

Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI

Rini Puspa Arum¹, Inayah Wibawanti²

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Jl. Pangeran Diponegoro No. 74, Jakarta Pusat

E-mail : rinirums@gmail.com¹, inayahwibawanti75@gmail.com²

Abstrak

Pendidikan adalah pembelajaran dan keterampilan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran atau pelatihan. Banyaknya tuntutan dan aktivitas yang harus dilakukan oleh mahasiswa menuntut agar diri mahasiswa memiliki konsep diri. Mahasiswa terkadang jadi merasa ragu akan kemampuan yang dimilikinya apakah ia bisa menyelesaikan skripsinya tepat waktu atau tidak. Namun terkadang ia mendapatkan dukungan semangat dari keluarga dan teman-temannya sehingga dukungan itu dapat membuat semangat dalam dirinya bangkit sehingga dapat melanjutkan skripsinya lagi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI yang berjumlah 200 responden, dengan sampel berjumlah 127 responden. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling* untuk mengukur variabel efikasi diri, dukungan sosial dan stres akademik menggunakan SPSS 26.00 *for Windows* dengan hasil yang diperoleh $r = 0,994$ dengan $F = 4865,882$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,000$) serta menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial lebih berpengaruh untuk mencegah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Kata Kunci: efikasi diri; dukungan sosial; stres akademik

Abstract

Education is the learning and skills of a group of people that are passed down from one generation to the next through teaching or training. The number of demands and activities that must be carried out by students demands that students have a self-concept. Students sometimes feel doubtful about their abilities whether they can complete their thesis on time or not. But sometimes he gets encouraging support from his family and friends so that support can make his spirit rise so that he can continue his thesis again. This study aims to examine the relationship between self-efficacy and social support with academic stress in students who are completing their thesis at the Faculty of Psychology UPI YAI. The population used in this study were students who were completing their thesis at the Faculty of Psychology UPI YAI, amounting to 200 respondents, with a sample of 127 respondents. The data collection technique

used purposive sampling tehcnic to measure the variables of self-efficacy, social support and academic stress using SPSS 26.00 for Windows with result $r = 0,994$ with $F = 4865,882$ and $p = 0,000$ ($p < 0,000$) also showing that Self-efficacy and social support are more influential in preventing the level of academic stress experienced by students who are completing their thesis.

Keywords: *self efficacy; social support; academic stress*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suatu suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepriadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU Sisdiknas No 20 Tahun 2003). Menurut UU No 20 Tahun 2003 fungsi pendidikan nasional yaitu untuk mengembangkan kemampuan dalam membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Dengan demikian pendidikan adalah upaya untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas yang wujud nyataanya dituangkan dalam pendidikan seting formal.

Perguruan tinggi di Indonesia telah menerapkan aturan yang ketat untuk menjaga kualitas lulusan yang berkaitan dengan batas studi mahasiswa, aturan tersebut diterapkan berdasarkan keputusan Menteri Pendidikan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 bagian 4 pasal 16 ayat 1 huruf d, tentang masa dan beban belajar program pendidikan paling lama tujuh tahun akademik untuk program sarjana dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 Satuan Kredit Semester (SKS). Mahasiswa berkewajiban untuk menyelesaikan studi sesuai waktu yang telah ditentukan.

Banyaknya tuntutan dan aktivitas yang harus dilakukan oleh mahasiswa menuntut agar diri mahasiswa memiliki konsep diri dan dapat memilah permasalahan yang sedang dihadapi. Permasalahan yang

muncul umumnya disebabkan oleh pelaksanaan akademiknya. Banyaknya aktivitas dan tanggung jawab yang dihadapi oleh mahasiswa serta banyaknya masalah yang dihadapi dapat menimbulkan stres apabila mahasiswa tersebut tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut. Pada mahasiswa jenjang perguruan tinggi S1 salah satu syarat untuk kelulusannya adalah membuat tugas akhir atau biasa disebut dengan skripsi.

