

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS
PSIKOLOGI UIN MALANG ANGGARAN 2015**

SKRIPSI



oleh

**Lely Nur Azizah
NIM. 12410062**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2016**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS
PSIKOLOGI UIN MALANG ANGGARAN 2015**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

**Lely Nur Azizah
NIM. 12410062**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2016**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU
FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG ANGKATAN 2015**

SKRIPSI

oleh

**Lely Nur Azizah
NIM. 12410062**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 197008132001121001**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 197307102000031002**

SKRIPSI

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI
DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MALANG ANGGKATAN 2015**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 9 februari 2016

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



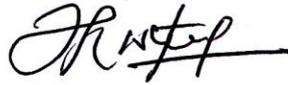
Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.
NIP. 197008132001121001

**Anggota Penguji lain
Penguji Utama**



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.
NIP. 197605122003121002

Anggota



Tristiadi Ardi Ardani, M.Si.
NIP. 197201181999031002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, Februari 2016



**Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 197307102000031002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lely Nur Azizah

NIM : 12410062

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia diberi sanksi.

Malang, 1 Februari 2016
Penulis,

Lely Nur Azizah
NIM. 12410062

MOTTO

فبأي آلاء ربكما تكذبان

**“Maka nikmat Tuhan-mu yang manakah
yang kamu dustakan?”**

(QS.55:13)

**"Dan Allah akan senantiasa menolong seorang hamba, selama ia mau
menolong saudaranya."**

(HR. Muslim)

PERSEMBAHAN

**untuk Ayah & Ibuku tercinta di rumah
yang tak pernah letih mendoakan,
memberikan kasih sayang paling tulus yang pernah ada
Semoga karya ini mampu menjadi salah satu
Tanda baktiku**

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. karena berkat rahmat, nikmat dan karunia-Nya penulis telah dapat menyelesaikan laporan hasil penelitian (skripsi) yang berjudul **“Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015”**. Shalawat dan salam penulis sanjungkan ke pangkuan baginda Rasulullah Muhammad SAW. yang telah membawa umat manusia dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi bagi mahasiswa program S1 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan skripsi yang telah penulis susun ini.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala dan kesulitan, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala dan kesulitan-kesulitan yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku pembimbing yang telah dengarn sabar, tekun, tulus dan

ikhlas meluangkan waktu setiap hari, tenaga, pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi.

Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada :

1. Prof. Dr. H. Mudjia Raharja, M. Si, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. H. M. Lutfi mustofa, M. Ag, selaku dekan fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku pembimbing skripsi saya yang selalu memberi motivasi dan sabar dalam membimbing utamanya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
4. Dosen penguji utama yang telah memberi banyak masukan kepada penulis untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Ketua penguji yang telah memberi banyak masukan kepada penulis untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan seluruh sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang memberikan ilmunya dengan tulus dan ikhlas dan sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Bapak dan Ibuku tercinta Dr. H. Bambang Widarsono, M.KPd dan Dra. Hj. Siti Zaidah, M.Pd serta kedua adikku Muhammad Abdul Aziz dan Muhammad Zainudin Aziz yang tak pernah letih memberikan dukungan

dalam bentuk moral maupun material, trimakasih atas semua doa dan cinta yang pernah putus.

8. Khusus sahabat terdekatku Siti Saniah, Fauzanin Nuryakin, Masruri Yusuf, Qonita Permata putri, al-Cofid Ibnu Ahmad, Solichahtun Malikah, Abdul Falah Hanif Tangkas Prayetno, Mirza Ayatullah yang selalu memberi motivasi dan membantu banyak hal dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman satu bimbingan skripsi, keluarga *Psycho'12*, keluarga di organisasi LDK At-Tarbiyah, Dema F.Psi 2015/2016, Lso. Outbond Mega Putih, IC-Pro, PLC, YCHI, UKM Seni Religius, IKAMANDIGA Malang, yang telah memberikan banyak pengalaman.
10. Serta semua pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini yang belum disebutkan satu per satu oleh penulis.

Akhir kata penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, semoga karya penelitian ini dapat memberi manfaat bagi semua kalangan dalam bidang pendidikan. Amin

Malang, 1 Februari 2016

Penulis

Lely Nur Azizah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR DIAGRAM.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK.....	xviii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II : KAJIAN TEORI.....	12
A. Stres Akademik.....	12
1. Pengertian Stres	12
2. Jenis-jenis Stres	13
3. Stes Akademik.....	14
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	14
5. Aspek-aspekStres.....	17
B. Dukungan Sosial.....	19
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	19
2. Sumber-sumber Dukungan Sosial	21
3. Komponen Dukungan Sosial	25
4. Aspek-aspek Dukungan Sosial	27
C. Efikasi Diri	29
1. Definisi Efikasi Diri.....	29
2. Sumber Efikasi Diri.....	30
3. Dimensi Efikasi Diri.....	34
D. Hubungan antara Stres Akademik dengan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri	35
E. Hipotesis Penelitian	39
1. Hipotesis Mayor.....	39
2. Hipotesis Minor	40
BAB III : METODE PENELITIAN.....	41
A. Rancangan Penelitian	41
B. Identifikasi Variabel	42

1. Variabel Bebas.....	42
2. Variabel Terikat.....	42
C. Definisi Oprasional.....	42
1. Dukungan Sosial.....	42
2. Efikasi Diri	43
3. Stres Akademik.....	43
D. Populasi dan Sampel.....	44
1. Populasi	44
2. Sampel	44
E. Teknik Pengumpulan Data	45
1. Angket Terbuka	45
2. Skala	45
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	51
1. Uji Validitas.....	51
2. Uji Reliabilitas	52
G. Analisis Data.....	53
1. Uji Normalitas dan Linieritas	53
2. Analisis Deskriptis.....	53
3. Analisis Norma	54
4. Analisis Prosentase	54
5. Analisis Regresi Linier Berganda.....	55
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Pelaksanaan Penelitian	56
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	56
2. Waktu dan Tempat.....	62
3. Jumlah Subjek Penelitian yang Datanya Dianalisis	62
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	62
B. Hasil Penelitian.....	63
1. Hasil Uji Asumsi	63
2. Hasil Uji Deskripsi	65
3. Hasil Uji Hipotesis	74
C. Analisis Data.....	81
1. Tingkat Dukungan Sosial,Efikasi Diri dan Stres Akademik	81
2. Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik.....	89
3. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik.....	93
4. Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik.....	96
BAB V : PENUTUP	99
A. Kesimpulan.....	99
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Respon Jawaban Skala	46
Tabel 3.2 Blueprint Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba	47
Tabel 3.3 Blueprint Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba	47
Tabel 3.4 Blueprint Efikasi Diri Sebelum Uji Coba	48
Tabel 3.5 Blueprint Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba	48
Tabel 3.6 Blueprint Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba	50
Tabel 3.7 Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba	51
Tabel 4.1 Uji Normalitas Data	63
Tabel 4.2 Uji Linieritas Data Stres Akademik dan Dukungan Sosial	64
Tabel 4.3 Uji Linieritas Data Stres Akademik dan Efikasi Diri	65
Tabel 4.4 Mean dan Standar Deviasi Dukungan Sosial	65
Tabel 4.5 Norma Pembagian Klasifikasi Dukungan Sosial	66
Tabel 4.6 Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial	67
Tabel 4.7 Prosentase Tingkat Dukungan Sosial	67
Tabel 4.8 Mean dan Standar Deviasi Efikasi Diri	69
Tabel 4.9 Norma Pembagian Klasifikasi Efikasi Diri	69
Tabel 4.10 Kategorisasi Tingkat Efikasi Diri	70
Tabel 4.11 Prosentase Tingkat Efikasi Diri	70
Tabel 4.12 Mean dan Standar Deviasi Stres Akademik	72
Tabel 4.13 Norma Pembagian Klasifikasi Stres Akademik	72
Tabel 4.14 Kategori Tingkat Stres Akademik	73
Tabel 4.15 Prosentase Tingkat Stres Akademik	73
Tabel 4.16 Analisis Regresi Linier Berganda	75

Tabel 4.17 Anova	76
Tabel 4.18 Nilai Koefisien Regresi Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik	78
Tabel 4.19 Analisis Korelasi Dukungan Sosial dan Stres Akademik	80
Tabel 4.20 Analisis Regresi Dukungan Sosial dan Stres Akademik	80
Tabel 4.21 Analisis Regresi Efikasi Diri dan Stres Akademik	80
Tabel 4.22 Koefisien Korelasi Efikasi Diri dan Stres Akademik	81



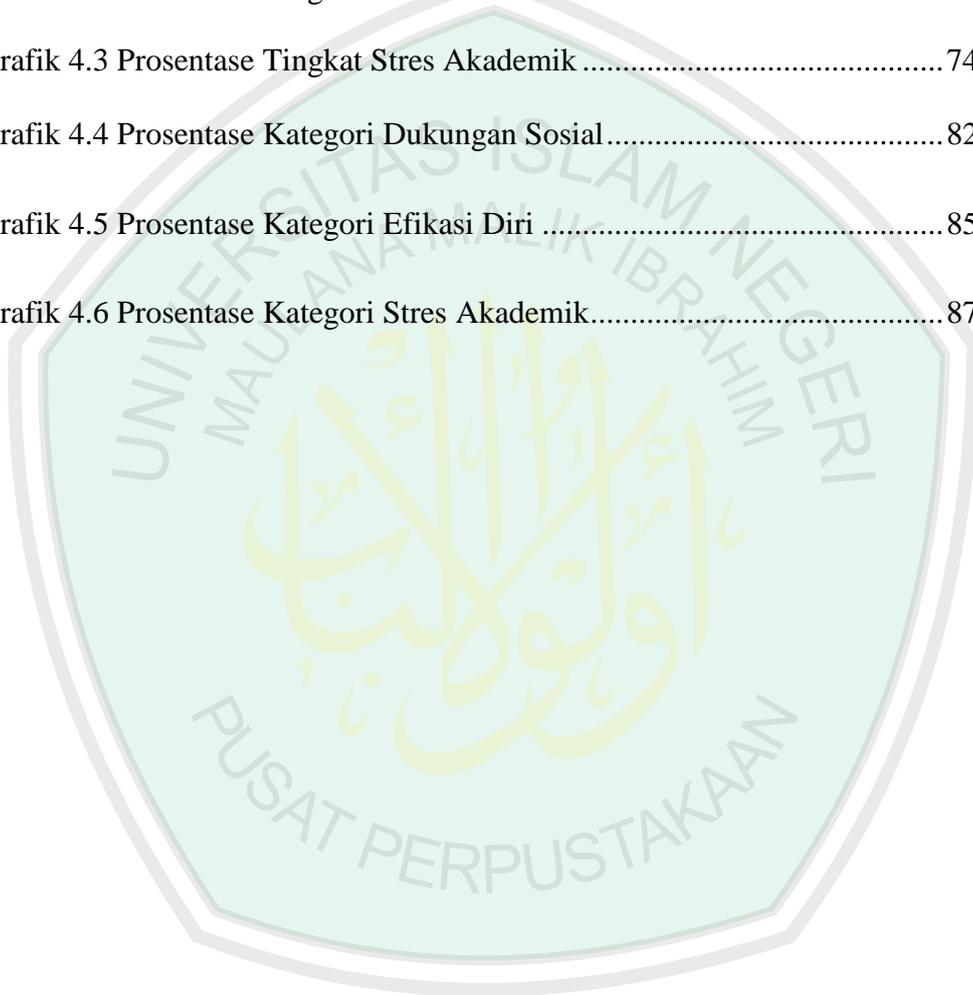
DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial	67
Grafik 4.2 Kategorisasi Tingkat Efikasi Diri	70
Grafik 4.3 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik	73
Grafik 4.4 Koefisien Korelasi Efikasi Diri dan Stres Akademik	81



DAFTAR DIAGRAM

Grafik 4.1 Prosentase Tingkat Dukungan Sosial	68
Grafik 4.2 Prosentase Tingkat Efikasi Diri	71
Grafik 4.3 Prosentase Tingkat Stres Akademik	74
Grafik 4.4 Prosentase Kategori Dukungan Sosial.....	82
Grafik 4.5 Prosentase Kategori Efikasi Diri	85
Grafik 4.6 Prosentase Kategori Stres Akademik.....	87



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Skala Dukungan Sosial
Lampiran 2	Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Skala Efikasi Diri
Lampiran 3	Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Skala Stres Akademik
Lampiran 4	Uji Normalitas
Lampiran 5	Uji Linieritas
Lampiran 6	Analisis Linier Berganda



ABSTRAK

Lely Nur Azizah,12410062, Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Dr. Rahmat Aziz, M.Si

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Stres Akademik

Mahasiswa baru merupakan masa krisis yang dialami individu, karena individu pada masa ini mengalami masa peralihan dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi yang menuntut individu untuk melakukan banyak perubahan baik secara kognisi maupun sosial. Individu masa ini berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood* yang mana individu akan melakukan banyak eksplorasi dan eksperimen untuk kemudian siap menjadi orang dewasa. Kehidupan kampus yang seharusnya mampu menjadi ruang eksplorasi dan eksperimen yang positif tidak akan berfungsi maksimal ketika individu tidak siap menghadapi perubahan tuntutan lingkungan yang menekan (perubahan cara belajar, tugas kuliah yang menumpuk, jadwal ma'had yang padat dan kuliah intensif bahasa arab serta tuntutan mahasiswa untuk mengintegrasikan nilai keislaman dengan keilmuan kontemporer) hingga menyebabkan stres. Dukungan sosial dan efikasi diri merupakan alternatif yang banyak disarankan untuk menurunkan tingkat stress. Dukungan sosial dan efikasi diri adalah bentuk bantuan yang diberikan orang lain yang berfungsi sebagai “jaring penyelamat” bagi individu yang mengalami stress dan efikasi diri didefinisikan sebagai suatu bentuk kepercayaan diri individu akan kemampuan dirinya dalam menghadapi masalah atau tuntutan lingkungan yang menekan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. Data diperoleh melalui skala dukungan sosial (Reliabilitas $\alpha = 0,896$), efikasi diri (Reliabilitas $\alpha = 0,890$) dan stress akademik (Reliabilitas $\alpha = 0,867$) yang dikembangkan oleh peneliti.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri mempunyai hubungan negatif yang signifikan terhadap stress akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 dan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap stress akademik sebesar 36,4 %. Hal ini berarti bila mahasiswa baru memiliki dukungan sosial dan efikasi diri yang tinggi maka stress akademik akan turun. Analisis terpisah dilakukan dan ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan stress akademik dengan taraf signifikan 0,018 ($p > 0,05$). Sedangkan efikasi diri memiliki korelasi negatif secara signifikan terhadap stress akademik dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,05$).

ABSTRACT

Lely Nur Azizah,12410062, the relationship of social support and self-Efficacy to stress Academic on New Students of Psychology faculty UIN Maulana Maulana Malik Ibrahim Malang.

Lecturer : Dr. Rahmat Aziz, M.Si

Keywords : Social Support, Self-Efficacy, Stress Academic

The New Students is a time of crisis experienced by individuals, as individuals during this period suffered through the transition from high school toward College Sue individuals for doing a lot of good changes in cognition and social events. It is a time of individual developmental stages of emerging adulthood which individuals will do a lot of exploration and experimentation to then be ready to become an adult. The college life should be able to be space exploration and experimentation that are positive will not function optimally when the individual is not ready to face the changing demands of the environment pressing (change the way learning, coursework that accumulate, the hectic schedule and lecture ma'had intensive Arabic language as well as the demands of the student to integrate Islamic values with contemporary scholarship) to cause stress. Social support and self-efficacy is an alternative that is widely recommended to lower the level of stress. Social support and self-efficacy are given assistance form anyone else who serves as the "rescue nets" for individuals who are experiencing stress and self-efficacy is defined as a form of individual self confidence will be the ability of itself in the face of a problem or the demands of the environment is pressing.

This research aims to know the relationship of social support and self efficacy with academic stress in new student of Faculty of Psychology University of Maulana Malik Ibrahim Malang host 2015. The sample in this research is 40 new students Psychology faculty of the University of Maulana Malik Ibrahim Malang host 2015. The data obtained through social support scale (Reliability a = 0,896), self-efficacy (Reliability a = 0.890) and academic stress (Reliability a = 0.867) developed by researchers.

The results of this research show that social support and self-efficacy has a significant negative relationship toward academic stress in new students of Faculty of Psychology University of Maulana Malik Ibrahim Malang host 2015 and together give a contribution towards academic registration stress 36.4%. This means that when new students have social support and self-efficacy is high then the academic stress will go down. A separate analysis was done and found that social support have a significant negative correlation with the significant level of academic stress 0.018 ($p > 0.05$). While the efficacy of self has a negative correlation significantly to stress academics with significant degrees of 0.000 ($p < 0.05$).

