karunia Ilahi ini*

*Menjadi awal bagi Q*

*Membahagiakan orang-orang yang Q sayang*

### **Ungkapan hati sebagai rasa Terima Kasihku**

*Alhamdulillahirabbil'alamin....*

*Ku persembahkan karya mungil ini...*

*untuk belahan jiwa ku “malikat tanpa sayap” yang tanpamu aku bukanlah siapa-  
siapa*

*di dunia fana ini Ibundaku tersayang (EMIWARNI)*

*Kau kirim aku kekuatan lewat untaian kata dan iringan do'a. Tak ada keluh kesah di wajahmu dalam mengantarkan anakmu ke gerbang masa depan yang cerah tuk raih segenggam harapan dan impian menjadi kenyataan*

*Bunda.....kau besarkan aku dalam dekapan hangatmu. Cintamu hiasi jiwaku dan restumu temani kehidupanku.*

*Serta orang yang menginjeksikan segala idealisme, prinsip, edukasi dan kasih sayang berlimpah dengan wajah datar menyimpan kegelisahan atautkah perjuangan yang tidak pernah ku ketahui,*

*namun tenang temaram dengan penuh kesabaran  
dan pengertian luar biasa Ayahandaku tercinta (EDISON)*

*yang telah memberikan segalanya untukku*

*Aku tau ini tak sebanding dengan jasa dan perjuanganmu*

*Aku tau ini tak setimpal dengan kesusahan dan pengorbananmu*

*Namun...mudah dengan ini...*

*Mampu menyelipkan senyum kabahagiaan*

*Pengobat rasa lelah dan menjadi penyejuk di hati....*

*Ibunda dan ayahanda.....*

*Inilah kata-kata yang mewakili seluruh rasa, sungguh aku tak mampu menggantikan kasihmu dengan apapun, tiada yang dapat kubagikan agar setara dengan pengorbananmu padaku, kasih sayangmu tak pernah bertepi cintamu tak pernah berujung...tiada kasih seindah kasihmu, tiada cinta semurni cintamu, kepadamu aku persembahkan salam yang harumnya melebihi kasturi, yang sejuknya melebihi embun pagi, hangatnya seperti mentari di waktu dhuha, salam suci sesuci air telaga kautsar yang jika diteguk akan menghilangkan dahaga selalu menjadi penghormatan kasih dan cinta yang tidak pernah pudar dan berubah dalam segala musim dan peristiwa.*

*Kepada adik-adikku (Nita Afnisari), (Akbar Hidayat), (Aditty Akbar), (Fira Febriyanti), tiada yang paling mengharukan saat kumpul bersama kalian, walaupun sering bertengkar tapi hal itu selalu menjadi warna yang tak akan bisa tergantikan, terima kasih yang tak terhingga atas segala motivasi, do'a yang telah diberikan selama ini. Semoga adik-adikku tercinta dapat meraih cita-cita yang diinginkan dan menggapai keberhasilan di kemudian hari, serta bisa membanggakan kedua orangtua kita. Maaf kakak belum bisa menjadi panutan seutuhnya, tapi kakak akan selalu menjadi yang terbaik untuk kalian semua...*

*Kepada Bapak dosen yang kuhormati dan banggakan.. sosok inspiratif dan motivator terbaikku.. Bapak Drs. Taufik, M.Pd, Kons, terima kasih bapak, selama ini bapak senantiasa sabar dalam membimbing meli. Tak pernah bosannya memberikan ilmu-ilmu baru untuk meli. Semoga bapak sehat selalu..terima kasih bapak.. Bapak Ifdil, SHI., S. Pd., M. Pd., Kons, terima kasih bapak atas bimbingannya selama ini, bapak yang senantiasa sabar dalam membimbing meli, selalu support meli, tak pernah bosannya memberikan arahan dan nasehat, maaf bapak, selama ini meli selalu membuat bapak susah dan kecewa, ini adalah pelajaran yang sangat berharga untuk meli. Meli bahagia dan bangga bisa memiliki dua pembimbing yang hebat, sabar, dan sangat menginspirasi. Untuk Bapak Dr. Marjohan. M. Pd., Kons, terima kasih bapak telah membantu meli dalam menterjemahkan dan menterjemahkan kembali instrumen*

*penelitian. Terima kasih banyak ku ucapkan atas segala ilmu yang telah diberikan selama aku berada di jurusan ini. Semoga apa yang bapak berikan menjadi amalan shaleh.. amiin*

*Kepada My Besties "Purple", Amrina Asfarina and mami Eby, makasi ya atas support, semangat, doanya untuk melii.. ada banyak kisah dan kenangan yang telah kita ukir selama kita kuliah. Suka, duka, emosi dan air mata.. untuk Rina, jangan sedih ya gag bisa bareng melii.. Allah pasti punya rencana indah untuk rina, meli yakin itu, tetap lah berjuang tanpa kenal kata mundur dan putus asa, meli yakin rina pasti bisa kalau rina berusaha. Makasii ya na selama ini udah mau jadi best friendnya meli, rina selalu ada disamping meli, baik suka maupun dukanya meli, apalagi saat meli galau.. heheh.. meli bersyukur sama Allah, karena Allah telah mengirimkan apa yang meli butuhkan yaitu "sahabat", dan kalian adalah sahabat meli.. "purple".. 😊😊😊*

*Buat kak Idon (Widona Astarina, S. Pd) makasii kakak selalu support dan doain meli, selalu menghibur dikala meli galauin skripsi,, makasii juga udah mau jadi temen jalan-jalannya melii.. kapan kita traveling lagi kak? Kemana kita lagi? Hehehe.. ditunggu kabar "travelingnya"..*

*Kepada rekan-rekan seperjuangan BK UNP 2010 Kompax yang tak bisa tersebutkan namanya satu persatu terima kasih yang tiada tara ku ucapkan atas segala kenangan dan keindahan yang telah diukir dalam lembaran kehidupan ku selama 4 tahun kebersamaan kita di jurusan ini.. di medan perjuangan ini... Semoga yang terbaik selalu menyertai kita, hingga nanti ketika kita berada di kehidupan kita masing-masing..*

*"Bersenang-senanglah karena hari ini yang kan kita rindukan  
Di hari nanti..sebuah kisah klasik untuk masa depan  
Bersenang-senanglah karena waktu ini yang kan kita banggakan  
Di hari tuaaaa....  
Sampai jumpa kawankuu..  
Smoga kita selalu menjadi sebuah kisah klasik untuk masa depaaaaan"*

*Wassalam*

*Meliyanti Umayyah, S. Pd*

## ABSTRAK

**Meliyanti Umaiyah : Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik  
Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling**  
**Peneliti : Meliyanti Umaiyah**  
**Pembimbing : 1. Drs. Taufik, M. Pd., Kons**  
**2. Ifdil, S. HI., S, Pd., M. Pd., Kons**

