

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRESS MAHASISWA PAI IAIN SYEKH NURJATI CIREBON DALAM MENGHADAPI UJIAN

Neily El izzah

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

E-mail: neilyelizzah@syekhnurjati.ac.id

Received	Revised	Accepted
20 November 2021	14 Desember 2022	02 Februari 2022

CORRELATION BETWEEN ANXIETY AND SELF EFFICIACY WITH STRESS LEVEL OF PAI STUDENTS OF IAIN SYEKH NURJATI CIREBON TO FACE EXAMINATION

ABSTRACT

The level of student stress is the most crucial problem faced by students before having the exam. This problem must be minimized or reduced. This study aims to determine the relationship between anxiety and self-efficacy with student stress levels. The level of stress measured includes physical, psychological, and behavioral symptoms. This study uses a descriptive kuantitative method with a survey research design. This research was carried out at the PAI Department of IAIN Sheikh Nurjati Cirebon academic year 2021/2022 . Sampling was carried out by simple random sampling technique and data collection techniques were carried out using a questionnaire consisting of a questionnaire of anxiety, self-efficacy, and stress level that had been tested for validity and reliability. The results showed that there was a relationship between anxiety and self-efficacy with student stress levels. Therefore, students must control their anxiety and self-efficacy in order to minimize their stress level while having statistics examination.

Keywords: stress level, anxiety, and self efficacy.

ABSTRAK

Tingkat stress mahasiswa merupakan masalah paling krusial yang dihadapi oleh mahasiswa menjelang ujian yang harus diminimalisir atau dikurangi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan *self efficacy* dengan tingkat stress mahasiswa. Tingkat stress yang diukur mencakup gejala fisik, psikis, dan perilaku. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian suvey. Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan PAI IAIN Syekh Nurjati Cirebon pada tahun ajaran 2021/2022.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling dan teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket yang terdiri dari angket kecemasan, self efficacy, dan tingkat stress yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa harus mengontrol kecemasan dan self efficacy yang ada pada dirinya agar dapat menimalisir tingkat stressnya pada saat menghadapi ujian statistika pendidikan.

Kata Kunci: tingkat stress, kecemasan, dan self efficacy.

PENDAHULUAN

Kualitas pendidikan di Negara Indonesia jauh tertinggal dari negara lain akibat adanya tuntutan yang dihadapi oleh guru agar berfokus pada nilai. Padahal, suatu keberhasilan dapat dilihat dari pembelajarn yang dilakukan artinya proses yang dilihat dan bukan nilai sebagai tolok ukur keberhasilan. Kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling utama dan relative permanen dalam perilaku. Didalam proses belajar *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa dapat berpengaruh positif atas keberhasilan belajar yang telah dicapai karena berbagai persoalan dalam proses belajar akan¹.

Ujian Akhir Semester yang digadag-gadag merupakan titik akhir dari seluruh pembelajaran yang dilakukan disetiap semester menajdi momok yang menakutkan bagi mahasiswa. Apalagi mata kuliah statistika pendidikan yang memiliki image sebagai mata kuliah yang sulit dan penuh dengan hitungan ataupun rumus. Dalam mempersiapkan UAS menjadikan mahasiswa merasa stress bahkan takut sampai frustasi. Tingkat stress yang dimiliki oleh mahasiswa beragam seperti adanya ketakutan tidak dapat mengerjakan soal, atau mendapat nilai yang kecil sehingga harus mengulang disemester berikutnya.

Menurut John P.J. Pinel Stres merupakan perubahan fisiologis akibat adanya bahaya ancaman.² Ancaman tersebut dapat berupa hilangnya beasiswa yang akan didapat oleh mahasiswa ketika IPK turun atau bahkan harus mengulang kembali mata kuliah yang diambil pada semester berikutnya.

