

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari mahasiswa Pendidikan Akuntans Reguler 2010 Universitas Negeri Jakarta. Adapun variabel yang terdapat dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi diberi simbol X, dalam penelitian ini adalah *Self-Efficacy*. Sedangkan variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi diberi simbol Y, yakni tingkat stres.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional random sampling*. Populasi terjangkau seluruh mahasiswa Pendidikan Akuntansi 2010. Dari keseluruhan jumlah populasi terjangkau, berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan tingkat kesalahan 5%. Jumlah mahasiswa yang menjadi sampel adalah 58 orang.

1. Data Tingkat Stres

Data tingkat stres yang diambil sesuai dengan jumlah responden yang ditentukan, yaitu sebanyak 58 mahasiswa. Data yang diperoleh melalui pengisian instrumen penelitian oleh 58 responden dan berdasarkan perhitungan data diperoleh skor terendah 100 dan skor tertinggi 155, jumlah

skor adalah 7702, sehingga skor rata-rata (\bar{Y}) sebesar 132,79, varian (S^2) sebesar 187,25 dan simpangan baku (SD) sebesar 13,68.

Distribusi frekuensi tingkat stres dapat dilihat pada tabel IV.1 dimana rentang skor adalah 55, banyaknya kelas interval 7, panjang kelas 8.

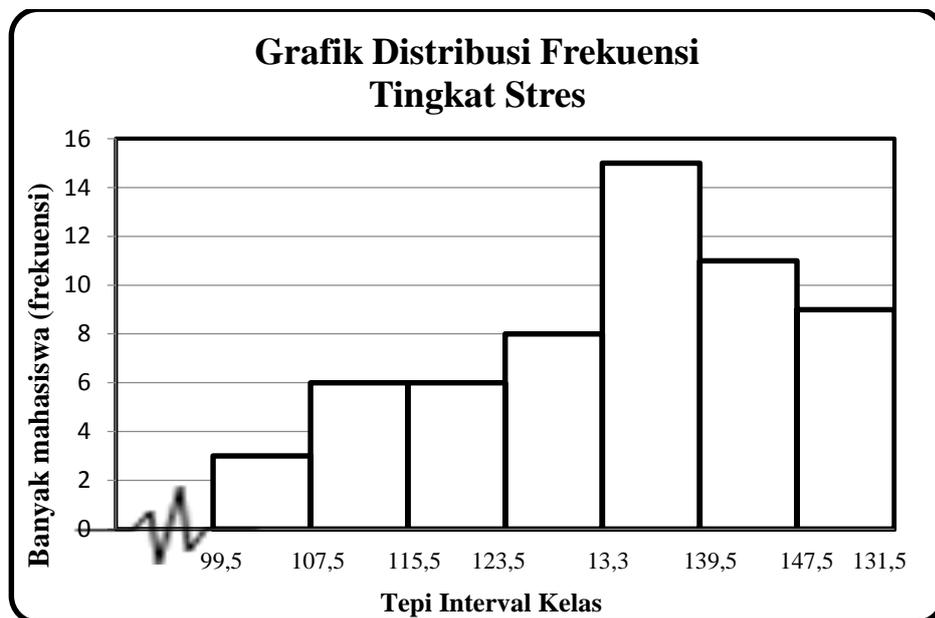
Tabel IV.1
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

No	Interval			Batas		Frekuensi		
				Bawah	Atas	Absolut	Relatif	
1	100	-	107	99,5	107,5	3	5,17	%
2	108	-	115	107,5	115,5	6	10,34	%
3	116	-	123	115,5	123,5	6	10,34	%
4	124	-	131	123,5	131,5	8	13,79	%
5	132	-	139	131,5	139,5	15	25,86	%
6	140	-	147	139,5	147,5	11	18,97	%
7	148	-	155	147,5	155,5	9	15,52	%
Jumlah						58	100,00	%

Sumber: data penelitian diolah tahun 2014

Berdasarkan tabel IV.1 dapat dilihat bahwa frekuensi kelas tertinggi variabel tingkat stres yaitu 15 terletak pada interval kelas ke-5 (lima) yaitu 132-139 dengan frekuensi relatif sebesar 25,86%, dan frekuensi terendahnya adalah 3 terletak pada interval kelas pertama dengan interval 100-107 dengan frekuensi relatif sebesar 5,17%.