Pendidikan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk dapat beradaptasi dengan tuntutan iklim belajar, agar berhasil menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Kenyataan di lapangan masih banyak terdapat mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Faktor penyebab mahasiswa tidak tamat tepat waktu, diduga antara lain karena stres akademik yang dialaminya dan rendahnya *self efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan: 1) tingkat *self efficacy* mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu, 2) tingkat stres akademik mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu, dan 3) hubungan *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional, yaitu populasi penelitian mahasiswa BK yang tidak tamat tepat waktu dengan jumlah 158 orang. Sampel ditarik dengan menggunakan teknik *Propositional Stratified Random Sampling*, sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 62 orang. Data dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan korelasi dengan menggunakan rumus *Product Moment Correlation*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa: 1) pada umumnya tingkat *self efficacy* mahasiswa BK yang tidak tamat tepat waktu pada kategori sedang (42%), 2) pada umumnya tingkat stres akademik mahasiswa BK yang tidak tamat tepat waktu pada kategori rendah (36%), 3) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa BK ( $r = -0,312$ ).

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling dapat berperan dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa dengan cara memberikan tugas kepada mahasiswa sesuai dengan minat dan kemampuan mahasiswa sehingga akan meningkatkan *self efficacy* dan pada akhirnya, akan meningkatkan komitmen mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Untuk mencegah terjadinya stres akademik oleh mahasiswa disarankan kepada dosen pembimbing akademik untuk dapat memperhatikan stres yang dialami mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti tentang faktor lain yang menjadi penyebab mahasiswa tidak tamat tepat waktu.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling**”. Shalawat dan beriring salam senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW pucuk pimpinan semesta alam.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, baik langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling dan Bapak Drs. Erlamsyah, M. Pd., Kons, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu sehingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Bapak Drs. Taufik, M. Pd., Kons, selaku Dosen Pembimbing I dalam menyusun skripsi ini. Terimakasih atas bimbingan, pengarahan dan waktu yang Bapak berikan untuk membantu terselesaikannya skripsi ini.
3. Bapak Ifdil, S. HI., S. Pd., M. Pd., Kons, selaku Dosen Pembimbing II dalam menyusun skripsi ini. Terimakasih atas bimbingan, pengarahan dan waktu yang Bapak berikan untuk membantu terselesaikannya skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Mudjiran MS., Kons, Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons, selaku Dosen Penguji Skripsi, dan Ibu Nurfarhanah, S.Pd, M. Pd., selaku tim dosen penguji yang telah banyak memberikan kritikan dan saran kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Marjohan, M. Pd., Kons, selaku penerjemah dan penerjemah ulang instrumen. Terima kasih Bapak telah membantu penulis dalam menerjemahkan instrumen penelitian. Sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen serta staf Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik, mengayomi dan memantu selama penulis menjalani pendidikan di Jurusan Bimbingan dan Konseling.
7. Kedua orangtuaku, Ibu Emiwarni dan Ayah Edison. Terima kasih atas semua kasih sayang, dukungan moril maupun materil serta doa yang selalu diberikan kepada anakmu, yang akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Adik-adik beserta keluarga besar, terima kasih atas dorongan semangat yang selalu diberikan kepada peneliti.
9. Rekan–rekan mahasiswa Bimbingan dan Konseling dan semua pihak yang telah memberikan dukungan serta motivasi kepada peneliti.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan. Amin.

Padang, Agustus, 2014

Meliyanti Umaiya

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Pertanyaan Penelitian .....	8
F. Tujuan Penelitian .....	9
G. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Stres Akademik.....	11
1. Pengertian Stres Akademik.....	11
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	15
3. Gejala-gejala Stres Akademik .....	21
4. Respon terhadap Stres Akademik .....	22
B. <i>Self Efficacy</i> .....	24
C. Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	24
1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	27
2. Dimensi <i>Self Efficacy</i> .....	30
3. Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik.....	32
D. Kerangka Konseptual .....	34
E. Hipotesis .....	34

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
1. Populasi .....	36
2. Sampel .....	37
C. Jenis Data dan Sumber Data .....	38
1. Jenis Data .....	38
2. Sumber Data .....	39
D. Definisi Operasional .....	39
1. Stres Akademik .....	39
2. <i>Self Efficacy</i> .....	39
E. Instrumen Penelitian .....	40
1. <i>Self Efficacy</i> .....	40
2. Stres Akademik .....	42
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	44
G. Teknik Analisis Data .....	47
H. Analisis Deskriptif .....	47
I. Analisis Korelasional .....	49

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	51
1. <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling .....	51
2. Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling .....	54
3. Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik Mahasiswa .....	57
B. Pembahasan .....	59
1. <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling yang Tidak Tamat Tepat Waktu .....	59
2. Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling yang Tidak Tamat Tepat Waktu .....	62
3. Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling yang Tidak Tamat Tepat Waktu .....	66

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan..... 68

B. Saran..... 69

**Kepustakaan ..... 71****Lampiran**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	36
2. Sampel Penelitian.....	38
3. Kisi-kisi Skala <i>Self Efficacy</i> .....	42
4. Kisi-kisi Skala Stres Akademik .....	44
5. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i> .....	46
6. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	47
7. Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian untuk <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik Mahasiswa BK.....	49
8. Perolehan Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian Skala <i>Self Efficacy</i> dan Stres Akademik .....	49
9. Mean, SD, ST, SR <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa .....	52
10. Tingkat <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa BK.....	52
11. Mean, SD, ST, SR Stres Akademik Mahasiswa.....	54
12. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa BK .....	55
13. Korelasi <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Gambar 1 : Kerangka konseptual hubungan <i>self efficacy</i> dengan stres mahasiswa.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala <i>Self Efficacy</i> & Stres Akademik .....	75
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i> .....	84
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik .....	86
4. Tabulasi <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa BK .....	89
5. Tabulasi Stres Akademik Mahasiswa BK .....	91
6. Tabulasi Data Penelitian Dimensi <i>Self Efficacy</i> .....	93
7. Tabulasi Penelitian Indikator Stres Akademik .....	95
8. Uji Korelasi .....	98
9. Permission Letter Skala <i>Self Efficacy</i> .....	99
10. Surat Izin Adaptasi Skala Stres Akademik.....	100
11. Surat Izin Penelitian .....	101

## **BAB I PENDAHULUAN**

Pada bab ini akan dibahas mengenai hal-hal yang melatarbelakangi dilakukannya penelitian, yang mencakup permasalahan-permasalahan yang terjadi dilapangan. Dimana masalah yang terjadi dilapangan berbeda dengan yang seharusnya (diharapkan), khususnya dalam hal pendidikan.