Menurut Ismiati (dalam Putri, 2021) skripsi merupakan sebuah karya tulis ilmiah yang wajib disusun oleh mahasiswa yang akan digunakan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar akademis. Skripsi berisi paparan tulisan yang berisi hasil penelitian mengenai pembahasan suatu fenomena atau suatu permasalahan dalam suatu bidang ilmu pengetahuan berdasarkan kaidah yang berlaku. Akan tetapi dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa sering merasa kesulitan. Banyak mahasiswa yang menganggap skripsi sebuah tugas akhir yang berat karena dalam proses menyusun skripsi mahasiswa perlu melakukan pengumpulan literatur sebagai bahan kajian, mereview berbagai literatur, melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, dan melakukan studi atau uji lapangan dan analisa yang memerlukan banyak waktu.

Menurut Cahyo (2016) banyaknya permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi bisa menjadi stressor yang akhirnya menyebabkan mahasiswa mengalami stres dan menurunnya motivasi yang ada pada dirinya. Hal tersebut menunjukkan adanya stressor yang disebabkan oleh tuntutan dan

tekanan akademik sehingga berdampak pada masa studinya dan dalam kegiatan sehari-hari. Selain itu mahasiswa yang ragu akan kemampuan yang dimiliki dirinya akan menghambat proses pengerjaan skripsi. Mahasiswa akan merasa malas dan mudah menyerah dalam proses pengerjaan skripsi.

Menurut Heiman & Kariv (dalam Saniskoro & Akmal, 2020) stres yang berasal dari tekanan-tekanan dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik yaitu tekanan yang diakibatkan adanya perspektif subjektif terhadap suatu kondisi akademik (Barseli et al., 2017). Alvin (dalam Fachrosi, 2013) menambahkan bahwa stress akademik meenjadi tekanan bagi mahasiswa karena adanya persaingan ataupun tuntutan akademik. Stres akademik dapat juga diartikan sebagai sebuah tekanan mental yang berhubungan dengan perasaan-perasaan frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan kesadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya harapan pendidikan dari orang tua, guru, teman sebaya dan anggota keluarga, tekanan dari orang tua untuk prestasi akademik, sistem pendidikan dan ujian, beban tugas dari dosen, dan lain-lain (Sarita & Sonia, 2015).

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah efikasi diri. Efikasi diri didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam penilaian terhadap diri sendiri dalam melaksanakan dan mengatur suatu perilaku atau tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang yakin bahwa dirinya akan mampu dalam menghadapi lingkungannya, maka ketika situasi dalam lingkungan menekan, individu tetap akan merasa tenang dan mampu untuk berfikir secara jernih. Efikasi diri berperan sebagai sebuah mekanisme kognitif yang mengendalikan individu untuk menghadapi suatu tekanan.

Menurut Wang & Neihart (dalam Muhtar, 2021) menyatakan bahwa efikasi

diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas akademik yang diberikan dengan berhasil pada tingkatan yang ditentukan.

Efikasi diri juga dinilai sebagai evaluasi terhadap kemampuan pada diri dalam mencapai suatu tujuan dan mengatasi tantangan dalam dirinya (Pratama, 2007). Gist & Michell (2011) mengatakan bahwa efikasi diri dapat menentukan arah perilaku yang berbeda diantara individu yang memiliki kemampuan yang sama, karena efikasi diri mempengaruhi pilihan individu, tujuan, cara mengatasi permasalahan, dan kegigihan individu dalam menyelesaikan permasalahannya.

Efikasi diri memiliki peran penting dalam diri individu sebagai pengelola persepsi diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Peningkatan motivasi, meningkatkan kemampuan, dan mempersiapkan diri menghadapi berbagai kondisi yang dapat memicu stres akademik mahasiswa. Salah satu faktor stres akademik yang selanjutnya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah bentuk perhatian, penghargaan, pertolongan maupun semangat yang berasal dari orang yang memiliki hubungan dekat seperti keluarga, teman maupun orang lain dengan tujuan membantu seseorang yang sedang menghadapi permasalahan.

