

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini berlokasi di IAIN (Institut Agama Islam Negeri) Antasari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Banjarmasin Kalimantan Selatan, yang beralamat di Jl. Jendral Ahmad Yani km 4,5 Banjarmasin Kalimantan Selatan. IAIN terdiri dari 4 fakultas, salah satunya adalah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Berdirinya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora adalah atas hasrat dan kerja keras tokoh-tokoh ulama dan masyarakat Amuntai pada tahun 1961. Dengan mendapat dukungan dari pemerintah daerah akhirnya didirikanlah Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang pada saat itu bernama Fakultas Ushuluddin. Kemudian atas usaha mereka pula dan mendapat restu pemerintah pusat, tahun 1964 Fakultas Ushuluddin menjadi negeri milik pemerintah.

Walaupun banyak masalah dan kesulitan yang dihadapi dalam pengelolaannya, namun berkat kerjasama lapisan masyarakat, akhirnya Fakultas Ushuluddin dapat berjalan dengan baik di kota tersebut dan menelorkan ratusan sarjana muda sebagai alumninya. Kemudian dalam perkembangan selanjutnya, dengan pertimbangan untuk meningkatkan mutu ilmiah dan efisiensi kerja IAIN Antasari, maka dengan SK Menteri Agama nomor 40 tahun 1978, tertanggal 20 mei

1978, Fakultas Ushuluddin diintegrasikan ke Banjarmasin. Dengan terbitnya SK Menteri Agama itu, maka di Amuntai tidak dibenarkan lagi menerima mahasiswa baru. Penerimaan mahasiswa baru dilakukan di Banjarmasin bergabung dengan Fakultas-Fakultas lainnya. Ini berarti mulai tahun 1978 Fakultas Ushuluddin Amuntai tidak lagi menyelenggarakan kuliah tingkat I, sementara di Banjarmasin tahun itu sudah mulai perkuliahan tingkat I. Demikian pula tahun 1979, di Banjarmasin sudah memulai tingkat II, dan tahun 1980 memiliki tingkat III, dan di Amuntai pada tahun itu telah selesai kegiatan perkuliahan. Dengan demikian proses integrasi berlangsung selama 3 tahun dari tahun 1978 hingga 1980. Sejak tahun 1980 selesailah riwayat Fakultas Ushuluddin di Amuntai. Karyawan dan tenaga pengajarnya juga ikut dipindah ke Banjarmasin.

Memasuki tahun 2013, Fakultas Ushuluddin bertambah nama menjadi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Perubahan nama ini merupakan bagian dari upaya persiapan menghadapi arus globalisasi yang sangat pesat.<sup>1</sup>

#### 1. Visi

Menjadi pusat pengembangan ilmu-ilmu keushuluddinan multidisipliner yang unggul dan kompetitif.

---

<sup>1</sup>Tim Penyusun IAIN Antasari, *Setengah Abad IAIN Antasari: Jalan Menuju Universitas Islam Negeri Antasari*, (Banjarmasin: Penerbit IAIN Antasari, 2016), 163.

## 2. Misi

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu keushuluddinan yang diperkaya dengan ilmu-ilmu sosial dan humaniora.
- b. Mengembangkan penelitian ilmu-ilmu keushuluddinan yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dewasa ini.
- c. Membangun kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat.

## 3. Tujuan

- a. Melahirkan sarjana muslim yang menguasai ilmu-ilmu keushuluddinan yang diperkaya dengan ilmu-ilmu sosial dan humaniora.
- b. Menghasilkan penelitian ilmu-ilmu keushuluddinan yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dewasa ini.
- c. Terlaksananya kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat.