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan individu (Yusuf M, 2013:5) dengan pendidikan dapat mengembangkan semua potensi serta sumber daya yang ada, melalui pendidikan juga dapat memperoleh ilmu pengetahuan dan keterampilan serta pengembangan sumber daya (Tilaar, H. A. R., 1998:10).

Dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Bab I Pasal 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan pada dasarnya merupakan usaha untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri peserta didik. Tujuan pendidikan sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa:

Fungsi dan tujuan pendidikan nasional yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang

bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta tanggung jawab.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka pendidikan sangat dibutuhkan bagi seseorang atau peserta didik dalam rangka menambah wawasan, keterampilannya sebagai bekal di masa depan.

Lebih lanjut Ahid N (2012:12) menyebutkan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik melalui proses belajar sadar dan terencana. Melalui belajar diharapkan adanya proses perubahan pada diri peserta didik terutama mahasiswa yang kearah yang lebih baik. Perubahan sebagai hasil proses belajar yang ditunjukan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, perubahan sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan dan kemampuan (Nana Sujana, 2004:15). Proses belajar dapat dilakukan sepanjang hayat dimulai dari usia dini, remaja hingga dewasa, dari pendidikan SD, SLTP, SLTA, serta belajar di Perguruan Tinggi (Sangi N. M, 2012).

Tujuan pendidikan tinggi menjadikan mahasiswa sebagai manusia yang beriman kepada Tuhan YME, serta menghasilkan lulusan yang menguasai berbagai bidang ilmu pengetahuan dan mampu mengaplikasikannya. Hal yang perlu dicatat adalah bahwa belajar merupakan kegiatan individual (Wahyuningsih, A. S. 2004:6), kegiatan yang sengaja dipilih secara sadar karena seseorang mempunyai tujuan individual tertentu. Kesadaran mengenai hal ini akan sangat menentukan

sikap dan pandangan belajar di perguruan tinggi yang pada akhirnya akan menentukan bagaimana seseorang belajar di perguruan tinggi tersebut (Romi Kurniawan, 2010:3).

Di perguruan tinggi, mahasiswa juga dituntut untuk dapat beradaptasi dengan situasi belajar seperti metode dan teknik belajar yang baik sehingga mampu mencapai suatu keberhasilan. Dengan kata lain, berhasil atau tidaknya mahasiswa dalam tugas akademiknya tergantung pada sejauhmana mahasiswa tersebut beradaptasi terhadap situasi belajarnya (Fauziah Fahmi, 2011:2). Mahasiswa perlu beradaptasi dengan sistem belajar diperguruan tinggi karena sangat berbeda dengan cara belajar di bangku sekolah. Mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dalam belajar diperguruan tinggi akan mengalami hambatan atau masalah dalam belajar. Dengan adanya perubahan cara belajar serta kegagalan dalam beradaptasi dengan sistem pendidikan di perguruan tinggi akan berdampak negatif bagi mahasiswa. Salah satu dampak dari kegagalan beradaptasi adalah mahasiswa menjadi tidak tamat tepat pada waktu yang telah ditentukan (4 tahun/8 semester).

Berdasarkan data dari Tata Usaha BK FIP UNP, masih banyak mahasiswa BK yang tamat tidak tepat waktu (lebih dari 8 semester). Dimulai dari tahun masuk 2006 sampai dengan tahun masuk 2009 (158 orang). Sebagian dari mahasiswa tersebut masih aktif kuliah untuk memperbaiki nilai yang gagal. Serta sebagian mahasiswa lagi disibukkan dengan proposal atau skripsi.

Banyak faktor penyebab mahasiswa BK tidak tamat tepat waktu, salah satunya bisa terjadi karena mengalami stres akademik. Akibat dari kegagalan menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan perguruan tinggi akan mengakibatkan stres akademik pada mahasiswa. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hadjana (dalam Fauziah Fahmi, 2011:2) yang menyatakan bahwa perubahan hidup yang terlalu cepat atau lambat seperti memasuki lingkungan baru dapat mengakibatkan stres pada seseorang. Moore (dalam Rumiani, 2006:40) menyatakan bahwa stres mahasiswa berbeda dalam hal stresor. Stresor mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu dapat berupa keuangan, beban tugas, ujian, dan lain sebagainya.

Lebih lanjut, Clonninger (dalam Triantoro Safaria & Nofrans, 2009: 28) mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Hardjana (dalam Fauziah Fahmi, 2006:17) berpendapat bahwa individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala-gejala seperti gelisah atau cemas, sedih atau depresi, suasana hati berubah cepat, mudah marah, terlalu peka atau mudah tersinggung, susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, pikiran kacau, susah tidur, dan sebagainya.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres yang dialami mahasiswa. Salah satu faktor tersebut adalah *self efficacy*

(efikasi diri). *Self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan menyelesaikan beberapa tindakan dibutuhkan untuk mencapai sebuah hasil kerja yang spesifik (Bandura, dalam Natalie Christina, 2011:12). Dibutuhkannya kemampuan untuk memperoleh hasil yang spesifik. Menurut Herawati (dalam Suharyanti. R, 2003:20) *self efficacy* yang dihayati seseorang yaitu bagaimana individu mempersepsikan keyakinan dirinya, berkaitan dengan penilaian terhadap seberapa baik seseorang dalam melakukan suatu tindakan yang diperlukan dalam situasi tertentu.

Dalam menjalani aktivitas perkuliahan terdapat mahasiswa yang mampu mengikuti perkuliahan dengan baik dan mampu menyelesaikan tugas-tugas tepat pada waktunya, namun ada juga mahasiswa yang tidak mampu mengikuti perkuliahan dengan baik serta tidak menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu, tidak memiliki kepercayaan diri untuk tampil di depan kelas. Selain itu juga untuk meraih prestasi yang memuaskan serta untuk memiliki keterampilan khusus, maka *self efficacy* sangat diperlukan oleh mahasiswa (Nirmala, A. P. 2011:5) khususnya mahasiswa BK yang tidak tamat tepat waktu, dimana mahasiswa BK, akan menjadi seorang guru pembimbing/konselor. Sejalan dengan itu Santrock (2008:519), menyatakan bahwa kondisi seorang guru dalam hal ini guru pembimbing akan menentukan kualitasnya dalam melakukan proses pembelajaran dan juga konseling; termasuk *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan kepercayaan terhadap diri sendiri bahwa “aku bisa melakukannya”.

Semakin tinggi *self efficacy* seorang guru, maka kualitas pembelajaran semakin baik. *Self efficacy* seorang guru merupakan sebuah bentuk motivasi yang membentuk keefektifan guru dalam mengajar di kelas. Seorang guru dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung menjadi ulet dan lebih berusaha keras untuk membantu para siswa menggali potensinya masing-masing. Sebaliknya, guru yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung malas untuk mengantar siswa mencapai kompetensi dasar mereka (Pendergast, Garvis & Keogh, 2011).

