

## ABSTRAK

Nama : Muhammad Dheazan Sulaiman Aljabri  
NIM : 1602007014  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Stres Pada Mahasiswa Serta Tinjauannya Dalam Agama Islam

Penelitian ini menggambarkan tentang stres yang dialami mahasiswa. Stres dapat disebabkan beberapa faktor baik dari dalam diri maupun dari luar diri. Dalam agama Islam stres yang dialami individu merupakan penyakit hati dan dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa tersebut. Oleh karena itu perlu ada upaya untuk mengatasi stres.

Efikasi diri adalah salah satu cara untuk mengatasi stres. Efikasi diri sama dengan konsep *ikhtiar* dalam agama Islam. Individu dengan efikasi diri yang baik dapat mengatasi masalah dengan baik dan dapat menentukan tindakan yang akan dilakukannya untuk mengatasi masalah yang dialaminya, begitupula dengan *ikhtiar*, yaitu seseorang harus berusaha untuk mendapatkan hasil yang diinginkannya atau untuk mengatasi masalah yang sedang menimpinya.

Penelitian ini menggunakan data primer, yang didapatkan dengan memberikan kuisioner skala efikasi diri dan skala stres pada subjek. Korelasi Spearman digunakan untuk menguji hipotesis, dengan hasil korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,539$ , dan signifikansi ( $P < 0,01$ ), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres yang dialaminya, dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri seorang mahasiswa maka semakin tinggi stres yang dialaminya.

**Kata Kunci: Efikasi Diri, Stres**

## ABSTRACT

Name : Muhammad Dheazan Sulaiman Aljabri  
Id Numbers : 1602007014  
Thesis Title : Correlation Between Self Efficacy and Stress On College Student and Viewed From The Islamic Religion.

This thesis describes the stress experienced by a student that can be caused by several factors both from within the student and from outside such as family, school, finances, friends and girlfriend that can give a negative effect to the student. In Islam the stress experienced by individuals is caused by the human heart. The heart is the center of the human that regulate and determine the person's behavior.

The efforts to cope with stress can be done by establishing a good self-efficacy in students. Self-efficacy has a similar concept as “Ikhtiar” in Islam. Individuals with a good self-efficacy can solved a problem pretty well and can determine what needs to be done to overcome the problem that they experienced, it’s the same as “ikhtiar”, which means someone should try to get the results he wants or to solve the problem that happened to him.

Research on the correlation between self efficacy and stress on college student is using a primary data, using a questionnaire of self-efficacy scale and stress scale. Spearman correlation is used to test the hypothesis, the results obtained from the correlation is  $r_{xy} = -0.539$  with a significance of 0.000 means <than 0.01 indicating that the higher a student self-efficacy, the lower the stress they experienced, and vice versa the lower the a student self-efficacy, the higher the stress they experienced.

**Keywords: Self-efficacy, Stres**