Stress terbagi kedalam dua jenis yaitu stress akut dan kronik. Stress akut muncul cukup kuat tetapi menghilang dengan cepat. Stress kronik tidak terlalu kuat tetapi dapat bertahan selama sehari-hari, berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan.³ Ketika ujian akhir semester selesai, mahasiswa memiliki respon yang bermacam-macam mulai dari senang, terdiam, bahkan menangis karena ketidakpuasannya dalam mengerjakan soal. Oleh karena itu, munculnya stress terjadi akibat ketidaksesuaian antara tuntutan dengan kemampuan yang dimiliki seseorang sehingga muncullah tekanan dalam diri dan berakibat pada kondisi fisik dan psikis seseorang.

¹ Masnur Muslich and Pendidikan Karakter, "Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional, Cet. 2," Jakarta: Bumi Aksara, 2011.

² John P.J.Pinel, *Biopsikologi*,(Boston: Pearson Education,Inc, 2009) h.557

³ Jones, *Manjemen Stress*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC,2002) h.4

Gejala stress menurut Marihot Tua Efendi meliputi gejala fisik, psikologis, dan keprilaku⁴. Gejala fisik yakni perubahan yang terjadi pada metabolisme tubuh seperti meningkatnya denyut jantung, sakit kepala, dan atau sakit perut. Gejala psikologis meliputi ketegangan, kegelisahan, ketidaktenangan, kebosanan, cepat marah dan lain-lain. Adapun gejala keprilaku yakni perubahan produktivitas yang menurun seperti berubahnya kebiasaan makan, berbicara tidak tenang ataupun insomnia.

Stress merupakan reaksi non spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor).⁵ Stress terjadi ketika seseorang memandang bahwa sesuatu akan dapat membahayakan kesejahteraan atau kebahagiaan jika melampaui sumber dayanya⁶. Stress dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kondisi fisik, terlalu banyaknya rancangan pekerjaan, purnama dalam pekerjaan, teknologi, manajemen beracun, hubungan dengan rekan kerja, ketidakmampuan kerja⁷. Relaksasi dapat dilakukan untuk memberikan ketenangan antaralain dengan meditasi, latihan pernapasan dalam, pemijatan, dan berdoa atau dzikir⁸.

Ketakutan terhadap soal yang akan diujikan dan tidak mampu menyelesaikannya serta tumbuhnya rasa budaya ajar yang penting mengakibatkan timbulnya pesimis pada diri mahasiswa dan *self efficacy* yang rendah.

Seyobroto mengungkapkan bahwa resah atau cemas akan memiliki pengaruh pada kemampuan berpikir dengan tenang, daya konsentrasi dan koordinasi juga akan terganggu. Rasa cemas merupakan perasaan yang dapat mengurangi bahkan meniadakan potensi⁹. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan dengan ditandai oleh ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan terganggu keamanan pribadinya serta meningkatkan sistem syaraf pusat¹⁰. Oleh karena itu tingkat kecemasan harus dikendalikan agar dapat berpikir dengan tenang sehingga dapat menyelesaikan soal dengan baik. Perbedaan taraf kecemasan setiap orang akan berbeda yang akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula sehingga setiap orang mempunyai cara tersendiri untuk menghadapinya.

Kecemasan berupa takut gagal dalam menghadapi ujian dan ekspektasi negative tentang dirinya sendiri serta ketakutan untuk dievaluasi termasuk kedalam jenis kecemasan kognitif. Kecemasan kognitif yakni kecemasan kompetitif, sebagai subjektif yang berkaitan dengan penilaian kognitif terhadap situasi kompetisi, yang diikuti dengan respon somatik¹¹. Respon somatik yaitu persepsi seseorang terhadap keadaan fisiologis dalam merespon situasi yang menegangkan yang disadarinya.

⁴ Marihot Tua Efendi Hariandja dan Yovita Hardiwati, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Jakarta: Grasindo, 2002), h.306

⁵ Hartono. *Kesehatan Masyarakat Stress dan Stroke*. (Yogyakarta: Percetakan Kanisius, 2007), h.9

⁶ Lawrence, Daniel, Oliver. *Psikologi Kepribadian*. (Jakarta: Kencana PrenadaMedia Group, 2010) h.496

⁷ Bob Loysk, *Kendalikan Stress Anda: Cara Mengatasi Stress dan Sukses di tempat Kerja*, (Jakarta: Garmedia PustakaUtama, 2007)h.5