Untuk mempermudah penafsiran tingkat stres dapat dilihat pada gambar IV.1



**Gambar IV.1
Grafik Histogram Tingkat Stres**

Sumber: data penelitian diolah tahun 2014

Dari gambar grafik histogram tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat stres mahasiswa Pendidikan Akutansi 2010 berada pada rentang skor 99,5 hingga 131,5. Dengan mean 132,9 berarti terdapat 23 mahasiswa pendidikan akuntansi yang berada di bawah rata-rata dan 25 mahasiswa yang mengalami tingkat stres di atas rata-rata. Hal ini dikarenakan banyaknya kesulitan dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa pendidikan akuntansi selama masa penyusunan skripsi dan kurangnya kemampuan untuk *me-manage* stres sehingga mahasiswa pendidikan akuntansi cenderung mengalami stres yang tinggi.

Adapun perhitungan rata-rata hitung skor sub indikator tingkat stres dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel IV.2

Skor Sub Indikator Tingkat Stres

No	Indikator	Sub Indikator	Jumlah item	%	Rata-rata skor total
1	Gejala Fisik	1. Peningkatan denyut jantung	3	6,67	5,2%
		2. Gangguan pencernaan	3	5,90	
		3. Sakit kepala /migrain	3	3,07	
2	Gejala Psikis	1. Kegelisahan/Ketidak tenangan	2	6,40	6,2%
		2. Kebosanan	1	7,22	
		3. Cepat marah/ sensitif	3	6,35	
		4. Cemas/ khawatir	2	7,50	
		5. Iri	1	6,36	
		6. Kelelahan	2	6,42	
		7. Perasaan takut	2	6,27	
		8. Perasaan Sedih	2	6,04	
		9. Pesimis/ putus asa	2	5,56	
		10. Konsentrasi terganggu	1	4,34	
3	Gejala Perilaku	11. Produktivitas menurun	2	6,25	6,02%
		12. Pola makan berubah	3	6,11	
		13. Insomnia	3	5,87	
Total			35	100	

Tingkat stres terbagi menjadi 3 indikator, yaitu indikator gejala fisik, gejala psikis, dan gejala perilaku. Dimana sub tingkat stres yaitu: sub indikator peningkatan denyut jantung diperoleh persentase sebesar 6,67%, sub indikator gangguan pencernaan diperoleh persentase sebesar 5,90% dan sub indikator sakit kepala/ migrain diperoleh persentase sebesar 3,07%. Sub indikator kegelisahan atau ketidaktenangan diperoleh persentase sebesar

6,40% dan sub indikator kebosanan diperoleh persentase sebesar 7,22%, sub indikator cepat marah/ sensitif diperoleh persentase sebesar 6,35%, sub indikator cemas/khawatir diperoleh persentase sebesar 7,50%, sub indikator iri diperoleh persentase sebesar 6,36%, sub indikator kelelahan diperoleh persentase sebesar 6,42%, sub indikator perasaan takut diperoleh persentase sebesar 6,27%, sub indikator perasaan sedih diperoleh persentase sebesar 6,04%, sub indikator pesimis/putus asa diperoleh persentase sebesar 5,56%, sub indikator konsentrasi terganggu diperoleh persentase sebesar 4,34%, sub indikator produktivitas menurun diperoleh persentase sebesar 6,25%, sub indikator pola makan berubah diperoleh persentase sebesar 6,11%, dan sub indikator insomnia diperoleh persentase sebesar 5,87%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa indikator dominan terdapat pada indikator gejala psikis yaitu sebesar 6,2%. Hal tersebut dikarenakan biasanya stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berupa gejala-gejala psikis seperti kekhawatiran tidak dapat lulus tepat waktu, iri pada teman yang sudah terlebih dahulu lulus atau kebosanan selama tahap penyusunan skripsi. Indikator terendah terdapat pada indikator gejala fisik yaitu sebesar 5,2%, yang menandakan bahwa mahasiswa pendidikan akuntansi memiliki kestabilan fisik yang cukup baik.

2. Data *Self-Efficacy*

Data mengenai *self-efficacy* merupakan variabel X, dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh dari kuesioner dan instrumen, data tersebut diambil dari 58 responden.

Data yang diperoleh melalui pengisian instrumen penelitian yang telah melalui proses validasi dan reliabilita beupa kuesioner model skala *likert* sebanyak 27 pernyataan oleh 58 responden dan berdasarkan perhitungan data diperoleh skor terendah 80 dan skor tertinggi 128, jumlah skor adalah 5872, sehingga skor rata-rata (\bar{X}) sebesar 101,24, varian (S^2) sebesar 113,55 dan simpangan baku (SD) sebesar 10,66.