Dari hasil observasi yang penulis lakukan di Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP pada bulan November 2013, juga diketahui bahwa mahasiswa mengalami stres dalam akademiknya. Gejala stres tersebut adalah ketika mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu masih kuliah dengan junior karena banyak nilai yang gagal disemester sebelumnya. Mendapat tugas dari dosen, mahasiswa merasa malas untuk mengerjakannya. Selain itu mahasiswa yang belum tamat tepat waktu juga merasa sulit dan tertekan, karena proposal penelitiannya belum diseminarkan (belum di ACC). Bahkan ada juga mahasiswa tersebut yang baru akan memikirkan judul proposal penelitiannya. Gejala stres lainnya adalah perasaan gelisah atau memiliki ketakutan kalau tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Kalau mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas tersebut, maka resiko yang akan diterima oleh mahasiswa adalah nilai yang gagal sehingga mahasiswa yang bersangkutan harus mengulang kembali mata kuliah yang gagal ditahun

depan. Di samping itu ada diantara mahasiswa yang kurang memiliki keyakinan diri untuk dapat menyelesaikan perkuliahan tepat pada waktunya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh (7) orang mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP pada bulan November 2013, responden mengaku merasa sedih dan tertekan karena belum diwisuda, judul penelitian ditolak pembimbing akademik, proposal penelitian yang belum diseminarkan (diuji), kurang memiliki keyakinan diri untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu.. Serta memiliki keyakinan diri yang kurang dalam hal belajar.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang mengungkapkan kondisi atau keadaan *self efficacy* mahasiswa jurusan BK UNP yang tidak tamat tepat pada waktunya (8 semester); dan dihubungkan dengan stres akademik mahasiswa. Melalui penelitian yang berjudul “**Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling.**”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Beberapa mahasiswa mengalami kegagalan dalam menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan di perguruan tinggi,
2. Masih adanya mahasiswa yang lebih dari 8 semester yang mengulang salah satu mata kuliah karena banyaknya nilai yang gagal,

3. Masih ada beberapa mahasiswa yang kurang memiliki keyakinan (*self efficacy*) untuk menyelesaikan perkuliahan tepat pada waktunya,
4. Mahasiswa merasa sedih dan tertekan dengan tugas yang banyak,
5. Beberapa mahasiswa mengalami perasaan sedih dan tertekan karena belum diwisuda,
6. Masih ada mahasiswa yang lebih dari 8 semester yang judul penelitiannya ditolak pembimbing akademik,
7. Beberapa mahasiswa mengalami gejala stres akademik

### **C. Batasan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada pengungkapan:

1. Tingkat *self efficacy* mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling,
2. Tingkat stres akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut: bagaimana hubungan *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling??"

### **E. Pertanyaan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan dan batasan masalah sebelumnya, maka pertanyaan penelitian yang akan dijawab melalui penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *self efficacy* mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling?

2. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling?

#### **F. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang:

1. Tingkat *self efficacy* mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling,
2. Tingkat stres akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling,
3. Hubungan *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling.

#### **G. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan teori tentang hubungan *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling

Sebagai informasi guna meningkatkan *self efficacy*-nya sehingga mampu mengatasi stres akademik.

- b. Bagi Dosen/Pembimbing Akademik

Sebagai landasan memberikan materi pada acara seminar bagi mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling.

c. Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah, mempersiapkan diri terjun ke dunia pendidikan dan sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan bimbingan dan konseling.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan untuk meneliti faktor penyebab mahasiswa Jurusan BK tidak tamat tepat waktu.

## **BAB II**

### **KAJIAN KEPUSTAKAAN**

Pada bab ini, dibahas tentang variabel-variabel yang diteliti, yaitu pengertian stres akademik, faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik, gejala-gejala stres akademik, respon terhadap stres akademik dan pengertian *self efficacy*, faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, dimensi *self efficacy*. Penjelasan variabel dapat dilihat di bawah ini.

#### **A. Stres Akademik**

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

Tiga komponen stress, yaitu stresor, proses (interaksi), dan respon stres, stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respons stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaksi yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres (Helmi, dalam Triantoro Safaria & Nofrans, 2009:27).

Melalui pendekatan respon stres timbulnya stres, pengertian stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi atau merokok terus. Pendekatan kedua, definisi stres dihubungkan dari sisi stresor (sumber stres). Stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum (Helmi, dalam

Triantoro Safaria & Nofrans, 2009:27). Pendekatan ketiga adalah pendekatan interaksionis yang menitikberatkan definisi stres dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan menimbulkan stres atau tidak.

Cranwell-Ward (dalam Ita Irawati, 2010:8) mengatakan bahwa stres dapat diartikan sebagai reaksi psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan tidak seimbang antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasinya. Lebih lanjut Atkinson (dalam Ita Irawati, 2010:8) juga mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi yang terjadi apabila individu dihadapkan dengan kejadian yang mereka rasakan sebagai ancaman terhadap kesejahteraan fisik maupun ketidakpastian akan kemampuan untuk menghadapi kejadian tersebut.

Selanjutnya Laurence dan Irving M. Lane (dalam M. Darwis Hude, 2006:262) mendefinisikan stres sebagai sesuatu yang menimbulkan ancaman pada organisme. Kemudian mereka membedakannya pula dari tantangan. Mereka menulis sebagai berikut:

*Stress is any condition that threatens the organism. We are here differentiating between a challenge and a threat. Challenges are presented by circumstances with which the organism feel it can cope; threats are presented by circumstances with which the organism feel is cannot cope.*

(stres adalah kondisi yang mengancam organisme. Disini kami membedakan antara tantangan dan ancaman. Tantangan dihadirkan oleh lingkungan keadaan dimana organisme merasa dapat menanggulangnya; sedangkan

ancaman dihadirkan oleh lingkungan keadaan dimana organisme merasa tidak dapat mengatasinya).

Untuk menentukan sesuatu sebagai tantangan atau ancaman, menurut J. E. McGrath (dalam M. Darwis Hude, 2006:262), seutuhnya bergantung pada subyek yang terkait dengan pengalaman masa lampau tentang kesuksesan atau kegagalan dalam mengatasi situasi yang sama, dan ekspektasi tentang kemampuan mengatasi situasi yang ada saat ini.

Pendapat lain, Clonninger (dalam Triantoro Safaria & Nofrans, 2009:28) mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Ahli lain, Kendall dan Hammen (dalam Triantoro Safaria & Nofrans, 2009:28) menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis lainnya seperti *post-traumatic stress disorder*.

Menurut Goloszek (dalam Fauziah Fahmi, 2011:8) menyatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang dapat mengakibatkan individu merasa tertekan dengan keadaan tersebut, yang ditunjukkan dengan adanya gejala fisik gejala emosi dan gejala perilaku. Stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam (Anoraga, dalam Brigita Dwi Irma, 2008:10).