خلاصة

ليلى نور عزيزة ، ١٢٤١٠٠٦٢ ، العلاقة بين الدعم الاجتماعي والكفاءة الذاتية على الإجهاد الأكاديمي للطلاب الجدد في كلية علم نفس في الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مانج.

المشرف: الدكتور رحمة عزيز، M.Si
الكلمات: الدعم الاجتماعي والكفاءة الذاتية، الإجهاد الأكاديمي

طالبة وقت الأزمة التي يواجهها الأفراد، كالأفراد خلال هذه الفترة عانى من خلال الانتقال من المدرسة الثانوية تجاه كلية مقاضاة الأفراد للقيام بالكثير من التغييرات سواء كانت في الإدراك أو المناسبات الاجتماعية. هم في مراحل نمو الفرد من مرحلة البلوغ الناشئة فيها الأفراد سوف تفعل الكثير من الاستكشاف والتجريب أن ثم تكون مستعدة لتصبح الكبار. كلية الحياة ينبغي أن تكون قادرة على أن استكشاف الفضاء والتجريب التي إيجابية لن تعمل على الوجه الأمثل عندما لا يكون الفرد جاهزاً لمواجهة المطالب المتغيرة للبيئة الملحة (تغيير طريقة التعلم والدورات الدراسية التي تتراكم، المحمومة الجدول الزمني ومحاضرة في المعهد المكثفو درس اللغة العربية، فضلا عن مطالب الطالب لدمج القيم الإسلامية مع منحة المعاصرة) تسبب الإجهاد. الدعم الاجتماعي والكفاءة الذاتية هما طريقتان الذان ينصح على نطاق واسع إلى انخفاض مستوى الإجهاد. الدعم الاجتماعي والكفاءة الذاتية تعطي شكل المساعدة هو الضغط على شخص آخر بمثابة "شبكة الإنقاذ" للأفراد الذين يعانون من الإجهاد والفاعلية الذاتية يعرف بأنه شكل من أشكال الثقة بالنفس الفردية ستكون قدرة نفسها في مواجهة مشكلة أو مطالب البيئة.

هذا البحث يهدف إلى معرفة العلاقة بين الدعم الاجتماعي والكفاءة الذاتية على الإجهاد الأكاديمي في الطلاب الجدد في كلية علم نفس في الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مانج عام ٢٠١٥. العينة في هذا البحث أربعون طالبا في كلية علم النفس في الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مانج عام ٢٠١٥. البيانات التي تم الحصول عليها من خلال مقياس الدعم الاجتماعي (موثوقية = 0,896) ، والكفاءة الذاتية (موثوقية = ٠.٨٩٠) والإجهاد الأكاديمي (موثوقية = 0.867) وضعها الباحث. نتائج هذه البحوث تظهر أن الدعم الاجتماعي والكفاءة الذاتية له علاقة سلبية كبيرة تجاه الإجهاد الأكاديمي في الطلاب الجدد في كلية علم نفس في الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مانج عام ٢٠١٥ وتعطي معا هبة في الإجهاد الأكاديمي ٣٦.٤ في المائة. وهذا يعني أنه عند الطلاب الجدد بالدعم الاجتماعي والكفاءة الذاتية عالية ثم الضغط الأكاديمي سوف تنخفض. كان تحليلاً مستقلاً ووجد أن الدعم الاجتماعي لديه علاقة سلبية كبيرة مع ارتفاع مستوى الإجهاد الأكاديمي 0.018. (P > 0.05) بينما فعالية الذات ترابطاً سلبياً إلى حد كبير التشديد على الإجهاد الأكاديمي بدرجات كبيرة من 0,000. (p < 0.05)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan diri individu dari siswa menjadi mahasiswa merupakan masa krisis, untuk kebanyakan individu di negara maju, lulus dari sekolah dan melanjutkan kuliah menjadi aspek penting dalam masa transisi menuju kedewasaan (Bowman dalam Santrock 2012). Santrock menerangkan bahwa “Transisi individu dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi menyebabkan perubahan dan stres, sama halnya seperti transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah” (Santrock, 2012:13).

Menurut studi nasional terhadap lebih dari 200.000 mahasiswa baru di lebih dari 400 perguruan tinggi yang dilakukan oleh Pryor & kawan-kawan (dalam Santrock 2012) menyebutkan bahwa “Mahasiswa masa kini mengalami stres yang lebih besar dan merasa lebih depresi dari masa sebelumnya”. Sebuah studi nasional yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan di Universitas Amerika pada tahun 2008 terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 perguruan tinggi mengungkapkan bahwa perasaan tidak punya harapan, merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus mereka kerjakan (*burnout*), mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi adalah hal yang lazim dialami mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa masa-masa menjadi mahasiswa baru sangat rawan akan gangguan stres.

Jika ditinjau dari tugas perkembangan, beberapa ahli berpendapat bahwa mahasiswa baru yang berada pada rentang usia 17-18 tahun –Rata-rata usia mahasiswa baru di Indonesia berada pada kisaran usia 17-18 tahun (<http://www.mudu.com>), berada pada fase perkembangan remaja akhir (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Papalia, Olds & Feldman (2009) mengkategorisasikan usia remaja akhir berkisar antara usia 16-20 tahun. Haditono (2006) pun mengkategorisasikan mahasiswa baru berada pada fase perkembangan remaja akhir, yakni berada pada rentang usia 18-21 tahun. Santrok (2002) juga mengemukakan pendapat yang sama, bahwa mahasiswa baru berada pada tahap perkembangan remaja akhir. Santrok (2002) mengemukakan bahwa masa remaja berakhir pada usia 18-22 tahun. Sedangkan masa dewasa awal sendiri oleh Santrok (2002) dikatakan bermula pada akhir usia belasan tahun atau awal usia duapuluh dan berakhir pada usia tiga puluhan tahun, dalam bukunya *Life-Span Development* jilid 2 Santrok (2012) kemudian menjelaskan bahwa bagi sebagian besar individu, untuk menjadi orang dewasa akan melibatkan periode transisi yang panjang, periode transisi dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai masa beranjak dewasa yang oleh Arnett (dalam Santrok, 2012) disebut sebagai *emerging adulthood*.

Jeffrey Arnett (dalam Santrok, 2012) menjelaskan bahwa masa beranjak dewasa (*emerging adulthood*) terjadi ketika individu memasuki usia 18-25. Masa ini ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan (perubahan tempat tinggal sering terjadi selama masa dewasa awal, sebuah

masa dimana juga sering terjadi ketidakstabilan dalam hal relasi romantis, pekerjaan, dan pendidikan), *self-focused, feeling in-between* (merasa seperti berada diperalihan) dan usia dengan berbagai kemungkinan (sebuah masa dimana individu memiliki peluang untuk mengubah kehidupan mereka).

Dalam hal ini peneliti lebih setuju dengan teori Arnet yang menjelaskan bahwa individu yang berada pada rentang usia 18-25 tahun sedang berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood* atau masa beranjak dewasa (Santrok, 2012). Jika dilihat rata-rata usia mahasiswa baru fakultas psikologi UINMaulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 yang berada pada rentang usia 17-21 tahun –data diperoleh dari Sistem Informasi Sub Bagian Akademik dan Kemahasiswaan (SISBAK) Fakultas Psikologi UINMaulana Malik Ibrahim Malang, bahwa rata-rata usia mahasiswa baru angkatan 2015 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tersebar sebagai berikut, 54,13% atau sebanyak 131 mahasiswa berusia 18 tahun, 34,71% atau sebanyak 84 mahasiswa berusia 19 tahun, 5,37% atau sebanyak 13 mahasiswa berusia 17 tahun, 4,55% atau sebanyak 11 mahasiswa berusia 20 tahun dan 1,24% atau sebanyak 3 mahasiswa berusia 21 tahun. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru fakultas psikologi UINMaulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 rata-rata berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood*.

Pada masa ini individu akan melakukan banyak eksplorasi dan eksperimen untuk kemudian siap memasuki tahap perkembangan selanjutnya. Seperti yang dikatakan Arnet (dalam Santrok, 2012) bahwa pada masa

beranjak dewasa individu memiliki berbagai kemungkinan untuk mengubah kehidupannya, pada masa ini individu memiliki kesempatan mengarahkan kehidupan mereka ke arah yang lebih positif. Dunia kampus atau dunia pendidikan di universitas seharusnya mampu memberikan peluang bagi individu untuk banyak belajar dan berkembang. Namun sayangnya, tidak semua individu mampu melewati masa transisi ini dengan baik, seperti yang dijelaskan oleh Santrok (2012, hal 8) bahwa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas akan melibatkan banyak perubahan yang menyebabkan stres.

Quick dan Quick (dalam Nico, 2007) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan hasil dari respon terhadap tekanan yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif. Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi. *Distress* merupakan hasil dari respon terhadap tekanan yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif. *Distress* lebih dikenal dengan istilah stres.

Berdasarkan hasil penggalan data melalui angket terbuka yang disebar kepada 50 mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 didapatkan informasi bahwa sebanyak 42 mahasiswa menyatakan bahwa hal terberat yang dialami selama menjadi mahasiswa adalah masalah terkait tugas kuliah yang banyak, jadwal mahad, dan PPBA yang padat (stres akademik). Sisanya sebanyak 8 mahasiswa menyatakan hal

terberat yang dialami selama menjadi mahasiswa adalah jauh dari orang tua, tidak memiliki uang, dan tidak memiliki teman.

Berdasarkan skor skala stres yang disebar kepada 40 mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 pada tanggal 2 Desember 2015 –yang memiliki reliabilitas skala dengan $\alpha=0,867$ dan validitas aitem tersebar dari angka 0,251-0,586 dengan jumlah aitem 26, diperoleh data bahwa sebanyak 72,5% mahasiswa baru atau 29 mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 mengalami stres akademik dengan kategori sedang, 27,5% mahasiswa atau 11 mahasiswa baru mengalami stres akademik kategori rendah. Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa terdapat kecenderungan stress pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. Kecenderungan atau potensi akan mengalami gangguan stres ini akan menimbulkan tidak optimalnya proses belajar pada mahasiswa baru.

Secara teoritis, Looker dan Gregson (dalam Asmarasari, 2010) mengemukakan bahwa stres yang dialami individu dapat berpengaruh positif maupun negatif. Stres dalam kadar sedang akan berpengaruh positif bagi individu, yakni berdampak pada meningkatnya kesadaran individu dan menghasilkan pengalaman baru. Stres akan berpengaruh negatif pada individu ketika beban stres melebihi ambang stres individu tersebut, yang akan berdampak pada munculnya perasaan-perasaan cemas, khawatir, frustrasi, tidak percaya diri, marah atau depresi.

Stres diperlukan individu untuk mampu berusaha secara optimal, namun stres yang berlebihan dapat mengganggu fungsi pribadi individu. Faktor yang banyak disarankan untuk menanggulangi stres adalah dukungan sosial (Evianty, 1997). Jika mengacu pada faktor yang mempengaruhi tingkat stres, yakni kondisi fisik, kepribadian dan ada tidaknya dukungan sosial (Yusuf dalam Asmarasari 2010), maka tingkat stres kemungkinan bisa ditekan dengan cara mengoptimalkan potensi dukungan sosial yang ada disekitar individu.

Smet (1994) menyebutkan sejumlah variabel yang diidentifikasi berpengaruh pada stres, yaitu variabel dalam kondisi individu (umur, jenis kelamin, faktor genetik, pendidikan, status ekonomi, kondisi fisik), karakteristik kepribadian, variabel sosial-kognitif (dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial dan kontrol pribadi yang dirasakan), hubungan dengan lingkungan sosial (dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial), dan strategi penanggulangan (coping). Menurut Kring (dalam Fibrianti, 2009) dari banyak faktor tersebut salah satu faktor yang secara signifikan dapat mengurangi efek negatif dari stres adalah dukungan sosial.

Sebagaimana dikemukakan oleh Smet (1994) bahwa salah satu faktor yang dapat mengubah stres (faktor protektif) adalah dengan mencari dukungan sosial. Dukungan sosial termasuk sebagai faktor lingkungan. Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi

atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan. Cutrona & Gardner; Uchino (dalam Sarafino & Timothy, 2012:53) menyatakan empat aspek dukungan sosial yaitu, *emotional or esteem support, tangible or instrumental support, informational support, and companionship support*. Hasil penelitian Asmarasari menyatakan bahwa dukungan sosial berkorelasi negatif secara signifikan dengan stres pada siswa lulusan SMA, artinya kehadiran dukungan sosial mampu menurunkan stres pada siswa lulusan SMA secara signifikan.

Selain dukungan sosial, keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya juga menjadi aspek penting yang menentukan perilaku seseorang dalam menghadapi *distres*. Dessler (2007) mengungkapkan bahwa tidak ada dua orang yang bereaksi dengan cara yang sama terhadap stres, karena faktor pribadi juga berperan mempengaruhi tekanan. Widyasari (2007) mengungkapkan, mengacu pada kepribadian, setiap individu memiliki kepribadian yang unik. *Stressor* yang sama dapat dipersepsi secara berbeda-beda. Faktor kunci dari stres adalah persepsi seseorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi. Kemampuan seseorang tersebut berkaitan dengan salah satu karakteristik kepribadian yakni aspek keyakinan akan kemampuan diri, yang oleh Bandura disebut efikasi diri (Wangmuba, 2009).

Efikasi diri didefinisikan Bandura (1997) sebagai kepercayaan pada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan. Hal ini tidak tergantung pada jenis keterampilan atau keahlian yang dimiliki oleh

seseorang, tetapi berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan, dan menyangkut seberapa besar usaha yang dikeluarkan seseorang dalam suatu tugas dan seberapa lama ia akan bertahan. Jadi, Efikasi diri didefinisikan sebagai rasa yakin atas kemampuan diri sendiri untuk dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

Banyak kasus yang menunjukkan bahwa, para siswa yang mengalami stres akademik adalah mereka yang tidak muncul di dalam dirinya suatu keyakinan yang kuat atas kemampuan diri sendiri. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Collins (2007) yang menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan salah satu strategi terpenting yang terlibat dalam mananggulangi terjadinya stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Wisantyo (2010) di SMAN 3 Semarang menunjukkan hasil bahwa terdapat negatif antara efikasi diri dengan stres yaitu semakin tinggi efikasi diri akademik pada siswa, cenderung akan diikuti dengan menurunnya stres pada siswa SMAN 3 Semarang.

Wulandari dan Rachmawati (2014) juga menemukan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik dalam penelitiannya yang dilakukan pada siswa SMA. Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah stres akademiknya.

Penelitian lainnya, dilakukan oleh Fika Scarfi (2014) dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial

terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Pada aspek dukungan sosial, dukungan emosional dan penghargaan merupakan dukungan sosial yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa tersebut, yakni 17,2 % dari 374 mahasiswa.

Wardhani dan Nu'man (2008) menemukan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan efikasi diri akademik pada siswa *boarding school* di SMP Nurul Fikri Serang, Banten. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri akademik memiliki hubungan yang linier.

Hasil-hasil penelitian di atas memperkuat fakta bahwa memang terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan stres akademik. Namun dalam banyak penelitian di atas belum diketahui manakah variabel prediktor yang lebih besar memberikan sumbangsih terhadap stres akademik, apakah dukungan sosial ataukah efikasi diri.

Terkait dengan hal tersebut peneliti mengajukan rumusan masalah sebagaimana yang tertera pada sub bab selanjutnya.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial, efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015?

2. Apakah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015?
3. Apakah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015?
4. Apakah ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat dukungan sosial, efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.
4. Untuk mengetahui apakah ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan teoritis mengenai peran dukungan sosial dan efikasi diri dalam mengatasi stres akademik, khususnya pada mahasiswa baru.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat dimanfaatkan untuk menentukan langkah yang sesuai dan efektif bagi usaha-usaha maupun program-program yang dibuat dengan tujuan mengatasi stres akademik pada mahasiswa baru, sehingga potensi dan kesempatan belajar pada mahasiswa baru dapat dioptimalkan secara maksimal.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Baum (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosi negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan behavioral yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stresor atau dengan mengakomodasi efeknya. Kemudian Taylor, Peplau & Sears (2012) secara sederhana mendefinisikan stres sebagai suatu bentuk respon fisiologis, emosi, kognisi dan behavioral terhadap kejadian lingkungan seperti bahaya, ancaman, atau tantangan yang ada.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau system sosial individu tersebut (Sarafino 2006). Agolla dan Ongori (2009) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Santrock (2003) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stress (stressor), yang

mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping).

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping.

