

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES MAHASISWA FARMASI SEMESTER IV UNIVERSITAS MULAWARMAN

Rahmi Rusdi¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This type of research is a quantitative method with random sampling techniques and data analysis simple and multiple regression techniques. The sample of this study was 78 students of Pharmacy in the fourth semester of class A and B of Mulawarman University. Data collection was performed using three measuring devices, namely stress scale (55 valid items, $r_{ix} = 0.270-0.656$, $\alpha = 0.882$), self-efficacy scale (39 valid items, $r_{ix} = 0.263-0.790$, $\alpha = 0.884$), and management scale time (46 valid items, $r_{ix} = 0.265-0.727$, $\alpha = 0.855$). The results showed that there was a negative and significant relationship between self-efficacy and stress ($r_{x1y} = -0,553$, $p = 0,000$), there was a negative and significant relationship between time management and stress ($r_{x2y} = -0,767$, $p = 0,000$) and there was a negative and significant relationship between self-efficacy and time management of stress ($r_{x1x2.y} = -0,785$, $p = 0,000$). This means that the higher the self-efficacy and time management, the lower the stress level of students. Conversely, the lower the self-efficacy and time management, the higher the stress level of students.*

Keywords: *management, stress, Pharmacy student at Mulawarman University*

ABSTRAK. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik random sampling serta analisis data teknik regresi sederhana dan ganda. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Farmasi semester IV kelas A dan B Universitas Mulawarman sebanyak 78 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga alat ukur, yaitu skala stres (55 aitem valid, $r_{ix} = 0,270-0,656$, $\alpha = 0,882$), skala efikasi diri (39 aitem valid, $r_{ix} = 0,263-0,790$, $\alpha = 0,884$), dan skala manajemen waktu (46 aitem valid, $r_{ix} = 0,265-0,727$, $\alpha = 0,855$). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres ($r_{x1y} = -0,553$, $p = 0,000$), terdapat hubungan negatif dan signifikan antara manajemen waktu dengan stres ($r_{x2y} = -0,767$, $p = 0,000$) dan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres ($r_{x1x2.y} = -0,785$, $p = 0,000$). Artinya semakin tinggi efikasi diri dan manajemen waktu, maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri dan manajemen waktu, maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa.

Kata kunci: efikasi diri, manajemen waktu, stres, mahasiswa Farmasi Universitas Mulawarman

¹ Email: rahmirusdi@ymail.com

Pendahuluan

Perguruan tinggi adalah suatu lembaga pendidikan yang menuntut peserta didiknya untuk mandiri. Mandiri pada berbagai aspek kegiatan belajar terutama dalam mengatur aktivitas dengan penuh tanggung jawab. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan berbagai tanggung jawab akademik baik teori maupun kegiatan praktikum sehingga dapat menyebabkan mahasiswa mengalami keadaan jenuh dan tertekan pada saat-saat tertentu. Keadaan merasa tidak mampu dan tertekan sering disebut dengan stres. Stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus diselesaikan (Olejnik dan Holschuh, 2007: 125).

Stres menyebabkan seseorang menjadi disfungsi di dalam aktivitasnya sebagai respon keseimbangan antara beban kerja dan kemampuan untuk menyelesaikan aktivitas. Seorang individu hanya akan melihat situasi tertentu sebagai penyebab stres jika situasi tersebut mengancam atau melampaui sumber daya yang dimiliki baik internal atau eksternalnya (Govaerst & Gregoire, 2004: 262). Ilmu Farmasi mempelajari tentang obat-obatan, sehingga selain mempelajari secara teori di dalam kelas mahasiswa farmasi juga melakukan berbagai macam praktikum di laboratorium untuk menguji berbagai reaksi kimia dan percobaan-percobaan dalam riset meracik obat-obatan. Mahasiswa dituntut untuk dapat memilah obat yang rasional untuk digunakan dalam pencegahan dan pengobatan penyakit dengan melakukan segala kegiatan secara

cermat, teliti dan menggunakan waktu secara efisien (Siregar, 2006: 90).