## 4. Pembagian Jurusan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin terbagi menjadi 4 jurusan, yaitu:

- a. Perbandingan Agama (PA)
- b. Tafsir Hadis (TAHA) Reguler dan PKU (Program Khusus Ulama)
- c. Akidah Filsafat (AF)
- d. Psikologi Islam (PI)

Tujuan masing-masing jurusan tersebut adalah:

- 1). Jurusan Perbandingan Agama bertujuan: membentuk sarjana Ushuluddin dan Humaniora yang ahli dalam ilmu perbandingan agama.
- 2). Jurusan Tafsir Hadis bertujuan: membentuk sarjana Ushuluddin yang ahli dalam tafsir hadis.
- 3). Jurusan Akidah Filsafat bertujuan: membentuk sarjana Ushuluddin yang ahli dalam akidah filsafat.
- 4). Jurusan Psikologi Islam bertujuan: membentuk sarjana Ushuluddin yang ahli dalam psikologi Islam.<sup>2</sup>

## **B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas**

### 1. Hasil Uji Validitas

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan saat instrumen.<sup>3</sup> Validitas juga berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.<sup>4</sup>

Sebuah instrumen dikatakan validitas apabila instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang ingin diukur. Untuk mengetahui validitas suatu instrumen dapat digunakan koefisien korelasi dengan menggunakan rumus *product moment* sebagai berikut:

---

<sup>2</sup> Lihat Tim Penyusun IAIN Antasari, *Setengah Abad IAIN Antasari: Jalan Menuju Universitas Islam Negeri Antasari*, 165.

<sup>3</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1998), 160.

<sup>4</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif: Kuantitatif R & D* (Bandung: Alfabeta, 2008), 121.

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{[(N \cdot \sum x^2) - (\sum x)^2][N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi *product moment*

$N$  = Jumlah subjek

$x$  = Jumlah skor item

$Y$  = Jumlah skor total

Uji validitas instrumen penelitian dengan menggunakan software *Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 22 for Windows*. Ada 132 item pertanyaan yang terdiri dari 56 item efikasi diri dan 76 item stres. Setelah diujikan hasilnya sebagai berikut:

a. Skala efikasi diri

Skala ini dibuat berdasarkan 3 aspek yang tersebar dalam 56 butir item. Uji validitas dengan taraf signifikansi 5% dengan  $r$  tabel = 0,254 dapat diketahui bahwa dari 56 butir item yang ada, terdapat 45 item yang shahih dan 11 item yang gugur. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel.

TABEL 5  
Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri

No	Dimensi	Indikator	Item		Total
			Valid	Tidak Valid	
1.	Magnitude	Keyakinan individu akan kemampuannya tingkat kesulitan tugas	5,9,10,12,27,38,43,47,45,44	0	12
		Pemilihan tingkah laku berdasarkan tingkat kesulitan suatu tugas	2,15,26,40,49,50,53	16,46	12
2.	Strength	Tingkat kekuatan keyakinan pengharapan individu akan kemampuannya	7,8,13,18,20,32,33,39,41,42	56	14
3.	Generality	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktifitas	3,4,6,17,21,22,24,25,31,36,54,55	14,48,51,52	18
Jumlah			45	11	56

b. Skala Stres

Skala ini dibuat berdasarkan 4 aspek gejala stres yang tersebar dalam 76 butir item. Uji validitas dengan taraf signifikansi 5% dengan  $r$  tabel = 0,254 dapat diketahui bahwa dari 76 butir item yang ada, terdapat 51 item yang shahih dan 25 item yang gugur. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel.

TABEL 6  
Hasil Uji Validitas Skala Stres

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Valid	Tidak Valid	
1.	Fisik	Lelah (kehilangan energi)	12,18	8,24	4
		Sakit Kepala	1,5	4,6	4
		Gangguan Tidur	11,19,35	45	4
		Tegang leher dan bahu	52	2,46,21	4
2.	Emosional	Sedih	9,14,31	15	4
		Gugup	25,44	3,7	4
		Mudah Marah	20,51,30,59	-	4
		Gelisah dan Cemas	22,32,	16,39	4
		Merasa Tidak Mampu	23,34,50	13	4
		Merasa Tidak Nyaman	37,54,66	10	4
		Merasa Harga Diri Menurun	41,42,56	33	4
		Merasa Mudah Tersinggung	26,29	17,43	4
3.	Intelektual	Mudah Lupa	27,64	53,55	4
		Pikiran Kacau	67,70	38,65	4
		Melamun Berlebihan	68,72,60	58	4
		Susah Berkonsentrasi	28,36,63	40	4
4.	Hubungan Interpersonal	Mudah Ingkar Janji	26,47,57,62	-	4
		Mempersalahkan Orang Lain	61,49,73,75	-	4
		Mencari Kesalahan Orang Lain	48,71,74,	76	4
		Jumlah	51	25	76

## 2. Hasil Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah ketepatan atau keejekan alat tersebut dalam mengukur apa yang diukurinya. Artinya kapanpun alat itu digunakan akan menghasilkan alat ukur yang sama.<sup>5</sup>

Untuk reliabilitas data yang digunakan penulis akan menggunakan rumus Alpha Cronbach untuk menguji instrumen yang digunakan dalam penelitian dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{(k-1)} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reliabilitas instrumen.

