**PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP TINGKAT STRES DALAM
PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS 45 SURABAYA**

Pungki Nanda Pramita
Fakultas Psikologi
Universitas 45 Surabaya
Email : Pungkinanda18@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat *self-efficacy*, tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi, dan mengetahui apakah ada pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi. Metode Penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis data secara statistik. Perhitungan validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 16.0 *for windows*. Data hasil penelitian ini dianalisis dengan teknik regresi linier sederhana dengan persamaan $Y = a + bX$ dengan menggunakan SPSS 16.0 *for windows*. Pada penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi mempunyai kategori *self-efficacy* yang sedang dengan presentase 66,7% dan untuk tingkat stres ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang dengan presentase 80%. Dari hasil analisis regresi ditemukan persamaan regresi $Y = 71,230 + (-0,368)X$. Persamaan ini signifikan dalam memprediksikan perubahan pada stres yang ditunjukkan dengan nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($-4,354 > 2,048$) atau signifikansi t lebih kecil dari 5% ($0,000 < 0,05$). Pengaruh yang diberikan negatif ditunjukkan dari nilai koefisien beta yang negatif yaitu -0,635. Selanjutnya, dengan membandingkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif signifikan terhadap tingkat stres.

Kata kunci: *Self-efficacy*, Tingkat Stres

Pendahuluan

Skripsi sebagai salah satu jenis karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa berdasarkan hasil penelitian yang memenuhi syarat-syarat ilmiah dan digunakan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata (S1). Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis melalui kegiatan

perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah oleh mahasiswa jenjang program sarjana muda atau sarjana (Soemanto,2009).

Tiap mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi dibimbing oleh dosen pembimbing skripsi. Tugas dosen pembimbing skripsi adalah membantu dan membimbing mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sehingga diharapkan kesulitan-kesulitan yang dirasakan oleh mahasiswa bisa lebih mudah diatasi. Apabila dosen pembimbing skripsi sudah membimbing dengan baik dan benar, tapi dari dalam diri mahasiswa sendiri tidak ada kemauan keras dan keyakinan akan berhasil, maka tujuan untuk menyelesaikan tugas akhir sesuai target yang sudah ditentukan tidak akan tercapai. Hal ini disebabkan karena dalam menyelesaikan tugas akhir, peran utama dipegang oleh mahasiswa (Darmono dan Ani M hasan 2002).

Menurut Wulandari (2012) mahasiswa yang tidak mempunyai kesiapan menghadapi skripsi, mengalami masalah-masalah yang berkaitan dengan skripsi seperti pengerjaan skripsi membutuhkan waktu lama, mahasiswa menganggap skripsi merupakan beban hidup, takut ketika hasil skripsinya diujikan didepan para dosen, sulit membagi waktu dengan aktivitas lain, mahasiswa kesulitan membagi waktu untuk bertemu dosen, kesulitan dalam mengerti permasalahan atau gagasan apa yang dituangkan dalam menyusun skripsi dan bagaimana teknik penyusunan skripsi yang benar sehingga menyebabkan berhenti dalam penyelesaian skripsi. Permasalahan yang timbul ketika menyusun skripsi ini disebut dengan *stressor*. Stresor dan tuntutan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal – hal yang dirasa telah melampaui batas atau di anggap sulit untuk di hadapi. Setiap manusia mempunyai pengalaman terhadap stres bahkan sebelum lahir (Smeltzer & Bare, 2008).