Mahasiswa memiliki tanggung jawab besar terhadap kesehatan, sebab farmasi berkaitan dengan obat-obatan yang dikonsumsi manusia. Sehingga dituntut untuk memberi informasi obat sesuai sasaran, pemilihan zat aktif terapi yang paling tepat, penulisan regimen obat dengan tepat, pemantauan efek, pemilihan metode untuk pemberian obat serta pendeteksian reaksi obat merugikan (Siregar, 2006: 19).

Menurut Rahayu, D., & Adriansyah, M, A (2014) pada mahasiswa, perubahan sosial yang dialami menyebabkan terjadinya perubahan peran sosial dan kegiatan sosial. Perubahan peran dan kegiatan ini menyebabkan mahasiswa dituntut untuk lebih bertanggung jawab atas peran dan kegiatannya di masyarakat. Keterlibatan pada peran baru dan kegiatan yang dilakukan inilah menyebabkan mahasiswa harus memecahkan sendiri masalah yang dihadapi. Namun berbagai tekanan yang dialami mahasiswa dapat memicu stres. Beban stres yang dirasa terlampaui berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan penurunan kemampuan akademik sehingga berpengaruh terhadap indeks prestasi mahasiswa.

Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian akademik program studi Farmasi S1 Universitas Mulawarman menunjukkan cukup besar mahasiswa Farmasi yang mengalami TBU (tidak boleh ujian) tahun ajaran 2015 yaitu untuk mata kuliah semester 8 sebanyak 8 mahasiswa, mata kuliah semester 6 sebesar 16 mahasiswa, mata kuliah

semester 4 sebanyak 17 mahasiswa dan untuk mata kuliah semester 2 sejumlah 6 orang mahasiswa yang mengalami TBU. Hasil rekapitulasi lulusan Farmasi sejak tahun 2006 diperoleh bahwa dari 393 mahasiswa Farmasi yang telah lulus hanya 12 mahasiswa atau sekitar 3,05 persen yang dapat menyelesaikan program sarjana S1 di bawah 4 tahun. Sedangkan 107 mahasiswa atau sekitar 27,23 persen yang dapat menyelesaikan dalam waktu 4 hingga 5 tahun. Sedangkan 274 mahasiswa atau sekitar 69,72 persen menyelesaikan program studi antara 5 hingga 7 tahun.

Hasil wawancara terhadap mahasiswa Farmasi Universitas Mulawarman menyatakan merasa kewalahan dengan rutinitas yang dilakukan setiap hari dan berbagai tugas yang diberikan dengan waktu pengerjaan terbatas. Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian akademik Fakultas Farmasi S1 Universitas Mulawarman diperoleh bahwa 4 mahasiswa angkatan 2011 (semester 8), 2 mahasiswa angkatan 2012 (semester 6), 21 angkatan 2013 (semester 4), dan 4 mahasiswa angkatan 2014 (semester 2) dinyatakan tidak aktif mengikuti perkuliahan.

Pada dasarnya tingkat keberhasilan dalam melakukan segala kegiatan dalam rangka pencapaian suatu tujuan sangat bergantung pada kemampuan individu dalam melaksanakan tugas. Mahasiswa harus dapat meningkatkan perasaan efikasi diri yang tinggi, sehingga akan memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk terus berusaha walau dalam tekanan (mengatasi hambatan), memiliki tekad yang kuat, serta tetap fokus pada apa yang

dilakukan dengan menunjukkan performa dalam menyelesaikan tugas akademis (Baron, 2004: 183). Menurut Santrock (2007: 152) penerapan konsep efikasi diri pada berbagai aspek prestasi para siswa memperlihatkan bahwa efikasi diri mempengaruhi pilihan siswa terhadap aktivitas-aktivitas yang dilakukan, jadi semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin tinggi rasa percaya diri pada kemampuan yang dimiliki untuk berhasil dalam suatu tugas.