Pendapat Matlin (dalam Fauziah Fahmi, 2011:8) bahwa ada banyak hal yang dapat menimbulkan stres, mulai dari hal-hal yang ringan, sampai dengan skala yang besar. Hal yang relatif ringan adalah gangguan sehari-hari yang termasuk didalamnya kesulitan akademis. Tugas akademik adalah sesuatu yang relatif bersifat ilmu pengetahuan, yang wajib dikerjakan atau yang ditentukan untuk dilakukan. Menurut Salim dan Yenny (dalam Fauziah Fahmi, 2011:9) tugas akademik adalah sesuatu yang harus dikerjakan atau suatu beban yang diserahkan kepada orang lain untuk diselesaikan yang berhubungan dengan akademik atau yang berhubungan dengan dunia pendidikan yang bersifat akademis.

Ahli lain, Olejnik dan Holschuh (dalam Rahmawati, 2012) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan

mahasiswa khususnya mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu. Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Lebih lanjut, Rahmawati (2012:54) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu keadaan tertekan yang terjadi pada diri seseorang yang menimbulkan reaksi fisiologis dan reaksi psikologis akibat suatu perubahan atau tuntutan dalam bidang pendidikan atau akademis yang bersifat ilmu pengetahuan.

## 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres, menurut Smet (dalam Fauziah Fahmi, 2011:9) adalah:

- a. Variabel dalam kondisi individu: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi ekonomi.

- b. Karakteristik kepribadian: *introvert-ekstrovert, hardiness, locus of control*, kekebalan, ketahanan mental.
- c. Variabel sosial kognitif: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial kontrol pribadi yang dirasakan.
- d. Hubungan atau interaksi dengan lingkungan sosial, integrasi dalam jaringan sosial. Faktor ini menekankan bahwa tidak mungkin manusia tidak membutuhkan kehadiran manusia yang lain.

Sedangkan Suprpto (dalam Brigita Dwi Irma, 2008:12) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, yaitu:

a) Kepribadian

Semakin luas dan semakin tinggi harapan seseorang tentang hidup (optimis), semakin jauh ia dari stres dan semakin ringan stres baginya. Memiliki kepribadian yang yakin akan kemampuan yang dimiliki terutama dibidang pendidikan atau akademik.

b) Falsafah hidup

Semakin berserah diri kepada tuhan, semakin terbebaskan stres seseorang, serta semakin tenang dalam menjalani pendidikannya.

c) Persepsi

Semakin “santai” suatu pendidikan dipersepsi, semakin sukar seseorang terjangkit stres karena pendidikan atau tuntutan akademis tersebut.

d) Posisi sosial

Semakin berperan dan menyatu seseorang dengan lingkungan sosialnya, semakin sukar stres timbul dalam dirinya.

e) Pengalaman

Semakin sering suatu stresor tertentu mengunjungi seseorang, semakin sering kemungkinannya terserang stres akibat stresor tersebut.

f) Kesehatan

Semakin sehat dan segar jasmani seseorang, semakin jarang ia terkena stres dan semakin mundur kesehatan seseorang, maka semakin stres dia. Karena kesehatan juga dapat mempengaruhi efikasi diri individu, apabila kesehatannya baik, maka seseorang tersebut dapat menampilkan keyakinan dirinya, apalagi dalam akademis.

Pendapat Alvin (dalam Rahmawati, 2012:56) mengemukakan bahwa stres akademik diakibatkan oleh 2 faktor yaitu internal dan eksternal.

(1) Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:

(a) Pola pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang mahasiswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan seseorang alami.

(b) Kepribadian

Kepribadian seorang mahasiswa, khususnya mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu, dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres mahasiswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan mahasiswa yang sifatnya pesimis.

(c) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres akademik mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu adalah keyakinan (efikasi diri) atau pemikiran terhadap diri serta akademik. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini mahasiswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis. Dalam hal

ini, apabila efikasi diri mahasiswa tinggi, maka mahasiswa tersebut akan terhindar dari stres akademik.

(2) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

(a) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi mahasiswa meningkat pula.

(b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para mahasiswa, khususnya mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

(c) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Mahasiswa yang berhasil secara

akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak berprestasi di perguruan tinggi disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

(d) Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan.

Dari beberapa para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik meliputi faktor internal antara lain kepribadian, pola pikir, keyakinan (efikasi diri), dll; dan faktor eksternal diantaranya keadaan yang mengandung tuntutan yang mendesak, persepsi, kesehatan, pengalaman dibidang akademis.

### 3. Gejala-gejala Stres Akademik

Menurut Hadjana (dalam Fauziah Fahmi, 2011:13) berpendapat bahwa individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala sebagai berikut:

#### a. Gejala emosional

Gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

#### b. Gejala intelektual

Susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran dalam belajar, sulit membuat keputusan untuk masa depan, mudah lupa terhadap pelajaran tertentu, daya ingat terhadap materi pelajaran menurun, melamun dalam perkuliahan, produktivitas menurun, prestasi menurun.

#### c. Gejala fisik

Sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

#### d. Kehilangan Interpersonal

Kehilangan kepercayaan pada orang lain atau dosen, mudah mempermasalahkan orang lain atau dosen.

Gejala stres akademik lainnya, seperti yang dijelaskan oleh Goloszek (dalam Fauziah Fahmi, 2011:12-13) sebagai berikut:

a. Gejala Fisik

Gejala yang termasuk kategori fisik yaitu sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lelah/lemas, sering buang air kecil, sulit menelan.

b. Gejala Emosi

Gejala emosi antara lain depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, berperilaku impulsif.

c. Gejala Perilaku

Sedangkan yang termasuk dalam kategori perilaku adalah dahai berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, perilaku sosial yang berubah secara tiba-tiba.

4. Respon terhadap Stres Akademik

Menurut Olejnik dan Holschuh (dalam Rahmawati, 2012:58) mengemukakan reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari:

a. Pemikiran

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi dalam belajar,

cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan dalam belajar.

b. Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. Reaksi tubuh

Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. Perasaan

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Adapun respon lain terhadap stres akademik menurut Lazarus & Folkman (dalam Khairul Barriyah, 2013) respon seseorang terhadap berbagai tuntutan pada dirinya yang tidak menyenangkan dan dipersepsikan individu sebagai stimulus yang membahayakan serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan *coping* sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi maupun perilaku. Tuntutan yang bersumber dari proses belajar meliputi: tuntutan

menyelesaikan banyak tugas, tuntutan mendapat nilai tinggi, kecemasan menghadapi ujian, manajemen waktu.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat respon terhadap stres akademik yaitu fisik, emosi, perilaku.

