

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN STRES MAHASISWA
PENGHAFAL AL QURAN PONDOK PESANTREN NURUL FURQON
MALANG**

SKRIPSI

**“SEBAGAI BAGIAN DARI PERSYARATAN UNTUK MEMPEROLEH
DERAJAT SARJANA S-1 PSIKOLOGI”**



Wardatul Mufarrohah

18090000104

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA
MALANG**

2023

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN STRES MAHASISWA
PENGHAFAL AL QURAN PONDOK PESANTREN NURUL FURQON
MALANG**

SKRIPSI

**“SEBAGAI BAGIAN DARI PERSYARATAN UNTUK MEMPEROLEH
DERAJAT SARJANA S-1 PSIKOLOGI”**



Wardatul Mufarrohah

18090000104

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA
MALANG**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Wardatul Mufarrohah

NIM : 18090000104

Universitas : Universitas Merdeka Malang

Jurusan : Psikologi


Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Mahasiswa penghafal Al Qur'an PPTQ Nurul Furqon Malang.

Malang, 7 Februari 2023

DISETUJUI DAN DITERIMA :

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba S.Psi., MA.

Dosen Pembimbing



Dr. Nawang W. W., S.Psi., M.Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari S.Psi., M.Si, Psikolog

**HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN STRES MAHASISWA PENGHAFAL
AL QUR'AN PPTQ NURUL FURQON MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Wardatul Mufarrohah

18090000104

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 7 Februari 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Dr. Nawang W. W., S.Psi, M.Si., Psikolog



Sekretaris Penguji

Taufiqurrahman, S.Psi, MA



Anggota Penguji

Dra. Dewanti Rumpoko, M.Si



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Malang, 7 Februari 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang

Dr. Nawang W. W., S.Psi, M.Si., Psikolog



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul **“Hubungan Self efficacy dengan Stres Mahasiswa Penghafal Al Qur’an PPTQ Nurul Furqon Malang”** merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Malang, 7 Februari 2023
Peneliti



Wardatul Mufarrohah

MOTTO

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan,
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*

QS. Al-Insyirah:5-6

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri yang telah mampu bertahan melawan segala rasa malas, lelah, putus asa, kecewa, patah dan lain sebagainya. Terima kasih untuk mampu menyelesaikan meski dengan tertatih-tatih. Terima kasih kepada malaikat tanpa sayap abi dan umi tercinta atas doa dan ridhonya yang selalu menyertai. Terima kasih kepada sahabat-sahabat tercinta, yang selalu saling suport dalam kemalasan dan menjadi guru dalam ketidak fahaman.

I LOVE ALL

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karna dengan limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian tugas akhir dengan judul “**Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Mahasiswa Penghafal Al Qur’an PPTQ Nurul Furqon Malang**” ini dengan baik. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Mata Kuliah Skripsi dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir Program Studi Jurusan S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulis mengucapkan terima kasih atas terselesaikannya skripsi ini kepada:

1. Terima kasih kepada Allah SWT, yang telah memberikan kehidupan yang baik dan seimbang antara sedih dan bahagia sehingga saya dapat menuntaskan pendidikan tingkat S1 dengan baik.
2. Terima kasih kepada Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari., S.Psi., M.Si., Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang sekaligus Dosen Pembimbing Utama. Terima kasih banyak telah memberikan banyak kesempatan untuk belajar, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Terima kasih banyak atas bimbingan, arahan, segala masukan dan telah bersedia memperluas kesabaran yang telah ibu berikan selama ini. Terima kasih banyak Bu Nawang. Semoga ibu dan keluarga selalu sehat dan bahagia.
3. Terima kasih kepada bapak Taufiqurrahman, S.Psi, MA selaku CO Dosen Pembimbing atau dosen pembimbing kedua. Terima kasih banyak telah menjadi dosen, guru dan ibu bagi saya. Terima kasih telah memberikan banyak kesempatan kepada saya untuk mencoba hal baru di luar kelas, bersedia memberikan bimbingan, arahan serta dukungan yang tiada henti

bahkan saat saya ingin berhenti. Terima kasih banyak pak. Semoga bapak dan keluarga selalu dalam keadaan sehat dan bahagia