⁸ Nilam W. *Psikologi Populer: Kunci Pengembangan Diri*. (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2009) h.72

⁹ Sudibyo Setyobroto, *Psikologi Olahraga*, (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2002) h.86

¹⁰ Fuzi. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmanidan Ilmu Keolahragaan*. No. 1 Vol.4.Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2005. h.15

¹¹ Lilik Udawati Adisasmito, *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2007) h.95

Indikatornya dapat berupa berkeringatnya telapak tangan, meningkatnya detakjantung, tarikan napas menjadi semakin pendek, meningkatnya rasaingin buang air kecil,nafsu makan berkurang serta susah tidur.

*Self Efficacy refers to a people's belief in their capability to exercise some measure of control over their own functioning and over envirolmental events*¹². *Self efficacy* mengacu pada kondisi seseorang untuk memiliki keyakinan diri akan kemampuan yang dimilikinya sehingga menentukan bagaimana seseorang berpikir, merasa, memotivasi diri, dan berperilaku.

Menurut Bandura, *Self Efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas,mencapai tujuan,atau mengatasi hambatan¹³. Ketika *Self Efficacy* tinggi maka semangat dalam belajar juga semakin tinggi sehingga tercapai pula tujuan yang dikehendaki. Begitu sebaliknya, *Self Efficacy* yang rendah menyebabkan ketidaksiapan mahasiswa dalam belajar karena tidak memiliki keyakinan dalam mengerjakan soal atau tugas yang diberikan.

Terdapat keterkaitan antara *Self Efficacy* dengan harapan seseorang. Apabila tingkat *Self Efficacy* dan harapan tinggi maka dapat menghasilkan keyakinan dan ketepatan dalam melakukan suatu tindakan. Begitu juga sebaliknya. *Self Efficacy* yang terdapat dalam diri seseorang dapat mengakibatkan keprcayaan dan keyakinan bahwa seseorang dapat mengatasi segala situasi. Sehingga *Self Efficacy* merupakan sumber daya yang kuat untuk mengatasi stress karena seseorang mengagap dirinya mampu untuk bertindak, berpikir, dan merasa berbeda darri orang-orang yang menganggap dirimereka tidak mampu.

Self Efficacy yang dimiliki orang akan berbeda-beda dan perbedaan tersebut terletak pada tiga komponen yakni magnitude atau seseorang akan mencoba langkah yang mampu dilakukannya dan akan menghindari langkah yang diluar kemampuannya. Komponen kedua yakni strength yang berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap keyakinannya. Dan komponen yang terakhir yaitu generality atau keyakinan seseorang untuk melakukan berbagai macam kegiatan.

METODE PENELITIAN

Disain penelitian adalah rencana dan struktur penyelidikan yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti akan dapat memperoleh jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan penelitian.¹⁴ Metode yang digunakan dalam penelitian iniadalah metode deskriptif kuantitatif dengan metode survey sebagai cara untuk membuat deskripsi atau gambaran secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.¹⁵ Penelitian

¹² Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, (Singapore: Mc. Graw-Hill, Inc 2009), h.488

¹³ Robert A. Baron dan Donn Byrne. *Psikologi Sosial*. (Jakarta: Erlangga, 2003) h.183

¹⁴ Fred Kerlinger. 2006. *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Terjemahan Landung R. Simatupang. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, hal. 483.

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cet.ke-8, h.6

kuantitatif merupakan metode penelitian berdasarkan filsafat positivism untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa jurusan PAI semester 2 dan sebagai sampelnya adalah 40 mahasiswa yang diambil secara simple random sampling yaitu teknik acak sederhana dimana setiap individu mempunyai kesempatan yang sama untuk diteliti.

Variabel bebas pada penelitian ini yaitu kecemasan dan *self efficacy* dan variabel terikatnya adalah tingkat stress. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan *self efficacy* dengan tingkat stress.

Instrument merupakan alat ukur untuk mengukur sesuatu yang hendak diukur. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket. Angket (kuesioner) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya¹⁶. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dalam sebuah penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket kepada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah statistika pendidikan. Angket yang digunakan dalam penelitian ini berisi pernyataan yang dapat mengukur indikator kecemasan, *self efficacy*, dan tingkat stress.