Padatnya jadwal kuliah dan praktikum pada jurusan farmasi menuntut lebih banyak waktu yang digunakan. Selain perlu memiliki keyakinan terhadap kemampuan dalam memecahkan masalah dan menyelesaikan tugas, mahasiswa juga perlu memperhatikan waktu yang digunakan dalam melakukan berbagai aktivitas tersebut. Waktu merupakan sumber daya paling berharga sehingga diperlukan konsep manajemen waktu untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan rutinitas dan kemampuan yang dimiliki (Maulana, 2008: 02).

Manajemen waktu yang buruk dapat berakibat pada pengerjaan tugas dan tidak dapat selesai tepat waktu. Hal ini tentunya akan memicu terjadinya stres. Menurut Covey (dalam Santrock, 2007) individu perlu melakukan aktivitas-aktivitas penting sedini mungkin, apabila menundanya sampai hal tersebut menjadi mendesak maka akan menaikkan level stres.

Keberhasilan akademik mahasiswa dipengaruhi berbagai faktor ada yang berasal dari dalam diri (internal) mencakup jasmani dan rohani serta faktor yang bersumber dari luar diri (eksternal) mencakup lingkungan sekitar. Mahasiswa

dalam mengikuti segala aktivitas akademik perlu melakukan secara efisien dan efektif. Hal terpenting adalah apapun yang dilakukan dan memastikan bahwa yang diselesaikan bergerak ke arah tujuan (Siswanto, 2005: 11).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memiliki maksud untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa Farmasi semester IV Universitas Mulawarman.

Kerangka Teori dan Konsep

Stres

Respon individu saat menghadapi keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa mengancam serta mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi segala hal adalah stres (Santrock, 2002: 302). Menurut Wirawan (2012: 15) stres merupakan reaksi tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang sehingga terjadi gangguan keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki.

Stres pada remaja dapat terjadi karena pencarian jati diri, hubungan dengan orang tua, pergaulan dengan teman dan masalah prestasi sekolah. Sedangkan pada orang dewasa sering mengalami stres karena masalah hidup, bersaing dalam pekerjaan serta hubungan dalam keluarga (Wirawan, 2012: 23). Kecemasan menjelang ujian, penundaan, standar akademik yang tinggi merupakan hal-hal yang dapat menjadi penyebab stres pada mahasiswa (Olejnik dan Holschuh, 2007: 125). Stres mengakibatkan penurunan hasil belajar mahasiswa sebab berpengaruh pada efek subjektif

(mengalami kecemasan, kelelahan, marah dan rendah diri), efek perilaku (ledakan emosi, penggunaan obat, pola makan tidak teratur, gemetar, gelisah), efek kognitif (kurang berkonsentrasi, sering lupa, sangat sensitif), efek fisiologis (memicu berbagai macam penyakit), serta efek organisasi (penurunan produktivitas).

Aspek stres menurut Sarafino & Smith (2012: 33) yaitu biologis berupa gejala fisiologis, psikologis mengandung unsur kognisi dan emosi, serta sistem sosial mengandung unsur perilaku, perbedaan jenis dan sosial budaya.

Efikasi Diri

Efikasi diri sebagai suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku tertentu untuk menjalankan tugas atau meraih sasaran tertentu (Ormrod, 2009: 20). Efikasi diri menurut Feist & Feist (2010: 212) merupakan tindakan dalam suatu situasi bergantung pada hubungan timbal-balik dari perilaku, lingkungan dan kondisi kognitif terutama faktor-faktor kognitif yang berkaitan dengan keyakinan bahwa mereka mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan.

Penerapan konsep efikasi diri pada berbagai aspek prestasi para mahasiswa memperlihatkan bahwa efikasi diri mempengaruhi pilihan mahasiswa terhadap aktivitas-aktivitas yang dilakukan (Santrock, 2007: 152). Jadi semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin tinggi rasa percaya diri yang dimiliki terhadap kemampuan untuk berhasil dalam suatu tugas.

Dimensi efikasi diri menurut Bandura (Bandura 2006: 313, dalam Feist & Feist 2010: 212) yaitu *level* sebagai keyakinan pada tindakan, *generality* atau kemampuan yang ditunjukkan dan *strength* atau kemampuan untuk bertahan.