4. Terima kasih kepada ibu Dewanti selaku dosen penguji pada sidang skripsi saya. Terima kasih atas arahan serta bimbingannya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Bapak, ibu dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih banyak atas segala ilmu yang diberikan kepada peneliti selama ini, baik di dalam kelas maupun di luar kelas
6. Terima kasih kepada ayah, ibu, kakak dan adik saya. Terima kasih atas jutaan rajut doa yang tak pernah putus dan ratusan paket dukungan yang tak pernah hangus. Dari kedua rumusan yang lengkap tersebut sehingga saya bisa menyelesaikan pendidikan tingkat strata satu sesuai dengan harapan ayah ibu
7. Terima kasih kepada Sofi, Fitri, Annadiva, Fenti, Lunavda mili terima kasih atas segala suport dan bantuannya sehingga saya bisa mengerjakan skripsi ini hingga selesai
8. Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu baik secara moral maupun material hingga tuntasnya skripsi ini. Semoga segala kebaikan dibalas oleh Tuhan YME.

Malang, 7 Februari 2023

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menuntaskan skripsi dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Mahasiswa Penghafal Al Qur’an PPTQ Nurul Furqon Malang” dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk mengetahui hubungan *Self efficacy* dengan stres mahasiswa penghafal Al Qur’an PPTQ Nurul Furqon Malang guna memenuhi syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Program Studi Psikologi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih terdapat kekurangan baik dari segi penyusunan kalimat maupun tata bahasa. Oleh karena itu penulis menerima saran dan kritik yang membangun dari pembaca agar dapat memperbaiki skripsi ini. Akhir kata, penulis mengucapkan banyak terima kasih dan memanjatkan doa agar Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan oleh seluruh pihak, atas segala doa, bantuan dan dukungan selama menyelesaikan skripsi ini. Apabila masih terdapat banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan permohonan maaf yang sebesar- besarnya.

Malang, 7 Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Permasalahan	4
C. Tujuan dan Manfaat.....	4
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Stres	8
1. Pengertian Stres	8
2. Aspek-aspek Stres.....	10

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres	11
B. <i>Self Efficacy</i>	14
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	14
2. Aspek-aspek <i>Self efficacy</i>	15
3. Faktor <i>Self Efficacy</i>	16
C. Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Stres.....	17
D. Kerangka Pemikiran Peneliti	19
E. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	21
1. Identifikasi Variabel.....	21
2. Operasional Variabel menurut ahli	21
B. Subjek Penelitian	22
1. Populasi	22
2. Sampel.....	22
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	22
C. Cara Pengumpulan Data	23
1. Instrumen Penelitian	23
2. Validitas dan Reliabilitas.....	25
E. Cara Analisis Data	26
1. Uji Asumsi	26
2. Uji Hipotesis	27
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28

