

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERATOR

Devina Novaliany^{1*}, Ilham Nur Alfian²

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, Indonesia

e-mail: devina.novaliany-2019@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Adanya skripsi sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana atau S1 membuat sebagian mahasiswa mengalami stress akademik. Faktor-faktor stress akademik bermacam-macam seperti efikasi diri dan dukungan sosial. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa dan mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap hubungan efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa dengan penelitian ini kita akan mengetahui bagaimana cara untuk mengetahui lebih dalam tentang efikasi diri dan stres. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis moderated regression analysis dengan metode bootstrap dengan penelitian ini jika dapat mengetahui bahwa efikasi diri dan stress akademik pada mahasiswa. Dalam penelitian ini terungkap Sebanyak 148 partisipan yaitu mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menjawab skala New General Self-Efficacy Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, dan The Student-Life Stress Inventory. Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi negatif yang signifikan efikasi diri dengan stress akademik. Sedangkan, hasil moderasi dukungan sosial dengan efikasi diri dengan stress akademik tidak signifikan.

Kata Kunci: Stress Akademik; Efikasi Diri; Dukungan Sosial; Skripsi; Mahasiswa

ABSTRACT

Having a thesis as a requirement for obtaining a Bachelor's or S1 degree causes some students to experience academic stress. There are various academic stress factors such as self-efficacy and social support. The aim of this research is to find out the relationship between self-efficacy and academic stress in students and find out the relationship between social support and the relationship between self-efficacy and academic stress in students. With this research we will find out how to find out more about self-efficacy and stress. The research method used is quantitative with a moderated regression analysis technique with a bootstrap method. This research can determine self-efficacy and academic stress in students. In this research, it was revealed that 148 participants, namely students who were completing their thesis, answered the New General Self-Efficacy Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and The Student-Life Stress Inventory. The research results show that there is a significant negative correlation between self-efficacy and academic stress. Meanwhile, the results of the moderation of social support and self-efficacy with academic stress were not significant.

Keywords: Academic Stress; Self-Efficacy; Social Support; Thesis; Students



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

PENDAHULUAN

Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana atau S1 adalah dengan menulis skripsi. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang ditulis mahasiswa yang sifatnya mandiri meskipun begitu dalam penyusunannya akan dibimbing oleh dosen pembimbing (Lubis & Supriyanti, 2009) (Alisa, 2022; Makmur, 2023). Dalam penyusunan skripsi, terdapat beberapa permasalahan yang dialami mahasiswa seperti penentuan untuk judul dari skripsi, kekurangan referensi skripsi, waktu yang kurang dalam mengerjakan skripsi, kurangnya motivasi dan rasa malas, dosen yang sulit ditemui, kesulitan membagi waktu, kelelahan karena bekerja, istirahat yang kurang, biaya yang kurang, serta tidak dapat berkonsentrasi Menurut penelitian zuama (2014) . menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami berbagai stresss saat menyelesaikan skripsi sehingga membuat mereka merasakan perasaan tertekan dan juga merasakan tekanan yang lebih berat daripada saat perkuliahan. Selain psikis pada penelitian tersebut mahasiswa juga mengalami perubahan fisik seperti mudah lelah, sangat peka dan berkeringat.

Dari beberapa sumber berita mahasiswa yang mengerjakan skripsi juga kerap kali mengalami stresss hingga bunuh diri. Dilansir dari DetikNews, pada tahun 2020, ditemukan mahasiswa universitas swasta Yogyakarta di kamar kostnya meninggal karena bunuh diri. Diduga korban meninggal karena masalah keluarga dan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi (S, 2020). Pada selanjutnya tahun 2021 seorang mahasiswa tingkat akhir di Malang melakukan percobaan bunuh diri dengan melompat di jembatan sungai berantas, namun aksi tersebut digagalkan warga sekitar. Diduga penyebabnya karena stresss mengerjakan skripsi (Islami, 2021). Dikutip dari kanal berita lain yaitu kumparan pada Bulan November 2022, mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Palembang diduga stresss karena skripsi meninggal dengan bunuh diri (Novita Herdiana et al., 2023). Pada tahun berikutnya juga pada Bulan Maret 2023 Mahasiswa asal Universitas Jambi meninggal dengan bunuh diri di kamar indekosnya diduga karena depresi dalam menghadapi permasalahannya salah satunya yaitu skripsi (Novita Herdiana et al., 2023).

Stresss adalah pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku (Ussher et al., 2014). Stresss yang terjadi pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dapat dikategorikan sebagai stresss akademik, hal itu karena stresss akademik adalah stress yang terjadi di dalam lingkungan pendidikan (Udin & Hikmah, 2014). Stress akademik terjadi karena adanya tekanan akademik yang merupakan sumber stresss akademik yang berkaitan dalam pembelajaran (Nurhayati, 2016). Maka pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, tekanan akademik dari stresss yang dialami adalah bersumber dari skripsi. Sehingga, stress akademik juga dapat diartikan sebagai tekanan karena persepsi pada akademik yang menyebabkan respon berupa reaksi dalam hal fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul (Harahap et al., 2020).

Stresss akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai factor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal stresss akademik meliputi pola pikir, kepribadian, dan efikasi diri. Kemudian, faktor eksternal meliputi kepadatan jam pembelajaran, tekanan berprestasi dari lingkungan sosial dan dukungan sosial (Harahap et al., 2020). Dari uraian dapat diketahui bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stresss akademik. Efikasi diri erat kaitannya dengan stresss akademik. Hal itu sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, Ramli & Setiowati (2021), dalam penelitian tersebut hasilnya menunjukkan bahwa stresss akademik yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir dikarenakan rendahnya efikasi diri begitu pula sebaliknya. Hasil pada penelitian oleh Handara & Irafahmi (2022) dengan subjek mahasiswa yang mengerjakan skripsi juga menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan yang artinya semakin tinggi efikasi diri maka stresss akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi semakin rendah. Begitu juga pada penelitian

Arslan (2017) menyebutkan hal yang sama, bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dan stress akademik pada siswa. Sehingga efikasi diri efektif dalam mengatasi stress akademik. Efikasi diri juga dapat mengurangi kerentanan terhadap stress dan depresi, serta dapat memperkuat daya tahan terhadap hal-hal negatif (Antari et al., 2021) (Maria, 2017).

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi stress akademik selain berkaitan dengan efikasi diri juga berkaitan dengan dukungan sosial. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, Ramli & Setiowati (2021) pada mahasiswa tingkat akhir, hasil penelitian menyebutkan bahwa jika dukungan sosial tinggi maka stress akademik akan cenderung menurun begitu pula sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa tingkat pertama juga menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi dilaporkan memiliki tingkat stress akademik yang rendah (Susanto & Marhamah, 2016). Dukungan sosial juga memiliki kaitan dengan efikasi diri. Menurut penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi mendapatkan dukungan sosial yang tinggi (An et al., 2016). Penelitian lain juga menyebutkan hal yang sama, bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri. Semakin tinggi dukungan sosial maka juga akan semakin tinggi efikasi diri (Safiany & Maryatmi, 2018).

Dari uraian sebelumnya, maka hubungan dukungan sosial adalah memoderasi antara hubungan efikasi diri dengan stress akademik. Hal ini karena pengertian variabel moderator adalah variabel yang memengaruhi kekuatan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Fritz & Arthur, 2017). Sehingga dengan adanya dukungan sosial dapat mempengaruhi hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa.

Penelitian sebelumnya yang meneliti tiga variabel yang sama pada subjek mahasiswa yang menyelesaikan skripsi cukup terbatas. Melalui penelusuran jurnal secara online peneliti hanya menemukan satu penelitian yaitu penelitian oleh Khaq, dkk (2015) yang diuji pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang, Fakultas Ekonomi, Jurusan Manajemen Angkatan 2011. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan efikasi diri pada stress akademik yang dimoderasi oleh dukungan sosial. Namun terdapat keterbatasan penelitian yaitu sampel yang relatif terbatas dan hanya diujikan pada satu fakultas dan satu angkatan serta pada universitas yang sama. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian empiris terkait hubungan efikasi diri pada stress akademik yang dimoderasi oleh dukungan sosial dengan pembaharuan subjek yaitu pada Mahasiswa aktif S1 dari Perguruan Tinggi Negara atau Perguruan Tinggi Swasta yang sedang menyelesaikan skripsi pada periode semester genap 2022/2023. Dengan begitu, tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dan mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap hubungan efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri dan stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, dengan dukungan sosial sebagai variabel moderator. Adapun tujuan spesifik penelitian adalah sebagai berikut:

1. **Menganalisis Hubungan Antara Efikasi Diri dan Stres Akademik:** Menilai sejauh mana tingkat efikasi diri mahasiswa berkaitan dengan tingkat stress akademik yang mereka alami selama proses menyelesaikan skripsi.
2. **Menyelidiki Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderator:** Mengidentifikasi peran dukungan sosial sebagai faktor yang dapat memoderasi hubungan antara efikasi diri dan stress akademik, dengan mengeksplorasi sejauh mana dukungan sosial dapat memitigasi atau memperkuat dampak efikasi diri terhadap stress akademik.
3. **Memberikan Kontribusi pada Pemahaman Faktor Psikologis Mahasiswa:** Memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik tingkat tinggi seperti skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif yaitu untuk menguji teori-teori objektif dengan meneliti hubungan antar variabel. Variabel tersebut dapat diukur, terdapat pada instrumen, sehingga data dapat dianalisis menggunakan prosedur statistik (Creswell, 2014). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah survei. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui google form.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 aktif dari perguruan tinggi negeri atau perguruan tinggi swasta di Indonesia yang sedang menyelesaikan skripsi pada periode semester genap 2022/2023. Teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposive* dan *snowball* (Prasetyawan & Ariati, 2020). Jumlah sampel yang dibutuhkan dikalkulasikan dengan program G*Power versi 3.1.9.7 menggunakan tes statistik regresi linier berganda dengan *fixed model* dan koefisien regresi tunggal, dengan *test family* t test, tipe analisis *a priori* dengan *Tail(s)*= 2; *effect size* $f^2 = 0,15$; α *err prob*= 0,05; *Power* ($1-\beta$ *err prob*)= 0.8 dan jumlah tingkat prediktor= 3. *Effect size* f^2 sebesar 0,15 yang merupakan *effect size* medium didapatkan dari Cohen (1988) yang merupakan *effect size* untuk t test. Hasilnya didapatkan total sampel sebesar 55.

Kuesioner disebar pada subjek secara daring berdasarkan karakteristik subjek yang sesuai, kemudian meminta subjek mengajak orang lain yang sesuai kriteria untuk mengisi kuesioner. Data yang terkumpul setelah peneliti melakukan penyebaran kuesioner adalah Terdapat 148 partisipan yang mengisi kuesioner. Partisipan terbanyak dengan jenis kelamin wanita yaitu sebesar 76,4%.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu meliputi *self-efficacy* sebagai variabel bebas, stress akademik sebagai variabel terikat, dan dukungan sosial sebagai variabel moderator. Variabel efikasi diri diukur dengan skala adaptasi bahasa Indonesia *New General Self-Efficacy Scale* terdiri dari 10 item pertanyaan *favourable* yang menggunakan skala likert 1 sampai 5 yaitu (1) sangat tidak setuju; (2) tidak setuju; (3) netral; (4) cukup setuju; (5) sangat setuju (Khaq et al., 2015). skala yang digunakan dalam mengukur stress akademik yaitu skala adaptasi bahasa Indonesia *The Student-Life Stress Inventory* oleh Pragholaapati, Suparto, Puspita, & Sulastri (2021) berjumlah 51 item terdapat dua item unfavorable pada item 50 dan item 51. Skala ini menggunakan skala likert 1 sampai 5 yaitu (1) tidak pernah; (2) jarang; (3) kadang-kadang; (4) Sering; (5) hampir selalu (Pragholaapati, Suparto, Puspita, & Sulastri, 2021). Skala yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial pada penelitian ini adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang diadaptasi dari penelitian Sulistiani, Fajrianthi, & Kristiana (2022) terdiri dari 12 item *favourable* menggunakan skala likert 1 sampai 7 yaitu (1) sangat tidak setuju; (2) tidak setuju; (3) cukup tidak setuju; (4) netral; (5) sangat setuju; (6) setuju; (7) sangat setuju.

Teknik analisis data yang digunakan metode analisis regresi linear berganda. Metode analisis regresi linear berganda adalah analisis yang digunakan untuk menganalisa hubungan kausal beberapa variabel bebas terhadap variabel tergantung (Wisudaningsi et al., 2019). Setelah itu digunakan MRA (*Moderated Regression Analysis*) untuk menguji apakah suatu variabel merupakan variabel moderator (Utama & Gheewala, 2009). Aplikasi yang digunakan dalam menganalisis data adalah Jamovi 2.2.5.0. Peran bawaslu Kabupaten Muaro Jambi dalam mengawasi Pemilu Serentak tahun 2019.

Tempat dan Waktu: Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan akademik sebuah perguruan tinggi. Pengumpulan data dilakukan selama periode satu semester akademik penuh. Penelitian ini dimulai pada bulan September 2024 dan diharapkan selesai pada bulan Januari 2025.

Populasi dan Sampel: Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di tingkat sarjana pada perguruan tinggi tersebut. Sampel penelitian akan dipilih secara acak dari populasi tersebut dengan mempertimbangan

inklusi dan eksklusi yang relevan. Jumlah sampel diestimasi berdasarkan kebutuhan statistik yang diinginkan.

Teknik Pengumpulan Data:

a. Kuesioner:

- Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat efikasi diri dan stres akademik mahasiswa.
- Dukungan sosial diukur melalui kuesioner yang telah diadaptasi dari instrumen valid yang telah digunakan sebelumnya.

b. Wawancara Struktural:

- Wawancara struktural akan dilakukan dengan beberapa responden untuk mendapatkan pemahaman lebih mendalam tentang pengalaman efikasi diri, stres akademik, dan dukungan sosial.

Teknik Analisis Data:

1) Statistik Deskriptif:

- Digunakan untuk memberikan gambaran umum tentang variabel-variabel penelitian, seperti efikasi diri, stres akademik, dan dukungan sosial.

2) Analisis Korelasi:

- Digunakan untuk menilai hubungan antara efikasi diri dan stres akademik.

3) Analisis Regresi Berganda:

- Digunakan untuk menentukan sejauh mana dukungan sosial memoderasi hubungan antara efikasi diri dan stres akademik.

4) Uji Signifikansi:

- Uji signifikansi statistik akan dilakukan untuk menentukan apakah hasil analisis data dapat dianggap sebagai hasil yang signifikan secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Uji Analisis Korelasi Penuh

Analisis korelasi penuh memiliki fungsi supaya dapat melihat dan mengetahui hubungan, arah serta kekuatan antar variabel. Pada tabel 1 hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa efikasi diri berkorelasi negatif secara signifikan dengan stress akademik ($r = -0.254$; $p = 0.002$). Selain itu juga, efikasi diri berkorelasi positif secara signifikan dengan dukungan sosial ($r = 0,460$, $p = <,001$). Sedangkan, stress akademik berkorelasi negatif secara tidak signifikan dengan dukungan sosial ($r = -0,057$, $p = 0,493$).

Tabel 1. Hasil Analisis Korelasi

		Dukungan Sosial (Z)	Stress Akademik (Y)	Efikasi Diri (X)
Dukungan Sosial	Pearson's r	—		
	p-value	—		
Stress Akademik (Y)	Pearson's r	-0,057	—	
	p-value	0,439	—	
Efikasi Diri (X)	Pearson's r	0,460	0,254	—
	p-value	<,001	0,002	—

Hasil Uji Asumsi

Hasil Uji Outlier Cook's Distance

Uji *outlier* merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat data yang tidak normal diantara data yang lain. Apabila jika ada data yang tidak normal maka dapat mempengaruhi hasil yang dihipotesiskan. Indikator utama yang perlu diperhatikan terhadap outlier adalah nilai *Cook's Distance*, dimana nilai yang ditetapkan harus kurang dari 1. Jika nilai *Cook's Distance* lebih besar dari 1 maka data harus dibuang agar tidak mempengaruhi hasil proses hipotesis yang modelnya telah dibuat sebelumnya ((Pradana et al., 2021)). Maka dapat dilihat dari tabel 4.10 yaitu didapatkan data nilai maksimum *Cook's Distance* pada penelitian ini adalah 0,0556. Oleh karena itu, tidak ada data yang memiliki potensial mendistorsi regresi.

Tabel 2. Hasil Uji Outlier Cook's Distance

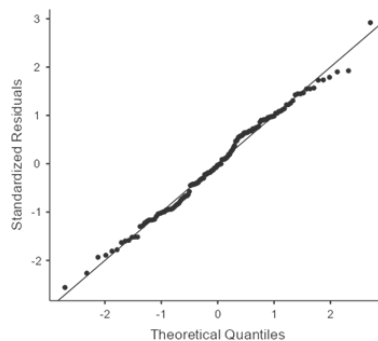
Mean	Median	SD	Range	
			Min	Max
0.00617	0.00349	0.00867	2.27e-8	0.0556

Hasil Uji Normalitas Residual

Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Q-Q Plot. Maka dapat dilihat tabel 4.11 hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov bernilai 0,5; sehingga data dapat dikatakan sebagai normal. Pada grafik Q-Q Plot, sebaran residual linier dengan garis Q-Q Plot.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

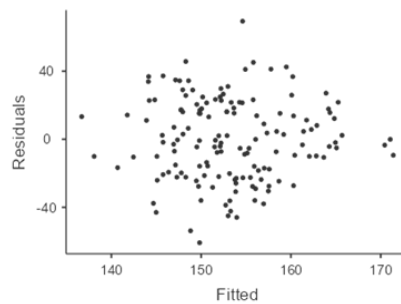
	<i>Statistic</i>	p
Kolmogorov-Smirnov	0,068	0,500



Gambar 1. Grafik Q-Q Plot

Hasil Uji Homoskedasitas

Uji homoskedasitas untuk melihat sebaran data yang mana skor dari prediktor memiliki kesamaan dengan nilai dari variabel dependen. Homoskedasitas juga melihat varian dari residual pada prediktor Y harus memiliki nilai yang sama dengan nilai prediksi (Pallant, 2011). Dalam menguji homoskedasitas dapat melihat grafik residual plot. Pada penelitian ini hasil residual plot dapat dilihat dari gambar 4.2 terlihat bahwa data menyebar dan tidak membentuk pola tertentu sehingga data memenuhi uji homoskedasitas.



Gambar 2. Grafik *Residual Plot*

Hasil Analisis Moderasi

Selanjutnya, setelah dilakukan uji korelasi, hasil uji normalitas berdistribusi normal dan tidak terjadi heterokedastisitas maka dilakukan moderated regresi analysis dengan menggunakan metode bootstrap. Metode bootstrap adalah metode statistik dengan yang mengambil sampel berulang hingga 1000 kali dengan menggunakan data dari sampel yang telah ada sebagai populasi pengganti dalam tujuan untuk mendekati distribusi sampling (Xie et al., 2016). Peneliti bertujuan supaya dapat melihat *interaction effects*, yang mana jika *interaction effects* terjadi maka terjadi moderasi secara implisit. Berikut merupakan hasil pada tabel:

Tabel 4. Hasil Analisis Moderasi

	95% Confidence Interval					
	B	SE	Lower	Upper	Z	p
Efikasi Diri	-1.2286	0.3143	-1.87086	-0.661	-3.91	< .001
Dukungan Sosial	0.1859	0.1835	-0.13479	0.572	1.01	0.311
Efikasi Diri * Dukungan Sosial	0.0467	0.0290	-0.00839	0.105	1.61	0.107

Dapat dilihat dari tabel 4 bahwa efikasi diri memiliki efek negatif dengan stress akademik secara signifikan ($B = -1.2286$, $CI_{95} [-1.87086, -0.661]$, $SE = 0.3143$, $p < .001$). Sehingga peneliti mendapatkan bukti menolak H_{01} yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa. Variabel lain yaitu dukungan sosial memiliki efek yang tidak signifikan ($B = 0.1859$, $CI_{95} [-0.13479, 0.572]$, $SE = 0.1835$, $p = 0.311$). Dari analisis moderasi, dapat diketahui juga *interaction effects* antara efikasi diri dan dukungan sosial memiliki efek yang tidak signifikan ($B = 0.0467$, $CI_{95} [-0.00839, 0.105]$, $SE = 0.0290$, $p = 0.107$). Dengan demikian peneliti tidak memiliki bukti yang cukup untuk menolak H_{02} yang menyatakan bahwa hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik tidak dimoderasi oleh dukungan sosial.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa di Indonesia yang menyelesaikan skripsi dengan dukungan sosial sebagai variabel moderator.

Dari hasil penelitian, ditemukan adanya korelasi negatif yang terbilang cukup antara efikasi diri dan stress akademik. Maka, apabila individu memiliki efikasi diri yang tinggi maka semakin rendah stress akademiknya. Dengan ini, peneliti mendapatkan bukti untuk menolak

H01 yang menyatakan tidak terdapat hubungan efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa sehingga terdapat probabilitas hipotesis alternatif diterima.

Dalam penelitian ini responden yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka memiliki stress akademik yang rendah. Hal ini mungkin terjadi karena efikasi diri berkaitan dengan keyakinan dalam kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan (Bandura, 2013). Sehingga efikasi diri dapat memengaruhi stress secara psikologis (Barseli et al., 2020). Berpengaruhnya efikasi diri terhadap stress akademik yaitu mengurangi individu rentan terhadap stress dan juga memperkuat individu terhadap hal negatif (Bandura, 2009) (Maria, 2017). Selain itu juga dalam temuan tes kausal beragam, efikasi diri menunjukkan bahwa keyakinan tersebut berkontribusi secara signifikan untuk motivasi dan pencapaian manusia (Bandura, 2013). Maka dalam hal ini pencapaian yang dimaksud adalah penyelesaian skripsi.

Maka hasil penelitian sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian oleh Hidayat, Ramli & Setiowati (2021), menunjukkan bahwa stress akademik yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir dikarenakan rendahnya efikasi diri begitu pula sebaliknya. Selain itu juga penelitian oleh Handara & Irafahmi (2022) dengan subjek mahasiswa yang mengerjakan skripsi juga menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan yang artinya semakin tinggi efikasi diri maka stress akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi semakin rendah. Pada penelitian Arslan (2017) menyebutkan hal yang sama, bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dan stress akademik. Pada penelitian rujukan peneliti yaitu oleh Khaq, dkk (2015) yang menguji pada mahasiswa manajemen Unnes yang mengerjakan skripsi juga menunjukkan hal yang sama yaitu bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang negatif terhadap stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pada analisis moderasi dari hasil penelitian ini ditemukan efek yang tidak signifikan pada hubungan moderasi dukungan sosial dengan efikasi diri dan stress akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peneliti tidak mendapatkan bukti menolak H02 yang menyatakan hubungan antara stress akademik dengan efikasi diri tidak dimoderasi dukungan sosial. Dengan kata lain walaupun mahasiswa yang menyelesaikan skripsi mendapatkan dukungan sosial tinggi cenderung mengalami stress akademik yang lebih rendah dalam menyelesaikan skripsi, tetapi hal tersebut tidak berpengaruh signifikan pada mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi.

Dukungan sosial memang umumnya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menahan efek stress, namun dukungan sosial pada tiap individu berbeda-beda. Seseorang dapat bergantung atau mendapatkan manfaat dari dukungan sosial pada tingkat yang berbeda (Bandura, 2013). Sehingga walaupun seseorang mendapatkan dukungan sosial yang sama namun efek atau manfaat yang didapatkan pada individu dapat berbeda. Maka hal tersebut dapat tidak memengaruhi moderasi pada variabel efikasi diri dan stress akademik.

Pada suatu penelitian dukungan sosial menunjukkan bahwa bisa jadi terdapat ambang batas minimum dukungan sosial. Sehingga, apabila tidak di atas ambang batas tersebut, hasil kesehatan psikologis tidak membaik seiring dengan meningkatnya tingkat dukungan sosial. Artinya, dukungan minimum ini diperlukan untuk mendapatkan hasil psikologis yang positif (Hoppmann et al., 2016) (Pattinama, 2018). Dari penjelasan penelitian tersebut maka dukungan sosial dapat tidak memoderasi karena terdapat ambang batas tertentu yang mana bisa saja dukungan minimum tidak terpenuhi sehingga tidak mendapatkan hasil psikologis yang positif yaitu stress akademik yang rendah.

Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan adanya pengaruh signifikan pada tingginya dukungan sosial terhadap tingginya efikasi diri dan rendahnya stress akademik.

KESIMPULAN

Pada penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa efikasi diri berkorelasi negatif dengan stress akademik. Maka semakin tinggi efikasi diri mahasiswa yang menyelesaikan skripsi semakin rendah stress akademik yang dialami. Temuan lainnya adalah tidak ditemukan bukti bahwa dukungan sosial memoderasi efikasi diri dengan stress akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alisa, J. (2022). Work Engagement Pada Perempuan Yang Bekerja: Studi Literatur. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(1), 61–75.
- An, F. P., Balantekin, A. B., Band, H. R., Bishai, M., Blyth, S., Cao, D., Cao, G. F., Cao, J., Cen, W. R., & Chan, Y. L. (2016). Improved Search For A Light Sterile Neutrino With The Full Configuration Of The Daya Bay Experiment. *Physical Review Letters*, 117(15), 151802.
- Antari, I., Widyaningrum, R., & Priyanti, S. M. (2021). *Hubungan Efikasi Diri Akademik Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid_19*.
- Arslan, N. (2017). *Investigating The Relationship Between Educational Stress And Emotional Self-Efficacy*. 2332–3205, 5.
- Bandura, A. (2009). Social Cognitive Theory Of Mass Communication. In *Media Effects* (Pp. 110–140). Routledge.
- Bandura, A. (2013). The Role Of Self-Efficacy In Goal-Based Motivation. *New Developments In Goal Setting And Task Performance*, 147–157.
- Barseli, M., Ildil, I., & Fitria, L. (2020). Stress Akademik Akibat Covid-19. *Jpgi (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95–99.
- Creswell, J. W. (2014). *A Concise Introduction To Mixed Methods Research*. Sage Publications.
- Fritz, M. S., & Arthur, A. M. (2017). Moderator Variables. In *Oxford Research Encyclopedia Of Psychology*.
- Handara, M. F., & Irafahmi, D. T. (2022). Self-Efficacy Dan Stress Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi. *Liabilities (Jurnal Pendidikan Akuntansi)*, 5(2). <https://doi.org/10.30596/Liabilities.V5i2.11349>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/Jptpp.V6i4.14728>
- Hoppmann, C. A., Michalowski, V., & Gerstorf, D. (2016). *Spousal Interrelationships In Health Across Adulthood: Health Behaviors And Everyday Stress As Potential Underlying Mechanisms*.
- Islami, S. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Tim Gempur Kabupaten Padang Pariaman*. Universitas Negeri Padang.
- Khaq, A. A., Utami, A. S., Aisyah, L. N., Rachmawati, T., Putra, S. D., Muhlis, M., Oktaviana, R., & Wulansari, N. A. (2015). *Analisis Hubungan Antara Efikasi Diri Pada Stres Melalui Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderasi (Studi Pada Mahasiswa Unnes Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2011)*.
- Lubis, M. R., & Supriyanti, S. (2009). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Gaya Kepemimpinan Transformasional Dan Komunikasi Interpersonal Dengan Komitmen Terhadap Organisasi Pada Pengurus Wilayah Partai Matahari Bangsa Sumatera Utara*.
- Makmur, G. A. (2023). Tindakan Kelas: Strategi, Gagasan Dan Ide Menuju Arah Perubahan Pikiran, Sikap Dan Perilaku Siswa Dalam Kelas. *Lentera: Multidisciplinary Studies*, 1(3),

- 147–154.
- Maria, T. G. (2017). *Penggunaan Sonkeigo Dalam Anime Arslan Senki: Suatu Tinjauan Sosiolinguistik*. Universitas Andalas.
- Novita Herdiana, N. H., Susilawati, S., Dyah Koesoemawardani, D. K., & Eka Rahayu, E. R. (2023). Penambahan Tepung Ubi Jalar Ungu (*Ipomea Batatas L*) Dan Tapioka Sebagai Bahan Pengisi Pembentuk Tekstur Nugget Ikan Lele. *Agritech*, 43(2), 1–7.
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas. *Eduksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1).
- Pallant, J. (2011). *Survival Manual. A Step By Step Guide To Data Analysis Using Spss*, 4(4).
- Pattinama, C. (2018). *Kesuksesan Belajar-Mengajar Dan Mengabdi Di Perguruan Tinggi (Universitas Kristen Indonesia Maluku-Ukim)*.
- Pradana, G., Priharsari, D., & Perdanakusuma, A. R. (2021). Bagaimana Perceived Benefid Mempengaruhi Keputusan Untuk Terus Menggunakan Suatu Teknologi (Studi Kasus: Pertemuan Daring Dengan Latar Seragam). *Jurnal Sistem Informasi, Teknologi Informasi, Dan Edukasi Sistem Informasi*, 2(2), 99–111.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2020). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 619–632.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Di Sma Negeri 4 Jakarta Pusat. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 87–95.
- Susanto, E., & Marhamah, M. (2016). Pengaruh Pendapatan Asli Daerah (Pad), Dana Alokasi Umum (Dau), Dan Dana Alokasi Khusus (Dak) Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Daerah Dengan Belanja Daerah Sebagai Variabel Moderating (Studi Empiris Pada 29 Kabupaten Dan 9 Kota Di Jawa Timur). *Jurnal Stie Semarang (Edisi Elektronik)*, 8(1), 87–103.
- Udin, T., & Hikmah, N. (2014). Pengaruh Penerapan Metode Problem Solving Terhadap Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Matematika Pokok Bahasan Pecahan Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Legok 1 Kabupaten Indramayu. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru Mi*, 1(1).
- Ussher, M. H., Taylor, A. H., & Faulkner, G. E. J. (2014). Exercise Interventions For Smoking Cessation. *Cochrane Database Of Systematic Reviews*, 8.
- Utama, A., & Gheewala, S. H. (2009). Indonesian Residential High Rise Buildings: A Life Cycle Energy Assessment. *Energy And Buildings*, 41(11), 1263–1268.
- Wisudaningsi, B. A., Arofah, I., & Belan, K. A. (2019). Pengaruh Kualitas Pelayanan Dan Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Dengan Menggunakan Metode Analisis Regresi Linear Berganda. (*Jurnal Statistika Dan Matematika*).
- Xie, K. L., Zhang, Z., Zhang, Z., Singh, A., & Lee, S. K. (2016). Effects Of Managerial Response On Consumer Ewom And Hotel Performance: Evidence From Tripadvisor. *International Journal Of Contemporary Hospitality Management*, 28(9), 2013–2034.
- Zuama, S. N. (2014). *Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi Pg Paud*. 17.