Manajemen Waktu

Waktu merupakan sumber sangat berharga, dimiliki sama untuk semua orang 24 jam dalam 1 hari (Maulana, 2008: 1). Perlu adanya manajemen yang berfungsi sebagai perencanaan, penggerak, pengendalian atau pengawasan serta pengorganisasian (Terry dalam Simbolon, 2004: 36). Manajemen waktu menurut Santrock (2007: 155) merupakan hal yang dapat membantu individu lebih produktif, memberikan keseimbangan antara bekerja dan bermain serta mencegah stres.

Aspek manajemen waktu menurut Santrock (2007: 156) adalah (1) rencana dan menetapkan prioritas, (2) menciptakan dan memonitor waktu, (3) mentoring, (4) menghindari penangguhan.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Farmasi semester IV (terdaftar sebagai mahasiswa Farmasi pada tahun 2013). Pemilihan mahasiswa Farmasi semester IV berdasarkan pertimbangan hasil wawancara dan observasi serta rekapitulasi data mahasiswa yang mengalami TBU dan tidak aktif kuliah. Teknik pengambilan sampel adalah *random sampling*. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan model analisa regresi berganda dengan program SPSS

(*Statistical Package for Social Sciences*) versi 21.0.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang linear antara efikasi diri terhadap stres dengan nilai $F = 35,393$ dan $p = 0,000$ serta manajemen waktu terhadap stres dengan nilai *linearity* $F = 127,486$ dan $p = 0,000$. Selain itu antara variabel bebas (efikasi diri dan manajemen waktu) tidak terjadi penyimpangan asumsi klasik multikolinearitas dengan nilai *tolerance* = 0,712 dan $VIF = 1,404$.

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan analisis korelasi efikasi diri terhadap stres dengan nilai korelasi (r) -0,553 yang artinya terjadi hubungan negatif cukup signifikan antara efikasi diri terhadap stres. Sehingga semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres, atau semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa. Efikasi diri mempengaruhi bentuk tindakan yang akan dipilih untuk dilakukan, mengenali potensi diri dan melakukan penilaian sebelum melakukan tindakan, memiliki keyakinan untuk melakukan kontrol terhadap keberfungsian diri sehingga hal-hal yang dapat memicu terjadinya stres akan berkurang (Feist & Feist, 2010: 212). Analisis korelasi manajemen waktu diperoleh nilai (r) -0,767 yang menunjukkan bahwa terjadi hubungan negatif yang kuat antara manajemen waktu dengan stres. Semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah tingkat stres, atau semakin rendah manajemen waktu mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa.

Pengaturan waktu yang baik akan membuat individu tidak kekurangan waktu dalam menjalani aktivitas, sehingga dengan memiliki manajemen waktu yang baik maka hal-hal pemicu stres akan berkurang (Hawari, 2011: 124).

Hasil uji hipotesis kedua digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel bebas (efikasi diri dan manajemen waktu) terhadap variabel terikat (stres) secara serentak. Hasil koefisien korelasi (R) diperoleh sebesar 0,785 dan $p= 0,00$ yang berarti terjadi hubungan yang kuat dan sangat signifikan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres. Sumbangan efektif (R^2) variabel bebas efikasi diri dan manajemen waktu diperoleh sebesar 61,6 persen. Hal ini membuktikan besarnya sumbangan pengaruh efikasi diri dan manajemen waktu terhadap variabel stres mahasiswa farmasi semester IV Universitas Mulawarman. Mengembangkan sikap percaya dan yakin akan kemampuan serta dapat mengatur waktu yang dimiliki, dapat digunakan sebagai strategi penanganan stres (Santrock, 2003: 568). Sedangkan sisanya sebesar 38,4 persen dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terdapat pada penelitian ini. Menurut Priyatno besaran hasil analisis determinasi (R^2) menunjukkan besaran sumbangan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, sedangkan sisanya dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian. Faktor lain yang dapat mempengaruhi stres individu antara lain teman sebaya, keluarga dan masalah ekonomi (Hawari, 2011: 4).