2. Jenis-Jenis Stres

Selye (1992) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

a. Distres (Stres Negatif)

Selye (1992) menyebutkan distres merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. Eustres (Stres Positif)

Selye (1992) menyebutkan bahwa eustres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Eustres dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. Eustres juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa jenis stres terbagi menjadi dua, yaitu distres (stres negatif) dan eustres (stres positif).

3. Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stress akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin, 2007). Menurut Gusniarti (2002), stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:

1. Pola pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

2. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3. Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

2. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

4. Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Berdasarkan faktor-faktor yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres seseorang. Diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor pelajaran yang lebih padat, tekanan berprestasi tinggi, status sosial, dan penghargaan dari orang tua.

5. Aspek-Aspek Stres

Aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Timothy (2012) adalah sebagai berikut:

a. Aspek Biologis

Stres yang muncul karena dihadapkan pada kondisi atau situasi yang mengancam atau berbahaya, maka akan ada reaksi fisiologis dari tubuh terhadap stres yang ditimbulkan, seperti detak jantung yang meningkat atau kaki yang gemetar.

b. Aspek Psikososial

Menjelaskan bahwa stres yang muncul karena pengaruh keadaan lingkungan. Stressor akan menghasilkan perubahan-perubahan psikologis dan juga sosial individu. Perubahan-perubahan tersebut antara lain (Sarafino & Timothy, 2012):

1. Kognitif

Level stres yang tinggi dapat mempengaruhi ingatan dan juga perhatian. Stres dapat merusak fungsi kognitif, seringkali mengalihkan perhatian individu. Kebisingan dapat menjadi stressor, yang mana dapat menjadi kronis bagi individu yang tinggal di lingkungan yang bising, seperti di dekat rel kereta api atau di tepi jalan raya.

2. Emosi

Emosi cenderung menyertai stres dan individu sering menggunakan emosi mereka untuk menilai kondisi stres yang dialami. Proses *cognitive appraisal* bisa mempengaruhi stres dan pengalaman emosi. Reaksi emosional umum adalah ketakutan termasuk ketidaknyamanan psikologis dan rangsangan fisik ketika individu merasa terancam.

3. Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Dalam situasi yang penuh stres, seperti kecelakaan

kereta api, gempa bumi, dan bencana lainnya, banyak orang bekerja sama untuk saling membantu. Pada situasi stres yang lain, bisa menyebabkan individu kurang sosial atau kurang peduli bahkan cenderung bermusuhan dengan orang lain dan tidak sensitif terhadap orang lain.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penting dari stres adalah bagaimana reaksi individu terhadap stres yang dialaminya. Reaksi umum terhadap stres meliputi reaksi fisiologis, emosi, kognitif, dan perilaku sosial.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Pierce (dalam Kail and Cavanaugh, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Diamtteo (1991) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya.

Gottlieb (dalam Smet, 1994) menyatakan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran orang lain dan mempunyai

manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Sarafino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Sarason (dalam Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Rook (dalam Smet, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari konsekuensi stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok. Senada dengan pendapat di atas, beberapa ahli Cobb, 1976; Gentry and Kobasa, 1984; Wallston, Alagna and Devellis, 1983; Wills, 1984 (dalam Sarafino, 1998) menyatakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial akan meyakini individu dicintai, dirawat, dihargai, berharga dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya. Menurut Schwarzer and Leppin (dalam Smet, 1994) dukungan sosial dapat dilihat sebagai fakta

sosial atas dukungan yang sebenarnya terjadi atau diberikan oleh orang lain kepada individu (*perceived support*) dan sebagai kognisi individu yang mengacu pada persepsi terhadap dukungan yang diterima (*received support*).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

2. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Menurut Rook dan Dootey yang dikutip oleh Kuntjoro (2002), ada dua sumber dukungan sosial yaitu sumber artifisial dan sumber natural.

a. Dukungan sosial artifisial

Dukungan sosial artifisial adalah dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

b. Dukungan sosial natural

Dukungan sosial yang natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-

orang yang berada di sekitarnya, misalnya anggota keluarga (anak, isteri, suami dan kerabat), teman dekat atau relasi. Dukungan sosial ini bersifat non- formal. Sumber dukungan sosial yang bersifat natural berbeda dengan sumber dukungan sosial yang bersifat artifisial dalam sejumlah hal. Perbedaan tersebut terletak dalam hal sebagai berikut:

- 1) Keberadaan sumber dukungan sosial natural bersifat apa adanya tanpa dibuat- buat sehingga lebih mudah diperoleh dan bersifat spontan.
- 2) Sumber dukungan sosial yang natural memiliki kesesuaian dengan norma yang berlaku tentang kapan sesuatu harus diberikan.
- 3) Sumber dukungan sosial yang natural berakar dari hubungan yang telah berakar lama.
- 4) Sumber dukungan sosial yang natural memiliki keragaman dalam penyampaian dukungan sosial, mulai dari pemberian barang- barang nyata hingga sekedar menemui seseorang dengan penyampaian salam.
- 5) Sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis .

Menurut Wangmuba (2009) sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan label psikologis, terbagi atas ;

a. Dukungan sosial utama bersumber dari keluarga

Mereka adalah orang-orang terdekat yang mempunyai potensi sebagai sumber dukungan dan senantiasa bersedia untuk memberikan bantuan dan dukungannya ketika individu membutuhkan. Keluarga sebagai suatu sistem sosial, mempunyai fungsi- fungsi yang dapat menjadi sumber dukungan utama bagi individu, seperti membangkitkan perasaan memiliki antara sesama anggota keluarga, memastikan persahabatan yang berkelanjutan, dan memberikan rasa aman bagi anggota- anggotanya.

Menurut Argyle (dalam Veiel & Baumann, 1992) bila individu dihadapkan pada suatu stresor maka hubungan intim yang muncul karena adanya sistem keluarga dapat menghambat, mengurangi, bahkan mencegah timbulnya efek negatif stresor karena ikatan dalam keluarga dapat menimbulkan efek buffering (penangkal) terhadap dampak stresor. Munculnya efek ini dimungkinkan karena keluarga selalu siap dan bersedia untuk membantu individu ketika dibutuhkan serta hubungan antar anggota keluarga memunculkan perasaan dicintai dan mencintai. Intinya adalah bahwa anggota keluarga merupakan orang-orang yang penting dalam memberikan dukungan instrumental, emosional, dan kebersamaan dalam menghadapi berbagai peristiwa menekan dalam kehidupan.

b. Dukungan sosial dapat bersumber dari sahabat atau teman.

Suatu studi yang dilakukan oleh Argyle & Furnham (dalam Veiel & Baumann, 1992) menemukan tiga proses utama dimana sahabat atau teman dapat berperan dalam memberikan dukungan sosial. Proses yang pertama adalah membantu material atau instrumental. Stres yang dialami individu dapat dikurangi bila individu mendapatkan pertolongan untuk memecahkan masalahnya. Pertolongan ini dapat berupa informasi tentang cara mengatasi masalah atau pertolongan berupa uang. Proses kedua adalah dukungan emosional. Perasaan tertekan dapat dikurangi dengan membicarakannya dengan teman yang simpatik. Harga diri dapat meningkat, depresi dan kecemasan dapat dihilangkan dengan penerimaan yang tulus dari sahabat karib. Proses yang ketiga adalah integrasi sosial. Menjadi bagian dalam suatu aktivitas waktu luang yang kooperatif dan diterimanya seseorang dalam suatu kelompok sosial dapat menghilangkan perasaan kesepian dan menghasilkan perasaan sejahtera serta memperkuat ikatan sosial.

c. Dukungan sosial dari masyarakat.

Dukungan ini mewakili anggota masyarakat pada umumnya, yang dikenal dengan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) dan dilakukan secara profesional sesuai dengan kompetensi yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Hal ini berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan sosial yaitu

pemberi dukungan sosial. Dukungan yang diterima melalui sumber yang sama akan lebih mempunyai arti dan berkaitan dengan kesinambungan dukungan yang diberikan, yang akan mempengaruhi keakraban dan tingkat kepercayaan penerima dukungan.

Proses yang terjadi dalam pemberian dan penerimaan dukungan itu dipengaruhi oleh kemampuan penerima dukungan untuk mempertahankan dukungan yang diperoleh. Para peneliti menemukan bahwa dukungan sosial ada kaitannya dengan pengaruh- pengaruh positif bagi seseorang yang mempunyai sumber- sumber personal yang kuat. Kesehatan fisik individu yang memiliki hubungan dekat dengan orang lain akan lebih cepat sembuh dibandingkan dengan individu yang terisolasi.

Jadi, kesimpulan dari pendapat dua ahli di atas mengenai sumber-sumber dukungan sosial yaitu ada dua. Pertama, dukungan sosial artifisial yang merupakan dukungan yang direncanakan, seperti setelah terjadinya bencana alam. Kedua, dukungan natural yang berasal dari interaksi apa adanya dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan yang ke dua ini bisa berasal dari keluarga, teman, maupun masyarakat dimana seseorang tinggal.

3. Komponen Dukungan Sosial

Para ahli berpendapat bahwa dukungan sosial dapat dibagi ke dalam berbagai komponen yang berbeda- beda. Misalnya menurut Weiss

Cutrona, dkk yang dikutip oleh Kuntjoro (2002) mengemukakan adanya 6 komponen dukungan sosial yang disebut sebagai “*The social provision scale*”, dimana masing- masing komponen dapat berdiri sendiri- sendiri, namun satu sama lain saling berhubungan. Adapun komponen- komponen tersebut adalah:

a. Kerekatan emosional (*Emotional Attachment*)

Merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman. Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Sumber dukungan sosial semacam ini yang paling sering dan umum adalah diperoleh dari pasangan hidup atau anggota keluarga atau teman dekat atau sanak saudara yang akrab dan memiliki hubungan yang harmonis.

b. Integrasi sosial (*social integration*)

Merupakan perasaan menjadi bagian dari keluarga, tempat seseorang berada dan tempat saling berbagi minat dan aktivitas. Jenis dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan memiliki suatu keluarga yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan yang sifatnya rekreatif atau secara bersamaan. Sumber dukungan semacam ini memungkinkan mendapat rasa aman, nyaman serta memiliki dan dimiliki dalam kelompok.

c. Adanya pengakuan (*Reassurance of Worth*)

Meliputi pengakuan akan kompetensi dan kemampuan seseorang dalam keluarga. Pada dukungan sosial jenis ini seseorang akan mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga. Sumber dukungan semacam ini dapat berasal dari keluarga atau lembaga atau instansi atau perusahaan atau organisasi dimana seseorang bekerja.

d. Ketergantungan yang dapat diandalkan (*Reliable Alliance*)

Meliputi kepastian atau jaminan bahwa seseorang dapat mengharapkan keluarga untuk membantu semua keadaan. Dalam dukungan sosial jenis ini, seseorang akan mendapatkan dukungan sosial berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika seorang membutuhkan bantuan tersebut. Jenis dukungan sosial ini pada umumnya berasal dari keluarga.

e. Bimbingan (*Guidance*)

Dukungan sosial jenis ini adalah adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang dapat memungkinkan seseorang mendapat informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Jenis dukungan sosial ini bersumber dari guru, alim ulama, pamong dalam masyarakat, dan juga figur yang dituakan dalam keluarga.

f. Kesempatan untuk mengasuh (*Opportunity for Nurture*)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal akan dirasakan yang dibutuhkan oleh orang lain. Jenis dukungan sosial ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan. Sumber dukungan sosial ini adalah keturunan (anak-anaknya) dan pasangan hidup.

Jadi, kesimpulan dari dua pendapat para ahli di atas yakni terdapat banyak komponen-komponen dalam dukungan sosial. Diantara komponen-komponen tersebut adalah kerekatan, integrasi sosial, adanya pengakuan, *reliable alliance*, bimbingan dan pengasuhan (bagi orang tua).

4. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Sheridan & Radmacher (dalam Perdana, 2014) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang melibatkan aspek-aspek emosi, instrumental, informasi, dan penghargaan. Ciri-ciri setiap aspek tersebut oleh Taylor (dalam Perdana, 2014), dijelaskan sebagai berikut:

a. Dukungan emosional (*emotional support*)

Dukungan emosional dapat berupa ungkapan empati, perhatian, kepedulian, dan ungkapan penghargaan yang positif terhadap individu yang bersangkutan. Hal tersebut menimbulkan perasaan nyaman dan dicintai ketika mengalami stres.

b. Penghargaan (*esteem support*)

Dukungan berupa penghargaan positif. Dorongan untuk maju atau persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu.

c. Dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*)

Dukungan ini berupa bantuan langsung atau uang yang dapat membantu dalam pekerjaan dan kondisi stres individu yang menerima bantuan.

d. Dukungan informasi (*informational support*)

Dukungan berupa nasehat, saran-saran, pengarahan, umpan balik, atau masukan mengenai apa yang dilakukan individu yang bersangkutan.

Jadi, aspek-aspek dukungan sosial ada empat macam, yaitu dukungan emosional, penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

C. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) mendefinisikan efikasi diri sebagai “keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan.”

Dalam sumber yang lain, Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self efficacy* atau efikasi diri merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan. Keyakinan efikasi diri mempengaruhi pilihan tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha dan ketahanan ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan. Individu dengan efikasi diri tinggi memilih melakukan usaha lebih besar dan pantang menyerah.

Reber & Reber (2010) dalam bukunya “The Penguin Dictionary of Psychology” mendefinisikan *self efikasi* atau efikasi diri sebagai “Bentuk istilah yang dipakai oleh Bandura untuk perasaan individu terkait kemampuan dan kapasitas mereka menghadapi perangkat khusus kondisi yang diletakkan di hadapan mereka.”

Baron dan Byrne (2005) memaparkan bahwa efikasi diri sebagai evaluasi diri terhadap kemampuan dan kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghadapi hambatan yang terjadi. Alwisol (2014) mendefinisikan efikasi diri adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Jadi, efikasi diri adalah suatu bentuk persepsi individu terhadap kemampuan dirinya, atau keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi situasi tertentu (menghadapi tugas, mencapai tujuan dan menghadapi hambatan yang terjadi). Dengan kata lain, efikasi diri dapat

didefinisikan sebagai suatu bentuk persepsi individu terkait sejauh mana dirinya mampu menghadapi suatu kondisi tertentu.

2. Sumber Efikasi Diri

Efikasi diri dapat diperoleh, ditingkatkan, atau pun berkurang melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber: (1) Pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experiences*), (2) Modeling Sosial, (3) Persuasi sosial, (4) Kondisi fisik dan emosional (Bandura dalam Feist & Feist, 2013). Informasi mengenai diri sendiri dan lingkungan akan diproses secara kognitif dan bersama-sama dengan kumpulan pengalaman sebelumnya, akan mengubah persepsi mengenai efikasi diri individu yang bersangkutan (Feist & Feist, 2013).

Berikut merupakan penjabaran dari keempat aspek tersebut menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) dan Alwisol (2014);

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu

Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) menjelaskan bahwa sumber yang paling berpengaruh dari efikasi adalah *pengalaman menguasai sesuatu*, yaitu performa masa lalu. Secara umum, performa yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan; kegagalan cenderung akan menurunkan hal tersebut. Hal ini mempunyai enam dampak.

Pertama, performa yang berhasil akan meningkatkan efikasi diri secara proporsional dengan kesulitan dari tugas tersebut. Kedua,

tugas yang dapat diselesaikan dengan baik oleh diri sendiri akan lebih efektif daripada yang diselesaikan dengan bantuan orang lain. Ketiga, kegagalan sangat mungkin untuk menurunkan efikasi saat seseorang tahu bahwa mereka telah memberikan usaha terbaik mereka. Kegagalan yang terjadi ketika kita tidak sepenuhnya berusaha, tidak lebih memengaruhi efikasi dibandingkan kegagalan saat seseorang memberikan usaha terbaiknya. Keempat, kegagalan dalam kondisi rangsangan atau tekanan emosi yang tinggi tidak terlalu merugikan diri dibandingkan kegagalan dalam kondisi maksimal. Kelima, kegagalan sebelum mengukuhkan rasa menguasai sesuatu akan lebih berpengaruh buruk pada rasa efikasi diri daripada rasa kegagalan setelahnya. Keenam, kegagalan yang terjadi kadang-kadang mempunyai dampak yang sedikit terhadap efikasi diri, terutama pada mereka yang mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap kesuksesan.

b. Modeling Sosial

Sumber kedua dari efikasi diri adalah modeling sosial, yaitu *vicarious experiences*. Efikasi diri meningkat saat seseorang mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi yang setara (Feist & Feist, 2013). Efikasi akan meningkat ketika seseorang mengamati keberhasilan orang lain yang memiliki kompetensi yang sama dengan dirinya, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Jika figur yang diamati berbeda dengan

diri si pengamat, pengaruh modeling sosial atau *vicarious* tidak besar (Alwisol, 2014).