## **B. *Self Efficacy***

### 1. Pengertian *self efficacy*

*Self efficacy*, pertama kali dimunculkan oleh Bandura (dalam Andriastuti, 2007:12), yang menekankan peranan penting pengharapan yang dimiliki seseorang tentang akibat-akibat perbuatannya. Ia memakai istilah memujarabkan diri untuk menggambarkan keadaan seseorang melihat dirinya sanggup atau tidak sanggup mengatasi hal-hal yang dihadapinya. Konsep *self efficacy* (keyakinan pada diri sendiri) menurut Bandura (dalam Santrock, 2008:523), yakni keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif. Lebih lanjut Bandura (dalam Andriastuti, 2007:12) mengungkapkan bahwa *self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan menyelesaikan beberapa tindakan dibutuhkan untuk mencapai sebuah hasil kerja yang spesifik.

*Self efficacy* merupakan kepercayaan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan persoalan sulit dalam mencapai kinerja yang lebih baik serta mencapai suatu

tujuan. Lebih lanjut Corsini (1994:366) mengungkapkan *self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuannya dalam mengerahkan sumber daya kognitif, fisik dan emosi yang dimilikinya guna mencapai tujuan tertentu. Dimana seseorang menilai kemampuannya dalam menggunakan segala aspek yang dimilikinya untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

*Self efficacy* merupakan salah satu faktor kognitif manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal. Bandura (dalam Muhammad Untung, 2008:27) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan aspek yang paling penting dari persepsi yang merupakan bagian fungsi kognitif. Bandura (1997:3) menyatakan “*self efficacy refers to beliefs in one’s capability to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*”. Dari definisi yang dirumuskan Bandura di atas, dapat dipahami bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan hasil yang ingin dicapai. Bandura (dalam Muhammad Untung, 2008:27) menyatakan bahwa *self efficacy* mempengaruhi bagaimana individu beraktifitas, seberapa jauh usaha individu dalam menghadapi suatu tugas tertentu, seberapa lama individu bertahan, dan reaksi emosi individu ketika menghadapi situasi atau tugas tertentu.

Pendapat lain, Jerusalem dan Schwarzer (dalam Hudson, 2007:4) mendefinisikan *self efficacy* merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan tugas yang sulit atau mengatasi kesulitan dengan kemampuan yang dimilikinya. Reivich & Shatte (dalam Kurniawan, 2008:99) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan diri menggambarkan akan dapat menyelesaikan masalah, serta keyakinan akan kemampuan diri untuk sukses.

Konsep *self efficacy* berhubungan dengan pendapat seseorang tentang kemampuannya untuk bertindak pada tugas dan situasi tertentu (dalam Muhammad Untung, 2008:28). Berdasarkan pada beberapa pengertian di atas, maka hal yang ditekankan dalam efikasi diri adalah keyakinan seseorang, kemampuan, melakukan serangkaian tindakan, situasi tertentu, dan sukses atau keberhasilan.

Jadi dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan serangkaian tindakan pada situasi tertentu untuk mencapai keberhasilan.

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy*

Perubahan tingkah laku menurut Bandura (dalam Pinasty, Woro, 2011:42), kuncinya adalah perubahan ekspektasi *self efficacy*.

### a. Pengalaman Performansi

Pengalaman performansi adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah *self efficacy* yang kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi kemampuan (efikasi), sedangkan kegagalan akan menurunkan kemampuan. Menurut Bandura (dalam Pinasty, Woro, 2011:33) jika individu telah memiliki *self efficacy* yang kuat, ia dapat mengembangkannya dengan mengulangi keberhasilannya. Kegagalan kadang-kadang tidak memiliki pengaruh banyak terhadap penilaian dari kemampuan seseorang. Mencapai keberhasilan akan memberi dampak efikasi yang berbeda-beda tergantung proses pencapaiannya, diantaranya menurut Alwisol (2004):

- 1) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi lebih tinggi,
- 2) Kerja sendiri lebih meningkatkan efikasi dibandingkan kerja kelompok,
- 3) Kegagalan menurunkan efikasi,

- 4) Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak akan mempengaruhi efikasi.

Setelah memiliki *self efficacy* yang kuat, dapat dikembangkan melalui mengulangi keberhasilan. Kegagalan kadang-kadang tidak memiliki pengaruh banyak terhadap penilaian dari kemampuan seseorang (Bandura, dalam Pinasty, Woro, 2011:33).

Bandura menekankan bahwa pengalaman utama/performansi adalah sumber yang mempengaruhi keyakinan diri dan menjadi implikasi penting untuk pemberdayaan diri akan pencapaian akademik, yang mana berisikan untuk meningkatkan pencapaian mahasiswa diperguruan tinggi, usaha pendidikan yang seharusnya fokus pada membangkitkan perasaan kelayakan diri mahasiswa dan kompensasinya (dalam Alfaiz, 2013:20).

Oleh karena itu keberhasilan dalam menghadapi suatu masalah akan meningkatkan rasa keyakinan dan penilaian diri akan kemampuan dalam menghadapi setiap tantangan yang akan datang. Begitu juga dengan mahasiswa BK yang tidak tamat tepat waktu, tentunya memiliki rasa ingin berhasil maka mereka bercermin kepada keberhasilan yang telah lalu.

b. Pengalaman orang lain

Pengalaman orang lain dapat diperoleh melalui model sosial. *Self efficacy* akan meningkat apabila mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *self efficacy* akan menurun, jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Melalui pengamatan terhadap orang lain, individu dapat meningkatkan persepsi diri tentang keberhasilan bahwa ia memiliki kemampuan dalam melaksanakan kegiatan yang serupa dengan orang lain.

c. Persuasi sosial

Sumber efikasi diri (*self efficacy*) menurut Bandura juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Menurut Pajeres (dalam Alfaiz, 2013:27) persuasi sosial itu juga dapat membentuk dan mengembangkan keyakinan diri sebagai hasil dari ajakan sosial yang diterima dari oranglain.

Pada kondisi yang tepat persuasi diri orang lain dapat mempengaruhi *self efficacy*. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan. *Self efficacy* juga dapat diperoleh, diperkuat dan dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas. Tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi *self efficacy* (Alwisol, 2004).

#### d. Keadaan emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi *self efficacy* dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas dapat mengurangi *self efficacy*. Namun bisa terjadi peningkatan emosi dapat meningkatkan *self efficacy*. Keadaan emosi antara laki-laki dan perempuan berbeda, dimana laki-laki memiliki keadaan emosi yang stabil daripada perempuan.

Cara-cara tersebut di atas diharapkan mampu menguatkan serta mengembangkan *self efficacy* yang ada dalam diri individu. Adanya *self efficacy* akan mempengaruhi performance individu sehingga lebih mudah mencapai tujuan yang diharapkan khususnya bagi mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu.

### 3. Dimensi *Self Efficacy*

Bandura (dalam Muhammad Untung, 2008:29) membedakan *self efficacy belief* ke dalam beberapa dimensi yaitu *level (magnitude)*, *generality*, dan *strength*.