Distribusi frekuensi data *self-efficacy* dapat dilihat pada tabel IV.2 dimana rentang skor adalah 45, banyaknya kelas interval 7, panjang kelas 7.

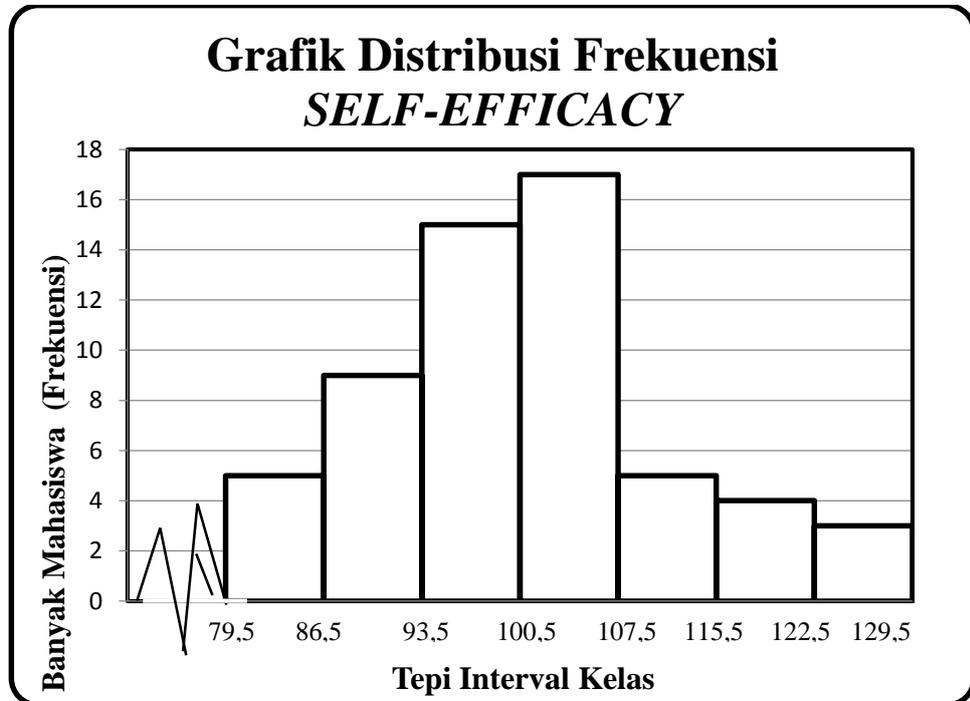
Tabel IV.3
Distribusi Frekuensi Efikasi Diri

No	Interval			Batas		Frekuensi		
				Bawah	Atas	Absolut	Relatif	
1	80	-	86	79,5	86,5	5	8,62	%
2	87	-	93	86,5	93,5	9	15,52	%
3	94	-	100	93,5	100,5	15	25,86	%
4	101	-	107	100,5	107,5	17	29,31	%
5	108	-	115	107,5	115,5	5	8,62	%
6	116	-	122	115,5	122,5	4	6,90	%
7	123	-	129	122,5	129,5	3	5,17	%
Jumlah						58	100,00	%

Sumber : data penelitian diolah tahun 2014

Berdasarkan tabel IV.2 dapat dilihat bahwa frekuensi kelas tertinggi variabel *self-efficacy* yaitu 17 terletak pada interval kelas ke-4 (empat) antara 101-107 dengan frekuensi relatif sebesar 29,31%, dan frekuensi terendahnya terletak pada interval kelas ke-7 (tujuh) yaitu antara 123-129 dengan frekuensi relatif sebesar 5,17%.

Untuk mempermudah penafsiran data efikas diri dapat dilihat pada gambar IV.2



Gambar IV.2
Grafik Histogram *Self-Efficacy*

Sumber : data penelitian tahun 2014

Dari gambar grafik histogram tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata *self-efficacy* mahasiswa Pendidikan Akutansi 2010 berada pada rentang skor 79,5 hingga 129,5. Rata-rata total skor *self-efficacy* adalah 101,24 sehingga dapat diketahui bahwa terdapat 31 mahasiswa pendidikan akuntansi yang sedang menyusun skripsi memiliki *self-efficacy* di bawah rata-rata dan terdapat 28 mahasiswa pendidikan akuntansi yang memiliki *self-efficacy* di atas rata-rata. *Self-Efficacy* tersebut tergolong sedang dikarenakan keinginan untuk segera lulus dan skripsi adalah suatu tuntutan dan syarat bagi mahasiswa Pendidikan

Akutansi untuk mencapai gelar sarjana pendidikan sehingga mahasiswa akan lebih termotivasi untuk meningkatkan *self-efficacy* nya.