Sebelum angket diberikan ke sasaran atau sampel, maka angket telah melalui tahap uji coba. Untuk memperoleh kuesioner dengan hasil mantap adalah dengan proses uji coba instrumen terlebih dahulu¹⁷ tahap uji coba tersebut dilakukan dengan menyebarkan angket kepada 40 mahasiswa yang sebelumnya telah mengikuti mata kuliah statistika pendidikan.

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan uji korelasi product moment. Untuk variabel kecemasan dari 30 pernyataan, terdapat 7 soal dinyatakan tidak valid. Untuk variabel *self efficacy* dari 30 pernyataan terdapat 2 soal dinyatakan tidak valid. Sedangkan untuk pernyataan tingkat stress dari 40 pernyataan terdapat 5 soal dinyatakan tidak valid. Sehingga hanya soal yang valid saja yang digunakan untuk menjangkau data. Adapun uji reliabilitas dilakukan dengan alpha cronbach dan untuk nilai reliabilitas masing-masing variabel berturut-turut adalah 0,88973 atau sebesar 88,97%, 0,927 atau sebesar 92,7%, dan 0,932 atau sebesar 93,2%. Karena reliabilitas tersebut diatas 0,8 maka instrumen tersebut dapat dikatakan reliabilitasnya baik¹⁸.

Uji analisis data dilakukan dengan analisis regresi korelasi ganda dua predictor. Analisis korelasi adalah analisis yang berusaha untuk melihat apakah dua atau lebih variabel memiliki hubungan atau tidak, mengukur kekuatan hubungannya, membuat ramalan yang didasarkan pada kuat lemahnya hubungan tersebut. Jika skala pengukuran dari dua variabel bebas (predictor) berupa X_1 dan X_2 serta sebuah variabel tak bebas (criterion) berupa Y yang akan dianalisis merupakan interval atau rasio maka untuk menjelaskan hubungan antar variabel tersebut dapat

¹⁶ Ibid. h.142.

¹⁷ Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2006) h.226.

¹⁸ Priyatno, Dwi, *Paham Analisis Statistika Data dengan SPSS*, (Yogyakarta: Media Kom, 2010) h. 98

dilakukan dengan menggunakan regresi linear ganda dua predictor¹⁹. Hubungan tersebut dapat dikatakan regresi ganda Y atas X_1 dan X_2 .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data mengenai hubungan antara kecemasan (X_1) dan self efficacy (X_2) dengan tingkat stress (Y) dengan mengumpulkan data yang berasal dari hasil penyebaran angket yang telah dilakukan kepada sampel. Analisis regresi ganda dua predictor dengan menggunakan program SPSS versi 15.0 diperlihatkan dengan print out sebagai berikut.

Tabel 1
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
(Constant)	-5.483	4.095		-1.339	.189					
1 X ₁	.132	.317	.089	.416	.680	.978	.068	.012	.017	57.374
X ₂	1.059	.252	.897	4.194	.000	.985	.568	.118	.017	57.374

a. Dependent Variable: Y

Dari table Coefficients diatas, pada kolom B diperoleh konstanta $b_0 = -5,483$, $b_1=0,132$ dan $b_2=1,059$. Sehingga persamaan regresi linear ganda adalah $\hat{Y} = -5,483 + 0,132X_1 + 1,059X_2$.

Tabel 2
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	6340.339	2	3170.169	608.900	.000 ^b
Residual	192.636	37	5.206		
Total	6532.975	39			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X₂, X₁

Berdasarkan hipotesis nihil yang menyatakan bahwa persamaan regresi ganda tak berarti dan hipotesis alternative menyatakan bahwa regresi ganda berarti, maka uji linearitas persamaan garis regresi diperoleh $p\text{-value}=0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak artinya persamaan regresi ganda tersebut adalah berarti atau signifikan.

Uji signifikansi koefisien korelasi ganda dengan hipotesis statistic berbunyi $H_0 : \rho_{y,12} \leq 0$ dan $H_1 = \rho_{y,12} > 0$. Berikut ini adalah table Model Summary untuk menjelaskan hasil data yang diperoleh.