Dukungan sosial pada umumnya menggambarkan peranan atau pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti bagi seseorang. Dukungan sosial melibatkan hubungan sosial yang berarti, sehingga dapat menimbulkan pengaruh positif bagi penerimanya.

Menurut Safarino & Smith (2011) menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Sependapat dengan Sarafino dan Timothy, King (2010) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi dan sebagai umpan balik dari individu lain yang menunjukkan rasa kepeduliannya dan

terlibat dalam timbal balik dari hubungan sosial.

Santrock (dalam Sajidah, 2018) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan sumber informasi atau tanggapan timbal-balik dari pihak lain yang memiliki kedekatan emosional dan memiliki hubungan dekat. Mahasiswa menginginkan harapan yang tinggi dari lingkungan yang mana harapan itu didapatkan dari orang-orang yang berada disekitarnya, salah satunya yaitu teman sebaya.

Hal ini sesuai dengan fenomena yang ada di Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Pada tahun ajaran 2021/2022 terdapat 200 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Banyaknya jumlah mahasiswa yang mengambil skripsi ini tidak hanya dari satu angkatan saja (angkatan 2018), namun ada dari beberapa angkatan.

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa masalah yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Masalah pertama yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah susah untuk menentukan judul skripsi. Sekalipun mahasiswa sudah menemukan judul yang ingin digunakan, terkadang judul tersebut ditolak oleh dosen pembimbing mereka sehingga harus mencari judul pengganti. Selain masalah judul, masalah lain yang dihadapi oleh mahasiswa adalah tidak adanya rekan untuk diajak berdiskusi seputar membahas skripsi. Dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa sangat membutuhkan rekan untuk berdiskusi sekedar untuk bertukar pikiran. Masalah yang dihadapi selanjutnya adalah seputar dosen pembimbing. Terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami masalah dengan dosen pembimbing seperti susah untuk menentukan waktu bimbingan. Masalah selanjutnya terdapat beberapa mahasiswa

yang ketika melihat teman-teman lainnya yang berbeda universitas sudah menyelesaikan skripsinya, mahasiswa ini merasa merasa cemas dan takut jika dia tidak bisa menyelesaikan skripsinya. Mahasiswa terkadang jadi merasa ragu akan kemampuan yang dimilikinya apakah ia bisa menyelesaikan skripsinya tepat waktu atau tidak. Namun terkadang ia mendapatkan dukungan semangat dari keluarga dan teman-temannya sehingga dukungan itu dapat membuat semangat dalam dirinya bangkit sehingga dapat melanjutkan skripsinya lagi. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki beberapa masalah terkait dalam proses penyelesaian skripsinya (Hasil wawancara 11 Mei 2022).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI”.

METODE

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dikarenakan pengambilan jumlah sampel penelitian dapat disesuaikan dengan apa yang dikehendaki oleh peneliti (dalam Sugiyono, 2019). Terdapat 200 responden dan 127 sampel pada penelitian ini.

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengambil informasi dan data yang terdiri dari sumber data atau pengambilan data dengan memperhatikan masalah-masalah dari variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala adalah bentuk pengumpulan data yang berisi pernyataan yang disusun dan disebarikan secara tertulis kepada subyek. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik, skala efikasi diri dan skala

dukungan sosial. Setiap skala dalam penelitian ini disusun dengan menggunakan model skala *Likert* yaitu sebagai berikut :

| Kategori Jawaban | Favorable | Unfavorable |
|---------------------------|-----------|-------------|
| Sangat Setuju (SS) | 5 | 1 |
| Setuju (S) | 4 | 2 |
| Netral (N) | 3 | 3 |
| Tidak Setuju (TS) | 2 | 4 |
| Sangat Tidak Setuju (STS) | 1 | 5 |

Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal positif atau memihak dan memberikan isyarat mendukung permasalahan yang sedang diteliti, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif atau bertentangan dengan permasalahan yang diteliti.

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel stres akademik yaitu terdiri dari empat dimensi : kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Skala tersebut memiliki 44 item yang terdiri dari 22 item *favorable* dan 22 item *unfavorable*.

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel efikasi diri yaitu terdiri dari tiga aspek : *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *generality* (geeralitas) dan *strength* (kekuatan keyakinan). Skala tersebut memiliki 28 item yang terdiri dari 14 item *favorable* dan 14 item *unfavorable*.

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial yaitu terdiri dari lima aspek : dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan kelompok, dan dukungan informasi. Skala tersebut memiliki 40 item yang terdiri dari 20 item *favorable* dan 20 item *unfavorable*.

Skala yang dapat digunakan dalam penelitian apabila dinyatakan valid dan reliabel setelah melakukan uji coba (*tryout*) secara statistik terlebih dahulu. Uji coba skala ini bertujuan untuk menentukan validitas dan reliabilitas skala penelitian agar hasil penelitian valid dan reliabel. Perhitungan yang diterapkan untuk menguji validitas pada penelitian ini yaitu menggunakan Teknik korelasi *produk*

moment dari Pearson. Uji validitas dengan Teknik ini dapat dilakukan dengan dua cara yang pertama dengan membandingkan *nilai r_{hitung}* & *nilai r_{tabel}* sebagai berikut:

- a) jika *nilai r_{hitung}* > *nilai r_{tabel}* Pearson maka item soal kuesioner tersebut dinyatakan valid.
- b) Jika *nilai r_{hitung}* < *nilai r_{tabel}* Pearson maka item soal kuesioner tersebut dinyatakan tidak valid.

Lalu yang kedua validitas dapat di uji dengan membandingkan nilai signifikansi dengan probabilitas perbandingan 0,05 sebagai berikut:

- a) Jika *nilai sig.* < 0,05 dan Pearson Correlation bernilai positif, maka item soal kuesioner tersebut valid.
- b) Namun sebaliknya jika *nilai sig.* < 0,05 dan Pearson Correlation berniali negatif, maka item soal kuesioner tersebut tidak valid.
- c) Jika *nilai sig.* > 0,05 maka item soal kuesioner tersebut tidak valid.

Dalam uji Tryout yang dilakukan, peneliti menggunakan Teknik yang pertama yaitu dengan membandingkan *nilai r_{hitung}* & *nilai r_{tabel}* dan menggunakan signifikansi 5% N=30 distribusi *nilai r_{tabel}* statistik, maka diperoleh *nilai r_{tabel}* sebesar 0.361. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan dari program SPSS (*Statistical Program For Social Science*) Versi 26.00 For Windows.

Skala stres akademik memiliki 44 item yang terdiri dari 22 item *favorable* dan 22 item *unfavorable*. Berdasarkan analisis uji validitas item yang dilakukan di peroleh item yang valid sebanyak 37 item dan diperoleh item yang gugur sebanyak 7 item.

Skala efikasi diri memiliki 28 item yang terdiri dari 14 item *favorable* dan 14 item *unfavorable*. Berdasarkan analisis uji validitas item yang dilakukan di peroleh item yang valid sebanyak 24 item dan diperoleh item yang gugur sebanyak 4 item.

Skala dukungan sosial memiliki 40 item yang terdiri dari 20 item *favorable* dan

20 item *unfavorable*. Berdasarkan analisis uji validitas item yang dilakukan di peroleh item yang valid sebanyak 30 item dan diperoleh item yang gugur sebanyak 10 item.

Reliabilitas merupakan salah satu atau ciri karakter utama instrumen pengukuran yang baik. Reliabilitas diukur dengan menggunakan *Teknik Alpha Cronbach*. Berdasarkan pada hasil uji coba yang telah dilakukan dari 37 item yang valid dari skala stres akademik diperoleh koefisien alpha (α) sebesar 0,950. Oleh sebab itu, skala stres akademik termasuk kategori sangat reliabel. Berdasarkan pada hasil uji coba yang telah dilakukan dari 24 item yang valid dari skala efikasi diri diperoleh koefisien alpha (α) sebesar 0,899. Oleh sebab itu, skala efikasi diri termasuk kategori reliabel. Serta Berdasarkan pada hasil uji coba yang telah dilakukan dari 30 item yang valid dari skala dukungan sosial diperoleh koefisien alpha (α) sebesar 0,921. Oleh sebab itu, skala dukungan sosial termasuk kategori sangat reliabel sesuai dengan kaidah Guliford & Fletcher.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran data yang diperoleh di lapangan. Data yang disajikan berupa hasil uji normalitas dan hasil kategorisasi dengan tujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak serta mengetahui ketegorisasi dari hasil penelitian. Pada bagian ini akan diuraikan mengenai gambaran umum data demografis dari responden penelitian yang meliputi usia. Berdasarkan tabel 4.1 diketahui segi rentang usia, presentase tertinggi 56,1% yaitu pada rentang usia 22 tahun, diikuti oleh responden penelitian yang memiliki usia 21 tahun sebesar 26,8%. Rentang usia dengan presentase terendah adalah responden pada usia 24 sampai 31 tahun sebesar 0,8%.

Tabel 4.1

Data Demografis Penyebaran Responden Penelitian

| Kategorisasi | Frekuensi | Presentase |
|--------------|-----------|------------|
| Usia | | |
| 21 | 35 | 26,8 % |
| 22 | 70 | 56,1% |
| 23 | 14 | 10,7 % |
| 24 | 1 | 0,8 % |
| 25 | 1 | 0,8 % |
| 26 | 1 | 0,8 % |
| 27 | 1 | 0,8 % |
| 28 | 1 | 0,8 % |
| 29 | 1 | 0,8 % |
| 30 | 1 | 0,8 % |
| 31 | 1 | 0,8 % |

n = 127

Pada penelitian ini, perhitungan uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26.0 for windows dengan melihat kolom Kolmogrov-Smirnov karena jumlah sampel/responden penelitian lebih dari 100 orang, yaitu 127 orang. Jika nilai signifikansi (p) > 0,05 maka data berdistribusi normal, demikian sebaliknya (Yunanto, 2016).

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi untuk skala stres akademik sebesar 0,221 maka $p > 0,05$ menunjukkan bahwa distribusi data variabel stres akademik tergolong normal. Pada hasil uji normalitas skala efikasi diri diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,080 maka $p > 0,05$ menunjukkan bahwa distribusi data variabel efikasi diri tergolong normal. Pada hasil uji normalitas skala dukungan sosial diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,216 maka $p > 0,05$ menunjukkan bahwa distribusi data variabel dukungan sosial tergolong normal.

Selanjutnya dilakukan uji multikolinearitas yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya variabel independen yang memiliki kemiripan dengan variabel independen lain dalam satu

model. Hasil uji multikolinearitas menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas. Hal ini dibuktikan dengan nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) efikasi diri dan dukungan sosial sebesar $1,711 < 10$ dan nilai *tolerance* efikasi diri dan dukungan sosial sebesar $0,548 > 0,1$.

Peneliti membuat kategorisasi dari variabel stres akademik (Y), variabel efikasi diri (X1), dan variabel dukungan sosial (X2). Pada skala stres akademik, efikasi diri, dan dukungan sosial pengelompokkan subjek dilakukan dengan membuat tiga kategori, yaitu kategori tinggi apabila $X > (\mu + 1\sigma)$; kategori sedang, apabila $(\mu - 1\sigma) \geq X \geq (\mu + 1\sigma)$; dan kategori rendah, apabila $X < (\mu - 1\sigma)$.

Kategorisasi skor pada variabel stres akademik meliputi kategorisasi skor "Tinggi" dengan $X > 135,66$; kategorisasi skor "Sedang" dengan $135,66 \geq X \geq 86,34$; dan kategorisasi "Rendah" dengan $X < 86,34$. Kemudian diperoleh *mean* temuan (X) dari variabel stres akademik sebesar 141,33. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel stres akademik yang dimiliki mahasiswa universitas UPI YAI berada pada taraf kategorisasi "Tinggi".

Kategorisasi skor pada variabel efikasi diri meliputi kategorisasi skor "Tinggi" dengan $X > 88$; kategorisasi skor "Sedang" dengan $88 \geq X \geq 56$; dan kategorisasi "Rendah" dengan $X < 56$. Kemudian diperoleh *mean* temuan (X) dari variabel efikasi diri sebesar 60,33. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel efikasi diri yang dimiliki mahasiswa universitas UPI YAI berada pada taraf kategorisasi "Sedang".

Kategorisasi skor pada variabel dukungan sosial meliputi kategorisasi skor "Tinggi" dengan $X > 110$; kategorisasi skor "Sedang" dengan $110 \geq X \geq 70$; dan kategorisasi "Rendah" dengan $X < 70$. Kemudian diperoleh *mean* temuan (X) dari variabel dukungan sosial sebesar 114,88. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa

universitas UPI YAI berada pada taraf kategorisasi "Tinggi".

Dalam penelitian ini memiliki tiga hipotesis yang akan diuji, untuk menguji hipotesis peneliti menggunakan teknik *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation* dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26.0 for windows.

Ha₁ (X₁ dengan Y)

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dengan menggunakan *Bivariate Correlation*, pada hipotesis pertama (Ha₁) diperoleh nilai r sebesar -0,618 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka Ho₁ : "Tidak ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI" ditolak dan Ha₁ "Ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI" diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI, artinya semakin tinggi skor efikasi diri maka akan semakin rendah skor stres akademik, begitu sebaliknya.

Ha₂ (X₂ dengan Y)

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dengan menggunakan *Bivariate Correlation*, pada hipotesis kedua (Ha₂) diperoleh nilai r sebesar -0,993 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka Ho₂ : "Tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI" ditolak dan Ha₂ "Ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI" diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik

pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI, artinya semakin tinggi skor dukungan sosial maka akan semakin rendah skor stres akademik, begitu sebaliknya.

Ha₃ (X₁ dan X₂ dengan Y)

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dengan menggunakan *Multivariate Correlation*, diperoleh data penelitian nilai koefisien korelasi $r = 0,994$ dengan $F = 4865,882$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,000$). Hal ini dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik, artinya semakin tinggi skor efikasi diri dan dukungan sosial maka akan semakin rendah skor stres akademik. Kemudian didapat juga hasil koefisien determinasi $R^2 = 0,987$ yang berarti bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 98,7% terhadap stres akademik, selebihnya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Jika $\text{sig} < \text{Alpha}$ atau $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ maka H_0 ditolak, H_a diterima. Selanjutnya diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh efikasi diri (X₁) dan dukungan sosial (X₂) secara stimulan dengan stres akademik adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan $F_{\text{hitung}} 4865,88 > 3,92$ nilai F_{tabel} didapatkan dari rumus $F(n-k)$ yang didapatkan dengan nilai $(127 - 2 = 125)$ yang artinya K adalah jumlah variabel bebas dan N adalah jumlah data responden dikurangi jumlah variabel bebas, dan hasil ditemukan adalah F_{tabel} . Oleh karena itu H_0 : “Tidak ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI” ditolak dan H_a : “Ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI” diterima.

Selanjutnya peneliti melakukan uji analisis regresi linier dengan menggunakan metode *stepwise* dengan tujuan untuk mengetahui kontribusi variabel bebas

secara stimulan terhadap variabel terikat dan kontribusi dari masing-masing variabel bebas. Total kontribusi efikasi diri dan dukungan sosial secara stimulan memiliki jumlah kontribusi sebesar 98,7% terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa, sementara 1,3% merupakan faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Variabel efikasi diri menyumbang sebesar 98,7% dan variabel dukungan sosial menyumbang sebesar 0,1%.

Berdasarkan hasil analisis antara variabel efikasi diri dengan stres akademik terhadap 127 responden melalui metode *Bivariate Correlation* diperoleh nilai r sebesar $-0,618$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan arah negatif antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang ada pada mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI dan begitu sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang ada pada mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Elita Ratini Putri Tahun 2021 yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi” hasil penelitian ini mengatakan bahwa bila terjadi peningkatan variabel efikasi diri maka akan semakin rendah tingkat stres akademik pada individu dan dapat diartikan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik. Hal ini juga selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Utami, 2015) efikasi diri yang rendah mengindikasikan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan akademik dan mudah untuk mengalami stres, sedangkan sebaliknya efikasi diri yang tinggi akan

mampu percaya untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan tuntutan yang ada.

Pada hasil analisis *Bivariate Correlation* kedua yaitu hubungan dukungan sosial dengan stres akademik diperoleh nilai r sebesar $-0,993$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan arah negatif antara dukungan sosial dan stres akademik. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI dan begitu sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang didapat oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nada Salsabila Candra Muthar tahun 2021 yang berjudul "Dukungan Sosial, Efikasi Diri Pembelajaran Daring Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19". Hasil penelitian ini mengatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik dengan arah hubungan yang negatif. Hal tersebut dapat diartikan semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang melangsungkan pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi stres akademik. Hal ini juga selaras dengan teori Zimet (dalam Majrika, 2018) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah cara individu menafsirkan ketersediaan sumber dukungan yang berperan sebagai penahan gejala dan peristiwa stres. Secara tidak langsung dukungan sosial dapat berpengaruh terhadap stres akademik. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah, begitu juga sebaliknya.

Kemudian pada hasil analisis *Multivariate Correlation* antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,994$ dengan $F = 4865,882$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,000$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik. Hal ini menjelaskan bahwa variabel efikasi diri dan dukungan sosial memberikan kontribusi terhadap stres akademik. Pada penelitian ini variabel efikasi diri menyumbang sebesar 98,7% dan variabel dukungan sosial menyumbang sebesar 0,1%, artinya efikasi diri memiliki pengaruh yang lebih besar daripada dukungan sosial dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri lebih berpengaruh untuk mencegah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astry Safiany dan Anastasia Sri Maryatmi tahun 2018 yang berjudul "Hubungan *Self-Efficacy* Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa Siswi Kelas XI Di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat". Hasil penelitian ini mengatakan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik.

Berdasarkan kategorisasi dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa UPI YAI Fakultas Psikologi memiliki efikasi diri dan stres akademik yang tinggi, sedangkan dukungan sosial yang sedang. Variabel dukungan efikasi diri dan dukungan sosial berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang

menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi UPI YAI. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang ada pada mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang akan dialami.

2. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi UPI YAI. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapat oleh mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang akan dialami.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi UPI YAI.

Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan implikasi ke beberapa pihak sebagai berikut :

1. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu baru bagi para peneliti dalam proses penelitian selanjutnya di dalam pengembangan ilmu yang berkaitan dengan variabel efikasi diri, dukungan sosial dan stres akademik.
2. Hasil penelitian diharapkan mampu menjadi informasi tambahan bagi mahasiswa dan berbagai pihak yang berkaitan dibidang pendidikan dan sosial tentang bagaimana stres akademik itu berhubungan dengan efikasi diri dan dukungan sosial.

Saran Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan menyimpulkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah :

Secara teoritis bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang tema

yang sama diharapkan mampu mempertimbangkan faktor lain yang dapat berkontribusi pada stres akademik selain efikasi diri dan dukungan sosial, seperti prokrastinasi, motivasi berprestasi dan optimisme. Selain itu disarankan juga untuk menggunakan metode tambahan seperti wawancara yang lebih mendalam terhadap responden agar mendapatkan informasi dan data yang lebih baik.

Secara praktis, penelitian ini bisa memberi saran kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi untuk meningkatkan lagi keyakinan dan rasa percaya diri akan kemampuan yang dimiliki agar dapat mengurangi stres dalam hal akademik pada saat sedang menyelesaikan skripsi. Jika mahasiswa mempunyai keyakinan yang tinggi akan kemampuan yang dimiliki, mahasiswa tidak akan merasa ragu untuk meraih target yang dicita-citakan dan juga dapat menghadapi segala jenis kesulitan dengan lebih baik. Selain itu mahasiswa juga diharapkan untuk selalu menjaga hubungan sosial dengan orang-orang sekitar agar merasa lebih aman dan menyadari bahwa ada orang-orang terdekatnya yang dapat membantu menghadapi kesulitan. Hal tersebut diharapkan dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cahyo, B. H. D. F. (2016). Stres Pada MAHASISWA Penulis Skripsi. III(2), 2016.
- Christian, C., & Moningka, C. (2012). Self Efficacy Dan Kecemasan Pegawai Negeri Sipil Menghadapi Pensiun. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.24854/jpu12012-9>
- Dewi, D. K. P. D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres

- Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Dianto., M.Pd., M. (2017). Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42–51. <https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i1.1994>
- Fachrosi, E. (2013). PERBEDAAN STRES AKADEMIK ANTARA KELOMPOK SISWA MINORITAS DENGAN MAYORITAS DI SMP WR.SUPRATMAN 2 MEDAN SKRIPSI. 10(1).
- Hardianto, G., Erlamsyah, E., & Nurfahanah, N. (2016). Hubungan antara Self-Efficacy Akademik dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.24036/02014312978-0-00>
- King, L. A. (2010). Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif. Salemba Humanika.
- Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiobędzka, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 40(8), 4052–4062. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>
- Kurnia Rahmawati, W., Ilmu Pendidikan, F., & PGRI Jember, I. (2016). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Majrika, R. Y. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA Di SMA YOGYAKARTA. *Psikologi*, 1(1), 1–15.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103–114. <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114>
- Moh hadi mahmudi, suroso. (2014). Efikasi Diri, Penyesuaian Diri dan Kecemasan Berbicara didepan Umum. *Program Studi Mpsi. UNTAG Surabaya*, 3(02), 27-49.
- Muhtar, N. S. C. (2021). Dukungan Sosial, Efikasi Diri Pembelajaran Daring Dan Stres Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/34536>
- Pratama, M. I. (2007). Hubungan antara dukungan sosial dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi (Vol. 007).
- Putri, E. R. (2021). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi skripsi.
- Rahayu, D. P. (2019). Pengaruh efikasi diri dan motivasi usaha terhadap keberhasilan usaha pada pemilik distro pakaian di plaza parahyangan bandung.
- Safarino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology. Biopsychosocial Interactions* (J. W. & S. Inc (ed.)). PT Cakra Indah Pustaka.
- Salam, A., Suharnan, & Matulesy, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. In *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (Vol. 1, Issue 2, pp. 325–342).
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi

- Covid-19. Buku Abstrak Seminar Nasional, 1(1), 128–135.
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Sarita, & Sonia. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385–388. <http://www.allresearchjournal.com/archives/2015/vol1issue10/PartF/1-10-3-925.pdf>
- Sepfitri, N. (2011). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa MAN 6 Jakarta. 40–41. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/4212/1/NETA_SEPFITRI-FPS.PDF
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Alfabeta.
- Umma, F. A. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kematangan Karir Mahasiswa Tarbiyah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 1–183.
- Utami, S. D. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 3 Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://core.ac.uk/download/pdf/33517185.pdf>
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 000, 164–173.
- Yunanto, K. T. (2016). *Aplikasi Komputer Psikologi*.