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan.

$\sum_b^2$  = Jumlah varian butir.

$\sigma_t^2$  = Validitas total.<sup>6</sup>

Setelah diujikan dengan software *Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 22 for Windows* diperoleh nilai sebagai berikut:

---

<sup>5</sup>Lihat Sugiono, *Statistik Untuk Penelitian*, 348.

<sup>6</sup>Tedjo.N.Reksoatmodjo, *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan* (Bandung: PT.Refika Aditama, 2009), 193.

TABEL 7  
 Nilai Koefisien a Efikasi Diri  
 Reliability Statistic

Cronbach's Alpha	N of Items
,840	45

TABEL 8  
 Nilai Koefisien a Stres  
 Reliability Statistic

Cronbach's Alpha	N of Items
,809	51

Menurut Sekaran, reliabilitas kurang dari 0,6 kurang baik sedangkan 0,7 dapat diterima dan di atas adalah baik.<sup>7</sup>

TABEL 9  
 Rangkuman Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	R Tabel	Ketentuan	Interpretasi
Efikasi Diri	0,840	0,254	Jika Alpha $\geq$ r Tabel =Reliabel	Reliabel
Stres	0,809	0.254	Jika Alpha $\geq$ r Tabel =Reliabel	Reliabel

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa skala efikasi diri dan skala stres memiliki reliabel yang baik, sehingga dapat digunakan dalam penelitian.

<sup>7</sup> Duwi Priyanto, *Analisis Statistik Data dengan SPSS* (Yogyakarta: Mediakom, 2001), 19.

### C. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian

Analisis data merupakan suatu kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan.

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian yaitu statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik 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.<sup>8</sup>

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung norma adalah diperoleh dengan cara mencari nilai mean dan standar deviasi terlebih dahulu. Berikut adalah rumus yang digunakan:

Tinggi :  $X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$

---

<sup>8</sup>Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2012) 147.

Sedang :  $(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

Rendah :  $X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

Sedangkan rumus Mean adalah:

$$\text{Mean} = \frac{\sum FX}{N}$$

Keterangan:

$\sum FX$  : Jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N : Jumlah subjek

TABEL 10

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Skala	Mean	Std Deviation	N
Efikasi Diri	154.3667	9.92679	60
Stres	152.3000	12.38411	60

### 1. Analisis Data Tingkat Efikasi Diri

Berdasarkan dari nilai mean pada angket efikasi diri adalah 154.3667 dan standar deviasi adalah 9.92679. Kemudian dari hasil tersebut dapat ditentukan subjek yang berada dikategori tinggi sebanyak 9 orang (15%), dikategori sedang 45 orang (75%) dan yang berada dikategori rendah 6 orang (10%). Hal ini menunjukkan bahwa

efikasi diri mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin angkatan 2012 dalam pembuatan skripsi, masih tergolong sedang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

TABEL 11  
Kategori Tingkat Efikasi Diri

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1.	Tinggi	164	9	15
2.	Sedang	145-163	45	75
3.	Rendah	144	6	10
Jumlah			60	100

## 2. Analisis Data Tingkat Stres

Berdasarkan dari nilai mean pada angket stres adalah 152.3000 dan standar deviasi adalah 12.38411. Kemudian dari hasil itu dapat ditentukan subjek yang berada dikategori tinggi sebanyak 7 orang (11,66%), kategori sedang 46 orang (76,66%), dan berada dikategori rendah sebanyak 7 orang (11.66%). Hal ini menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi masih tergolong sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

TABEL 12  
Kategori Tingkat Stres

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1.	Tinggi	164	7	11,66
2.	Sedang	140-163	46	76,66
3.	Rendah	139	7	11,66
Jumlah			60	100

### 3. Hasil Uji Hipotesa

Hasil uji hipotesa dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson karena terdiri dari dua variabel, dengan bantuan *SPSS 22.0 for windows*, yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh negatif antara pengaruh efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### a. Hipotesis alternatif (Ha)

- 1). Ada hubungan negatif antara efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi.
- 2). Ada sumbangan yang diberikan variabel efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi.

b. Hipotesis nol ( $H_0$ )

- 1). Tidak ada hubungan negatif antara antara efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi.
- 2). Tidak ada sumbangan yang diberikan variabel efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Banjarmasin Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari dalam pembuatan skripsi.