¹⁹ Kadir, *Statistika untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta : Roesmata Sampurna, 2010) h.132

Tabel 3
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.985 ^a	.971	.969	2.282	.971	608.900	2	37	.000

a. Predictors: (Constant), X₂, X₁

Dari table diatas diperoleh koefisien korelasi ganda $R_{y.12} = 0,985$ serta p-value = $0,000 < 0,05$. Hal ini berarti H_0 ditolak. Dengan demikian koefisien korelasi ganda antara X₁ dan X₂ dengan Y adalah berarti atau signifikan. Sedangkan koefisien determinasinya R square = $0,971$ yang mengandung makna bahwa 97,1% variasi nilai pada variabel tingkat stress (Y) dapat dijelaskan oleh kecemasan (X₁) dan self efficacy (X₂) secara bersama-sama.

Uji signifikansi koefisien persamaan regresi ganda terlihat bahwa hasil uji t untuk masing-masing koefisien X₁ dan X₂ yaitu berturut-turut p-value= $0,680 > 0,05$ dan p-value= $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 diterima artinya persamaan regresi tersebut bersifat tidak signifikan atau dapat diabaikan dan H_0 ditolak artinya persamaan regresi tersebut bersifat signifikan atau tidak dapat diabaikan.

Selanjutnya dilakukan uji signifikansi koefisien korelasi parsial. Yang pertama adalah korelasi antara X₁ dan Y dengan mengontrol pengaruh X₂ ($r_{y.12}$)

Tabel 4
Correlations

Control Variables		X ₁	Y
X ₁	Correlation	1.000	.068
	Significance (1-tailed)	.	.340
	Df	0	37
X ₂	Correlation	.068	1.000
	Significance (1-tailed)	.340	.
	Df	37	0

Dari hasil analisis table diatas diperoleh ($r_{y.12}$)= $0,068$ dan p-value= $0,340 > 0,05$ atau H_0 diterima. Dengan demikian koefisien korelasi antara X₁ dan Y dengan mengontrol variabel X₂ adalah tidak signifikan.

Uji signifikansi koefisien korelasi parsial yang kedua yaitu korelasi antara X₂ dan Y dengan mengontrol pengaruh X₁ ($r_{y.21}$)

Tabel 5
Correlations

Control Variables		Y	X ₂
Y	Correlation	1.000	.568
	Significance (1-tailed)	.	.000
	Df	0	37
X ₁	Correlation	.568	1.000
	Significance (1-tailed)	.000	.
	Df	37	0

Dari hasil analisis table diatas diperoleh $(r_{y,21})=0,568$ dan $p\text{-value}= 0,000 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Dengan demikian koefisien korelasi antara X_2 dan Y dengan mengontrol variabel X_1 adalah signifikan.

Berdasarkan perolehan data dan hasil penelitian hipotesis secara statistic sebagaimana dikemukakan diatas, dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat pengaruh kecemasan terhadap tingkat stresss

Perbedaan tingkat stress yang dimiliki oleh mahasiswa menimbulkan pengaruh yang berbeda dan cara menghadapinya. Dari hasil perhitungan bahwa korelasi antara kecemasan dengan stress adalah tidak signifikan yang membuktikan bahwa semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah tingkat stressnya. Kecemasan mahasiswa akan menurun apabila memperispkan diri secara maksimal sehingga tingkat stress semkain berkurang.

2. Terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat stresss

Dari hasil perhitungan menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *self efficacy* terhadap tingkat stress mahasiswa artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat stresnya. Bandura dalam penelitiannya menyatakan bahwa jika tingkat *self efficacy* tinggi dan harapan tinggi maka akan dapat menghasilkan keyakinan dan ketepatan dalam melakukan sesuatu. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *self efficacy* terhadap tingkat stress karena semakin seseorang percaya diri dalam mnegahadapi tantangan dengan keyakinan yang kuat yang berada dalam dirinya maka akan semakin rendah tingkat stresnya. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti melakukan belajar kelompok ataupun menambah waktu jam belajar sehingga akan menumbuhkan *self efficacy* yang akan meminimalisir tingkat stress ketika menghadapi ujian statistika yang penuh dengan rumus dan perhitungan.

3. Terdapat pengaruh kecemasan dan *self efficacy* terhadap tingkat stresss

Kecemasan merupakan salah satu sikap yang melekat pada seseorang, namun kecemasan dapat diminimalisir dengan cara yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya. Begitu juga dengan *self efficacy* yang dimiliki seseorang dalam menghadapi permasalahan agar dapat melewati permasalahan dengan baik sesuai yang diinginkan. Stress merupakan suatu keadaan yang dapat dipengaruhi oleh kecemasan dan *self efficacy* karena memiliki hubungan yang erat.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa persamaan regresi ganda signifikan artinya terdapat hubungan antara kecemasan dan *self efficacy* terhadap stress. Selain itu, koefisien korelasi ganda juga bersifat signifikan artinya tingkat keeratan hubungan antara kecemasan dan *self efficacy* secara simultan terhadap tingkat stress. Artinya jika kecemasan rendah tetapi *self efficacy* tinggi maka tingkat stress juga semakin berkurang. Begitu juga sebaliknya. Hal ini dikarenakan *self efficacy* dapat mengontrol kecemasan sehingga tingkat stress rendah. Adanya berbagai macam

strategi yang dilakukan mahasiswa ketika menghadapi ujian sangat diperlukan agar tingkat stress menjadi semakin turun dengan dikendalikan oleh kecemasan dan self efficacynya karena ujian merupakan langkah terakhir sekaligus tolok ukur untuk mengetahui sejauhmana mahasiswa dapat memahami materi yang telah diberikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dan *self efficacy* terhadap tingkat stress yang dihadapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan dan *self efficacy* dengan tingkat stress mahasiswa yang menghadapi ujian akhir semester. Dapat ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi ganda $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti koefisien korelasi ganda antara X_1 dan X_2 dengan Y adalah berarti atau signifikan. Sedangkan koefisien determinasinya $R\text{ square} = 0,971$ yang mengandung makna bahwa 97,1% variasi nilai pada variabel tingkat stress (Y) dapat dijelaskan oleh kecemasan (X_1) dan self efficacy (X_2) secara bersama-sama. Dengan mengendalikan kecemasan dan *self efficacy* maka akan menekan tingkat stress mahasiswa dalam menghadapi ujian statistika yang notabene merupakan pelajaran yang membutuhkan pemikiran yang mendalam dan menjadi momok sebagai mata kuliah yang menakutkan bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, Lilik Udarwati. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo. 2007.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2006.
- Baron, Robert A. dan Donn Byrne. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga. 2003
- Efendi Hariandja, Marihot Tua dan Yovita Hardiwati. *Manajemen Sumber Daya Manusi*. Jakarta: Grasindo. 2002
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*. Singapore: Mc. Graw-Hill, Inc. 2009
- Fuzi. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmanidan Ilmu Keolahragaan*. No. 1 Vol.4. Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2005.
- Hartono. *Kesehatan Masyarakat Stress dan Stroke*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius. 2007
- Jones. *Manajemen Stress*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2002.
- Kadir, *Statistika untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta : Roesmata Sampurna. 2010.
- Kerlinger, Fred. *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Terjemahan Landung R. Simatupang. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006.

Neily El Izzah

Hubungan antara Kecemasan dan Self.....

- Lawrence, Daniel, Oliver. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Kencana PrenadaMedia Group, 2010.
- Loysk, Bob. *Kendalikan Stress Anda: Cara Mengatasi Stress dan Sukses di tempat Kerja*. Jakarta: Garmedia Pustaka Utama. 2007.
- Setyobroto, Sudiby. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta. 2002.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cet.ke-8
- P.J.Pinel, John. *Biopsikologi*. Boston: Pearson Education, Inc, 2009.
- Priyatno, Dwi. *Paham Analisis Statistika Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Media Kom, 2010.
- W, Nilam. *Psikologi Populer: Kunci Pengembangan Diri*. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2009