- 1) Demensi *level (magnitude)* mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat *self-efficacy* seseorang berbeda satu sama lain. Tingkatan kesulitan dari sebuah tugas, apakah sulit atau mudah akan menentukan *self efficacy*. Pada suatu tugas atau aktivitas, jika tidak terdapat suatu halangan yang berarti untuk diatasi, maka tugas tersebut akan

sangat mudah dilakukan dan semua orang pasti mempunyai *self efficacy* yang tinggi pada permasalahan ini.

- 2) *Generality*. Dimensi ini mengacu pada variasi situasi di mana penilaian tentang *self efficacy* dapat diterapkan. Seseorang dapat menilai dirinya memiliki efikasi pada banyak aktifitas atau pada aktivitas tertentu saja. Dengan semakin banyak *self efficacy* yang dapat diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi *self efficacy* seseorang.
- 3) *Strength*. Dimensi ini terkait dengan kekuatan dari *self efficacy* seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. *Self efficacy* yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang menggelisahkan ketika menghadapi sebuah tugas. Sebaliknya orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan bertekun pada usahanya meskipun pada tantangan dan rintangan yang tak terhingga. Dia tidak mudah dilanda kemalangan. Dimensi ini mencakup pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan individu.

Dari uraian di atas bisa kita simpulkan bahwa dimensi *self efficacy* meliputi taraf kesulitan tugas yang dihadapi individu, derajat kemantapan individu terhadap keyakinan tentang kemampuannya, dan variasi situasi di mana penilaian *self efficacy* dapat diterapkan.

### C. Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik

Bandura (dalam Andriastuti, 2007:12) mengungkapkan bahwa *self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan menyelesaikan beberapa tindakan dibutuhkan untuk mencapai sebuah hasil kerja yang spesifik. Dibutuhkannya kemampuan untuk memperoleh hasil yang spesifik.

Warsito (dalam Fauziah Fahmi, 2011:20) mengatakan bahwa mahasiswa, khususnya mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu dengan keyakinan dan kemampuan yang dimilikinya, dapat mengatur waktu belajar yang dibutuhkannya untuk memahami materi kuliah dengan baik. Memahami materi kuliah merupakan salah satu tujuan yang hendak dicapai dari penyesuaian akademik. Berarti semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki, semakin besar kesempatan yang dimiliki untuk berhasil memenuhi semua tuntutan akademik.

Dalam menghadapi kondisi stres akademik, *self efficacy* individu berperan penting. Apabila individu memiliki *self efficacy* yang kuat, ia cenderung lebih kuat menghadapi stres (Sarafino, dalam Fauziah Fahmi, 2011:20). Masih dalam Fauziah Fahmi (2011:20) Gage dan Berliner menyatakan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan dengan stres akademik, dimana individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung tidak mengalami stres akademik, sementara individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan cenderung mengalami stres

akademik terutama jika berhadapan dengan tuntutan ilmu pengetahuan.

Keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengontrol perilakunya sangat berpengaruh pada respon individu terhadap kejadian-kejadian yang menyebabkan stres akademik. Ketika individu yakin akan kemampuannya untuk menghadapi situasi-situasi yang tidak menguntungkan maka tingkat stres yang mereka alami juga cenderung lebih rendah dari pada individu yang merasa tidak berdaya menghadapi situasi yang tidak menguntungkan mereka (Odgen, dalam Rahmawati, 2012:60).

Berdasarkan uraian pendapat para tokoh di atas, dapat dikatakan pula bahwa mahasiswa khususnya mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu, yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, dirinya memiliki keyakinan dalam memecahkan masalah termasuk tuntutan akademik seperti tugas makalah, belajar untuk ujian. Demikian pula sebaliknya, mahasiswa khususnya mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu, yang kurang memiliki *self efficacy* pada dirinya, berpikir kalau usahanya dalam belajar akan mengalami kegagalan atau tidak memuaskan sehingga perasaan tertekan yang dirasakan semakin meningkat. Adanya perasaan tertekan tersebut dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa.

Mengacu pada uraian di atas, dapat diketahui bahwa cara berpikir seseorang termasuk *self efficacy* mereka dapat berhubungan

dengan stres yang dialami. Semakin seseorang tersebut dapat berpikir secara rasional dan memiliki keyakinan diri, maka semakin dapat menekan tingkat stresnya.

#### D. Kerangka konseptual



Gambar 1 Kerangka konseptual hubungan *self efficacy* dengan stres mahasiswa BK

Dari kerangka konseptual di atas, dapat dijelaskan bahwa penelitian ini mengungkap *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu, kemudian dilihat bagaimana hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu.

#### E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

(Ha) : Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling yang tidak tamat tepat waktu.

## **BAB V PENUTUP**

Pada bab ini, akan dibahas kesimpulan hasil penelitian, tingkat *self efficacy* mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling yang tidak tamat tepat waktu, tingkat stres akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling yang tidak tamat tepat waktu serta saran yang peneliti berikan kepada berbagai pihak.

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada umumnya tingkat *self efficacy* mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu berada pada kategori sedang dan rendah, sedikit yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa bukanlah faktor utama yang menyebabkan mahasiswa tidak tamat tepat waktu.
2. Pada Umumnya tingkat stres akademik mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu berada pada kategori rendah, meskipun sebagian ada juga yang sedang dan tinggi, serta sedikit yang sangat tinggi dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa bukanlah faktor utama penyebab mahasiswa tidak tamat tepat waktu, namun juga dipengaruhi oleh faktor lain.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa yang tidak tamat tepat waktu. Hubungan yang

signifikan negatif ini dapat diartikan, semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah stres akademik mahasiswa, dan begitu juga sebaliknya.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan, maka dapat diberikan beberapa saran, sebagai berikut:

### 1. Bagi Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling

a. Dosen dapat berperan meningkatkan *self efficacy* mahasiswa dengan cara:

- Hendaknya dosen dalam memberikan tugas kepada mahasiswa sesuai dengan minat dan kemampuan mahasiswa sehingga akan meningkatkan *self efficacy* dan pada akhirnya akan meningkatkan komitmen mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan tepat pada waktunya,
- Mengajarkan mahasiswa suatu strategi khusus sehingga dapat meningkatkan kemampuannya untuk fokus mengerjakan tugas tepat waktu.

b. Dosen dapat berperan mencegah stres akademik mahasiswa dengan cara:

- Agar lebih memperhatikan stres yang dialami oleh mahasiswa. Rekomendasi penelitian ini memperkuat peran pendamping melalui pembimbing akademik. Hal ini dapat membantu mahasiswa dalam mengungkapkan masalah-masalah atau kendala

yang dihadapi mahasiswa dalam menempuh proses akademis yang dapat menyebabkan stres.