Berdasarkan dari hasil wawancara terhadap 5 orang yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya, ada dua faktor yang menyebabkan mengerjakan skripsi terasa lebih sulit, yaitu hambatan dalam diri dan dari luar diri. Hambatan dari dalam diri mahasiswa yaitun berupa keyakinan akan kemampuannya, kecemasan, persepsi terhadap dosen pembimbing skripsi, dan ketidakmampuan mengatur waktu. Sedangkan hambatan yang berasal dari luar diri mahasiswa adalah kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, seperti sulitnya untuk bertemu dengan dosen pembimbing karena dosen terlalu sibuk, kesulitan dalam memperoleh referensi yang sesuai dan *up to date*, misalnya keterbatasan literature, sulitnya menentukan judul, kesulitan dalam menemukan teori yang sesuai dengan penelitian, serta sulitnya merumuskan masalah secara jelas. Pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya, masih dijumpai mahasiswa dalam angkatan 2013 yang berjumlah 17 orang berdasarkan dari data KRS, belum dapat menyelesaikan skripsinya, ataupun angkatan 2013 keatas yang berjumlah 13 orang berdasarkan dari data KRS yang belum menyelesaikan proposal skripsi, belum dapat

menyelesaikan skripsinya atau bahkan belum memulai proses penyusunan skripsi (Sumber: TU Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya).

Padahal, mereka sudah mendaftarkan skripsinya lebih dari dua semester terhitung sejak pertama kali mendaftarkan proposalnya. Ada kecenderungan individu yang tidak segera menyelesaikan skripsinya dan secara terus menerus menunda – nunda pengerjaan skripsinya tersebut.

Namun, beberapa mahasiswa yang menemukan kendala, mereka tetap dapat mengatasi hambatan yang mereka alami ketika penyusunan skripsi. Mereka tidak mudah putus asa, meskipun mengalami kendala ketika menyusun skripsi. Mereka memprioritaskan usahanya untuk mengatasi kendala tersebut. Beberapa dari mahasiswa yang diwawancarai merasa sangat yakin akan kemampuannya dan yakin dapat menyelesaikannya meskipun akan mengalami kendala nantinya ketika mengerjakan skripsi.

Berdasarkan observasi awal pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya, beberapa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami kendala dalam menyusun skripsi dan juga menemukan adanya perilaku mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi dalam keseharian mahasiswa seperti, gangguan tidur berupa tidur tidak teratur dan kesulitan tidur, beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mereka sering sulit tidur dan sering melembur untuk mengerjakan skripsi.

Perilaku menunda-nunda pada mahasiswa seringkali dikaitkan dengan keyakinan diri yang dimiliki mahasiswa itu sendiri, yang mana keyakinan pada diri tersebut memiliki peranan penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsinya. Keyakinan pada diri tersebut dalam istilah psikologi disebut dengan efikasi diri. *Self efficacy* dapat didefinisikan sebagai keyakinan bahwa kita mampu melakukan suatu perilaku dengan baik. Efikasi diri menentukan apakah kita dapat bertahan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, dan bagaimana kesuksesan atau kegagalan dalam melakukan suatu tugas tertentu mempengaruhi perilaku kita di masa depan.

Tinjauan Pustaka

1. Tingkat Stres

Stres merupakan suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebankan tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan (Goldenson, 1970). Aspek yang terdapat dalam tingkat stres mencakup empat aspek, yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal (Rahman, 2009).

2. *Self-efficacy*

Self-efficacy mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1986). Aspek yang terdapat dalam efikasi diri mencakup tiga aspek, yaitu tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*), kekuatan keyakinan (*Strength*), dan generalitas (*Generality*) (Bandura, 1997).

Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif karena data yang dikumpulkan berbentuk angka-angka yang nantinya akan dianalisis dengan rumus-rumus statistik. Sebagaimana dijelaskan Arikunto (2006), penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dalam prosesnya banyak menggunakan angka-angka dari mulai pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta penampilan dari hasilnya.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang merupakan penelitian yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2014).

Adapun, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi. Adapun populasi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang saat ini sedang menyusun skripsi adalah berjumlah 30 orang berdasarkan dari data KRS. Teknik pengambilan sampel yang peneliti pilih adalah teknik sampling jenuh. Sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang (Sugiono, 2001). Sampel yang akan digunakan peneliti memiliki ketentuan yaitu Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Adapun sampel pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang saat ini sedang menyusun skripsi adalah berjumlah 30 orang.