Adapun hasil kesimpulan tersebut diambil berdasarkan:

a). Apabila taraf signifikan  $< 0,05$

b). Apabila nilai  $r_{xy} > r$  tabel

TABEL 13  
Hubungan antar variabel

Correlation

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	0,197**
	Sig. (2-tailed)		.131
	N	60	60
VAR00002	Pearson Correlation	0,197**	1
	Sig. (2-tailed)	.131	
	N	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa nilai  $r=0,197$  Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara variabel x (efikasi diri) dengan variabel y (stres) meski berada dalam kategori rendah. Untuk lebih jelasnya tingkat hubungan antar variabel dapat dilihat dari gambaran pada tabel interpretasi nilai r di bawah ini.<sup>9</sup>

TABEL 14

## Interpretasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Tinggi

Berdasarkan hasil penghitungan uji korelasi dengan menggunakan teknik *Pearson's Product Moment* didapat nilai r hitung sebesar 0,197 dengan p value 0,131 sementara nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan N 60 adalah sebesar 0.254. Karena nilai r hitung yang di dapat (0.131) < nilai r tabel (sig 5%; N 60 = 0.254 ) (p Value < 0,05), maka hipotesis alternatif (**Ha**) yang menyatakan bahwa: terdapat hubungan yang negatif antara hubungan efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi **ditolak** dan tidak ada sumbangan yang diberikan oleh variabel efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi juga **ditolak**. Dengan demikian hipotesis nol

<sup>9</sup> Haryadi Sujono dan Winda Julianita, *SPSS VS Lisrel, Sebuah Pengantar Aplikasi Untuk Riset*, (Jakarta: Salemba, 2011), 7.

**(Ho)** yang menyatakan bahwa: tidak terdapat hubungan negatif antara efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi **diterima** dan ada sumbangan yang diberikan oleh variabel efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin **diterima**. Dengan ditolaknya **Ha**, berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara hubungan efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi. Meskipun hubungan itu rendah 0,197 saja.

Besar hubungan efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi ( $r_{xy^2} \times 100$ ) sebesar 3,88, ini berarti ada variabel lain yang mempengaruhi stres selain efikasi diri sebesar 96,11.

#### **D. Pembahasan**

##### 1. Efikasi Diri

Efikasi diri atau *self efficacy* adalah ekspektasi keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan sesuatu perilaku dalam situasi tertentu. 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.

Al-Qur'an telah menegaskan bahwa setiap orang akan mampu menghadapi peristiwa apapun yang terjadi karena Allah berjanji bahwa Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan dengan sesuatu yang sesuai dengan kemampuannya. Seperti firman Allah dalam Q.S. *al-Baqarah*/2: 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا  
لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝



Artinya:

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. Mereka berdo'a Ya Tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau tersalah. Ya tuhan kami, janganlah engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”.*

Dari ayat di atas jelas mengatakan bahwa semua permasalahan pasti bisa diatasi karena besar kecilnya permasalahan disesuaikan dengan kemampuan setiap hamba atau individu, yang mana Allah SWT menganjurkan kepada umat-Nya agar selalu berfikir positif dan yakin akan kemampuan dalam dirinya untuk mengatasi segala permasalahan dalam hidupnya. Jika sumber dipahami dan diyakini, sehingga terbentuk perilaku sehari-hari maka efikasi dirinya semakin tinggi.

Para mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin tentunya mereka menginginkan untuk memiliki efikasi diri yang tinggi pada diri mereka masing-masing agar mereka mampu dan dapat bertahan saat menghadapi berbagai macam kesulitan atau kegagalan dalam menghadapi skripsi. Dari penelitian ini telah diketahui dengan jelas bahwa ada hubungan yang positif antara efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi.