- Dalam proses pembelajaran, tetap mempertahankan metode diskusi berupa kelompok. Penerapan metode kelompok perlu mendapat *controlling* dan pembagian tugas yang lebih jelas dan terarah, sehingga tidak membingungkan mahasiswa yang dapat menstimulasikan mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi, serta dampak positif atau negatif dari stres akademik yang dialami. Sehingga mampu meningkatkan kualitas pendidikan.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti mahasiswa yang terlambat tamat, dapat meneliti tentang faktor lain penyebab mahasiswa tidak tamat tepat waktu.

## KEPUSTAKAAN

- Ahid, N. 2012. *Konsep dan Teori Kurikulum dalam Dunia Pendidikan. Islamica*, 1(1)
- Alfaiz. 2013. Kontribusi efikasi diri dan konsep diri terhadap kesiapan arah karir mahasiswa berlatarbelakang pendidikan sekolah umum dan agama serta implikasi pada bimbingan dan konseling (studi pada mahasiswa STIT Syekh burhanuddin pariaman). *Tesis tidak diterbitkan*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Anas Sudijono. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- \_\_\_\_\_. 2011. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo
- Andriastuti. 2007. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stress Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. *Skripsi tidak diterbitkan*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: Press UNP
- Azwar, S. 2004. *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset
- \_\_\_\_\_. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman
- Brigita Dwi Irma. 2008. Stres Terhadap Mata Kuliah Bimbingan Menulis Skripsi (BMS) Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Mata Kuliah Bimbingan Menulis Skripsi (BMS). *Skripsi tidak diterbitkan*. Semarang: Universitas Khatolik Soegijapranata
- Corsini, R, J. 1994. *Encyclopedia of psychology. Second Edition*. Vol. 3. New York: John Willey Sons
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas RI
- Fauziah Fahmi. 2011. Hubungan *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Skripsi tidak diterbitkan*. Semarang: Universitas Khatolik Soegijapranata

- Hudson, E., Jr. .2007. The Relationship between Academic *Self Efficacy* and Resilience to Grades of Students Admitted under Special Criteria. *Dissertation*, The Florida State University, hlm. 4
- Husaini Usman & Purnomo Setiady A. 2003. *Pengantar Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ita Irawati. 2010. Hubungan Antara penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres Pada Santri pondok Pesantren Perguruan Thawalib Putera padang Panjang. *Skripsi tidak diterbitkan*. FIP UNP
- Khairul Bariyyah. 2013. Stres Akademik. *Artikel*. Diambil dari <http://konselingkita.com/stres-akademik-2/>
- Kurniawan, I., N. & Vita R. 2008. Pengaruh Pelatihan Resiliensi terhadap Perilaku Asertif Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 5, Nomor 1, hlm. 99
- M. darwin Hude. 2006. *Emosi*. Jakarta:Erlangga
- Muhammad Untung. 2008. Pengaruh *Self efficacy* Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN). *Skripsi tidak diterbitkan*. Malang:Universitas Islam Negeri
- Nana Sudjana. 2004. *Cara Belajar Siswa Aktif*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Natalie Christina. 2011. Perilaku Menyontek Ditinjau Dari *Self efficacy*. *Skripsi tidak diterbitkan*. Semarang:Universitas Khatolik Soegijapranata
- Nirmala, A. P. 2011. Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Optimisme Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Kota Semarang. *Disertasi tidak diterbitkan*. Unika Soegijapranata
- Nur Aedi. 2008. Instrumen Kepengawasan. Direktorat Tenaga Kependidikan. Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidik dan Tenaga Kependidikan
- Pendergarst, D., Garvis, S. & Keogh, J. 2011. Pre-Service student-teacher self-efficacy beliefs: an insight into the making of theachers. *Australian Journal of Theacher Education*. Vol. 36: Iss. 12. Versi elektronik. Versi elektronik diambil dari <http://ro.ecu.edu.au/ajte/vol36/iss12/4>
- Pinasti, W. 2011. Pengaruh *Self Efficacy*, Locus of Control dan Faktor Demografis terhadap Kematangan Karir Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah. *Skripsi tidak diterbitkan*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah

- Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. *Skripsi tidak diterbitkan*. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Riduwan. 2006. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, Dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Romi Kurniawan. 2010. Pengaruh *Self Efficacy* Dan Motivasi Belajar Terhadap Kemandirian Belajar Mata Kuliah Analisis Laporan Keuangan Pada Mahasiswa Akuntansi Angkatan 2008 Universitas Yogyakarta. *Skripsi tidak diterbitkan*. Yogyakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Yogyakarta
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol, 3 No.2 (37-48)
- Sangi, N. M. 2012. Peran Lptk Pendidikan Teknologi Kejuruan Dalam Meningkatkan Profesionalisme Guru. *Jurnal. APTEKINDO*, 6(1).
- Santrock, J. W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Suharsimi Arikunto. 1993. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi 2010)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharyanti, R. 2003. Pengaruh *Self Efficacy*, *Assertiveness*, Dan *Self Esteem* Terhadap Keinginan Auditor Bepindah Kerja Dengan Mediasi Tekanan Kerja Dan Kepuasan Kerja. *Disertasi tidak diterbitkan*. Program Pascasarjana Universitas Diponegoro
- Sugiyono. 2003. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Sukanti, M. Djazari. 2010. Pengaruh Kepuasan Guru Terhadap Komitmen Kerja Guru Akuntansi SMA se Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia* Vol VII. No 1 – Tahun 2010.
- Tai, et. al. 2012. *What is the impact of the teacher self-efficacy on the student learning outcome?* Artikel diakses pada tanggal 25 Mei 2013 dari <http://www.wiete.com.au/conferences/3wiete/Pages/15-Tai-D.pdf>

- Tilaar, H. A. R. 1998. *Beberapa agenda reformasi pendidikan nasional dalam perspektif abad 21*. Indonesia Tera
- Triantoro Safaria & Nofrans. 2009. *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Tulus Winarsunu. 2002. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press
- Violeta Maiidda Yani. 2012. Hubungan Konsep Diri Akademik dengan Motivasi Belajar Matematika. *Skripsi tidak diterbitkan*. Padang: BK FIP UNP
- Wahyuningsih, A. S., & YAI, U. P. I. 2004. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas II SMU Lab School Jakarta Timur. *Skripsi tidak diterbitkan*. Jakarta: Universitas Persada Indonesia YAI
- Yuniardi, M. S. 2012. *Positive Family Therapy* Bagi Remaja-Dewasa Awal Pecandu Narkoba: Sebuah Catatan Kecil Dari Pengalaman Praktis. Research Report
- Yusuf, M. 2013. Membangun Manajemen Mutu Pendidikan Menghadapi Tantangan Global. *Jurnal Forum Tarbiyah*. Vol. 7, No. 1