Hasil distribusi skor per aspek variabel stres menunjukkan aspek sistem

sosial paling banyak memiliki skor di atas rata-rata skor tinggi. Hal tersebut membuktikan stres berpengaruh tinggi dalam sistem sosial mahasiswa. Keadaan stres mengarahkan orang-orang untuk mencari kenyamanan dengan orang lain untuk mendukung atau menjalin persahabatan. Situasi stres lainnya dapat menyebabkan seseorang menjadi kurang bersosialisasi dan lebih bermusuhan serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain (Cohen, dalam Sarafino & Smith, 2012: 37). Stres membuat seseorang menjadi sulit untuk berkonsentrasi dan mengambil keputusan, sangat sensitif terhadap kritik, dan sering lupa (Cox dalam Nimran, 2009: 97). Keterasingan, kurangnya dukungan sosial juga dapat menjadi pendorong terjadinya stres. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu memperhatikan hubungan sosial, jalinan komunikasi dengan orang lain.

Hasil distribusi skor per aspek variabel efikasi diri menunjukkan aspek *strength* (kemampuan untuk bertahan) memiliki nilai di bawah rata-rata skor rendah paling banyak. Hal ini menunjukkan ketahanan, keuletan, dan usaha yang dilakukan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan rendah. Menurut Baron (2004: 183) mahasiswa dapat menyelesaikan seluruh tugas akademik dengan baik apabila ia mampu untuk terus berusaha walau dalam tekanan, mengatasi hambatan dan tetap fokus pada apa yang dilkakukan. Selain itu hasil distribusi skor per aspek variabel manajemen waktu menunjukkan aspek menciptakan dan memonitor waktu memiliki skor di bawah rata-rata skor paling rendah. Hal ini menunjukkan mahasiswa kurang dapat mengatur serta

mengalokasikan waktu yang digunakan dalam pengerjaan tugas, kurang dapat melakukan pengawasan terhadap diri serta waktu yang digunakan. Pengaturan dan pengawasan dilakukan untuk memastikan bahwa rencana yang telah dibuat, diatur dan digerakkan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai Menurut Terry (dalam Simbolon, 2004: 36).

Hasil penelitian berdasarkan uji deskriptif pada variabel stres diperoleh hasil SD empirik 14,555 lebih besar daripada SD hipotetik 14 dan *mean* empirik 162,03 lebih tinggi dari *mean* hipotetik 137,7. Hal tersebut menunjukkan tingkat stres mahasiswa Farmasi semester IV Universitas Mulawarman cenderung tinggi dengan variasi skor jawaban tinggi. Stres akan berpengaruh pada aktivitas mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademis. Menurut Arnold (dalam Wirawan, 2012: 58) stres berpengaruh pada kesehatan fisik, kesehatan psikologis *performance*, serta mempengaruhi individu dalam mengambil keputusan. Hal ini akan mengganggu seluruh aktivitas dan berdampak pada proses perkuliahan seperti kurang konsentrasi di kelas, sulit mengingat materi perkuliahan dan kurang optimal dalam mengerjakan tugas.

Tekanan akademis merupakan salah satu hal yang sering kali memerlukan penanganan stres (Santrock, 2003: 566). Menurut Santrock (2003: 567) penanganan stres dapat dilakukan dengan efikasi diri. Hal itu dikarenakan sikap yang optimis yang dari efikasi diri akan selalu lebih baik daripada sikap pesimis dalam berbagai kasus. Sehingga dapat memberikan perasaan bahwa diri mengendalikan lingkungan. Penerapan

konsep efikasi diri pada berbagai aspek prestasi para siswa memperlihatkan bahwa efikasi diri mempengaruhi pilihan siswa terhadap aktivitas-aktivitas yang dilakukan (Santrock, 2007: 152). Jadi semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin tinggi rasa percaya diri yang dimiliki dalam kemampuan untuk berhasil dalam suatu tugas.