Adapun dari hasil penelitian ini diperoleh data efikasi diri berada dikategori sedang sebanyak 45 orang (75%) sedangkan yang berada di kategori rendah orang sebanyak 6 orang (10%) dan dikategori tinggi sebanyak 9 orang (15%).

Besar hubungan efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi ( $r_{xy^2 \times 100}$ ) sebesar 3,88, ini berarti ada variabel lain yang mempengaruhi efikasi diri sebesar 96,11.

Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri juga berpengaruh terhadap stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi yaitu sebesar 3,88. Ada variabel lain yang bisa mempengaruhi stres terhadap mahasiswa selain efikasi diri, yaitu: Pertama, dukungan sosial. Dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin

hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan. Dukungan sosial dari teman dan keluarga juga sangat mempengaruhi efikasi diri pada mahasiswa sehingga dapat terhindar dari stres saat menghadapi skripsi. Kedua, doa. Allah SWT telah menjadikan doa sebagai salah satu sebab yang dapat mempengaruhi uraian manusia. Ini berarti bahwa kita harus sepenuh hati mencurahkan perhatian kepada Allah SWT dan berupaya mendapatkan pertolongan-Nya dengan doa yang tulus. Memang benar bahwa Dia tahu segalanya. Dia tahu keinginan kita. Dia tahu semua rahasia yang disimpan rapat-rapat oleh setiap manusia. Jika kita berada dalam kesulitan, jangan putus asa. Jangan berhenti berupaya. Berdoa lah dengan sungguh-sungguh dan tulus kepada Allah SWT, karena kita tak mungkin dapat memperkirakan bahwa kita tak akan bisa keluar dari kesulitan yang tengah menghimpit. Namun, untuk hubungan manusia dengan alam, mutlak harus ada upaya dan kerja, seperti kata pepatah: “Tak ada uang tanpa kerja”. Begitu pula hubungan manusia dengan Allah SWT, ada sistem doa. Dalam surah *al-Baqarah* 186:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya:

*Bila hamba-hamba-Ku bertanya tentang Aku, katakana kepada mereka bahwa Aku dekat dengan mereka. Aku mengabulkan doa orang yang berdoa ketika dia menyeru-Ku, karena itu hendaknya mereka melaksanakan seruan-Ku dan mempercayai Aku, semoga mereka senantiasa berada di jalan yang benar.*

Seorang hamba harus meminta dan tidak boleh berputus asa dalam melakukannya, seorang hamba harus senantiasa memohon dan tidak berhenti dalam melakukannya. Kemurahan Allah itu sangat luas, pemberian-Nya sangat banyak, dan

karunia-Nya sangat besar.<sup>10</sup> Ketika berdoa, mutlak diperlukan penggabungan keinginan, pikiran, ucapan dan perbuatan. Jadi sebagai mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi skripsi, antara yakin bahwa ia dapat menghadapi skripsi dengan berbagai macam hambatan serta kesulitan, ia juga harus berusaha tidak berputus asa dan tentunya dibarengi dengan doa. Ketiga, ikhtiar. Ikhtiar adalah usaha manusia untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya, baik material, spiritual, kesehatan dan masa depannya dalam usaha mendapatkan yang terbaik, agar tujuan hidupnya selamat, sejahtera di dunia dan di akhirat. Ikhtiar berarti tidak mengenal putus asa, dan yakin bahwa rahmat Allah SWT pasti datang setelah berikhtiar. Allah SWT telah memerintahkan hamba-Nya untuk berikhtiar dan melarang hamba-Nya untuk berputus asa.<sup>11</sup>

Kita jangan pernah berputus asa dalam mencari rahmat dan ridha Allah SWT. Setelah berikhtiar dengan segala kemampuan kita, seharusnya kita menyerahkan segala usaha kita kepada Allah SWT. Begitu juga sebagai mahasiswa tingkat akhir saat menghadapi skripsi tentunya harus dibarengi keyakinan dalam diri sendiri bahwa mampu untuk menyelesaikan skripsi, berdoa supaya meminta pertolongan-Nya agar dimudahkan dan dilancarkan dalam proses skripsi serta berusaha keras mengerjakannya dan tidak pernah berputus asa dalam menghadapi berbagai macam hambatan dan rintangan saat menghadapi skripsi tersebut.