Secara umum, dampak dari modeling sosial tidak sekuat dampak yang diberikan oleh performa pribadi dalam meningkatkan level efikasi diri, tetapi dapat mempunyai dampak yang kuat saat memperhatikan penurunan efikasi diri (Feist & Feist, 2013).

c. Persuasi Sosial

Alwisol (2014) menjelaskan bahwa efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau diperlemah melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber persuasi sosial terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

Bandura (dalam Feist & Feist, 2013, hal 215) berhipotesis bahwa “Daya yang lebih efektif dari sugesti berhubungan langsung dengan status dan otoritas yang dipersepsikan dari orang yang melakukan persuasi. Selain itu, persuasi sosial juga paling efektif saat dikombinasikan dengan performa yang sukses. Persuasi dapat meyakinkan seseorang untuk berusaha dalam suatu kegiatan dan apabila performa yang dilakukan sukses, baik pencapaian tersebut maupun penghargaan verbal yang mengikutinya akan meningkatkan efikasi di masa depan”.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Sumber terakhir dari efikasi diri adalah kondisi fisiologis dan emosional seseorang (Bandura dalam Feist & Feist, 2013). Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stres, dapat mengurangi efikasi diri. Namun, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri (Alwisol, 2014).

Feist & Feist (2013, hal 216) mengemukakan bahwa “Psikoterapis telah lama mengetahui bahwa penurunan kecemasan atau peningkatan rileksasi fisik dapat meningkatkan performa. Informasi rangsangan berhubungan dengan beberapa variabel. Pertama, tentu saja, tingkat rangsangan—biasanya semakin tinggi rangsangan, semakin rendah efikasi diri. Variabel kedua adalah realisme yang dipersepsikan dari rangsangan tersebut. Terakhir, sifat dasar dari tugas adalah variabel tambahan. Rangsangan emosional dapat memfasilitasi penyelesaian yang sukses dari tugas yang mudah dan sederhana, namun mungkin akan mengganggu performa dalam melakukan kegiatan yang kompleks”.

3. Dimensi Efikasi Diri

Aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura (1997) terdiri dari *level* (tingkat kesulitan), *strength* (ketahanan menghadapi tugas) dan *generality* (kemampuan pengembangan diri), yang akan dijabarkan sebagai berikut.

a. *Level*

Berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diberikan. Bila tugas-tugas yang diberikan kepada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, yaitu rendah, menengah, tinggi, maka individu akan melakukan tindakantindakan yang dirasa mampu untuk melaksanakan. Selain itu individu cenderung untuk menghindari tugastugas atau situasi yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimiliki. Dalam penelitian ini aspek *level* berkaitan dengan kesulitan tugas yang dihadapi oleh mahasiswa. Ditandai dengan kemampuan mahasiswa dalam merencanakan, mengatur diri, serta keyakinan mahasiswa dalam menghadapi tugas-tugas belajar yang sulit.

b. *Strength*

Berkaitan dengan tingkat kekuatan dan kemantapan seseorang terhadap keyakinannya di masa lalu. Sedangkan individu dengan efikasi diri tinggi akan lebih tekun dalam meningkatkan usahanya meskipun ia mempunyai banyak pengalaman akan kegagalan. Dalam penelitian ini aspek *strength* berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan mahasiswa terhadap keyakinan yang ditandai dengan ketakutan dan besarnya daya usaha mahasiswa untuk mencapai tujuan belajarnya.

c. *Generality*

Aspek ini berhubungan dengan luas bidang tugas atau tingkah laku. Beberapa pengalaman berangsur-angsur menimbulkan

penguasaan terhadap pengharapan pada bidang tugas atau tingkah laku yang khusus sedangkan pengalaman yang lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai tugas. Dalam penelitian ini aspek ini ditandai dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar.

D. Hubungan antara Stres Akademik dengan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri

Dukungan sosial efektif membantu mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan (Broman dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012). Lepore (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat membantu mahasiswa mengatasi stresor dalam kehidupan kampus. Turner-Cobb, Sephton, Koopman, Blake-Mortimer, & Spiegel (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial mampu mengurangi respon fisiologis terhadap stres. Pendapat ini didukung oleh Smet (1994) yang menyatakan bahwa jika individu merasa didukung oleh lingkungan, segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah pada saat mengalami kejadian-kejadian yang menegangkan. Caplan (dalam Rahma, 2011) juga mendukung pendapat ini, ia mengemukakan bahwa kehadiran sumber-sumber dukungan sosial yang sesuai dapat membantu penyesuaian diri individu dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan.

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik, diantaranya adalah

hasil penelitian Eggens, Van Der Werf & Boker (dalam Rahma, 2011) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai “jaring penyelamat” yang membantu pelajar menanggulangi stres dan kesulitan-kesulitan selama masa belajar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Maharani & Andayani (2003) menyatakan bahwa remaja membutuhkan dukungan dari orang dewasa yang ada disekitarnya untuk membantu mengatasi permasalahan dan tuntutan yang dihadapi.

Hasil penelitian lain menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan akibat aktivitas yang menimbulkan stress (Kors & Linden, 1995; Lapore, Allen & Evans, 1993 dalam Sarafino, 1998). Dagun (dalam Rahma, 2011) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan dapat membantu individu untuk melakukan penyesuaian yang lebih baik dan membentuk kepribadian yang tangguh dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan di masa-masa selanjutnya.

Dari hasil beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa adanya bantuan atau dukungan dalam bentuk emosional, instrumental, informasional maupun bentuk penghargaan dapat membantu individu untuk melakukan respon yang tepat terhadap masalah atau tuntutan lingkungan yang menekan yang menyebabkan stres.

Dukungan sosial merupakan aspek eksternal yang secara teoritis memiliki hubungan signifikan terhadap stres akademik, sedangkan efikasi diri merupakan faktor internal individu yang oleh Bandura (1997) diyakini

mampu mengarahkan individu untuk menentukan jenis perilaku penyelesaian dan membuat individu mampu bertahan menghadapi hambatan-hambatan yang tidak diinginkan. Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) menyatakan bahwa ketika individu memiliki efikasi diri yang tinggi kemudian didukung oleh lingkungan yang responsif (lingkungan yang mendukung), maka kemungkinan besar individu akan mampu menghadapi masalah dan tuntutan lingkungan dengan baik dan mampu mencapai target yang diinginkan.

Bandura (dalam Rahma, 2011) mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan dasar utama dari tindakan individu. Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menentukan, mengatur, dan melaksanakan sejumlah perilaku yang tepat untuk menghadapi rintangan dan mencapai keberhasilan yang diharapkan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pintrich & Garcia (dalam Warsito, 2004) mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menggunakan strategi kognisi dan metakognisi yang lebih baik. Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi pada umumnya lebih fleksibel dalam menghadapi berbagai situasi yang menuntut penyesuaian diri tanpa harus mengalami stres.

Hasil penelitian Wisantyo (2010) menyatakan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya dapat mengurangi stres. Penelitian Adeyemo (2007) mendukung hasil penelitian sebelumnya, bahwa individu

yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan berusaha menghadapi tantangan yang ada untuk mengurangi tekanan dalam dirinya, sehingga stres cenderung akan menurun. Basuki (2008) juga membuktikan adanya hubungan negatif antara keyakinan diri akademik dengan kecemasan menghadapi pelajaran matematika.

Selanjutnya Liebert & Priegler (dalam Warsito, 2004) menegaskan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi usaha yang dilakukan dan mempengaruhi daya tahan dalam menghadapi hambatan atau rintangan. Penelitian yang dilakukan Rahma (2011) menyatakan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mampu mengatasi stres dan ketidakpuasaan dalam dirinya daripada remaja dengan tingkat efikasi diri yang rendah. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih giat, bersemangat, dan tekun dalam usaha yang dilakukan serta memiliki suasana hati yang lebih baik, seperti rendahnya tingkat kecemasan atau depresi ketika melakukan suatu tugas atau pekerjaan karena merasa mampu mengontrol ancaman. Sementara individu dengan efikasi diri yang rendah akan mengurangi usahanya atau bahkan menyerah ketika menghadapi hambatan.

Dari hasil penelitian dan teori yang dikemukakan beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri yang dimiliki individu dapat mempengaruhi strategi penanggulangan masalah yang dilakukan. Efikasi diri membantu individu untuk mampu membuat pilihan tindakan, usaha dan ketekunan, pola pemikiran dan reaksi emosional, serta strategi

penanggulangan masalah yang tepat yang menjadi penentu keberhasilan individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap masalah maupun tuntutan-tuntutan lingkungan yang menyebabkan stres.

Berdasarkan pemaparan teoritik dan hasil penelitian terhadulu maka dapat disimpulkan bahwa seharusnya terdapat suatu keeratan antara stres akademik dengan dukungan sosial dan efikasi diri. Adanya dukungan sosial yang baik dan suportif serta tingginya efikasi diri pada individu akan membantu individu mempersepsi dan merespon stresor lingkungan dengan baik, sehingga stresor atau tuntutan akademik tidak akan menyebabkan stres bagi mahasiswa.

E. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Mayor

Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiwa baru fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.

2. Hipotesis Minor

- a. Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiwa baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.
- b. Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada pada mahasiwa baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Azwar (2014) menjelaskan bahwa “Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan di antara variabel-variabel yang diteliti tanpa melakukan suatu intervensi terhadap variabel-variabel yang bersangkutan. Data yang diperoleh merupakan data alamiah seperti apa adanya. Kendali parsial yang dilakukan terbatas pada kontrol statistikal dalam analisisnya sehingga dimungkinkan untuk melihat hubungan di antara dua variabel atau lebih”.

Jenis penelitian kuantitatif korelasional dipilih karena peneliti ingin menguji adanya hubungan antar tiga variabel, yakni dukungan sosial dan efikasi diri sebagai variabel independent dan stres akademik sebagai variabel dependent. Peneliti ingin menguji manakah dari kedua variabel independent yaitu dukungan sosial dan efikasi diri yang lebih dominan berhubungan dengan stres akademik mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Malang angkatan 2015. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi berganda yang bertujuan untuk melihat bagaimana variabel dependent dapat diprediksikan melalui variabel independent dan melihat seberapa besar kontribusi efektif yang dapat diberikan oleh variabel independent terhadap variabel dependent.

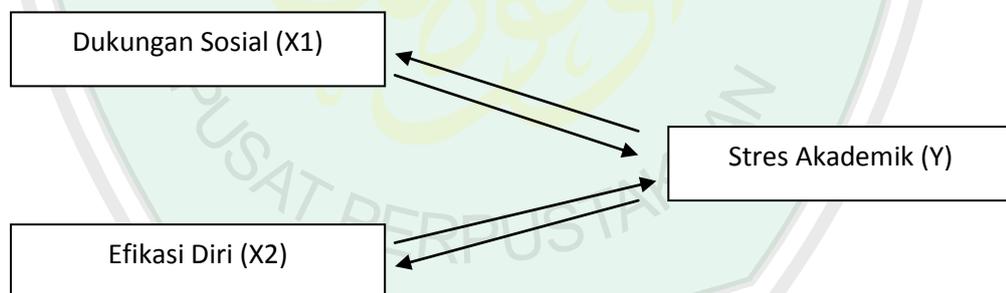
B. Identifikasi Variabel

1. Variabel bebas

Variabel bebas atau variabel independent merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial (X1) dan efikasi diri (X2).

2. Variabel terikat

Variabel terikat atau variabel dependent merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah stres akademik.



C. Definisi Operasional

1. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Aspek dukungan ini dapat adalah dukungan emosional, instrumental, informasi dan penghargaan.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah persepsi individu terhadap kemampuan dirinya, atau keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menghadapi situasi tertentu (menghadapi tugas, mencapai tujuan dan menghadapi hambatan yang terjadi). Terdapat tiga dimensi, yakni dimensi level (tingkat kesulitan tugas yang diyakini individu mampu diatasi), strength (kekuatan atau kemantapan terhadap keyakinan diri yang ditandai dengan besarnya usaha untuk mengatasi masalah) dan generality (keyakinan individu bahwa ia mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar).

3. Stress akademik

Stres adalah bentuk respon fisiologis, emosi, kognisi dan behavioral terhadap kejadian lingkungan seperti bahaya, ancaman atau tantangan yang ada. Aspek-aspek stres antara lain adalah aspek biologis (reaksi fisiologis dari tubuh), aspek psikososial yang didalamnya terdapat aspek kognisi, emosi, dan perilaku sosial.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam penelitian sosial, populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2014). Populasi target dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Fakultas

Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 yang berjumlah 242 mahasiswa.

2. Sampel

Karena analisis penelitian ini didasarkan pada data sampel yang kesimpulan akhirnya akan digeneralisasikan pada populasi maka sangatlah penting untuk menentukan tehnik penarikan sampel yang tepat, sehingga mampu didapatkan sampel yang memiliki representasi yang baik bagi populasinya (Azwar, 2014).

Pada dasarnya tehnik-tehnik pengambilan sampel terdiri atas cara probabilitas (*probability sampling*) dan cara non-probabailitas (*nonprobability sampling*). Dengan cara probabilitas setiap subjek dalam populasi akan memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Dengan demikian peneliti dapat memperkirakan besarnya eror dalam pengambilan sampel.

Diantara cara-cara pengambilan sampel probabilitas, dikenal istilah cara random. Suatu sampel dikatakan siambil secara random apabila setiap subjek dalam populasi memiliki peluang yang sama besar untuk terpilih menjadi sampel. Pengambilan sampel pada populasi yang homogen bisa menggunakan tehnik random sederhana. Pengambilan sampel secara random sederhana dilakukan dengan undian, yaitu mengundi nama-nama subjek dalam populasi (Azwar, 2014).

Terkait dengan jumlah sampel Arikuntoro (2006) menjelaskan bahwa “Jika jumlah responden kurang dari 100, lebih baik semua

dijadikan sampel, tetapi jika responden lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Dalam hal ini peneliti menggunakan prosentase 16% > 10% dari populasi (242 mahasiswa) maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Angket Terbuka

Survei dengan menggunakan angket terbuka digunakan untuk menggali fenomena yang terjadi pada mahasiswa baru, hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan data awal penelitian, dan mengkonfirmasi masalah yang terjadi di lapangan. Angket terbuka disebar kepada 50 mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.

2. Skala

Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala dukungan sosial, skala efikasi diri dan skala stres akademik. Skala ini berisi pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang berisi hal hal positif atau mendukung terhadap objek sikap. Pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif yakni tidak mendukung terhadap objek sikap yang hendak diungkap. Skala tersebut menggunakan kategori sebagai berikut:

Tabel 3.1
Respon Jawaban Skala

Jawaban	Skor Favourable	Skor Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Cukup Setuju (CS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

a. Blue Print Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Sheridan & Radmacher (dalam Perdana, 2014). Berikut adalah blueprint skala dukungan sosial sebelum uji coba (aitem yang bercetak tebal adalah aitem yang gugur):

Tabel 3.2
Blue Print Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Item		Total aitem
		F	UF	
Dukungan emosional	Mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain	1,2,3, 25,26, 27	4,5,6, 28,29, 30	12
Dukungan penghargaan	Mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif dari orang lain	7,8,9	10,11, 12	6
Dukungan instrumental	Mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan	13,14, 15	16,17, 18	6
Dukungan informative	Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain	19,20, 21	22,23, 24	6
Total		30		

Tabel 3.3
Blueprint Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Item		Total aitem
		F	UF	
Dukungan emosional	Mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain	1,2,21	3,4,5, 22,23, 24	9
Dukungan penghargaan	Mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif dari orang lain	6,7,8	9,10	5
Dukungan instrumental	Mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan	11	12,13, 14	3
Dukungan informative	Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain	15,16, 17	18,19, 20	6
Total		23		

Setelah uji coba diperoleh reliabilitas skala sebesar $\alpha = 0,896$ dengan validitas aitem tersebar dari angka 0,323-0,837.

b. Blue Print Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri dikembangkan berdasarkan dimensi efikasi diri menurut Bandura (1997) yang terdiri dari *level* (tingkat kesulitan), *strength* (ketahanan menghadapi tugas) dan *generality* (kemampuan pengembangan diri). Blueprint skala efikasi diri sebelum uji coba (aitem yang bercetak tebal adalah yang gugur):

Tabel 3.4
Blue Print Efikasi Diri Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Jumlah Item		Jumlah Aitem
		F	UF	
Level	Merencanakan dan mengatur diri dalam penyelesaian tugas	1, 2	3, 4	8
	Yakin dapat menyelesaikan tugas kuliah yang sulit	5, 6,21	7	
Strength	Berusaha keras untuk menyelesaikan tugas kuliah	8, 9,22	10,11	8
	Belajar lebih serius ketika akan UAS	12,13	14	
Generality	Mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar	15,16, 17,23	18,19,20	7
Total				20

Tabel 3.5
Blueprint Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Jumlah Item		Jumlah Aitem
		F	UF	
Level	Merencanakan dan mengatur diri dalam penyelesaian tugas	1	2, 3	5
	Yakin dapat menyelesaikan tugas kuliah yang sulit	3,5		
Strength	Berusaha keras untuk menyelesaikan tugas kuliah	6,7	8,9	5
	Belajar lebih serius ketika akan UAS	10,		
Generality	Mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar	11,12,13	,14,15	5
Total				15

Setelah dilakukan uji coba diperoleh reliabilitas skala sebesar $\alpha = 0,890$ dengan validitas aitem tersebar dari angka 0,393-0,753.

c. Blue print Skala Stres Akademik

Skala stres akademik peneliti mengacu pada teori Sarafino dan Timothy (2012). Blueprint skala stress akademik sebelum uji coba sebagai berikut (aitem yang bercetak tebal adalah aitem yang gugur).