Menurut Baron (2004: 185) individu dengan efikasi diri akademis positif memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan perkuliahan, pengaturan aktivitas belajar dan memenuhi harapan. Ketika segala tuntutan akademis terselesaikan, maka hal-hal menjadi pemicu terjadinya stres akan berkurang. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih percaya diri, percaya terhadap kemampuan untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan (Baron, 2004: 183).

Efikasi diri yang tinggi akan membuat individu yakin pada kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tuntutan akademis dengan optimal. Mahasiswa akan melakukan penilaian terhadap kompetensi yang dimiliki, tindakan apa yang akan dilakukan, sebanyak apa usaha yang akan dilakukan, langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu aktivitas serta selama apa mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan (Bandura dalam Feist & Feist, 2010: 212). Mahasiswa dengan efikasi diri yang kuat, setelah melakukan penilaian akan mengalokasikan waktu dan usahanya untuk tugas yang mereka yakini dapat diselesaikan, selain itu mereka tidak akan memaksakan diri untuk melakukan sesuatu yang telah mereka nilai diri

mereka tidak berkompeten pada hal tersebut (Baron, 2003: 183). Apabila individu sanggup mengatasi berbagai tuntutan artinya yang bersangkutan tidak mengalami stres (Hawari, 2011: 17).

Selain memiliki efikasi diri yang tinggi, mahasiswa perlu melakukan manajemen waktu dengan baik seperti menetapkan prioritas, mengalokasikan dan mengatur waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas ataupun aktivitas lain, sehingga segala tuntutan perkuliahan sebagai mahasiswa farmasi dapat diselesaikan. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hawari (2011: 124) bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekebalan terhadap stres antara lain manajemen waktu. Pengaturan waktu dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah, di kampus dan dalam pergaulan sosial sangat penting untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental.

Berbagai tugas dan rutinitas yang harus diselesaikan, membuat mahasiswa farmasi harus dapat menetapkan prioritas, mengalokasikan waktu dan menghindari penundaan serta melakukan penilaian keefektivitasan rencana agar dapat menyelesaikan tuntutan akademis dan mencapai tujuan. Menurut Hawari (2011: 125) waktu merupakan komoditas yang sangat berharga sehingga hendaknya dapat mengatur waktu dalam kehidupan secara efektif dan efisien. Selain itu tidak membiarkan waktu berlalu begitu saja tanpa produktivitas, tidak kekurangan waktu untuk mengerjakan suatu pekerjaan dan dengan segera menyelesaikan suatu tugas sebelum batas waktu tiba (*deadline*). Menurut Covey (dalam Santrock, 2007) individu perlu melakukan aktivitas-

aktivitas penting sedini mungkin, apabila menundanya sampai hal tersebut menjadi mendesak maka akan menaikkan level stres.

Manajemen waktu dapat dilakukan dengan perumusan persoalan-persoalan tentang apa dan bagaimana sesuatu tugas akan diselesaikan, menyediakan waktu untuk melaksanakan atau menyelesaikan tugas dan melakukan pengawasan untuk memastikan bahwa rencana yang telah dibuat sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Menurut Wirawan (2012: 152) salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meredakan stres adalah dengan mulai mengatur waktu secara efektif, membuat prioritas sehingga dapat mengatasi tekanan dalam satu waktu.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres mahasiswa Farmasi semester IV Universitas Mulawarman. Hal ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah tingkat stresnya. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat stresnya.
2. Terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dengan stres mahasiswa Farmasi semester IV Universitas Mulawarman. Artinya, semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah tingkat stres. Sebaliknya semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa.
3. Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan manajemen waktu

terhadap stres mahasiswa Farmasi semester IV Universitas Mulawarman. Artinya, semakin tinggi efikasi diri dan manajemen waktu mahasiswa maka semakin rendah stres dalam diri mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri dan manajemen waktu mahasiswa maka semakin tinggi stres dalam diri mahasiswa.