A. Deskripsi Subjek	28
B. DESKRIPSI DAN RELIABILITAS DATA	29
1. Deskripsi Data.....	29
2. Validitas Data.....	31
3. Reliabilitas data	34
C. HASIL.....	34
1. Uji Asumsi	35
2. Uji Hipotesis	36
D. PEMBAHASAN.....	36
BAB V KESIMPULAN	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40
1. Bagi santri mahasiswa	40
2. Bagi pondok pesantren	41
3. Bagi peneliti selanjutnya	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1 . Blue skala Print Stres	24
Tabel 2 . Blue skala print <i>Self Efficacy</i>	25
Tabel 3 . Deskripsi subjek.....	28
Tabel 4 . Deskripsi Jawaban Responden.....	29
Tabel 5 . Rumus Skor Standar	30
Tabel 6 . Kategori <i>self efficacy</i>	30
Tabel 7 . kategori stres	30
Tabel 8 . Sebaran aitem setelah uji coba skala stres	31
Tabel 9 . <i>Blue print</i> skala stres	32
Tabel 10 . Sebaran aitem setelah uji coba skala <i>self efficacy</i>	33
Tabel 11 . <i>Blue print</i> skala <i>self efficacy</i>	33
Tabel 12 . Reliabilitas skala <i>self efficacy</i> dan stres.....	34
Tabel 13 . Uji normalitas	35
Tabel 14 . Uji linieritas	35
Tabel 15 . Uji hipotesis	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 . Kerangka konseptual	19
---	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Self effiacy dan Stres.....	46
Lampiran 2. Tabulasi Data Self effiacy dan Stres	50
Lampiran 3. Validitas Data Self effiacy dan Stres	53
Lampiran 4. Reliabilitas Skala Self efficacy dan Stres	57
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas, Uji Linieritas dan Uji Hipotesis	59
Lampiran 6. Lembar Tunitin dan Daftar Riwayat Hidup	62

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DAN STRES MAHASISWA PENGHAFAL AL QUR'AN PPTQ NURUL FURQON MALANG

Wardatul Mufarrohah
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
wardahmufarrohah@gmail.com

INTISARI

Mahasiswa memiliki banyak tuntutan, baik berupa tugas-tugas atau kegiatan akademik. Ada juga mahasiswa yang menjadi santri dan mengikuti aktifitas menghafalkan Al Qur'an, sehingga tuntutan yang dialami bukan hanya dari kampus melainkan juga dari pesantren. tuntutan-tuntutan ini jika dibiarkan berlarut akan menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan kesehatan atau gangguan emosional atau bahkan bisa menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Sehingga perlunya *self efficacy* atau keyakinan diri yang tinggi untuk bisa melewatinya. Hal ini membuktikan bahwa *self efficacy* adalah salah satu sumber daya pribadi seseorang untuk mengatasi dan mengelolah stresor. *Self efficacy* bisa mendorong seseorang untuk mengatasi situasi ataupun stresor yang dihadapi.. Teknik pengambilan sampel adalah *teknik sampling insidental*. Metode pengumpulan data dengan kuisioner. Aitem yang digunakan yaitu skala stres dan skala *self efficacy*. Subyek penelitian berjumlah 40 subyek. Hasil pengukuran reliabilitas skala stres adalah 0,791 dan skala *self efficacy* adalah 0,838. Pada penelitian ini menggunakan analisis data hipotesis dengan bantuan aplikasi SPSS V.26. Hasil uji hipotesis analisis hipotesis adalah $0,000 < 0,05$ artinya adanya hubungan antara stres dan *self efficacy*.

Kata kunci : Stres, *Self Efficacy*, Mahasiswa penghafal al qur'an

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND STRESS OF STUDENTS MEMORIZING THE QUR'AN PPTQ NURUL FURQON MALANG

ABSTRACT

Students have many demands, either in the form of assignments or academic activities. There are also students who become santri and take part in activities to memorize the Qur'an, so that the demands are not only on campus but also on Islamic boarding schools. These demands if allowed to drag on will cause students to experience health problems or emotional disturbances or can even cause students to experience stress. So the need for self-efficacy or high self-confidence to get through it. This proves that self-efficacy is one of a person's personal resources to overcome and manage stressors. Self-efficacy can encourage someone to overcome the situation or stressor they are facing. The sampling technique is an incidental sampling technique. Data collection method with a questionnaire. The items used are the stress scale and self-efficacy scale. The research subjects totaled 40 subjects. The results of measuring the reliability stress scale was 0.791 and the self-efficacy scale was 0.838. In this study using hypothesis data analysis with the help of the SPSS V.26 application. The result of hypothesis testing for hypothesis analysis is $0.000 < 0.05$, meaning that there is a relationship between stress and self-efficacy.

Keywords : *Stress, Self Efficacy, Students memorizing the Koran*