

## Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Stres Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Perguruan Tinggi di Depok = The Relationship between Self-efficacy and Stress Levels of Thesis Students in a University in Depok

Tasya Salsabila Zahra, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20520209&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Mahasiswa dapat mengalami stres ketika mengerjakan skripsi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres adalah keyakinan atau efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan tingkat stres mahasiswa skripsi di salah satu perguruan tinggi di Depok. Metode penelitian dilakukan dengan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling dengan jumlah sampel 146 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah General Self-efficacy (GSE) dan DASS 42. Analisis uji statistik menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres mahasiswa skripsi di salah satu perguruan tinggi di Depok. Semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah tingkat stres, begitu pula sebaliknya. Mahasiswa skripsi diharapkan memiliki daftar tujuan yang diinginkan dan strategi koping yang baik, sehingga terus termotivasi untuk mencapai sesuatu dan dapat meminimalisir stres saat mengerjakan skripsi.

.....Students can experience stress when working on a thesis. One of the factors that can affect stress is belief or self-efficacy. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and stress levels of thesis students in a university in Depok. The research method was carried out with a cross sectional design. The sampling technique used stratified random sampling with a sample of 146 students. The instruments used were General Self-efficacy (GSE) and DASS 42. Statistical test analysis using chi-square test. The results showed that the value of  $p = 0,000 < 0,05$ , which means that there is a relationship between self-efficacy and stress levels of thesis students in a university in Depok. The higher the self-efficacy, the lower the stress level, and vice versa. Thesis students are expected to have a list of desired goals and good coping strategies, so that they are continuously motivated to achieve something and can minimize stress when working on a thesis.