Tabel 3.6
Blueprint Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
		F	UF	Aitem
Reaksi emosi	1. Mudah marah dan mudah kecewa	1,2	3	3
	2. Mudah tersinggung	4,5	6	3
	3. Hilang rasa humor	7	8,9	3
	4. Gelisah ketika menghadapi ujian	10,11	12	3
	5. Panik ketika banyak tugas			
Reaksi biologis	1. Sakit kepala	13,14	15	3
	2. Sakit perut	16,17	18	3
	3. Jantung berdebar-debar	19,20	21	3
	4. Insomnia	22,23	24	3
	5. Mudah lelah	25,26	27	3
	6. Keluar keringat dingin	28,29	30	3
	7. Kurang selera makan	31,32	33	3
	8. Sering buang air kecil	34,35	-	2
Reaksi Kognitif	1. Sulit berkonsentrasi	36, 37	38	3
	2. Mudah lupa	39,40	41	3
	3. Berfikir negatif	42,43	43	3
	4. Prestasi menurun	44	45,46	3
	5. Kehilangan harapan	47	48,49	3
	6. Merasa diri tidak berguna	50	51,52	3
	7. Sulit mengambil keputusan	53,54	55	3
Reaksi perilaku	1. Gugup	56,57	58	3
	2. Suka berbohong	59	60,61	3
	3. Sering membolos	62, 63	64	3
	4. Tidak Disiplin	65,66	67	3
	5. Tidak peduli mata kuliah	68	69,70	3
	6. Suka menggerutu	71,72	73	3
	7. Menyendiri	74,75	76	3
	8. Takut bertemu dosen	78,79	80	3
Total aitem		80		

Tabel 3.7
Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah Aitem
		F	UF	
Reaksi emosi	Mudah tersinggung Gelisah ketika menghadapi ujian	1		2
		2		
Reaksi biologis	Mudah lelah	3		1
Reaksi Kognitif	Berfikir negative Prestasi menurun Kehilangan harapan Merasa diri tidak berguna Sulit mengambil keputusan	4	5	6
			6	
		7,8	9	
Reaksi perilaku	Gugup Suka berbohong Sering membolos Tidak Disiplin Tidak peduli mata kuliah Suka menggerutu Takut bertemu dosen	10		14
		11	12	
		13,14		
		15		
		16,	17	
		18,19	20	
		21,22	23	
Total aitem		23		

Setelah dilakukan uji coba diperoleh reliabilitas skala sebesar $\alpha = 0,867$ dan validitas aitem tersebar pada angka 0,285-0,592.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum instrumen penelitian digunakan maka terlebih dahulu diadakan uji validitas dan reliabilitas:

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengukur apakah alat ukur yang digunakan dalam penelitian sesuai atau dapat mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2012). Metode yang digunakan

adalah dengan membandingkan antara nilai korelasi atau r hitung dari variabel penelitian dengan nilai r tabel. Pengujian validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS (Statistic Package and Social Science) 17.0 for Windows*.

Suatu instrumen yang valid atau shahih mempunyai validitas tinggi. Menurut Sugiyono (2012) syarat suatu aitem dinyatakan valid adalah apabila korelasi tiap faktor tersebut bernilai positif dan besarnya koefisien $\alpha > 0,3$. Namun apabila item yang valid belum mencukupi target yang di inginkan maka $r \geq 0,30$ bisa di turunkan menjadi $r \geq 0,25$ (Azrwar, 2012: 86).

2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas dilakukan untuk melihat apakah alat ukur yang digunakan (kuesioner) menunjukkan konsistensi dalam mengukur gejala yang sama (Sugiyono,2012). Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 hingga 1,00 berarti semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 2011: 181). Untuk melihat reliabilitas masing-masing instrument peneliti menggunakan koefisien *cornbach's alpha* (α) yang dianalisis dengan bantuan *Software SPSS (Statistic Package and Social Science) 17.0 for Windows*. Suatu instrument dikatakan reliabel jika nilai *cornbach's alpha* (α) $> 0,6$.

G. Analisis Data

1. Uji Normalitas dan Linearitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat sebaran data yang diperoleh dari penelitian, apakah data berdistribusi normal atau tidak. Ketika data berdistribusi normal maka analisis statistik yang digunakan adalah statistik parametrik. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dilakukan uji normalitas kolmogorov-Smirnov dengan bantuan software *SPSS*. Ketika data berdistribusi normal maka analisis statistik yang digunakan untuk melihat keeratan hubungan adalah analisis korelasi pearson.

Uji linear digunakan untuk melihat apakah data berkorelasi secara linear, data yang berkorelasi secara linear adalah syarat data dapat dianalisis menggunakan analisis linear berganda. Uji linearitas dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan software *SPSS* dengan melihat nilai signifikansi pada output *SPSS*. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka kesimpulannya adalah terdapat hubungan linear antar variabel.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan secara umum hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui kategorisasi

tingkatan pada variabel dukungan sosial, efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.

3. Analisis Norma

Penghitungan norma dilakukan untuk melihat tingkat dukungan sosial, efikasi diri dan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. Sehingga dapat diketahui tingkatan-tingkatannya, apakah tinggi, sedang, atau rendah. Dalam melakukan pengkategorisasian peneliti menggunakan skor hipotetik. Adapun langkah-langkah dalam pembuatan skor hipotetik dalam penelitian ini adalah:

- a) Menghitung mean hipotetik (M)
- b) Menghitung standar deviasi hipotetik (SD)
- c) Kategorisasi

Rendah: $X < M - 1SD$

Sedang: $M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$

Tinggi: $X > M + 1SD$

4. Analisis Prosentase

Setelah diketahui harga mean dan SD, selanjutnya dilakukan perhitungan prosentase masing-masing tingkatan. Analisis ini digunakan untuk mengetahui tingkat dukungan sosial, tingkat efikasi diri dan tingkat stres akademik mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. Analisis prosentase ini bertujuan untuk mendeskripsikan data dari skala dalam bentuk prosentase. Analisis prosentase ini dapat dihitung dengan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek

5. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis ini digunakan untuk mengetahui bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependent (stres akademik), bila dua atau lebih variabel independen (dukungan sosial dan efikasi diri) sebagai faktor prediktor dimanipulasi (dinaik turunkan nilainya) (Sugioyono, 2012). Bila dijabarkan secara matematis bentuk persamaan dari regresi linear berganda adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$$

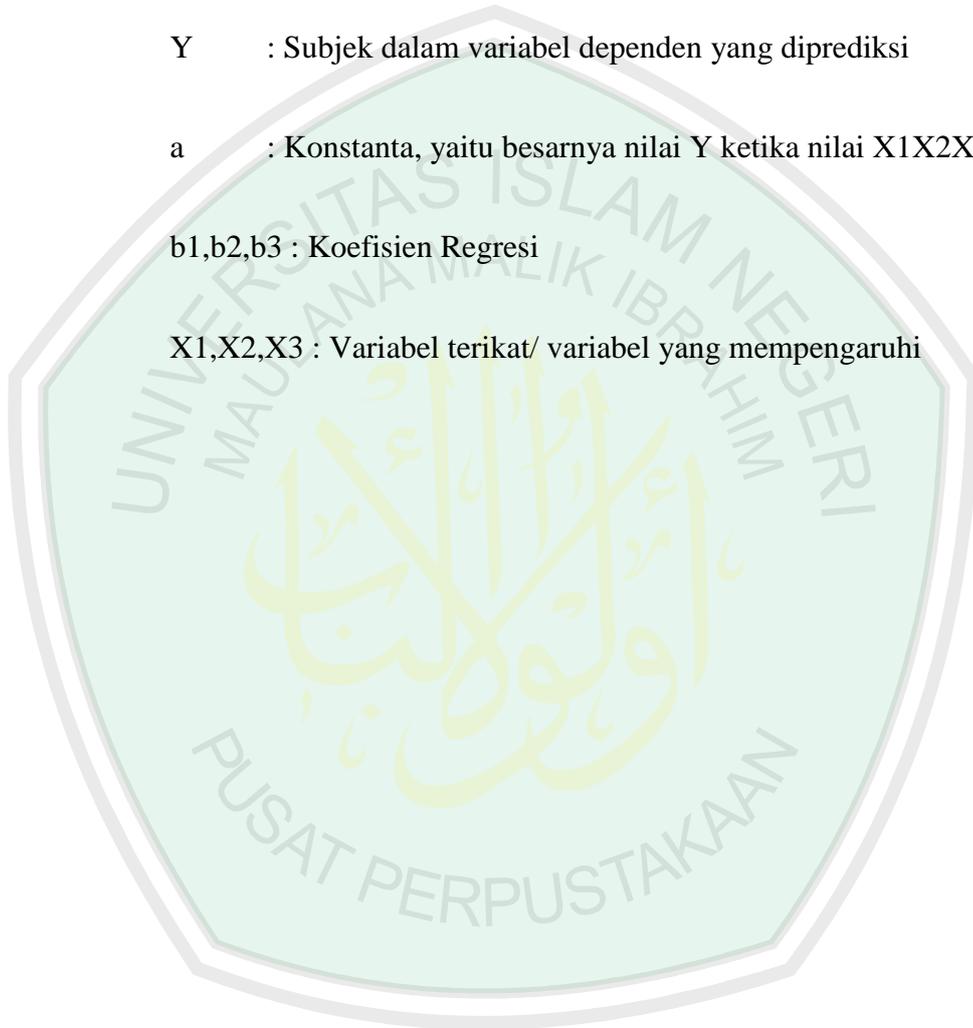
Dimana:

Y : Subjek dalam variabel dependen yang diprediksi

a : Konstanta, yaitu besarnya nilai Y ketika nilai X_1, X_2, X_3

b_1, b_2, b_3 : Koefisien Regresi

X_1, X_2, X_3 : Variabel terikat/ variabel yang mempengaruhi



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Malang

Fakultas Psikologi UIN Malang merupakan lembaga pendidikan yang secara umum berada di bawah naungan Departemen Agama, dan secara akademik berada di bawah pengawasan Departemen Pendidikan Nasional. Tujuannya untuk mencetak sarjana muslim yang mempunyai dasar keilmuan psikologi yang berdasarkan integrasi ilmu psikologi konvensional dan ilmu psikologi yang bersumber pada khazanah ilmu-ilmu keIslaman. Fakultas psikologi UIN Malang mulai dibuka pada tahun 1997/1998 dan berstatus sebagai jurusan ketika UIN Malang masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang. Pembukaan program studi tersebut berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/107/98 tentang Penyelenggaraan Jurusan Tarbiyah di STAIN Malang Program Studi Psikologi bersama sembilan Program Studi yang lain. Surat Keputusan tersebut diperkuat dengan SK Dirjen Binbaga Islam No.E/212/2001, ditambah dengan surat Direktur Jenderal

Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, No. 2846/D/T/2001, Tanggal 25 Juli 2001 tentang *Wider Mandate*.

Dalam rangka memantapkan profesionalitas proses belajar mengajar untuk mendukung penyelenggaraan program pendidikan yang diselenggarakan, Program Studi Psikologi UIN(UIN) Malang kemudian melakukan kerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Gajahmada (UGM), sebagaimana yang tertuang dalam piagam kerjasama No. UGM/ PS/ 4214/C/03/04 dan E.III/H.M.01.1/1110/99. Kerjasama yang berjalan selama kurun waktu selama 5 tahun ini diantaranya meliputi program pencangkokan dosen Pembina Mata Kuliah dan penyelenggaraan Laboratorium.

Pada tahun 2002, jurusan Psikologi kemudian berubah menjadi Fakultas Psikologi sebagaimana yang tertuang dalam SK Menteri Agama RI No. E/353/2002 tanggal 17 Juli 2002. Perubahan ini seiring dengan perubahan status STAIN Malang menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS) yang ditetapkan berdasarkan *Memorandum of Understanding (MoU)* antara Pemerintah Republik Indonesia (Departemen Agama) dengan Pemerintah Republik Islam Sudan (Departemen Pendidikan Tinggi dan Riset).

Status Fakultas Psikologi tersebut semakin jelas dengan ditandatanganinya Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama RI Nomor: 1/0/SKB/2004 dan Nomor: NB/B.V/I/Hk.00.1/058/04 tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN Malang tanggal 23 Januari 2003, serta Keputusan Presiden (Kepres) RI No.50/2004 tanggal 21 Juni 2004 tentang perubahan STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN(UIN) Malang. Akhirnya, status fakultas psikologi semakin kokoh dengan dikeluarkannya Surat Keputusan Direktur Jenderal Kelembagaan Agama Islam Nomor: DJ.II/233/2005 tanggal 11 Juli 2005 tentang Perpanjangan Izin Penyelenggaraan Program Studi Psikologi Program Sarjana (S1) pada UIN(UIN) Malang, serta SK BAN-PT Nomor: 003/BAN-PT/Ak-X/S1/II/2007, tentang Status, Peringkat dan Hasil Akreditasi Program Sarjana di Perguruan Tinggi, yang menyatakan bahwa Fakultas Psikologi UIN Malang terakreditasi dengan Predikat B atau dengan nilai 334.

b. Visi Fakultas Psikologi UIN Malang

Menjadi fakultas psikologi terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan, pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat untuk menghasilkan lulusan di bidang psikologi yang memiliki kedalaman spiritual, keagungan akhlak, keluasan ilmu dan kematangan profesional serta menjadi pusat

pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang bercirikan Islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

c. Misi Fakultas Psikologi UIN Malang

1. Menciptakan sivitas akademika yang memiliki kedalaman spiritual dan keagungan akhlak.
2. Memberikan pelayanan yang profesional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan psikologi.
3. Mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.
4. Mengantarkan mahasiswa psikologi yang menjunjung tinggi etika moral.

d. Tujuan Fakultas Psikologi UIN Malang

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap yang agamis.
2. Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki kemampuan akademik dan profesional dalam menjalankan tugas.
3. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi-inovasi baru dalam bidang psikologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

4. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa.

e. Kompetensi Sarjana Psikologi UIN Malang

Fakultas Psikologi mengharapkan lulusannya mempunyai kompetensi sebagai berikut:

1. Mampu melakukan aktivitas keilmuan psikologi dengan wawasan, sikap dan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai Islam.
2. Mampu melakukan penelitian dalam bidang psikologi.
3. Mampu melakukan asesmen psikologi dan pembuatan laporan sesuai dengan batas kewenangan keilmuan psikologi.
4. Mampu melakukan pelatihan dan intervensi psikologi sesuai dengan batas kewenangan keilmuan psikologi.
5. Mampu melakukan konseling terhadap problem psikologi.
6. Mampu melakukan analisis situasi situasi sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan dalam rangka pengembangan keilmuan psikologi.
7. Mampu bekerjasama dengan disiplin ilmu lain.

f. Kurikulum Fakultas Psikologi UIN Malang

Kurikulum Fakultas Psikologi UIN Malang adalah seperangkat pengalaman belajar yang dirancang secara sistematis

dan disediakan untuk membantu perkembangan kepribadian yang selaras dengan visi, misi dan tujuan pendidikan yang ditetapkan.

Struktur Kurikulum Fakultas Psikologi UIN(UIN) Malang mencakup komponen-komponen: (a) kurikulum institusional UIN Malang dan (b) kurikulum inti fakultas psikologi.

Kurikulum institusional adalah kurikulum UIN yang merupakan kelompok matakuliah khas Universitas. Kurikulum inti Fakultas Psikologi UIN Malang terdiri atas kelompok matakuliah wajib dan matakuliah pilihan.

Kurikulum institusional pada Fakultas Psikologi yang ada di UIN Malang berporsi sebanyak 25% (40 SKS) dari keseluruhan beban studi yang harus diselesaikan oleh peserta didik. Kurikulum inti pada program sarjana (S-1) Fakultas Psikologi UIN Malang berporsi 75% (120 SKS) yang terdiri dari 110 SKS matakuliah wajib dan 10 SKS matakuliah pilihan yang harus diselesaikan oleh peserta didik. Jadi total beban SKS mahasiswa adalah 160 SKS.

g. Sarana Pendukung

Pelaksanaan pendidikan dan pengajaran di Fakultas Psikologi didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Sarana pendukung yang dimaksud terdiri atas: Laboratorium Psikologi (Lab. Psikologi), Lembaga Psikologi Terapan (LPT), Lembaga Penelitian dan Kajian Psikologi Islam serta Perpustakaan.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang beralamat di Jalan Gajayana No. 50 Malang, Gedung Megawati Soekarno Putri. Penelitian ini dilakukan sejak bulan Oktober tahun 2015 sampai awal Februari tahun 2016 (dimulai dari penemuan masalah hingga penulisan laporan penelitian).

3. Jumlah Subjek Penelitian yang Datanya Dianalisis

Jumlah subjek penelitian yang ditetapkan peneliti adalah sebanyak 40 mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Malang angkatan 2015. Jumlah ini diambil karena 40 mahasiswa merupakan 16% dari total jumlah populasi, yakni 242 mahasiswa, sehingga 40 mahasiswa dirasa sudah cukup mampu untuk merepresentasikan populasi. Seperti yang dikatakan Arikuntoro (2006) bahwa jika responden lebih dari seratus maka dapat diambil 10%-15%.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Data uji coba skala stres akademik dan dukungan sosial disebar secara klasikal pada 40 mahasiswa baru UIN Malang angkatan 2015, skala disebar secara klasikal dengan kompensasi snack. Sedangkan skala efikasi diri disebar pada 80 mahasiswa tahun pertama di STIS (Sekolah Tinggi Ilmu Statistika) pada bulan Januari 2016, skala disebar secara on-line dengan bantuan aplikasi google.form.

Sedangkan data penelitian diperoleh melalui skor tiga skala, yakni skala dukungan sosial yang memiliki $\alpha = 0,896$, skala efikasi diri yang memiliki $\alpha = 0,890$ dan skala stres akademik yang memiliki $\alpha = 0,867$. Ketiga skala tersebut disebar bersamaan dalam satu form. Skala disebar kepada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 secara on-line dengan bantuan aplikasi google.form. Skala disebar di grup facebook dengan nama “Psikologi UIN Maliki 2015”, dua puluh orang beruntung yang bersedia mengisi berhak mendapatkan kompensasi berupa pulsa.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov Z* dengan bantuan software *SPSS*. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.1
Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Dukungan Sosial	Efikasi Diri	Stres Akademik
Kolmogorov-Smirnov Z	.661	.718	.805
Asymp. Sig. (2-tailed)	.775	.682	.536
a. Test distribution is Normal.			

Koefisien K-SZ (*Kolmogorov-Smirnov Z*) untuk dukungan sosial, efikasi diri dan stres akademik berturut-turut adalah 0,661, 0,718 dan 0,805 dengan taraf signifikansi untuk dukungan sosial sebesar 0,775, efikasi diri sebesar 0,682 dan stres akademik sebesar 0,536 yang mana ketiganya lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data ketiga variabel, dukungan sosial, efikasi diri dan stres akademik adalah berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Uji ini digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Berikut hasil uji linearitas antara variabel dukungan sosial dengan stres akademik:

Tabel 4.2
Uji Linearitas Data Stres Akademik dan Dukungn Sosial

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VAR000 Between (Combined)	1686.108	24	70.255	1.252	.331
03 * n Linearity	278.681	1	278.681	4.967	.042
VAR000 Groups Deviation from Linearity	1407.427	23	61.192	1.091	.441
Within Groups	841.667	15	56.111		
Total	2527.775	39			

Dari output diatas diperoleh nilai probabilitas = 0.042 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa antara dukungan sosial dan stres akademik memiliki hubungan yang linear. Sedangkan untuk efikasi diri dan stres akademik, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3
Uji Linearitas Data Stres Akademik dan Efikasi Diri

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VAR000	Between (Combined)	1552.908	15	103.527	2.549	.020
03 *	Linearity	905.609	1	905.609	22.295	.000
VAR000	Deviation from Linearity	647.300	14	46.236	1.138	.377
02	Within Groups	974.867	24	40.619		
	Total	2527.775	39			

Dari output diatas diperoleh nilai probabilitas = 0.000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa antara efikasi diri dan stres akademik memiliki hubungan yang linear.

2. Hasil Uji Deskripsi

a. Deskripsi Tingkat Dukungan Sosial

Tingkat dukungan sosial pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 dalam penelitian ini di bagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma penelitian ini dapat dilakukan

setelah mengetahui nilai mean (M) dan standar deviasi (SD), adapun nilai mean (M) dan standar deviasi (SD) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4

Mean dan Standar Deviasi Dukungan Sosial

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Dukungan Sosial	66	14,6

Setelah diketahui nilai mean dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya yaitu menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat dukungan sosial dengan menggunakan standar norma pembagian klasifikasi berikut:

Tabel 4.5

Norma Pembagian Klasifikasi Dukungan Sosial

Klasifikasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Berdasarkan standar norma pada tabel diatas, maka dapat diperoleh skor masing-masing kategori tingkat dukungan sosial sebagai berikut:

a. Tinggi = $X \geq (M + 1SD)$
 = $X \geq (66 + 1(14,6))$
 = $X \geq 80,6$

b. Sedang $= (M - 1 SD) \leq X < (M + 1SD)$
 $= (66 - 1(14,6)) \leq X < (66 + 1(14,6))$
 $= 51,4 \leq X < 80,6$

c. Rendah $= X < (M - 1SD)$
 $= X < (66 - 1(14,6))$
 $= X < 51,4$

Tabel. 4.6
Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial

Klasifikasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq 80,6$
Sedang	$51,4 \leq X < 80,6$
Rendah	$X < 51,4$

Tabel 4.7
Prosentase Tingkat Dukungan Sosial

Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X \geq 80,6$	Tinggi	29	72,5%
$51,4 \leq X < 80,6$	Sedang	11	27,5%
$X < 51,4$	Rendah	0	0%
Jumlah		40	100 %

Grafik 4.1

Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial

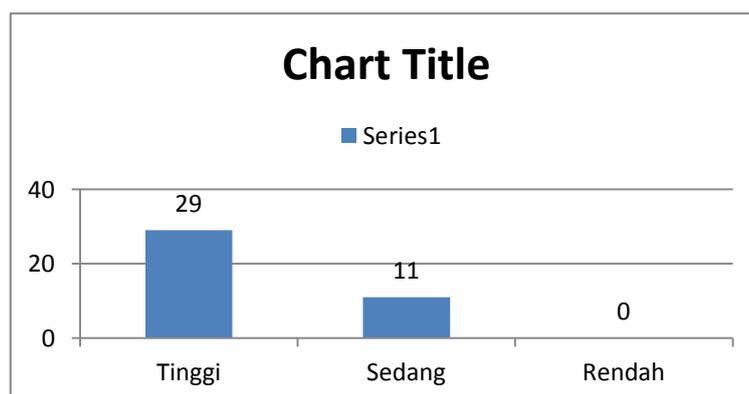
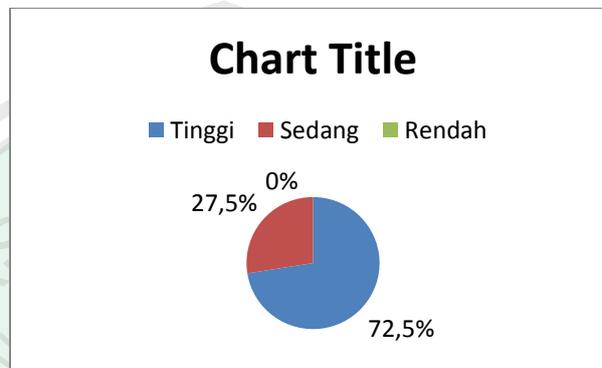


Diagram 4.1
Prosentase Tingkat Dukungan Sosial



Berdasarkan *Grafik 4.1.* dan *Diagram 4.1.* di atas menunjukkan hasil bahwa frekuensi dan persentase tingkat dukungan sosial pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar berada pada kategori tinggi. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 72,5% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 29 mahasiswa, sebesar 27,5% mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 11 mahasiswa, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dalam kategori rendah.

b. Deskripsi Tingkat Efikasi Diri

Tingkat efikasi diri pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 dalam penelitian ini di bagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan norma penelitian ini dapat dilakukan setelah mengetahui nilai mean (M) dan standar deviasi (SD), adapun nilai

mean (M) dan standar deviasi (SD) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8
Mean dan Standar Deviasi Efikasi Diri

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Dukungan Sosial	42	9,3

Setelah diketahui nilai mean dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya yaitu menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat dukungan sosial dengan menggunakan standar norma pembagian klasifikasi berikut:

Tabel 4.9
Norma Pembagian Klasifikasi Efikasi Diri

Klasifikasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Berdasarkan standar norma pada tabel diatas, maka dapat diperoleh skor masing-masing kategori tingkat dukungan sosial sebagai berikut:

a. Tinggi = $X \geq (M + 1SD)$

= $X \geq (42 + 1(9,3))$

= $X \geq 51,3$

b. Sedang = $(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$

= $(42 - 1(9,3)) \leq X < (42 + 1(9,3))$

= $32,7 \leq X < 51,3$

c. Rendah = $X < (M - 1SD)$
 $= X < (42 - 1(9,3))$
 $= X < 32,7$

Tabel 4.10
Kategorisasi Tingkat Efikasi Diri

Klasifikasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq 51,3$
Sedang	$51,3 \leq X < 32,7$
Rendah	$X < 32,7$

Tabel 4.11
Prosentase Tingkat Efikasi Diri

Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X \geq 51,3$	Tinggi	28	70%
$51,3 \leq X < 32,7$	Sedang	12	30%
$X < 32,7$	Rendah	0	0%
Jumlah		40	100 %

Grafik 4.2
Kategori Tingkat Efikasi Diri

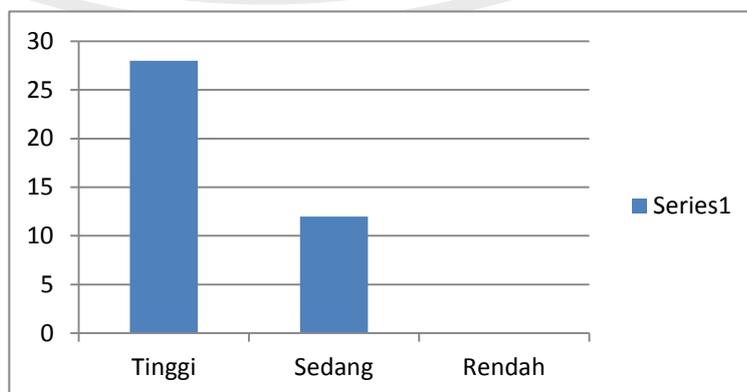


Diagram 4.2
Prosentase Tingkat Efikasi Diri



Berdasarkan *Grafik 4.2.* dan *Diagram 4.2.* di atas menunjukkan hasil bahwa frekuensi dan persentase tingkat efikasi diri pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 sebagian besar berada pada kategori tinggi. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 70% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 28 mahasiswa, sebesar 30% mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi sebanyak 12 mahasiswa, dan yang tidak ada mahasiswa yang memiliki efikasi diri dalam kategori rendah.

c. Deskripsi Tingkat Stres Akademik

Tingkat stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 dalam penelitian ini di bagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu: tinggi, sedang, dan

rendah. Penentuan norma penelitian ini dapat dilakukan setelah mengetahui nilai mean (M) dan standar deviasi (SD), adapun nilai mean (M) dan standar deviasi (SD) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.12
Mean dan Standar Deviasi Stres Akademik

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Dukungan Sosial	69	15,3

Setelah diketahui nilai mean dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya yaitu menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat dukungan sosial dengan menggunakan standar norma pembagian klasifikasi berikut:

Tabel 4.13
Norma Pembagian Klasifikasi Stres Akademik

Klasifikasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Berdasarkan standar norma pada tabel diatas, maka dapat diperoleh skor masing-masing kategori tingkat dukungan sosial sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{a. Tinggi} &= X \geq (M + 1SD) \\
 &= X \geq (69 + 1(15,3)) \\
 &= X \geq 84,3
 \end{aligned}$$

b. Sedang = $(M - 1 SD) \leq X < (M + 1SD)$
 $= (69 - 1(15,3)) \leq X < (69+ 1(15,3))$
 $= 53,7 \leq X < 84,3$

c. Rendah = $X < (M - 1SD)$
 $= X < (69 - 1(15,3))$
 $= X < 53,7$

Tabel 4.14
Kategori Tingkat Stres Akademik

Klasifikasi	Kriteria
Tinggi	$X \geq 84,3$
Sedang	$53,7 \leq X < 84,3$
Rendah	$X < 53,7$

Tabel 4.15
Prosentase Tingkat Stres Akademik

Nilai	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X \geq 84,3$	Tinggi	0	0%
$53,7 \leq X < 84,3$	Sedang	13	32,5%
$X < 53,7$	Rendah	27	67,5%
Jumlah		40	100 %

Grafik 4.3
Kategorisasi Tingkat Stres Akademik

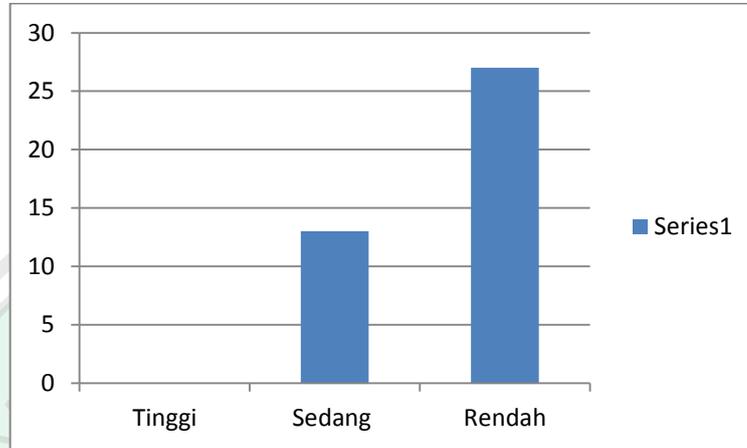
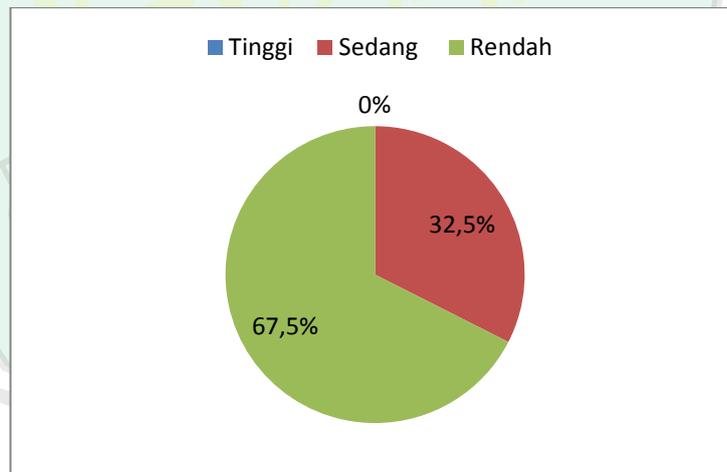


Diagram 4.3
Prosentase Tingkat Stres Akademik



Berdasarkan *Grafik 4.3.* dan *Diagram 4.3.* di atas menunjukkan hasil frekuensi dan persentase tingkat stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 sebagian besar berada pada kategori rendah. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 62,5% berada pada kategori rendah dengan jumlah

frekuensi 27 mahasiswa, sebesar 32,5% mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi sebanyak 13 mahasiswa, dan tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori tinggi.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Hipotesis Mayor

1. Hubungan Dukungan sosial dan Efikasi Diri dengan Stres Akademi

Hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015, Peneliti menggunakan analisis statistik parametrik dengan analisis regresi linear berganda yang analisisnya dibantu program *SPSS (Statistical Package for Social Science)*. Adapun hasil dari analisis regresi linear berganda antara variabel dukungan sosial dan efikasi diri terhadap variabel stres akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 4.16
Analisis Regresi Linier Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.603 ^a	.364	.329	6.59375

a. Predictors: (Constant), efikasi diri, dukungan sosial

b. Dependent Variable: stres akademik

Tabel 4.17
Anova

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	919.104	2	459.552	10.570	.000 ^a
	Residual	1608.671	37	43.478		
	Total	2527.775	39			

a. Predictors: (Constant), efikasi diri, dukungan sosial

b. Dependent Variable: stres akademik

Berdasarkan analisis diatas, diketahui bahwa nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,603 dengan taraf signifikansi 0,000 ($P < 0,1$), artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. Hal tersebut menunjukkan hipotesis mayor diterima.

Pada tabel diatas diketahui koefisien determinasi R^2 (R square) = 0,364 Sehingga dapat diketahui bahwa 36,4% keragaman atau variasi dari variabel stres akademik dapat dijelaskan oleh kedua variabel independent dalam model yakni dukungan sosial dan efikasi diri. Maksud 36,4% adalah bahwa besar pengaruh yang diberikan variabel dukungan sosial dan efikasi diri untuk mempengaruhi variabel stres akademik adalah 36,4% dan sisanya

63.6% dipengaruhi oleh faktor lain. Untuk melihat sumbangan masing-masing variabel maka dilihat melalui persamaan:

Tabel 4.18
Nilai Koefisien Regresi Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	91.812	10.355		8.866	.000					
Dukungan sosial	-.061	.110	-.082	-.557	.581	-.332	-.091	-.073	.802	1.248
Efikasi Diri	-.698	.182	-.562	-3.838	.000	-.599	-.534	-.503	.802	1.248

a. Dependent Variable: Stres akademik

Pada tabel diatas menunjukkan koefisien a dan b serta tingkat signifikansi. Sehingga didapatkan persamaan sebagai berikut:

a. Dukungan sosial

$$Y = 91.812 + (-0.061)X_1$$

Dimana:

Y = Stres akademik

X₁ = Dukungan sosial

Harga 91,812 merupakan nilai konstanta (a) yang menunjukkan jika tidak ada kenaikan pada variabel dukungan sosial maka stres akademik akan mencapai 91.812, sedangkan harga $-0.061X$ merupakan koefisien regresi yang menunjukkan bahwa setiap ada penambahan satu angka untuk dukungan sosial maka akan ada kenaikan $-0,061$ untuk variabel stres akademik. Sehingga bila terdapat penambahan satu angka untuk dukungan sosial maka akan terjadi penurunan angka sebesar $0,061$ untuk variabel stres akademik.

b. Efikasi diri

$$Y = 91.812 + (-.698)X_2$$

Dimana:

Y = Stres akademik

X_2 = Efikasi diri

Sama seperti persamaan dukungan sosial diatas, ketika tidak ada kenaikan pada variabel efikasi diri, maka nilai konstanta (a) tetap, sehingga stres akademik akan mencapai angka 91.812. Jika ada penambahan satu angka untuk efikasi diri maka akan ada penambahan kenaikan angka sebesar $-0,698$ untuk stres akademik.

Angka $-0,082$ pada standardized menunjukkan tingkat korelasi antara dukungan sosial dengan stres

akademik, sedangkan angka $-0,562$ menunjukkan korelasi antara efikasi diri dengan stres akademik, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat korelasi efikasi diri lebih tinggi jika dibandingkan dengan tingkat korelasi dukungan sosial.

Dengan bentuk korelasi negatif, yang artinya semakin tinggi variabel independen (dukungan sosial dan efikasi diri) maka variabel dependen (stres akademik) akan semakin rendah.

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa efikasi diri lebih memiliki keeratan yang signifikan dengan stres akademik, yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,005$). Sedangkan variabel dukungan sosial memiliki keeratan yang lebih rendah dengan taraf signifikansi $0,581$ ($p > 0,005$).

b. Hipotesis Minor

1. Hubungan Dukungan sosial dengan Stres Akademik

Hipotesis minor pertama dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara variabel dukungan sosial dan stres akademik. Analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda dengan bantuan program *SPSS (Statistical Package for Social Science)*. Adapun hasil dari analisis regresi linear berganda antara variabel dukungan sosial dan stres akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 4.19
Analisis Korelasi Dukungan Sosial dan Stres Akademik

		Stres Akademik	Dukungan Sosial	Efikasi Diri
Pearson Correlation	Stres akademik	1.000	-.332	-.599
	Dukungan Sosial	-.332	1.000	.445
	Efikasi Diri	-.599	.445	1.000
Sig. (1-tailed)	Stres akademik	.	.018	.000
	Dukungan Sosial	.018	.	.002
	Efikasi Diri	.000	.002	.
N	Stres akademik	40	40	40
	Dukungan Sosial	40	40	40
	Efikasi Diri	40	40	40

Tabel 4.20
Analisis Regresi Dukungan Sosial dan Stres Akademik

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Correlations		
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1 (Constant)	88.888	8.846		10.049	.000			
Efikasi Diri	-.743	.161	-.599	-4.606	.000	-.599	-.599	-.599
2 (Constant)	91.812	10.355		8.866	.000			
Efikasi Diri	-.698	.182	-.562	-3.838	.000	-.599	-.534	-.503
Dukungan Sosial	-.061	.110	-.082	-.557	.581	-.332	-.091	-.073

a. Dependent Variable: stres akademik

Berdasarkan analisis diatas, didapatkan skor signifikansi untuk model hubungan dukungan dan stres akademik adalah sebesar 0,018 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi secara signifikan terhadap stres akademik. Koefisien korelasi untuk dukungan sosial dan stres akademik adalah sebesar -0,332, artinya terdapat korelasi yang signifikan dengan taraf keeratan sangat lemah. Maka dengan demikian hipotesis minor pertama diterima.

2. Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik

Hipotesis minor kedua dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara variabel efikasi diri dan stres akademik. Analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda dengan bantuan program *SPSS (Statistical Package for Social Science)*. Adapun hasil dari analisis regresi linear berganda antara variabel efikasi diri dan stres akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 4.21
Analisis Regresi Efikasi Diri dan Stres Akademik

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Correlations		
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1 (Constant)	88.888	8.846		10.049	.000			
Efikasi Diri	-.743	.161	-.599	-4.606	.000	-.599	-.599	-.599
2 (Constant)	91.812	10.355		8.866	.000			
Efikasi Diri	-.698	.182	-.562	-3.838	.000	-.599	-.534	-.503
Dukungan Sosial	-.061	.110	-.082	-.557	.581	-.332	-.091	-.073

a. Dependent Variable: stres akademik

Berdasarkan analisis diatas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik. Dengan demikian maka hipotesis minor kedua diterima. Selanjutnya diketahui nilai R square sebagai berikut:

Tabel 4.22
Koefisien Korelasi Efikasi Diri dan Stres Akademik

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.599 ^a	.358	.341	6.53365	.358	21.214	1	38	.000
2	.603 ^b	.364	.329	6.59375	.005	.310	1	37	.581

a. Predictors: (Constant), Efikasi diri

b. Predictors: (Constant), efikasidiri, dukungan sosial

Diketahui koefisien korelasi antara efikasi diri dengan stres akademik adalah 0,599, dengan koefisien R square sebesar 0,358, yang artinya adalah efikasi diri memiliki sumbangan efektif terhadap stres akademik sebesar 35,8%.

C. Analisis Data

1. Tingkat Dukungan Sosial, Efikasi Diri dan Stres Akademik

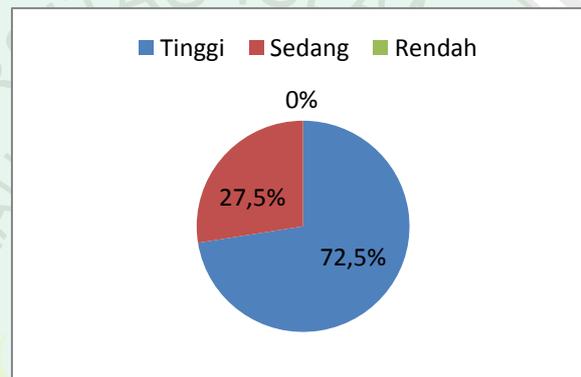
Dalam penelitian ini diperoleh beberapa hasil yang sesuai rumusan masalah serta tujuan penelitian yang telah dijelaskan pada bab 1, yakni deskripsi tingkat dan prosentase tinggi rendahnya variabel dukungan sosial, efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.

Frekuensi dan persentase tingkat dukungan sosial pada mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 sebagian besar berada pada kategori tinggi. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 72,5% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 29 mahasiswa, sebesar 27,5% mahasiswa berada pada kategori rendah dengan jumlah frekuensi 11 mahasiswa, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori rendah.

Berikut diagram hasil pengukuran tingkat dukungan sosial mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.

Diagram 4.4

Prosentase Kategori Dukungan Sosial



Berdasarkan diagram 4.4 diatas terlihat bahwa sekitar 72,5% mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 mendapatkan atau memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori tinggi. Ini artinya sebagian besar mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 yang mendapatkan dukungan sosial dengan sangat baik dari orang-orang disekitarnya, ini juga dapat diartikan bahwa lingkungan sosial yang ada di fakultas, mahad maupun universitas merupakan lingkungan yang suportif bagi mahasiswa baru. Terdapat 27,5% mahasiswa baru berada pada kategori sedang dan 0% mahasiswa baru yang berada pada kategori rendah, ini dapat diartikan bahwa tidak ada

atau sangat sedikit mahasiswa baru fakultas psikologi yang merasa tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang disekitarnya.

Aspek dukungan sosial yang memiliki skor paling tinggi yang juga artinya aspek dukungan sosial yang paling banyak diterima oleh mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 adalah bentuk dukungan instrumental. Cutrona dan Gardner; Uchio (dalam Sarafino & Timothy, 2012) menjelaskan dukungan instrumenal adalah bentuk dukungan berupa bantuan langsung atau uang yang dapat membantu dalam pekerjaan dan kondisi stres individu yang menerima bantuan. Sedangkan aspek dukungan sosial yang memiliki skor paling sedikit atau aspek dukungan sosial yang paling sedikit diterima oleh mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 adalah aspek dukungan penghargaan, yakni penilaian berupa penghargaan positif. Dorongan untuk maju atau persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu lain. Dari data diatas maka dapat dilihat pola bentuk dukungan sosial yang diterima mahasiswa baru, yaitu kebanyakan dukungan sosial yang diterima adalah berupa materi dan paling sedikit adalah bentuk dukungan supporting atau penghargaan terhadap ide atau perasaan individu.

Frekuensi dan prosentase tingkat efikasi diri pada mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 sebagian besar berada pada kategori tinggi. Ini

ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 70% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi sebanyak 28 mahasiswa, sebesar 30% mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi sebanyak 12 mahasiswa, tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori efikasi diri rendah atau sebanyak 0%.

Berikut adalah diagram hasil pengukuran tingkat efikasi diri mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.

Diagram 4.5

Prosentase Kategori Efikasi Diri



Dari diagram diatas dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 memiliki efikasi diri yang sangat baik, yakni masuk kategori tinggi sebanyak 70% artinya mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 rata-rata memiliki persepsi yang baik terhadap kemampuan

diri dalam menghadapi tantangan dan tugas-tugas akademik, rata-rata mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tantangan dan tuntutan akademis yang akan mereka hadapi di Universitas. Walaupun mereka dibenturkan dengan tuntutan akademik yang cukup tinggi dan jadwal mahad yang sangat padat, namun mereka memiliki keyakinan diri yang baik bahwa mereka mampu menyelesaikan setiap situasi dan tugas-tugas yang ada. Hanya terdapat 30% mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang sedang dan 0% atau tidak ada mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Dimensi efikasi diri yang memiliki skor paling tinggi adalah dimensi generality yang oleh Bandura (1997) diterjemahkan sebagai kemampuan pengembangan diri, menurut Bandura beberapa pengalaman berangsur-angsur menimbulkan penguasaan terhadap bidang tugas atau tingkah laku yang khusus sedangkan pengalaman yang lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai tugas. Pengalaman kesuksesan individu pada bidang tugas tertentu dimasa lalu dapat menaikkan efikasi diri individu. Pada dimensi ini mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 memiliki skor yang paling tinggi dari aspek lainnya, ini artinya sebagian besar mahasiswa baru memiliki keyakinan yang baik akan kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai persoalan-persoalan dan tuntutan akademik yang ada secara umum, ini disebabkan oleh

pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan tugas di masa lalu yang akhirnya mampu meningkatkan efikasi diri mahasiswa di masa sekarang.

Aspek efikasi diri yang paling rendah adalah pada aspek level atau keyakinan individu akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas berdasarkan tingkat kesulitannya. Individu akan cenderung menghindari tugas atau situasi yang dinilai diluar batas kemampuannya dalam mengatasi masalah tersebut. Dalam hal ini, artinya mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 akan memiliki keyakinan yang rendah pada kemampuan diri ketika dihadapkan pada situasi atau tugas-tugas yang sangat sulit dan belum pernah mereka temukan sebelumnya, bisa jadi pengalaman baru, tugas-tugas baru atau situasi-situasi baru yang dinilai diluar jangkuan kemampuan individu untuk menghadapinya.

Frekuensi dan persentase tingkat stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 sebagian besar berada pada kategori rendah. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 67,5% berada pada kategori rendah dengan jumlah frekuensi 27 mahasiswa, sebesar 32,5% mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi sebanyak 13 mahasiswa, dan 0% mahasiswa berada pada kategori tinggi.

Berikut adalah diagram hasil pengukuran tingkat stres akademik mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.

Diagram 4.6

Prosentase Kategori Stres Akademik



Dari tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 mengalami stres akademik dalam kategori rendah dengan prosentase 67,5%. Baum (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosi negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia dan behavioral yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stresor atau dengan mengakomodasi efeknya. Dalam hal ini ciri-ciri perubahan yang banyak muncul dan memiliki rata-rata skor tinggi ada pada aspek perubahan behavioral, sedangkan aspek yang memiliki rata-rata skor paling rendah adalah aspek perubahan fisiologis.

Menurut Gusniarti (2002) stres akademik merupakan hasil persepsi siswa yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya individu dalam menghadapi stres. Sehingga dapat diartikan bahwa sebanyak 67,5% mahasiswa merasa mengalami kesenjangan atau ketidaksesuaian antara sumber daya internal dengan tuntutan akademik, seperti PPBA, Mahad dan kuliah reguler yang begitu tinggi, 67,5% mahasiswa ini mempersepsi tuntutan akademik sebagai stresor yang menyebabkan perubahan fisiologis, dan psikososial pada kategori tinggi. Namun rata-rata respon mahasiswa terhadap tuntutan akademik berada pada kategori rendah, yang artinya individu mempersepsikan kesenjangan antara tuntutan akademik dengan sumber daya internal tidak terlalu menyebabkan perubahan yang tinggi pada aspek fisiologis maupun psikosisoialnya.

Dalam penelitian ini skala stres akademik di sebar dua kali, yaitu pada saat ujian akhir semester satu dan pada saat libur semester satu. Didapatkan data bahwa rata-rata tingkat stres mahasiswa sebelum masuk kuliah berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 67,5%, kemudian akan cenderung meningkat ketika mahasiswa telah masuk kuliah, yaitu sebanyak 73% berada pada kategori sedang. Selama liburan rata-rata skor stres akademik mahasiswa berada pada kategori rendah, ini disebabkan tidak adanya stresor akademik. Berbeda dengan skor stres akademik mahasiswa ketika telah masuk kuliah, rata-rata stres akademik mahasiswa baru berada pada kategori sedang, ini disebabkan karena adanya stresor

akademik yang mulai menekan mahasiswa hingga berpengaruh pada tingkat stres akademiknya. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa stres akademik pada mahasiswa baru memiliki kecenderungan untuk meningkat seiring dengan aktifnya kegiatan akademik di kampus.

2. Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik

Hasil analisis regresi linear berganda, diketahui bahwa nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,603 dengan taraf signifikansi 0,000 ($P < 0,05$), artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. Hal tersebut menunjukkan hipotesis mayor diterima. Yakni terdapat hubungan negatif antara variabel dukungan sosial, efikasi diri dan stres akademik.

Kemudian diketahui koefisien determinasi R^2 (R square) = 0,364 Sehingga dapat diketahui bahwa 36,4% keragaman atau variasi dari variabel dependent (stres akademik) dapat dijelaskan oleh kedua variabel independent dalam model (dukungan sosial dan efikasi diri). Maksud 36,4% adalah bahwa besar pengaruh yang diberikan variabel dukungan sosial dan efikasi diri untuk mempengaruhi variabel stres akademik adalah 36,4% dan sisanya 63.6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa variabel dukungan sosial dan efikasi diri secara bersama-sama memberikan sumbangsih efektif

sebesar 36,4%. Sisa 63,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang menurut Alvin (2007) stres akademik diakibatkan oleh dua faktor, yakni internal dan eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik adalah pola pikir, kepribadian dan keyakinan –Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) mendefinisikannya sebagai efikasi diri. Faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri individu yang mempengaruhi stres akademik adalah faktor pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi yang tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba. Faktor-faktor diatas mungkin saja menjadi prediktor lain selain dukungan sosial dan efikasi diri. Jadi sumbangsih prediktor lain sebesar 63,6% mungkin saja dipengaruhi oleh beberapa faktor diatas.

