

**CITRA KOSPINA TOTONG. (12120140018). PENGARUH *SELF-EFFICACY* DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DENGAN SISTEM AKSELERASI DI UNIVERSITAS X SURABAYA.** Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan Surabaya (2017)

## **ABSTRAK**

Salah satu penyebab stres pada mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik secara objektif dapat dilihat sebagai tekanan yang didapatkan dalam menyelesaikan pendidikan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Stres akademik adalah tekanan mental yang berhubungan dengan beberapa frustrasi yang memiliki keterkaitan akademis, sehingga ketakutan akan kegagalan tersebut. Stres akan muncul ketika tidak menemukan yang dibutuhkan dan merasa tidak mampu mengerjakan suatu hal dengan baik. Untuk itu para mahasiswa membutuhkan suatu dorongan yang kuat baik dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya agar bisa mencapai prestasi awal yang diinginkan seperti lulus dengan IPK yang tinggi, bisa membanggakan orang tua, mendapatkan pekerjaan yang baik, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* dan motivasi berprestasi terhadap tingkat stres mahasiswa akselerasi di universitas x Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner. Subjek dalam penelitian ini adalah 109 orang mahasiswa yang aktif berkuliah pada semester akselerasi di universitas x Surabaya, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala control dari masing-masing sebesar 0,835; 0,868; 0,915. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap tingkat stres sebesar 26%, motivasi berprestasi berpengaruh terhadap tingkat stres sebesar 36,8%. *Self-efficacy* dan motivasi berprestasi secara bersama-sama mempengaruhi tingkat stres, diantara kedua variabel dalam penelitian ini yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap tingkat stres adalah motivasi berprestasi. Peneliti harap penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa untuk dapat memiliki strategi dalam mengatasi stres pada mahasiswa di Universitas X Surabaya dengan sistem akselerasi, mahasiswa dapat melakukannya dengan cara mempertahankan *self-efficacy* dan motivasi berprestasi yang dimiliki, serta mengelola stres dengan baik.

**Kata kunci :** *self-efficacy*, motivasi berprestasi, tingkat stres.

**CITRA KOSPINA TOTONG. (12120140018). SELF EFFICACY AND ACHIEVE MOTIVATION IMPACTS TO STRESS LEVEL OF ACCELERATION COLLEGGERS AT UNIVERSITY X OF SURABAYA.**

*Thesis. Undergraduate. Surabaya: Faculty Of psychology Universitas Pelita Harapan Surabaya (2017)*

**ABSTRACT**

*Stressfull is a condition caused by high tension and pressure that come beyond someone's ability. Stress for some colleger caused by many factors. A wrong stress handilng for collegers can make individues get more frustrated, also caused alcohol addiction, reckless, drug abuse, and suicide. The main factor that give stress impact is academical causes. Big demands with wrong motivation in studying are the biggest challange for colleger. One of many ways to handle stress is by understanding own self and own ability. Collegers needs to know and be sure of their own self that every individuals has potensial inside that can help them in live college life. This reseach use quantitative method which by collecting data with quisionare. Total of subjecks in this research are 109 active colleger who studying in acceleration semester at X University of Surabaya, with purposive technique sampling. All data collected by use control scale from each subject amount 0,835; 0,868; 0,915. The result of research show that self efficacy impacts the stress level amount 26%, achieve motivation impacts to stress level amount 36,8%. Self efficacy and achieve motivation impacts stress level amount 39,3% with signifficantly number amount 0,000 ( $p < 0,05$ ). Both of Self-efficacy and achieve motivation affecting stress, one of these two variables in this research that affect bigger to stress level is achieve motivation. Researchers wishing this research can give any good impacts for collegers to decrease stress level of acceleration colleger, that the colleger can go through by increase self efficacy and motivation of achieving, also managing stress goodly.*

**Key word : self-efficacy, achive motivation, stress level.**