Sedangkan saran-saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Universitas Mulawarman/ Fakultas Farmasi

a. Stres

- 1) Dosen atau pembimbing mengarahkan mahasiswa menggunakan strategi-strategi melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan dan mengubah sumber-sumber stres atau menggunakan strategi untuk meredakan emosi individu dengan melihat sisi positif dari suatu aktivitas dan melupakan hal yang menekan emosi.
- 2) Dosen atau pembimbing mengarahkan mahasiswa untuk melakukan langkah-langkah dalam menemukan hal yang menjadi pemicu stres serta memecahkan berdasarkan data dan informasi yang akurat.
- 3) Mengadakan kegiatan rileksasi, olahraga atau terapi tawa secara rutin untuk mengurangi stres dan menjaga daya tahan tubuh.
- 4) Dosen atau pembimbing memberi sugesti-sugesti untuk mengubah pikiran negatif mahasiswa atau membantu pola pikir menjadi lebih realistis.

b. Efikasi Diri

- 1) Mengadakan terapi perilaku dan melakukan pengawasan dengan memberi penghargaan atau punishment edukatif sesuai hasil evaluasi perubahan perilaku mahasiswa.
- 2) Melakukan konseling realitas dimana dosen atau pendamping terlibat dengan anggota kelompok dan kemudian membantu mahasiswa mulai dari tujuan hingga membantu mahasiswa menemukan alternatif-alternatif untuk dirinya sendiri.

c. Manajemen Waktu

- 1) Dosen atau pembina mendampingi mahasiswa untuk membuat target-target spesifik yang ingin dicapai dan segera dilakukan, serta untuk jangka panjang.
- 2) Mengarahkan mahasiswa untuk dapat membuat catatan aktivitas harian dan mengalokasikan waktu untuk beristirahat, makan teratur dan menyelesaikan tugas.

2. Mahasiswa

a. Stres

- 1) Menyelesaikan tugas dengan segera.
- 2) Meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang membuat diri lebih rileks, nyaman dan menyenangkan seperti mendengarkan musik atau melakukan hobi.
- 3) Cukup tidur atau istirahat.

b. Efikasi diri

- 1) Meningkatkan kepercayaan diri dengan berusaha untuk tampil

berani dan penuh semangat dalam setiap kegiatan.

- 2) Melawan pikiran negatif dan berupaya untuk berpikir positif dengan mengingat keberhasilan di masa lalu.
- 3) Melakukan pengenalan diri dengan melakukan introspeksi diri terhadap sikap dan perilaku yang selalu dilakukan, mencari tahu kelemahan dan kelebihan diri.
- 4) Melakukan pengenalan diri dengan menanyakan penilaian orang lain tentang diri.

c. Manajemen Waktu

- 1) Melakukan penyusunan rencana aktivitas-aktivitas yang akan dilakukan.
- 2) Mengatur waktu dengan memperkirakan lama waktu yang dibutuhkan untuk suatu aktivitas.
- 3) Melakukan pengawasan dan memastikan aktivitas yang dilakukan sesuai dengan tujuan dan rencana.

3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan landasan teori baru dan lebih banyak menggunakan teknik analisa data seperti uji korelasi parsial yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan terikat dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat meneliti pada lingkup yang lebih luas dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres mahasiswa seperti masalah ekonomi dan hubungan sosial.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. 2004. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2005. *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2014. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 2001. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26. DOI. 10.1146/annurev.psych.52.1.1. Diunduh pada tanggal 11 Januari 2015 dari <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- _____. 2006. Guide for Constructing Self-Efficacy Scales. *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, 307-337. Diunduh pada tanggal 18 Desember 2014 dari <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanduraGuide2006.pdf>
- Baron, R. A. & Byrne, D. 2004. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. 2010. *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Feist, J. & Feist, G. 2010. *Teori Kepribadian, buku 2 edisi 7*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Friedman, H. S. & Schustack, M. W. 2008. *Kepribadian (teori klasik dan riset modern) Edisi 3*. Jakarta: Erlangga.
- Govaerts, S. & Gregoire, J. 2004. Stressful academic situations: study on appraisal variables in