Adapun perhitungan rata-rata hitung skor sub indikator *self-efficacy* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel IV.3
Skor Sub Indikator Dominan *Self-Efficacy*

No	Indikator	Sub Indikator	Jumlah Item	%	Rata-rata skor total
1	<i>Magnitude</i>	Besarnya keyakinan untuk mengatasi kesulitan tugas	5	14,59	11,11%
		Melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksankannya	1	15,18	
		Pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan eskpektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas	4	3,57	
2	<i>Strength</i>	Ketahanan individu dalam usahanya	4	12,90	13,97%
		Keuletan individu dalam usahanya	4	15,04	
3	<i>Generallity</i>	Keyakinan individu akan kemampuannya pada suatu bidang	4	14,28	14,30%
		Keyakinan individu akan kemampuannya pada bidang yang lebih luas	5	14,31	
Total			27	100	

Sumber : data penelitian tahun 2014

Self-efficacy terbagi menjadi 3 indikator, yaitu indikator *magnitude*, *strength*, dan *generallity*. Dimana sub *self-efficacy* yaitu: sub indikator besarnya keyakinan untuk mengatasi kesulitan tugas diperoleh persentase sebesar 14,59%, sub indikator melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksankannya diperoleh persentase sebesar 15,18% dan sub

indikator pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan eskpektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas diperoleh persentase sebesar 3,57%. Sub indikator ketahanan individu dalam usahanya diperoleh persentase sebesar 12,90% dan sub indikator keuletan individu dalam usahanya diperoleh persentase sebesar 15,04%, sub indikator keyakinan individu akan kemampuannya pada suatu bidang diperoleh persentase sebesar 14,28%, dan sub indikator keyakinan individu akan kemampuannya pada bidang yang lebih luas diperoleh persentase sebesar 14,31%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa indikator dominan terdapat pada indikator *generallity* yaitu sebesar 14,30%. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa Pendidikan Akuntansi memiliki keyakinan yang tinggi untuk bahwa penyusunan skripsi akan memberikan pengaruh terhadap bidang lainnya seperti kemampuan penulisan, presentasi, perhitungan, dan lain sebagainya. Kemudian indikator terendah terdapat pada indikator *magnitude* yaitu sebesar 11,11%, yang menandakan bahwa mahasiswa pendidikan akuntansi memiliki keyakinan yang rendah dalam proses penyusunan skripsi.

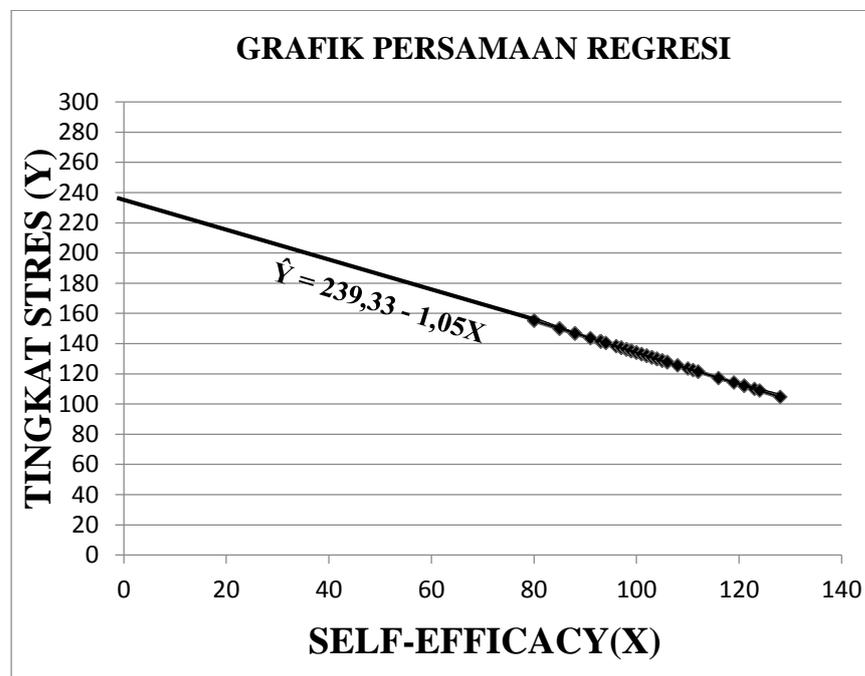
B. Analisis Data

1. Persamaan Garis Regresi

Analisis regresi linier sederhana terhadap pasangan data penelitian antara *self-efficacy* terhadap tingkat stres menghasilkan koefisien arah regresi sebesar -1,05 dan konstanta sebesar 239,33. Dengan demikian bentuk pengaruh *self-efficacy* (variabel X) terhadap tingkat stres (variabel Y),

memiliki persamaan regresi $\hat{Y} = 239,33 - 1,05X$. Selanjutnya persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa setiap penurunan satu skor *self-efficacy* akan mengakibatkan kenaikan tingkat stres sebesar -1,05 skor pada konstanta 239,33.