---

<sup>10</sup>Aidh al-Qarni, *Tafsir Muyassar 1: Juz 1-8* (Jakarta: Qisthi Press, 2007), 143.

<sup>11</sup>Bagus, *Pengertian Ikhtiar dan Tawakal Beserta Hikmahnya*, <http://tutorial-blogz.blogspot.com> diakses pada 22 Juni 2016.

Dalam penelitian ini menjawab rumusan masalah yang kedua yaitu tentang tingkatan efikasi diri, dari hasil penelitian ini diperoleh data bahwa efikasi diri mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi dikategori tinggi sebanyak 9 orang (15%), dikategori sedang 45 orang (75%) dan yang berada dikategori rendah 6 orang (10%). Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin angkatan 2012 dalam pembuatan skripsi, masih tergolong sedang.

Menurut Kamus Lengkap Psikologi, stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis. Dalam istilah Psikologi, kita dapat mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap *stressor*, yaitu lingkungan atau peristiwa yang mengancam mereka dan membebani kemampuan *coping stress* mereka.<sup>12</sup>

Stres dalam bahasa sehari-hari merupakan kondisi ketegangan yang kemudian mempengaruhi fisik, mental dan perilaku. Kebanyakan orang menyebut stres untuk menunjuk pada kondisi seseorang yang tidak mampu mengatasi tuntutan, keinginan, harapan, atau tekanan dari sekelilingnya yang berakibat pada fisik, mental maupun perilakunya.<sup>13</sup>

Sebagian mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin angkatan 2012 dalam pembuatan skripsi cenderung mengalami stres.

---

<sup>12</sup>Laura A King, *Psikologi Umum, sebuah Pandangan Aspresatif, The Science of Psychology on Appreciative View* (Jakarta: Salemba Humanika, 2013), 138.

<sup>13</sup>Arif Iswanto, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa STIKsES NGUDI WALUYO UNGARAN," *Jurnal Psikologi*, Vol.3, No.2, Mei 2014, 2.

Karena sebagian mahasiswa tersebut menganggap bahwa skripsi adalah tugas akhir yang sulit, dimulai dari proses kesulitan dalam menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana, waktu yang terbatas dan lain-lain.

Al-Qur'an telah menggunakan pemisalan yang memakai prinsip mekanika beban untuk menggambarkan masalah yang di hadapi manusia. Prinsip mekanika beban merupakan konstruk awal yang melahirkan penelitian mendalam tentang stres. Secara keseluruhan surat al-Qur'an yang membahas konsep beban dalam masalah manusia terdapat dalam surah Q.S.*al-Insyirah*/94:1-8

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۖ  
 الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا لَكَ  
 ذِكْرَكَ ۖ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ  
 فَارْغَبْ

Artinya:

*“Bukannkah kami telah melapangkan untukmu dadamu? Dan kami telah menghilangkan daripada-Mu bebanmu. Yang memberatkan punggungmu. Dan kami telah tinggalkan bagimu sebutanmu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.*

Untuk menyelesaikan masalah, manusia harus melihat dari tempat yang lebih tinggi sehingga dapat melihat keseluruhan masalah secara luas. Dari sini, manusia akan dapat melihat dimana-mana bahwa sesudah kesulitan pasti ada kemudahan. Kemudian manusia tidak boleh berpangku tangan, namun harus melakukan pekerjaan satu persatu, baik untuk menyelesaikan masalah tersebut atau untuk tujuan yang lainnya. Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S *al-Imran*/3:139.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya:

*“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya. Jika kamu orang-orang yang beriman”*

Adapun cara mengatasi stres pada mahasiswa dengan cara antara lain sebagai berikut: Pertama, mahasiswa harus memiliki sifat sabar. Sabar adalah kesanggupan menanggung segala hal yang tidak mengenakan hati dan menahan diri untuk tidak berkeluh kesah. sabar berarti mampu mengendalikan diri, tidak putus asa, sikap yang tetap tenang dalam menghadapi dan menyelesaikan segala macam permasalahan yang menimpa. Dengan demikian mahasiswa yang bersabar akan senantiasa berusaha menemukan jalan keluar dari permasalahannya secara tenang, sehingga dapat menentukan solusi yang tepat atas masalah-masalahnya. sebagai hamba Allah SWT sudah seharusnya manusia selalu bergantung kepada-Nya, hamba yang selalu

meminta petunjuk serta pertolongan kepada-Nya atas setiap permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu dalam memecahkan semua permasalahan, seharusnya manusia selalu berada di jalan-Nya dengan memohon petunjuk dan pertolongan kepada-Nya.