- adolescence. *Revue Europeenne De Psychologie Appliquee*. 54, 261-271. DOI: 10.1016/j.erap.2004.05.001. Diunduh pada tanggal 18 Januari 2015 dari http://www.researchgate.net/profile/Jacques_Gregoire2/publication/247279830_Stressful_academic_situations_study_on_appraisal_variables_in_adolescence/links/5465be10cf2052b509f47b5.pdf?inView=true&disableCoverPage=true&origin=publication_detail
- Gunarsa, S. D. 2004. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Diakses pada tanggal 23 Agustus 2015 di: http://books.google.co.id/books?id=fe1ELNdtTowC&pg=PA282&dq=psikologi+perkembangan&hl=id&sa=X&ved=OCCYQ6AEwA2oVChMI1YT_I-G_xwIVw3COCh1mzgDZ#v=snippet&q=tahap%20perkembangan%2018%20-&f=false
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.
- Hadi, S. 2004. *Metodologi Research (Jilid 1-4)*. Yogyakarta: Andi offset.
- Idrus, M. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial, pendekatan kualitatif dan kuantitatif*. Jakarta: Erlangga.
- Maulana, A. M. 2008. *50 Cara Cerdas Menggunakan Waktu*. Jawa Timur: Motivasi Arief.co.cc
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal (edisi kelima jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Nimran, U. 2009. *Perilaku Organisasi*. Sidoarjo: Laros
- Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. 2007. *College Rules! Edition How Study, Survive, and Succeed*. New York: Ten Speed Press. Diakses pada tanggal 9 Agustus 2015 di: http://books.google.co.id/books?id=h_cfDji4V6YC&pg=PA101&dq=stress+academic&hl=id&ei=5oezTK2CJse3cOiYtKwI&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=6&ved=0CD0Q6AEwBQ#v=onepage&q&f=false
- Ormrod, J. E. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Oswalt, S. B. & Riddock, C. C. 2007. What to do about being overwhelmed: Graduate students, stress and University Services. *The College Student Affairs Journal*. Volume 27. 24 - 44. Diunduh pada tanggal 18 Januari 2015 dari: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ899402.pdf>
- Priyanto, D. 2009. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta: Mediakom.
- Rahayu, D., & Adriansyah, M. A. (2014). Hubungan Antara Kemandirian dan Gaya Belajar Dengan Strategi Menyelesaikan Masalah Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-11.
- Reber, A. S. & Emily, R. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Reksoatmudojo, T. N. 2009. *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: PT. Refika Aditama.

- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Robbins, S. P. & Judge, T. A. 2008. *Perilaku Organisasi, Buku 1*. Jakarta: Salemba 4.
- Santrock, J. W. 2002. *Life-Span Development (perkembangan masa hidup, jilid 1)*. Jakarta: Erlangga
- _____. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- _____. 2007. *Remaja (edisi 11 Jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. 2012. *Health Psychology (Biopsychosocial Interactions)*. United States: Wiley.
- Simbolon. 2004. *Dasar-dasar Administrasi dan Manajemen*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Siregar, C. J. P. & Kumolosaso, E. 2006. *Farmasi Klinik, Teori dan Penerapan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Siswanto. 2005. *Pengantar Manajemen*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, L. Harold.1990. *Manajemen Waktu : Suatu Pedoman Pengelolaan Waktu Yang Efektif dan Produktif*. Jakarta: Binarupa Aksara
- Wade, C. & Tavris, C. 2007. *Psikologi (edisi kesembilan)*. Jakarta: Erlangga.
- Wirawan. 2012. *Menghadapi Stres dan Depresi (seni menikmati hidup agar bahagia)*. Jakarta: Platinum.
- Yasmin, R., Asim, S. S., Ali, H., Quds, T., & Zafar, F. 2013. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*. 23 (2), 343-347. ISSN 0976-044x. Diunduh pada tanggal 18 Januari 2015 dari <http://globalresearchonline.net/journalcontents/v23-2/55.pdf>