Persamaan garis linier regresi $\hat{Y} = 239,33 - 1,05X$ dapat dilukiskan pada gambar IV.3 berikut ini:



Gambar IV.3
Persamaan Regresi $\hat{Y} = 239,33 - 1,05X$

Sumber : data penelitian diolah tahun 2014

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas Galat Taksiran Regresi Y atas X

Pengujian normalitas galat taksiran regresi Y atas X dilakukan dengan menggunakan uji Liliefors pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ untuk sampel 58 orang responden, dengan kriteria pengujian berdistribusi

normal apabila $L_{hitung} (Lo) < L_{tabel} (Lt)$ dan sebaliknya jika $L_{hitung} (Lo) > L_{tabel} (Lt)$ maka galat taksiran Y atas X tidak berdistribusi normal.

Hasil perhitungan Uji Liliefors menyimpulkan bahwa galat taksiran regresi Y atas X berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan dari hasil perhitungan diperoleh $L_{hitung} (Lo)$ 0,0986 sedangkan $L_{tabel} (Lt)$ pada taraf nyata (α) 0.05 diperoleh nilai sebesar 0,1163 . Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dengan demikian penelitian dapat dilanjutkan pada pengujian hipotesis yang menggunakan analisis korelasi dan regresi. Untuk lebih jelasnya hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel IV.4

Tabel IV.4
Hasil Uji Normalitas Galat Taksiran

No	Galat Taksiran	Lo	Ltabel (0,05)	Keputusan	Keterangan
1	Y atas X	0,0986	0,1163	Terima Ho	Normal

Sumber : data penelitian diolah tahun 2014

b. Uji Linearitas Regresi

Untuk tabel distribusi F yang digunakan untuk mengukur linearitas regresi dengan dk pembilang $(k-2) = 25$ dan dk penyebut $(n-k) = 31$ dengan $\alpha = 0.05$ diperoleh $F_{hitung} = 0,50$ sedangkan $F_{tabel} = 1,76$. Hal ini menunjukkan bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$ yang berarti regresi linier.

3. Pengujian Hipotesis Penelitian

Dalam uji hipotesis terdapat uji keberartian regresi yang bertujuan untuk mengetahui apakah model regresi yang digunakan berarti atau tidak. Kriteria pengujian, yaitu diterima H_0 jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dan tolak H_0 jika

$F_{hitung} > F_{tabel}$, di mana H_0 adalah model regresi tidak berarti dan H_a adalah model regresi berarti atau signifikan, maka dalam hal ini kita harus menolak H_0 .

Berdasarkan hasil perhitungan F_{hitung} sebesar 113,72 dan untuk F_{tabel} sebesar 4,01. Jadi, dalam pengujian ini dapat disimpulkan bahwa F_{hitung} $113,72 > F_{tabel}$ 4,01, ini berarti H_0 ditolak dan sampel dinyatakan memiliki regresi berarti.

Pengujian dilakukan dengan tabel ANOVA.

Tabel IV.5
ANOVA untuk Uji Keberartian dan Kelinieran Persamaan Regresi
 $\hat{Y} = 239,33 - 1,05X$

ANOVA LINIER DAN BERARTI						
Sumber Variasi	dk	JK	KT	F Hitung	F Tabel	Keterangan
Regresi (a)	1	1022772,48	1022772,48			
Regresi (b/a)	1	7151,66	7151,66			<i>Ho harus ditolak</i>
Residu (res)	56	3521,86	62,89	113,72	4,01	Regresi berarti
Tuna Cocok (tc)	25	1006,18	40,25			<i>Ho tidak harus ditolak</i>
Kekeliruan (e)	31	2515,68	81,15	0,50	1,76	Regresi linier

Sumber : data penelitian diolah tahun 2014

Keterangan:

*) : **Regresi berarti** F_{hitung} (113,72) > F_{tabel} (4,01)

ns) : **Regresi linier** F_{hitung} (0,50) < F_{tabel} (1,76)

Hasil pengujian pada tabel di atas menyimpulkan bahwa bentuk pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres adalah linier dan signifikan.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa bukan secara kebetulan *self-efficacy* mempunyai pengaruh negatif terhadap tingkat stres melainkan berdasarkan pada analisis yang menguji signifikansi pengaruh dengan taraf signifikan ($\alpha = 0.05$).