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Skala Likert* yang terdiri dari butir-butir dengan pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*), dengan cara penilaian dengan menggunakan lima kategori jawaban.

Berdasarkan hipotesis yang akan di ukur, penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Anareg linier sederhana digunakan untuk menentukan dasar ramalan dari suatu distribusi data yang terdiri dari variabel kriterium (Y) dan satu variabel prediktor (X) yang memiliki bentuk hubungan yang linier.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Data tentang *self-efficacy* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *self-efficacy* yang terdiri dari 19 aitem yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya kepada seluruh populasi mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi. Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi, peneliti

membaginya kedalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada *self-efficacy* diperoleh 7 orang (23,3%) dengan kategori tinggi, 20 orang (66,7%) dengan kategori sedang, dan 3 orang (10%) dengan kategori rendah. Data tentang tingkat stres dalam penelitian ini diukur menggunakan skala tingkat stres yang terdiri dari 29 aitem yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya kepada seluruh populasi mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi. Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi, peneliti membaginya kedalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada tingkat stres diperoleh 2 orang (6,7%) dengan kategori tinggi, 24 orang (80%) dengan kategori sedang, dan 4 orang (13,3%) dengan kategori rendah.

Dalam pengujian hipotesis peneliti menggunakan analisis regresi linier sederhana. Besarnya angka koefisien determinasi (R Square) adalah 0,404 yang memiliki makna bahwa besarnya sumbangan efektif pengaruh variabel *self-efficacy* terhadap variabel tingkat stres sebesar 40,4%. Nilai F hitung sebesar 18,956 dengan tingkat signifikansi atau probabilitas sebesar 0,000. Dari hasil perhitungan analisis regresi didapatkan nilai konstanta sebesar 71,230 dan nilai *self-efficacy* sebesar -0,368, sehingga didapatkan persamaan regresinya adalah $Y = 71,230 + (-0,368)X$. Hasil uji t pada regresi ini digunakan untuk mengetahui pengaruh parsial antara variabel independen terhadap variabel dependen. Dari perhitungan diatas, diketahui nilai t hitung sebesar -4,354 dan nilai t tabel 2,048 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 > 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, ada pengaruh yang nyata (signifikan) variabel (X) terhadap variabel tingkat stres (Y).

Pembahasan

Dari hasil data statistik pada variabel *self-efficacy* menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi yang berjumlah 30 mahasiswa, memiliki tingkat *self-efficacy* yang sedang dengan persentase 66,7% (20 orang) kemudian mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang termasuk dalam kategori tinggi memiliki persentase 23,3% (7 orang) dan tingkat *self-efficacy* yang rendah sebanyak 10% (3 orang).

Dari data tersebut diketahui bahwa rata – rata mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi yang menjadi subyek penelitian memiliki tingkat *self-efficacy* yang sedang dengan persentase 66,7%. Tingkat *self-efficacy* yang sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi cukup yakin dengan kemampuannya. Mereka merasa cukup mampu untuk melaksanakan tugas yang sulit dan cukup yakin akan kemampuannya. Memiliki tingkat *self-efficacy* yang sedang sangat dibutuhkan oleh manusia apalagi jika kita memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan sangat berpengaruh dalam

melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Perolehan hasil penelitian *self efficacy* pada taraf sedang artinya *self efficacy* yang dimiliki subyek tergolong baik yaitu subyek mempunyai cukup kepercayaan dalam diri bahwa ia memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan untuk membentuk perilaku yang tepat pada situasi khusus agar membuahkan hasil yang nyata sesuai dengan keinginan individu.

Dari hasil data statistik pada variabel tingkat stres menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi yang berjumlah 30 mahasiswa, memiliki tingkat stres yang sedang dengan persentase 80% (24 orang) kemudian mahasiswa dengan tingkat stres yang termasuk dalam kategori tinggi memiliki persentase 6,7% (2 orang) dan tingkat stres yang rendah sebanyak 13,3% (4 orang).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya berada dalam kategori sedang dengan persentase 80%. Artinya, bahwa ketika diadakan penelitian, subyek memiliki tingkat stres yang sedang pada saat menyusun skripsi. Berkaitan dengan kondisi tersebut, ada beberapa fakta dilapangan yang dapat menjelaskan mengapa kondisi stres pada saat menyusun skripsi yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya, yaitu sebagai seorang mahasiswa Psikologi tentunya telah mendapatkan materi tentang stres pada saat proses belajar mengajar.

Data variabel *self-efficacy* dan tingkat stres tersebut kemudian di uji dengan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut. Dari hasil uji regresi linier sederhana didapatkan taraf signifikan (p) antara *self-efficacy* dengan tingkat stres adalah 0,000. Karena taraf signifikan (p) sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak atau tidak diterima pada taraf signifikan (p) $< 0,05$. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa ada pengaruh antara *self-efficacy* terhadap tingkat stres dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya.

Self-efficacy menentukan bagaimana individu merasakan, berfikir, memotivasi diri mereka, dan berperilaku. Individu dengan kepercayaan yang tinggi mengenai kemampuannya memandang tugas – tugas yang sulit sebagai tantangan untuk menjadi lebih baik dari pada bersikap menghindar. Mereka menganggap tujuan yang telah mereka tetapkan sebagai tantangan dan bertahan kuat dengan komitmen mereka. Ketika berhadapan dengan kegagalan, mereka dengan cepat kembali percaya pada kemampuannya. Mereka menghubungkan kegagalan dengan usaha yang tidak cukup atau pengetahuan dan keterampilan yang kurang.

Sebaliknya, orang – orang yang meragukan kemampuan mereka menghindar dari tugas – tugas sulit yang mereka pandang sebagai ancaman

pribadi. Mereka cepat menyerah dalam menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, seharusnya mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang baik akan mampu meminimalisir tingkat stres, namun dari data hasil penelitian yang ada menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang baik juga tetap memiliki stres yang cukup. Dengan keyakinan seseorang bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu dalam menyelesaikan sebuah tugas, maka seseorang tersebut akan mampu beradaptasi dengan kondisi sulit yang dialaminya sehingga tidak mudah tertekan dan semakin bisa menghadapi stres. Bagaimana cara seseorang dapat mengatasi stres yang dialaminya dan juga adanya keyakinan pada kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas sangatlah penting dalam proses penyusunan skripsi, untuk itu *self-efficacy* diperlukan untuk menekan stres tersebut agar mereka dapat mengatasi masalah tersebut.

Menurut Bandura (1994) bahwa *self-efficacy* berperan kuat dalam mempengaruhi stres. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi tidak mudah merasa terbebani. Bandura (1997) menjelaskan bahwa peran efikasi diri (*self efficacy*) sebagai mekanisme kognitif memunculkan fungsi control individu dalam bereaksi terhadap stres.

Kesimpulan

Berdasarkan pada analisis data penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa, tingkat *self-efficacy* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi pada umumnya berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dari persentase hasil penelitian yaitu diperoleh 7 orang (23,3%) dengan kategori tinggi, 20 orang (66,7%) dengan kategori sedang, dan 3 orang (10%) dengan kategori rendah. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya yang sedang menyusun skripsi pada umumnya berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dari persentase hasil penelitian yaitu diperoleh 2 orang (6,7%) dengan kategori tinggi, 24 orang (80%) dengan kategori sedang, dan 4 orang (13,3%) dengan kategori rendah.