Begitu juga dengan mahasiswa tingkat akhir ketika menghadapi skripsi, dengan kesabaran seharusnya mahasiswa akan mampu menghadapi skripsi dengan tenang dan berusaha mempersiapkan diri sebaik-baiknya untuk menghadapi skripsi tersebut sehingga tidak mudah mengalami stres.

Mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi skripsi pastinya dalam prosesnya mengalami berbagai macam kesulitan. Dengan memiliki keteguhan iman, pengendalian diri yang baik dan ketabahan, maka mahasiswa tidak akan mudah mengalami stres. Dengan kata lain, mahasiswa membutuhkan kesabaran agar terhindar dari stres dalam menghadapi skripsi.

Firman Allah SWT Q.S *al-Baqarah*/2:45.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya:

*“ Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya orang yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusu”.*

Kedua, Zikir. Zikir bagi umat Islam merupakan suatu pemusatan tertinggi dalam konteks psikologi adalah suatu bentuk usaha seorang umat mencapai tingkat ketenangan tertinggi yang terbungkus dalam kepassrahan pada Sang Ilahi, di mana

bagi seorang muslim telah diwujudkan dalam bentuk laku zikir seperti: membaca kitab suci al-Qur'an, bersyahadat, bershalawat, tasbih, tahmid dan lain-lain. Dengan zikir kita dapat menenangkan pikiran dan jiwa. Orang yang sering berzikir akan terhindar dari gangguan kejiwaan, seperti stres yang melemahkan fisik dan sering menyebabkan orang mudah sakit. Begitu juga dengan mahasiswa dalam pembuatan skripsi, dengan berdzikir, maka mahasiswa akan terhindar dari stres. Sebagaimana firman Allah Q.S *al-Ra'd*/13:28.


 الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

*“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”.*

## 2. Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres

Uraian data penelitian, yaitu:

- a. Untuk hasil data efikasi diri subjek yang berada dikategori tinggi sebanyak 9 orang (15%), dikategori sedang 45 orang (75%) dan yang berada dikategori rendah 6 orang (10%). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan efikasi diri mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin angkatan 2012 dalam pembuatan masih tergolong sedang.
- b. Untuk hasil data stres berada dikategori tinggi sebanyak 7 orang (11,66%), kategori sedang 46 orang (76,66%), dan berada dikategori

rendah sebanyak 7 orang (11,66%). Hal ini menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi juga masih tergolong sedang.

- c. Berdasarkan hasil uji hipotesis maka didapatkan hasil yang menyatakan bahwa ada hubungan positif ( $r_{xy} = 0,197$  sig =  $0,131 < 0,05$ ) antara efikasi diri dan stres. Hal ini sesuai dengan yang diperoleh dari pengolahan data dengan program SPSS 22 dengan  $r$  tabel =  $0,254$  dan  $r_{xy}$  ( $r$  hitung) =  $0,197$  Dikatakan signifikan apabila  $r_{xy}$  lebih besar daripada  $r$  tabel, dari hasil yang peneliti dapatkan, nilai  $r_{xy} = 0,197 < r$  tabel =  $0,254$  sehingga hasil yang ditemukan terdapat hubungan positif antara variabel  $x$  dan  $y$  meski dalam kategori rendah, hubungan efikasi diri terhadap stres ( $r_{xy}^2 \times 100$ ) sebesar  $3,88$ , ini berarti ada variabel lain yang mempengaruhi sebesar  $83,19$ . Artinya ada hubungan positif antara efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi. Efikasi diri dalam penelitian ini tergolong sedang hal ini membuktikan bahwa ada keterkaitan antara masing-masing indikator dari efikasi diri terhadap stress mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi.