

**HUBUNGAN ANTARA SELF EFFIKASI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN STRESS AKADEMIK PADA PEMBELAJARAN DARING DI
KALANGAN MAHASISWA UPI YAI ANGGKATAN 2019**

Najmi Hayati, Tatiyani
Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Email: tatiyani09@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada hubungan antara self effikasi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada pembelajaran daring di kalangan mahasiswa UPI YAI Angkatan 2019. Dalam penelitian menggunakan tiga variabel self effikasi, dukungan sosial, dan stress akademik. Populasi yang jumlah anggota yang terdaftar sebanyak 207 orang laki-laki dan perempuan dan sampel berjumlah 136 laki-laki dan perempuan. Pengumpulan data menggunakan skala likert dan pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Hasil uji validitas stress akademik 46 item valid dan 2 gugur, self effikasi 17 item valid dan 7 gugur, dukungansosial 29 item valid dan 3 gugur. Hasil penelitian diperoleh hasil r_{xy} sebesar 0.851 dan p sebesar 0.000 maka H_0 = ditolak . Sedangkan H_a = terdapat hubungan signifikan dan arah positif antara dukungan sosial dengan stress akademik dikalangan mahasiswa UPI YAI angkatan 2019 di terima. Diperoleh nilai R sebesar 0.898 dan R^2 sebesar 0.807 dengan $p < 0.05$. Hal itu stress self effikasi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa UPI YAI Angkatan 2019 diterima.

Kata Kunci : Self Effikasi, Dukungan Sosial, Stress Akademik.

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between emotional intelligence and social support with psychological well-being in class XI students of SMAN 104 East Jakarta. In the study used three variables of emotional intelligence, social support and psychological well-being. Population The number of registered members is 288 male and female and the sample is 80 male and female. Data collection uses a Likert scale and sampling uses convenience sampling. Validity test results psychological well-being 33 valid and 11 failed, emotional intelligence 20 valid items and 8 failed items, social support 25 valid items and 7 failed items. Research results obtained r_{xy} results of 0.553 and p of 0,000 ($p < 0.05$) then H_01 : rejected and H_{a1} : there is a significant relationship and direction of a positive correlation between emotional intelligence with psychological well-being in class XI students of SMAN 104 East Jakarta. The results of the analysis of $r_{xy} = 0,394$ and p equal to 0.000 then $H_02 =$ rejected. Whereas $H_{a2} =$ there is a significant relationship and the direction of the positive correlation of social support with psychological well-being in class XI students of SMAN 104 East Jakarta received. Obtained R value of 0,663 and R^2 of 0,439 with $p < 0.05$. This means (H_03) which reads rejected and (H_{a3}) which reads there is a relationship of emotional intelligence and social support with psychological well-being in class XI students of SMAN 104 East Jakarta received.

Keywords: Emotional Intelligence, Social Support, Psychological Well-Being.

Pendahuluan

Pandemi covid-19 telah menjadi perhatian global. Tingginya angka terjangkit dan angka kematian membuat banyak pihak berusaha memutuskan rantai penularan Covid-19 ini dengan berbagai cara. Pandemi covid-19 ini memberikan dampak perubahan yang besar pada berbagai sektor yaitu kesehatan, ekonomi, sosial-budaya, dan juga pendidikan. Dampak perubahan yang terjadi pada sektor pendidikan adalah penutupan sekolah-sekolah dan universitas-universitas. Proses pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka, di masa pandemi Covid-19 ini pembelajaran dilakukan secara jarak jauh atau daring dengan menggunakan komputer, laptop atau gawai.

Menurut (Busari,2016) Stres akademik merupakan jenis stress yang paling umum dan menonjol dialami oleh remaja, termasuk mahasiswa. Tuntutan akademik yang ada tak jarang membuat mahasiswa tidak mampu dalam menghadapi stressor yang ada sehingga menimbulkan stress akademik kesehatan mental dan fisik yang sehat. (Rahmawati, 2012 dalam Barseli, 2017) Mahasiswa yang

sedang mengalami stress akademik merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk menghadapi stressor yang ada karena sumber daya yang dimilikinya lebih kecil dari pada stressor yang sedang dihadapi. Maka dari itu, mahasiswa dirinya dengan baik dan memiliki rasa puas dengan hidupnya, cenderung memiliki stress akademik yang positif. Stress Akademik suatu fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. (Schultz dalam Tia Ramadhani, Djunaedi & Atiek Sismiati S., 2016, p.109).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik pada individu, salah satunya yaitu self efisiensi. Bagaimana individu terkait dengan penilaian mahasiswa terhadap tuntutan yang dirasakan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Avianti et al, (2021) menunjukkan bahwa self efisiensi berkontribusi terhadap stres akademik yang dirasakan oleh subjek penelitiannya, hal ini karena self efisiensi dapat menumbuhkan dorongan pada individu atas kemampuan dalam

menghadapi stresor akademik. Individu yang memiliki self efficacy yang tinggi cenderung memiliki keyakinan mengerjakan suatu tugas sehingga meminimalisir munculnya keraguan dan afek negatif yang memicu munculnya stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah self efficacy maka semakin rendah pula stress akademik.

Selain self efficacy, dukungan sosial juga menjadi faktor penting bagi terciptanya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Dukungan yang positif dari lingkungan sosial dapat meningkatkan kebahagiaan dan produktivitas bagi individu.

Dalam hal ini, dukungan sosial sangat dibutuhkan bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik akibat pembelajaran daring sebagai subjek untuk menurunkan tingkatan stresnya.

Menurut hasil wawancara peneliti kepada beberapa mahasiswa UPI YAI angkatan 2019. Beberapa dari mahasiswa mengalami stress akademik dikarenakan pembelajaran daring pada saat pandemi covid 19. Banyak kesulitan dan hambatan yang dialami oleh mahasiswa, dikarenakan sistem

belajar daring baru pertama kali diterapkan.

Beberapa mahasiswa mengatakan bahwa banyaknya tugas dan tuntutan yang harus dikerjakan mahasiswa untuk menunjang agar nilainya maksimal. Gejala atau ciri yang biasanya terjadi pada mahasiswa yang mengalami stress akademik biasanya mahasiswa merasa dirinya cemas, selalu berpikir pesimis, gelisah dan tidak dapat berkonsentrasi dalam pembelajaran yang ada. Ini disebabkan karena faktor psikis dan biologis yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring di rumah. Sehingga membuat mahasiswa merasa bahwa semua tertekan yang dialaminya membuat stress muncul pada diri mahasiswa.

Berdasarkan hasil uraian latar belakang di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara self efficacy Dan Dukungan Sosial Dengan Stress Akademik Pada Pembelajaran Daring Di kalangan Mahasiswa UPI YAI angkatan 2019”.

Latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka penulis mengemukakan

masalah yang dirumuskan sebagai berikut Apakah terdapat hubungan antara Self Efficasi dengan Stres Akademik pada Pembelajaran Daring Mahasiswa UPI YAI Angkatan 2019?, Apakah terdapat hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Pembelajaran Daring Mahasiswa UPI YAI Angkatan 2019?, dan Apakah terdapat hubungan antara Self Efficasi dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Pembelajaran Daring Mahasiswa UPI YAI Angkatan 2019?

Tinjauan Pustaka

Buerns, (1996) Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi terhadap seseorang pada masa pendidikan dan disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang harus dijalankan pada masa pendidikan itu berlangsung. Sedangkan menurut Olejnik dan Holschuh (2007) menguraikan mengenai stres akademik yaitu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. (Gupta dkk, 2011) Stres akademik terjadi karena adanya ketegangan emosional

yang sangat dirasakan oleh seseorang ketika mengalami kegagalan saat menghadapi tuntutan akademik beserta konsekuensi yang didapatkan, ditunjukkan dalam bentuk gangguan kesehatan fisik dan mental.

Wilks (2008) mendefinisikan stres akademik sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah. Maka dapat disimpulkan stress akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik

Busari (dalam, Amalia dan Nashori, 2021), menyebutkan bahwa aspek-aspek pada stress akademik meliputi sebagai berikut :

Aspek Fisiologis

Suatu respons yang berkaitan dengan pola-pola normal dari aktivitas fisiologis yang terganggu. Suatu reaksi pada tubuh terhadap situasi yang mengakibatkan adanya tekanan

seperti; keringat dingin, sakit kepala, cepat Lelah dan menurunnya nafsu makan.

Aspek Perilaku

Aspek perilaku yang muncul adalah ketidaksabaran, hiperaktivitas, cepat marah, terlalu agresif dan menghindari situasi yang sulit.

Aspek Kognitif

Aspek kognitif yang ditandai dengan adanya penurunan daya ingatan individu merasakan kesulitan memusatkan perhatian pada saat proses belajar, individu mudah melupakan sesuatu dan memiliki pemikiran yang negatif pada dirinya dari lingkungan sekitar.

Aspek Afektif

Suatu perasaan yang meliputi perasaan cemas, ketakutan, mudah marah, sedih yang berkepanjangan, dan juga individu memiliki emosional yang meledak-ledak.

Pandangan serupa dinyatakan Baron dan Byne (1997) mendefinisikan self effikasi sebagai penilaian atas kemampuannya serta kompetensinya dalam melakukan suatu tugas dan mencapai suatu tujuan. Self effikasi

sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampaun atau kompetensi dirinya untuk melakukan tugas, mencapai suatu tujuan.

Bandura (dalam Ghufron, M. N. dan S, Risna wati, R., 2012, p. 80) mengemukakan dimensi dari self effikasi

yaitu :

Tingkat (Level), Kemampuan untuk mengetahui sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkann padal masing-masing tingkat.

Kekuatan (Strenght), tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenali kemampuannya.

Generalisasi (Generality), luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2016) mengenai hubungan antara self effikasi dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa yang mengungkapkan bahwa self effikasi dan dukungan sosial memiliki hubungan negative yang signifikan

dengan stress akademik. Hubungan negative signifikan dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat self effikasi dan dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat stress akademik yang dialami.

Menurut House (dalam Smet, B., 1994, p.136) membedakan empat dimensi dukungan sosial, yaitu :

Dukungan Emosional, Mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya: umpan balik, penegasan) individu untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Dukungan Penghargaan, Terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang lain, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain, misalnya orang-orang kurang mampu atau lebih buruk keadaanya (menambah penghargaan diri).

Dukungan Instrumental, Mencakup bantuan langsung, seperti langsung, seperti kalau orang-orang memberi pinjaman uang kepada orang itu atau menolong uang kepada orang itu atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stress.

Dukungan Informatif, Mencakup memberi

nasihat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan tiga variable yaitu self effikasi, dukungan sosial dan Stress Akademik Pada mahasiswa UPI YAI angkatan 2019. Jumlah responden yang tertera sebanyak 207 orang laki-laki dan perempuan dan sampel penelitian berjumlah 136 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Convenience Sampling* dengan menggunakan skala likert. Uji validitas stress akademik 46 item valid dan 2 gugur, self effikasi 23 item valid dan 7 gugur dan dukungan sosial 29 item valid dan 3 item gugur.

Hasil Penelitian

. Uji validitas stress akademik 46 item valid dan 2 gugur, self effikasi 17 item valid dan 7 gugur dan dukungan sosial 29 item valid dan 3 item gugur. Dengan reliabilitas self effikasi sebesar 0.965 sangat reliabel, self effikasi sebesar 0.930 sangat reliabel, dan dukungan sosial sebesar 0.958 sangat reliabel.

Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov- Smirnov, dimana stress

akademik $p = 0.043 < 0.05$, self effikasi $p = 0.00 < 0.05$, dan dukungan sosial $p = 0.00 < 0.05$, maka hasil dari analisis ketiga variabel mempunyai asumsi distribusi tidak normal. Dengan mean temuan stress akademik sebesar 144 kategori sedang, self effikasi 72 kategori sedang, dan dukungan sosial 96 kategori sedang.

Kontribusi self effikasi dan dukungan sosial pada stress akademik sebesar 80,7% dengan besar kontribusi masing-masing yaitu dukungan sosial 75.9% dan self effikasi sebesar 48%. Hasil uji hipotesis self effikasi dengan stress akademik $r = 0.851$ dan $p = 0.000 < 0.05$ ada hubungan antara Self Effikasi dengan Stress Akademik Pada Pembelajaran Daring di kalangan mahasiswa UPI YAI angkatan 2019” diterima, dukungan sosial dengan stress akademik $r = 0.871$ dan $p = 0.000 < 0.05$ maka ada hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Pada Pembelajaran Daring di kalangan mahasiswa UPI YAI angkatan 2019” diterima, self effikasi dan dukungan sosial dengan stress akademik R sebesar 0.898, R square sebesar 0.807 $p = 0.000$ $0.000 < 0.05$. maka ada

hubungan antara self effikasi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Pada Pembelajaran Daring di kalangan mahasiswa UPI YAI angkatan 2019” diterima.

Kesimpulan

Ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara self effikasi dengan Stress Akademik Pada Pembelajaran Daring di kalangan mahasiswa UPI YAI angkatan 2019.

Ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara dukungan sosial dengan Stress Akademik Pada Pembelajaran Daring di kalangan mahasiswa UPI YAI angkatan 2019.

Terdapat hubungan yang signifikan antar self effikasi dan dukungan sosial dengan Stress Akademik Pada Pembelajaran Daring di kalangan mahasiswa UPI YAI angkatan 2019.

Saran

Saran Teoritis

Untuk mahasiswa

Untuk mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan self effikasi agar kepercayaan individu akan

kemampuannya untuk sukses dalam melakukan sesuatu.

Untuk keluarga, dosen dan teman-teman mahasiswa.

Dengan hasil kategorisasi dukungan sosial berada dalam taraf sedang.

Dengan hasil tersebut maka peneliti berharap agar keluarga, dosen dan teman – teman mahasiswa memberikan dukungan dan juga perhatian agar individu merasa nyaman, aman dan diperhatikan dengan begitu dapat meningkatkan self effikasi dan stress akademik.

Adeyemo, D. . (2007). Moderating Influence of Emotional Intelligence on the Link Between Academic Self- efficacy and Achievmen of UnivesityStudents. *Psychology Developing Societies*, 19.

Amalia, V., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Journal of Psychology, Religion, and Humanity*,3(1), 36–55.

Avianti, D., cta Reni Setiawati, Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *Psyche*, 3(1).

Azwar, S. (1999). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company. *American Psychological Association*, 23.

- Baron, R. ., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2).
- Busari. (2016). Academic Stress and Internet Addiction among Adolescents: Solution Focused Social Interest Programme as Treatment Option. *Journal of Mental Disorders and Treatment*, 2.
- Collins, S. (2008). Statutory social workers: Stress, job satisfaction, coping, social support and individual differences. *British Journal of Social Work*, 38(6), 1173–1193.
- Feist, J., & Feist, G. . (2008). *Theories of Personality*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. Nur, & Risnawati. (2012). *Gaya Belajar Kajian Teoretik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations : Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 54(4).
- Gupta, M., Renu, G., Suhash, S. ., & Seema, S. (2011). An Examination of The Relationship between Academic Stress and Academic Achievement ini Secondary Classes Student of Meerut. *Technical and Non Technical Journal*, 2(7).
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru. *Empathy*, 1(2), 79–89.
- Ibrahim, A. (2016). Analisis

- Implementasi Manajemen Kualitas Dari Kinerja Operasional Pada Industri Ekstraktif Di Sulawesi Utara. *Jurnal Emba*, 4(2), 859–869.
- Isnawati, & Suhariadi. (2013). Hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa persiapan pensiun pada karyawan pt. Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 2.
- Khumairoh, N. A. (2016). *Pengaruh Kepribadian, Self Efficacy, Dan Locus Of Control Terhadap Organizational Citizenship Behavior Pada BMT Beringharjo Yogyakarta*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- 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*.
- Kriyantono, R. (2014). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Looker, T., & Gregson, O. (2005). *Managing Stress: Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca.
- Majrika, R. Y. (2018). *Hubungan antara Dukungan sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA di SMA Yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia.
- Manullang, M. T., & Hamta, F. (2018). Analisis Penerapan Sistem Informasi Akuntansi Dalam Mendukung Pengendalian Internal Pemberian Kredit. *Jurnal Akuntansi*, 12(1), 1–9.
- Mardalis. (2006). *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ogden, J. (2000). *Health Psychology A Textbook*. Philadelphia: Open University Press.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.

- Olejnik, S. N. L., & Holschuh, J. . (2007). *How TI study survive, and succeed in college*. New York: Ten Speed Press.
- Rachma, N. . (2014). Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi Coping untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban. *Jurnal BK Universitas Negeri Surabaya*, 4(3), 1–10.
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Psikoislamika*, 8(2), 231–246.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik*, 1(2), 43–51.
- Salam, A. (2017). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa*. Universitas 17 Agustus 1945.
- Sarafino, & Smith. (2014). *Health psychology:biopsychosocial interactions eighth edition*. New York: Wiley.
- Smet, B. (1999). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Taylor, S., Lerner, J., Sage, R., Lehman, B., & Seeman, T. (2005). Early Environment, Emotions, Responses to Stress, and Health. *Journal of Personality*, 723.
- Verheijden, M. W., Bakx, J. C., van Weel,C., Koelen, M. A., & van Staveren, W. A. (2005). Role of social supportin lifestyle-focused weight management interventions. *European Journal of ClinicalNutrition*, 59.

- Warsito, H. (2004). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Akademik Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 14*(2), 92–124.
- Weidner, G., Kohlmann, C. W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stress, and Coping, 9*(2), 123–133.
- Wilks, S. . (2008). Resilience Amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work, 9*, 106–12