

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES MAHASISWA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA IAIN  
ANTASARI BANJARMASIN DALAM  
PEMBUATAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

Oleh:

**RIKA WARDANI**  
**1201451424**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN  
2016**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES MAHASISWA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA IAIN  
ANTASARI BANJARMASIN DALAM  
PEMBUATAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Antasari  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Menyelesaikan Program Sarjana  
Psikologi Islam**

**Oleh:**

**Rika Wardani**

**Nim: 1201451424**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM  
BANJARMASIN  
2016**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES MAHASISWA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
IAIN ANTASARI BANJARMASIN DALAM  
PEMBUATAN SKRIPSI**

Yang dipersembahkan dan disusun oleh:

**Rika Wardani**  
NIM. 1201451424

Telah di setujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dapat diajukan kepada Dewan Penguji

Pembimbing I



Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag  
NIP. 196412291994032003

Pembimbing II



Dr. M. Rusydi, M.Ag  
NIP. 198004032009121005

Mengetahui,

Ketuan Jurusan Psikologi Islam



  
Dra. Mulyani, M. Ag.  
NIP. 196810101994032004

Banjarmasin, 28 Juni 2016

## PENGESAHAN SKRIPSI

### HUBUNGAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA IAIN ANTASARI BANJARMASIN DALAM PEMBUATAN SKRIPSI

Dipersembahkan dan disusun oleh

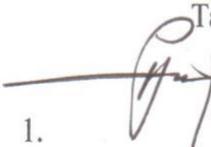
**Rika Wardani**

**Nim : 1201451424**

Telah Diajukan pada Tim Penguji

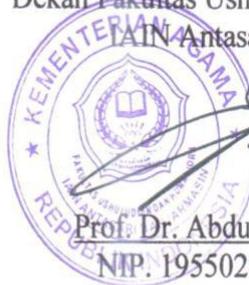
Pada: Hari Jum'at, Tanggal 01 Juli 2016

#### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Drs. Arni, M. Fil.I (Ketua)	1. 
2. Yulia Hairina, M. Psi (Anggota)	2. 
3. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag (Anggota)	3. 
4. Dr. M. Rusydi, M.Ag (Anggota)	4. 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
IAIN Antasari Banjarmasin



  
Prof. Dr. Abdullah Karim, M. Ag

NIP. 19550214 198203 1 002

## *Kata Persembahan*

*Hadiah kecil ini kupersembahkan untuk Ayah, Ibu,  
Kakak-kakak dan seluruh orang-orang yang  
mendukungku.*

*Semoga Allah selal melindungisetiap langkah  
kalian semua.*

*Amiin Ya Rabbal 'Alamiin....*

## MOTTO

A graphic of a scroll with a central rectangular text box. The scroll is unrolled at the top and bottom, with the unrolled portions shaded in light gray. The text inside the box is centered and written in a cursive font.

*Allah  
tidak membebanise  
seorang melainkans  
esuaidengankesang  
gupannya*

*Sure you can do!!!*

## PEDOMAN TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

### A. Konsonan Tunggal

No	Huruf Arab	Nama Huruf	Transliterasi	Keterangan
01	ا	Alif	.....	Tidak dilambangkan
02	ب	Ba	B	
03	ت	Ta	T	
04	ث	Tsa	Ts	
05	ج	Jim	J	
06	ح	Ha	<u>H</u>	Ha garis dibawah
07	خ	Kha	Kh	
08	د	Dal	D	
09	ذ	Dzal	Dz	
10	ر	Ra	R	
11	ز	Zai	Z	
12	س	Sin	S	
13	ش	Syin	Sy	
14	ص	Shad	Sh	
15	ض	Dhad	Dh	
16	ط	Tha	Th	
17	ظ	Zha	Zh	
18	ع	'ain	...'	Koma terbalik di atas
19	غ	Ghain	Gh	
20	ف	Fa	F	
21	ق	Qaf	Q	
22	ك	Kaf	K	
23	ل	Lam	L	
24	م	Mim	M	
25	ن	Nun	N	
26	و	Waw	W	
27	ه	Ha	H	
28	ء	Hamzah	...'	Apostrop
29	ي	Ya	Y	

### B. Konsonan rangkap karena *tasydid* ditulis rangkap

متعدين ditulis *muta' aqqidîn*

عدة ditulis *'iddah*

### C. *Ta' marbutah* di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis h

هبة ditulis *hibah*

جزية ditulis *jizyah*

(ketentuan ini tidak berlaku terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain, di tulis terpisah;

فتح الباري ditulis *Fath al-Bâri*

صحيح البخاري ditulis *Shahîh al-Bukhary*

### D. Vokal pendek

Fathah ditulis a, contoh شرح ditulis *syaraha*

Kasrah ditulis i, contoh فهم ditulis *fahima*

Dhammah ditulis u, contoh شعر ditulis *Sya'ura*

### E. Vokal Panjang

1. Fathah + alif, ditulis â contohnya مقارنة ditulis *muqâranah*

2. Kasrah + yâ' mati, ditulis î contohnya صحيح ditulis *shahîh*

3. Dhammah + wâw mati, ditulis û contohnya ورود ditulis *wurûd*

### F. Kata sandang Alif + Lam

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *ism*, maupun *harf* ditulis saling terpisah. Hanya kata-kata/istilah tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab.