Dari hasil analisis regresi ditemukan persamaan regresi $Y = 71,230 + (-0,368)X$. Persamaan ini signifikan dalam memprediksikan perubahan pada stres yang ditunjukkan dengan nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($-4,354 > 2,048$) atau signifikansi t lebih kecil dari 5% ($0,000 < 0,05$). Dari hasil uji regresi linier sederhana didapatkan taraf signifikan (p) antara *self-efficacy* dengan tingkat stres adalah 0,000. Karena taraf signifikan (p) sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak atau tidak diterima pada taraf signifikan (p) $< 0,05$. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa ada pengaruh antara *self-efficacy* terhadap tingkat stres dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman terhadap pentingnya *self-efficacy* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam menentukan berbagai usaha dan bantuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa agar dapat menghadapi permasalahan selama proses penyusunan skripsi dan Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan mampu mengembangkan dan lebih meningkatkan *self-efficacy* dalam dirinya, karena hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G. & Budiani, S.M. 2013. Hubungan Kecerdasan Emosi Dan *Self-efficacy* Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Vol. 01 No. 02, 2013. *Jurnal Psikologi*.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Achroza, Hanik Faela. 2009. Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa Dan *Problem Focused Coping* Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP Bimbingan Dan Konseling Universitas Muria Kudus. *Skripsi*.
- American Institute of Stress*. 2010. *Definition of Stressor, and What is Stress?* USA: *American Institute of Stress*. Tersedia: <http://www.stress.org/daily-life/>.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 1996. Efikasi Diri dan Prestasi Belajar statistika Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. NO. 1. Universitas Gadjah Mada.
- Bandura, A. 1986. *Self Efficacy: To Ward A Uniflying Theory Of Behavioral Change*. *Psychological Preview*, 84, 191-215. *Journal Psychology*.
- Feist, J. & Feist, G.J. 2013. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fausiah, Fitri & Widury, Julianti. 2005. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta :Universitas Indonesia.
- Hartono, Rachmawati Dwi. 2012. Pengaruh *Self-Efficacy* (Efikasi Diri) Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta. *Skripsi*.

- National Association of School Psychologists*. 1998. *Stress in Children*. Bethesda: *National Association of School Psychologists*. Tersedia: <https://www.nasponline.org/>.
- Paususeke, Linda. 2015. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan Unsrat Manado". *Journal Keperawatan*. Volume 3, No. 2
- Purwanto, Agus. 2015. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Perilaku Menyontek Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se- Gugus II Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2014/2015, Yogyakarta. *Skripsi*.
- Rasmun. 2004. Pengertian Stres, Sumber Stres, dan Sifat Stresor. Dalam: Stres, Koping, dan Adaptasi Edisi ke-1. Jakarta: Sagung Seto.
- Saam, Zulfan & Wahyuni, Sri. 2013. Psikologi Keperawatan. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Santrock, Jhon W. 2017. Psikologi Pendidikan *Educational Psychology*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sujono. 2014. "Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan Problem *Focused Coping* Dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FMIPA UNMUL". *Journal Psikologi*. Volume 2, Nomor 3, 2014: 238-246
- Tim Unit Penelitian Dan Publikasi Psikologi. 2009. Pedoman Penulisan Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga
- Valentino, R. & Himam, F. 2014. Efikasi Diri Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Pencapaian Karir Karyawan PKWT Perusahaan X. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 6 Juni 2014.
- Waruru, F.E. 2006. Korelasi Antara Optimisme dan Prestasi Akademik Siswa SD Santa Maria Kelas 6 di Cirebon. *Jurnal Psikologi*. Vol 4 No. 1, Juni 2006. Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara Jakarta.
- Winarsunu, Tulus. 2009. Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan. Malang: UmmPRESS.
- Wisudaningtyas, Adhistry. 2012. Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari *Self-efficacy* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Jurnal Psikologi. Vol 41
No. 2, September 2012. Fakultas Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata Semarang.

Zajacova, Anna., Scott M. Lynch, dan Thomas J. Espenshade. (2005). Self-
Efficacy, Stress and Academic Success in College. Research in Higher
Education, Vol.46, No. 6, September 2005.