Setelah dilakukan uji keberartian, tahap selanjutnya adalah melakukan perhitungan koefisien korelasi. Perhitungan koefisien korelasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keterikatan pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Hasil perhitungan koefisien korelasi antara *self-efficacy* dengan tingkat stres diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = -0,8195$. Untuk uji signifikansi koefisien korelasi disajikan pada tabel IV.6

Tabel IV.6
Pengujian Signifikansi
Koefisien Korelasi antara Variabel X dan Variabel Y

Koefisien antara variabel X dan variabel Y	Koefisien korelasi	Koefisien Determinasi	t_{hitung}	t_{tabel}
	-0,8195	67,16%	18,3980	1,671

Sumber : data penelitian diolah tahun 2014

Berdasarkan pengujian signifikansi koefisien korelasi antara pasangan skor *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa prodi pendidikan akuntansi sebagaimana terlihat pada tabel IV.6 di atas diperoleh $t_{hitung} = 18,3980$ dan $t_{tabel} = 1,671$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi $r_{xy} = -0,8195$ adalah signifikan.

Hasil perhitungan koefisien determinasi $r_{xy}^2 = (-0,8195)^2 = 0,67158025$ Hal ini berarti sebesar 67,16 % variasi Tingkat Stres

Mahasiswa Pendidikan Akuntansi 2010 (Variabel Y) dipengaruhi oleh *self-efficacy* (Variabel X), sedangkan sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lainnya.

C. Pembahasan

Hipotesis dari penelitian ini adalah “terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil yang diperoleh menunjukkan model regresi $\hat{Y} = 239,33 - 1,05X$. Persamaan regresi tersebut ditujukan untuk memperkirakan bentuk atau bagaimana pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien arah regresi sebesar -1,05 dan konstanta 239,33 yang berarti bahwa setiap penurunan satu skor variabel X akan menaikkan skor variabel Y sebesar -1,05 pada konstanta 239,33. Perubahan ini merupakan pengurangan karena b bertanda negatif. Jadi bentuk pengaruh variabel X terhadap variabel Y berdasarkan model regresinya diperkirakan adalah negatif. Setelah dilakukan perhitungan untuk mendapatkan persamaan regresi, maka data selanjutnya diuji normalitasnya. Penelitian ini menggunakan statistik parametris yang bekerja berdasarkan asumsi bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Bila tidak normal, maka statistik parametris tersebut tidak dapat digunakan. Dari hasil uji normalitas diketahui bahwa data penelitian tersebut normal. Setelah data dinyatakan normal, langkah selanjutnya adalah melakukan uji linieritas regresi yang dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi yang telah didapat dari persamaan regresi linier sederhana tersebut benar-benar bersifat linier atau tidak atau apakah

model regresi tersebut benar-benar cocok dengan keadaannya atau tidak. Dari hasil uji linieritas regresi diketahui bahwa persamaan regresi tersebut berbentuk linier atau garis lurus. Kemudian dilakukan uji keberartian regresi yaitu untuk menguji berarti atau tidaknya pengaruh variabel X terhadap variabel Y yang telah dibentuk melalui persamaan regresi. Pengujian ini dilakukan bersama dengan pengujian kelinieran regresi dan diketahui bahwa pengaruh variabel X terhadap variabel Y yang telah dibentuk melalui persamaan regresi tersebut ternyata berarti. Selanjutnya melalui analisis data yang dilakukan diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,8195. Pengaruh tersebut baru berlaku untuk sampel yang terdiri atas 58 responden. Kemudian berdasarkan uji keberartian koefisien korelasi yang telah dilakukan membuktikan bahwa koefisien korelasi ini signifikan, hal ini berarti pengaruh yang ditemukan berlaku untuk seluruh populasi dimana sampel tersebut diambil. Koefisien korelasi dalam penelitian ini bertanda negatif, yang menunjukkan pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah negatif sehingga terbukti bahwa terdapat pengaruh negatif dari *self-efficacy* terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pengaruh variabel *self-efficacy* terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi telah terbukti berbanding terbalik. Hal ini berarti apabila *self-efficacy* makin tinggi maka tingkat stres akan rendah, begitu pula sebaliknya apabila *self-efficacy* makin rendah, maka tingkat stres akan tinggi.