1. Bila diikuti oleh huruf qamariyah ditulis al-, contohnya القمر ditulis *al-qamar*.

2. Bila diikuti huruf syamsiyah huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya, contohnya الشمس ditulis *asy-syams*.

### G. Huruf besar

Huruf besar dalam tulisan latin digunakan sesuai dengan ejaan yang diperbarui (EYD).

### H. Singkatan

Cet. = cetakan

Vol. = volume

No. = nomor

H. = tahun Hijriyah

M. = tahun Masehi

QS. = al-Qur'an Surah

H.R. = Hadis Riwayat

ra.	= radhiya Allâhu ‘anh
swt.	= subhânah wa ta’âlâ
saw.	= shallâ Allâh ‘alayh wa sallam
t.th	= tanpa tahun
w.	= wafat
dll	= dan lain-lain

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الحمد لله رب العالمين. الصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين  
سيّدنا ومولانا محمد وعلى اله واصحبه اجمعين.

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan seluruh sekalian alam. Shalawat serta salam kepada semulia-mulia Nabi dan Rasul, yaitu penghulu kita Nabi Muhammad saw, dan juga kepada seluruh keluarga, sahabat dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wata'ala, yang telah melimpahkan rahmat-Nya, sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul, "HUBUNGAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA IAIN ANTASARI BANJARMASIN DALAM PEMBUATAN SKRIPSI", sebagaipersyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi Islam.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin  
Bapak Prof. Dr. Abdullah Karim, M. Ag yang berkenan menyetujui dan menerima skripsi ini untuk diajukan pada sidang Munaqasah.

2. Ibu Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag dan Bapak Dr. M. Rusydi M.Ag selaku pembimbing yang telah dengan senang hati meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan serta mengoreksi penulisan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Psikologi Islam Ibu Dra. Mulyani, M. Ag yang telah memberikan motivasi dan dorongan kepada saya untuk menyelesaikan tugas ini.
4. Kepala Perpustakaan IAIN Antasari Banjarmasin dan pengelola Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin beserta semua karyawan dan karyawan yang banyak membantu penulis dalam melengkapi literatur-literatur yang diperlukan.
5. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Banjarmasin atas bimbingan dan asuhan akademik selama proses perkuliahan penulisan hingga sekarang.
6. Kedua orang tua, kakak dan keluarga saya yang telah memberikan motivasi, dukungan dan bantuan baik moril maupun materil yang tak terhingga sehingga penulis bisa menyelesaikan pendidikan di kampus IAIN Antasari Banjarmasin.
7. Seluruh teman-teman, dan teman-teman di jurusan Psikologi Islam khususnya angkatan 2012, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang ikut andil dalam membantu kelancaran penyusunan karya tulis ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karenanya penulis sangat mengharapkan datangnya kritik dan saran guna penyempurnaan pembuatan karya ilmiah ini.

Akhirnya, Kepada semua pihak yang telah disebutkan, sekali lagi penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya dan diiringi do'a, semoga Allah swt memberikan ganjaran yang berlipat ganda. *Amiin ya Rabbal Alamiin.*

Banjarmasin, 28Juni2016

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI .....	v
ABSTRAK .....	vi
MOTTO .....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
KATA PERSEMBAHAN.....	xv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL .....	xx

### BAB I PENDAHULUAN

A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. RumusanMasalah .....	7
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian .....	7
D. Definisi Istilah.....	9
E. Penelitian Terdahulu.....	11
F. Hipotesis.....	14
G. Sistematika Penulisan .....	14

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Efikasi Diri .....	16
1. Pengertian Efikasi Diri .....	16
2. Dimensi Efikasi Diri .....	19
3. Sumber-sumber Efikasi Diri .....	20
4. Karakteristik Efikasi Diri Individu .....	21
5. Efikasi Diri Dalam Perspektif Islam.....	22
B. Stres.....	25
1. Pengertian Stres.....	25
2. Tahapan Stres .....	26

3. Faktor-faktorStres.....	32
4. Dampak-dampakStres .....	33
5. Cara MengatasiStres.....	37
6. Stresdan Cara MengatasinyaMenurut Islam.....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Sifatdan Lokasi Penelitian.....	53
B. Variabel Penelitian .....	54
C. Populasi dan Sampel.....	54
D. Metode Pengumpulan Data.....	56
E. Instrumen Penelitian.....	58
F. Teknik Pengolahan Data.....	64
G. Metode Analisis Data.....	67
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	68
B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	71
C. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	77
D. Pembahasan.....	83
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	95
B. Saran-saran.....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>97</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>102</b>