Besarnya variasi tingkat stres dalam menyusun skripsi ditentukan oleh *self-efficacy* ini direfleksikan dengan koefisien determinasi yang diperoleh

sebesar 67,16%. Hal ini memberikan gambaran bahwa self-efficacy memberikan kontribusi negatif terhadap tingkat stres sebesar 67,16%. Kontribusi negatif yang diberikan tersebut tergolong sedang, tidak terlalu kecil namun juga tidak terlalu besar pula. Hal ini disebabkan mahasiswa pendidikan akuntansi sudah ada yang memiliki keyakinan yang cukup tinggi namun kurang memiliki ketahanan dalam menghadapi kesulitan dalam menyusun skripsi. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata skor *strength* yang lebih rendah dibanding skor indikator lainnya yang lebih tinggi seperti indikator *magnitude* dan *generallity*.

Jika dibandingkan antara mahasiswa Pendidikan Akuntansi Reguler dengan Non Reguler maka mahasiswa Pendidikan Akuntansi memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi yaitu dengan rata-rata skor indikator sebesar 104,188% sedangkan mahasiswa Pendidikan Akuntansi 100,92%. Dari segi indikator, untuk mahasiswa pendidikan akuntansi didominasi dengan indikator *magnitude* sedangkan mahasiswa Pendidikan Akuntansi Reguler didominasi oleh indikator *generallity*. Kemudian untuk variabel tingkat stres, mahasiswa Pendidikan Akuntansi Reguler memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa Pendidikan Akuntansi Non Reguler. Dari sisi indikator, mahasiswa Pendidikan Akuntansi didominasi oleh gejala psikis begitupun dengan mahasiswa Pendidikan Akuntansi Non Reguler.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori penghubung yang telah dijabarkan diantaranya menurut Bandura,

Self-efficacy is a very strong resources for coping with stress. This is because people who regard themselves as highly efficacious act, think, and feel differently from those who perceive themselves as inefficacious.¹

Self-efficacy merupakan sumber daya yang sangat kuat untuk mengatasi stres. Hal ini karena orang-orang yang menganggap diri mereka mampu untuk bertindak, berpikir, dan merasa berbeda dari orang-orang yang menganggap diri mereka tidak mampu.

Menurut Bandura, keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya menimbulkan dampak yang beragam. Keyakinan tersebut akan mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha, ketahanan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, pola pikir, stres dan depresi yang dialami.²

Sedangkan menurut Menurut Davidson dan Coper faktor-faktor yang mempengaruhi stres secara umum yaitu bersumber dari diri pribadi (internal) atau individu yang bersangkutan dan faktor eksternal (lingkungan rumah, sosial, maupun tempat kerja individu sendiri). Banyak faktor internal individu yang mempengaruhi individu dalam menghadapi stres. Salah satu faktor internal individu yaitu karakteristik kepribadian. Di dalam karakteristik kepribadian terdapat *locus of control internal* atau sering disebut efikasi diri.³ Kemudian, Jess Feist dan Gregory J. Feist menyatakan bahwa,

¹ Benedict C dkk., Op. Cit., p. 2

² Gema Agung dan Meita Santi Budiani., Op. Cit., p. 4

³ Nurmalitasari Indah Wisantyo, Op. Cit., p. 8

When efficacy is high and the environment is responsive, outcomes are most likely to be successful. When low efficacy is combined with a responsive environment, people may become depressed when they observe that others are successful at tasks that seem too difficult for them. Finally, when low Self-efficacy combines with an unresponsive environment, people are likely to feel apathy, resignation, and helplessness⁴

Yang dapat diartikan bahwa ketika efikasi tinggi dan lingkungan responsif, kemungkinan hasil akan berhasil. Ketika efikasi rendah dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif, orang mungkin menjadi depresi ketika mereka mengamati bahwa orang lain sukses pada tugas-tugas yang tampaknya terlalu sulit bagi mereka. Akhirnya, ketika *Self-efficacy* rendah menggabungkan dengan lingkungan responsif, orang cenderung merasa apatis, pasrah, dan tidak berdaya. Lawrence, Daniel, dan Oliver menyatakan bahwa keyakinan kecakapan diri juga memengaruhi bagaimana orang berhadapan dengan kekecewaan dan stres dalam mengejar tujuan hidup.⁵ Individu dengan keyakinan kecakapan diri yang tinggi melakukan pendekatan terhadap tugas dengan suasana hati yang lebih baik (misalnya, dengan kecemasan dan depresi yang lebih rendah) dibandingkan individu dengan keyakinan diri yang rendah.⁶ Individu dengan keyakinan kecakapan diri yang tinggi lebih mampu menghadapi stres dan kekecewaan dibandingkan individu dengan keyakinan diri yang rendah.⁷ Dan kemudian

⁴ Jess Feist dan George J. Feist, Op. Cit., p. 489

⁵ Lawrence, Daniel, dan Oliver, Op. Cit., p. 465

⁶ Ibid

⁷ Ibid

Spencer A. Rathus pun menyatakan bahwa *Self-efficacy* mempengaruhi kemampuan kita untuk menahan stres.⁸

Hasil pengujian hipotesis tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian yang relevan milik Gema Agung yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosi Dan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi” tahun 2013. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan tingkat hubungan yang kuat antara kecerdasan emosi dan self-efficacy dengan tingkat stres yakni 69,6%.⁹.

Selanjutnya penelitian oleh Benedict dan Ike yang berjudul “*Role of Self-Efficacy, Gender and Category of Athletes in Coping with Sports Stress*” tahun 2012. Berdasarkan hasil analisis pengujian, didapatkan hasil bahwa atlet pria dan wanita yang memiliki self-efficacy yang tinggi cenderung mengalami stres yang rendah, begitupun dengan atlet junior.

Hasil penelitian lain milik Endang Saryanti yang berjudul “Kajian Empiris Atas Perilaku Belajar, Efikasi Diri Dan Kecerdasan Emosional Yang Berpengaruh Pada Stress Kuliah Pada Mahasiswa Akuntansi Perguruan Tinggi Swasta Di Surakarta” tahun 2010 memiliki hasil pengujian analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan dari perilaku belajar sebesar, efikasi diri, dan kecerdasan emosional sebesar 51,85 terhadap stres kuliah.

⁸ Spencer A. Rathus, Op. Cit., p. 373

Hasil penelitian berikutnya milik Nurmalitasari Indah Wisantyo dalam judul “Stres Pada Siswa SMAN 3 Semarang Ditinjau Dari Efikasi Diri Akademik Dan Jenis Kelas” tahun 2010 diperoleh hasil $r_{xy} = -0,738$ yang menunjukkan hubungan negatif, dimana semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres pada siswa. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres pada siswa.

Hasil penelitian Mariza Ulfa Sumitro, Frieda NRH, dan Nofiar Aldriandy Putra dalam judul “*Correlation Between Self Efficacy To Job Stress Of Sales Operation Employee’s PT. Nasmoco Group Semarang*” diperoleh hasil $r_{xy} = -0,738$ yang menunjukkan 56,45% subjek berkategori stres rendah dan kategori 59,67% subjek berada pada kategori tinggi. Hasil analisis regresi penelitian menyatakan bahwa stres dipengaruhi efikasi diri sebesar 22%.

Dari pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini mendukung teori yang ada baik dari ahli atau pengarang maupun dari hasil penelitian yang relevan yang menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stres. Dimana semakin tinggi *self-efficacy* maka tingkat stres akan rendah, kemudian juga sebaliknya apabila *self-efficacy* semakin rendah maka tingkat stres akan meningkat.

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak sepenuhnya sampai pada tingkat kebenaran mutlak. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kelemahan yang dilakukan selama melakukan penelitian ini. Adapun keterbatasan-keterbatasan peneliti alami dalam meneliti pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres sebagai berikut.

1. Keterbatasan variabel penelitian, karena dalam penelitian hanya meneliti dua variabel, yaitu *self-efficacy* dan tingkat stres. Sedangkan variabel terikat, yaitu tingkat stres tidak selalu dipengaruhi oleh *self-efficacy* tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lainnya.
2. Keterbatasan sampel, karena dalam penelitian ini sampel yang diambil hanya sebagian kecil responden dari yaitu mahasiswa pendidikan akuntansi 2010, sehingga hasil penelitian hanya berlaku di daerah populasi penelitian dan hasil penelitian juga tidak dapat digeneralisasikan.
3. Keterbatasan pengangkatan indikator, karena di dalam penelitian ini peneliti hanya mengangkat dan meneliti indikator yang ada di dalam teori yang didapatkan oleh peneliti. Sehingga kemungkinan masih ada indikator lain yang berkaitan dengan variabel penelitian namun belum diangkat dan diteliti oleh peneliti.