Selanjutnya diketahui bahwa efikasi diri lebih memiliki keeratan yang signifikan dengan stres akademik jika dibandingkan dengan dukungan sosial, yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan variabel dukungan sosial memiliki keeratan yang lebih rendah dengan taraf signifikansi 0,581 ($p > 0,05$).

Sehingga dapat diketahui variabel prediktor yang lebih memiliki keeratan hubungan dengan stres akademik adalah variabel efikasi diri. Jika merujuk pada teori yang dikemukakan Alvin (2007) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yakni internal dan eksternal, maka efikasi diri yang oleh Alvin didefinisikan sebagai keyakinan atau pemikiran terhadap diri masuk dalam faktor internal. Sedangkan dukungan sosial masuk pada faktor eksternal, sehingga jika merujuk pada Alvin

(2007), maka faktor yang lebih berpengaruh terhadap stres akademik adalah faktor internal individu.

Jika melihat koefisien pada *standardized* yang menunjukkan angka -0,082 untuk dukungan sosial dan -0,562 untuk efikasi diri maka dapat disimpulkan bahwa tingkat korelasi efikasi diri lebih tinggi jika dibandingkan dengan tingkat korelasi dukungan sosial, dengan bentuk korelasi negatif, yang artinya semakin tinggi variabel dukungan sosial dan efikasi diri maka variabel stres akademik akan semakin rendah. Angka -0,562 memiliki arti bahwa jika terjadi penambahan satu angka untuk efikasi diri maka akan terjadi penambahan angka sebesar -0,562 untuk stres akademik, artinya jika ada peningkatan satu angka untuk efikasi diri maka stres akademik akan turun sebesar 0,562, sama halnya dengan dukungan sosial yang mana ketika terjadi peningkatan satu angka untuk dukungan sosial maka akan terjadi penurunan pada skor stres akademik sebesar 0,082.

Efikasi diri memiliki kontribusi yang lebih besar dalam memberikan variasi pada stres akademik dengan bentuk korelasi negatif, hal ini bisa dijelaskan dengan melihat teori Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) tentang *triadic reciprocal causation* bahwa terdapat tiga faktor yang menentukan performa individu, tiga faktor tersebut berhubungan timbal balik, yakni lingkungan, perilaku dan manusia –yang didalamnya terdapat faktor kognisi yang oleh Bandura dijelaskan bahwa kognisi mempunyai dampak kausal yang kuat pada lingkungan dan perilaku. Bandura (dalam

Feist & Feist, 2013) menjelaskan bahwa kognisi (manusia) biasanya merupakan kontributor yang paling kuat terhadap performa. Faktor kognisi ini terutama yang berhubungan dengan keyakinan individu terkait apakah mereka mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan dalam suatu situasi –yang oleh Bandura disebut dengan efikasi diri.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2011) yang menyatakan bahwa Efikasi diri lebih memberikan kontribusi terhadap variabel dependen dibandingkan dengan dukungan sosial. Dengan melakukan analisis regresi linier berganda diperoleh koefisien R square sebesar 0,302 untuk variabel efikasi diri dan 0,181 untuk koefisien dukungan sosial.

3. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik

Hasil analisis korelasi antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres akademik didapatkan skor signifikansi sebesar 0,018 ($p > 0,05$), artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dan stres akademik dalam taraf keeratan sangat lemah. Hal ini berarti dukungan sosial yang diprediksi memiliki keeratan atau memiliki hubungan negatif dengan stres akademik diterima. Ini artinya dukungan sosial berhubungan terhadap naik turunnya stres akademik pada mahasiswa baru, secara empiris dukungan sosial secara signifikan dapat membantu mahasiswa baru fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri

Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 menurunkan tingkat stres akademiknya, hanya saja dalam kadar yang sangat lemah.

Jika melihat koefisien pada *standardized* yang menunjukkan angka -0,082 untuk model korelasi dukungan sosial dan stres akademik, maka dapat diartikan bahwa dukungan sosial sangat kecil sumbangsuhnya terhadap skor stres akademik, yakni sebesar -0,082. Sangat jauh berbeda jika dibandingkan dengan koefisien *standardized* pada model korelasi efikasi diri dan stres akademik, yakni sebesar -0,562, artinya dukungan sosial tidak banyak memberikan pengaruh pada naik turunnya tingkat stres mahasiswa baru. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori yang dikemukakan oleh Bolger, Zuckerman, & Kessler (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012, hal 556) bahwa dukungan sosial yang diterima individu akan efektif apabila bentuk dukungan atau bantuan yang diberikan tidak terlihat oleh penerima. Ketika individu mengetahui bahwa ada orang lain yang akan membantunya, maka ia akan merasa ada beban emosional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Lepore (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012, hal 555) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat membantu mahasiswa mengatasi stresor dalam kehidupan kampus, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik dengan koefisien korelasi parsial 0,091. Kecilnya koefisien korelasi parsial dukungan sosial untuk model korelasi dukungan sosial dan stres akademik bisa dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada dalam model persamaan yang jauh lebih

besar, sehingga variabel dukungan sosial yang memiliki korelasi sangat lemah.

Ketika mahasiswa baru menerima dukungan sosial berupa bantuan emosional hal ini akan menimbulkan perasaan nyaman dan dicintai sehingga mampu membantu meredakan perubahan psikologis atau emosi akibat stres akademik yang dialaminya, namun hal ini hanya bersifat temporer berbeda ketika individu memiliki keyakinan diri yang kuat jika ia mampu menghadapi berbagai situasi atau tekanan akademik. Ketika mahasiswa baru menerima dukungan sosial berupa dukungan instrumental maka masalah-masalah yang dihadapi akan terbantu dengan adanya bantuan langsung yang dapat mempermudah individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik yang menekan. Dukungan informasi dari orang-orang disekitar mahasiswa seperti dosen, teman, senior dapat membantu mahasiswa memecahkan masalah problem dan tuntutan akademik, dengan adanya dukungan informasi yang baik maka individu akan lebih mudah dalam melaksanakan tugas-tugas maupun menghadapi situasi-situasi akademik yang menekan (Cutrona dan Gardner; Uchino dalam Sarafino & Timothy, 2012).

Bagi mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang harus menghadapi tuntutan akademik yang tinggi karena adanya kurikulum yang menuntut integrasi keislaman dengan kelimuan kompemporer, sehingga jadwal kuliah menjadi sangat padat dengan adanya kuliah intensif bahasa arab dan

adanya mahad (pondok/asrama mahasiswa), membuat dukungan sosial sebagai faktor penting bagi mahasiswa. Bentuk bantuan instrumental berupa bantuan langsung, maupun bantuan informatif, emosional dan penghargaan menjadi aspek yang penting bagi mahasiswa dalam upaya mengatasi tuntutan-tuntutan akademik yang tinggi, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal yaitu efikasi diri menjadi variabel prediktor yang lebih tinggi keeratannya dengan stres akademik jika dibandingkan dengan faktor dukungan sosial.

Dukungan sosial seharusnya mampu membuat stres mahasiswa manurun karena dengan adanya dukungan sosial mahasiswa akan terbantu mengatasi masalah ataupun tugas-tugas yang menjadi stresor, namun adanya dukungan sosial atau bantuan yang terlalu “terlihat” akan membuat individu merasa terbebani dan merasa berhutang budi kepada pemberi dukungan atau bantuan (Bolger, Zuckerman, & Kessler dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012).

4. Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik

Berdasarkan hasil analisis korelasi dengan menggunakan analisis regresi linear berganda didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya efikasi diri dan stres akademik memiliki korelasi yang sangat signifikan. Koefisien korelasi (R) untuk model hubungan efikasi diri dan stres akademik adalah sebesar 0,599, dan nilai R square sebesar 0,358 yang artinya efikasi diri memiliki sumbangan efektif terhadap stres

akademik sebesar 35,8%. Sehingga dapat dijelaskan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap naik-turunkan stres akademik sebesar 35,8%, dan sisanya 64,2% dipengaruhi oleh variabel prediktor lain selain efikasi diri.

Jika melihat koefisien pada standardized yang menunjukkan angka -0,562 untuk model korelasi efikasi diri dan stres akademik maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel efikasi diri dan stres akademik, dengan naiknya satu angka untuk efikasi diri maka akan terjadi penurunan stres akademik sebesar 0,562, artinya apabila mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 memiliki efikasi diri yang tinggi, maka stres akademik akan semakin rendah, dan begitu juga sebaliknya jika efikasi diri yang dimiliki mahasiswa semakin rendah maka stres akademik pada mahasiswa baru fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 akan semakin tinggi dengan.

Hal ini berarti efikasi diri mampu membantu menurunkan tingkat stres mahasiswa baru, dengan cara menaikkan kepercayaan individu akan sumber daya internal yang dimiliki individu. Semakin besar keyakinan individu akan kemampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan dan problem akademis akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

Temuan penelitian ini mendukung pendapat Bandura yang menyatakan bahwa semakin baik efikasi diri individu maka akan semakin baik performa individu dalam menghadapi situasi sosial ataupun performa dalam menghadapi tugas-tugas (Feist & Feist, 2013). Pintrich & Garcia (dalam Warsito, 2004) mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menggunakan strategi kognisi dan metakognisi yang lebih baik. Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi pada umumnya lebih fleksibel dalam menghadapi berbagai situasi yang menuntut penyesuaian diri tanpa harus mengalami stres.

Temuan ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Wisantyo (2010) yang menyatakan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya dapat mengurangi tingkat stres. Penelitian lainnya yang Adeyemo (2007) juga mendukung hasil penelitian ini bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan berusaha menghadapi tantangan yang ada untuk mengurangi tekanan dalam dirinya, sehingga stres cenderung akan menurun. Basuki (2008) juga membuktikan adanya hubungan negatif antara keyakinan diri akademik dengan kecemasan menghadapi pelajaran matematika.

Berdasarkan temuan penelitian ini dan hasil penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki korelasi yang negatif dengan stres akademik pada mahasiswa baru, sehingga efikasi diri dapat digunakan sebagai upaya untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Efikasi diri dapat ditingkatkan melalui pengalaman

keberhasilan individu dalam menyelesaikan masalah, modeling sosial atau mengobservasi orang lain yang dinilai memiliki kompetensi yang setara dengan dirinya dan mampu dengan menghadapi tuntutan dan masalah akademis dengan baik, kemudian dengan persuasi sosial atau bentuk dukungan sosial berupa penghargaan, sehingga sebenarnya dukungan sosial mampu meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa (Feist & Feist, 2013).



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah menganalisa dan membahas hasil penelitian sebagaimana yang ada pada bab 4, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata mahasiswa baru fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 memiliki tingkat dukungan sosial dan efikasi diri diri dalam kategori tinggi. Sebanyak 72,5% mahasiswa baru memiliki tingkat dukungan sosial tinggi, dan sisanya 27,5% kategori sedang, dan 0% kategori rendah. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri tinggi sebanyak 28 (70%), kategori sedang sebanyak 12 (30%) sedang dan 0% pada kategori rendah. Tingkat stres mahasiswa baru rata-rata berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 27 (67,5%) mahasiswa, kategori sedang sebanyak 13 (32,5%) dan 0% pada kategori tinggi.
2. Dukungan sosial dan efikasi diri mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim angkatan 2015 dan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap stres akademik sebesar 36,4%. Hal ini berarti bila mahasiswa baru memiliki dukungan sosial dan efikasi yang tinggi maka stres akademik akan turun.

3. Dukungan sosial memiliki korelasi negatif dengan stress akademik, ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,018 ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar -0,332. Sehingga dapat diartikan dukungan sosial berkorelasi dalam taraf keeratan sangat lemah dengan stres akademik.
4. Efikasi diri memiliki hubungan negatif secara signifikan dengan stress akademik, dengan koefisien korelasi -0,599 sehingga dapat dikatakan bahwa efikasi diri memiliki derajat keeratan atau berkorelasi sedang terhadap stres akademik. Dengan nilai sumbangan efektif terhadap stres akademik sebesar 35,8%.

B. Saran

1. Untuk lembaga

Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan pertimbangan bagi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk membuat program intervensi terhadap stress akademik bagi mahasiswa baru, seperti program manajemen stres yang telah ada pada banyak kampus lainnya.

2. Untuk mahasiswa

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa baru untuk meningkatkan keyakinan diri akan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan berkumpul dengan lingkungan sosial yang supportif agar

stresor atau tuntutan di lingkungan mampu diatasi dengan baik dan tidak menimbulkan stres, sehingga tujuan belajar mampu tercapai secara maksimal.

3. Untuk penelitian selanjutnya
 - a. Perlu dibuat alat ukur yang lebih baik agar hasil pengukuran lebih akurat.
 - b. Pengkajian ulang terhadap dukungan sosial dari segi lingkungan sosial, bisa dari keluarga, teman, dan lain sebagainya, agar didapat data mengenai lingkungan sosial yang memberikan sumbangan yang paling banyak terhadap penurunan stress akademik.
 - c. Perlu adanya penelitian dengan konstruk dukungan sosial, efikasi diri dan stres akademik dengan model rancangan penelitian yang mana menjadikan variabel efikasi diri sebagai variabel mediator.
 - d. Dalam penelitian ini diketahui bahwa terdapat 63,6% faktor lain yang mempengaruhi stres akademik. Sehingga perlu dilakukan penelitian ulang dengan menambah variabel prediktor lain yang diprediksi dapat menurunkan stres akademik.

Daftar Pustaka

- Adeyemo, D.A. (2007). *Moderating Influence of Emotional Intelligence on the Link Between Academic Self-efficacy and Achievement of University Students*. *Psychology Developing Societies*. 19. 199. diakses melalui <http://www.sagepublications.com>.
- Agolla, Joseph E., & Henry Ongori. (2009). *An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana*. *Educational Research and Review*. Vol. 4 (2) pp. 063-070.
- Alvin. (2007). *Stress Akademik*. Jakarta: PT Raja.
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Arikuntoro, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmarasari, N. (2010). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Menghadapi SNMPTN pada Lulusan SMU di Kabupaten Ciamis* (skripsi yang tidak dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, the exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Baron, R.A & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial, Jilid 2. Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Basuki, A. 2008. *Keyakinan Diri Akademik dan Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Pada Siswa Kelas VII Sekolah Bertaraf Internasional di SMP Negeri 1 Magelang*. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Bobby. (2015). *5 Mahasiswa Baru Universitas Gadjah Mada (UGM) di usia 14 tahun*. Artikel diakses dari www.muudu.com pada tanggal 6 Januari 2016.
- Collins, S. 2007. *Statutory Social Workers : Stres, Job Satisfaction, Coping, Social Support and Individual Differences*. *British Journal of Social Work*. Vol. 3. No. 8.
- Dessler, Gary. (2007). *Manajemen Personalita, Edisi ketiga*. Jakarta: Erlangga.
- Dimatteo, MR. (1991). *Psychology of Health, Illness & Medical Care* . California: Books/ Cole Publishing company.

- Evianty, Andarini. (1997). *Stres, Dukungan Sosial, dan Hubungan antara Keduanya pada Manajer Madya Pria*. Skripsi. Abstrak diunduh dari <http://lib.ui.ac.id> pada 28 September 2015
- Feist, J. & Feist, G.J. (2013). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fibrianti, I.D. (2009). *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Gusniarti, U. (2002). *Hubungan Antara Persepsi Siswa Antara Tuntutan Dan Harapan Sekolah Dengan Stress Siswa Di Sekolah Menengah Umum-Plus*. Jurnal psikologika. No.13 tahun 2002.
- Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kaul & Cavanaugh. (2000). *Human Development: a life span view*. USA: Wadsworth.
- Kuntjoro, Z.S. (2002). *Jurnal Psikologi: Dukungan Sosial pada Lansia*. Diakses dari <http://www.e-psikologi.com/usia/160802.htm>. pada tanggal 26 Desember 2015.
- Maharani, O. P. & Andayani, B. (2003). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian sosial pada remaja laki-laki. *Jurnal Psikologi*, 2, 23-35.
- Nico. (2007) *Manajemen Kinerja SDM*. Diakses melalui <http://one.indoskripsi.com>. pada tanggal 15 desember 2015.
- Olejnik, S.N. & Holschuh, J.P (2007). *College rules! Edition how to study, survive, and succeed*. New tork: Ten Speed Press. (On-line). Diakses dari books.google.co.id pada tanggal 20 oktober 2015.
- Papalia, E.D., Olds, S.W., Feldman, R.D. (2009). Jakarta: Salemba Humanika.
- Perdana, N. A. R. (2014). *Hubungan dukungan sosial dan self efikasi terhadap prestasi belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kraksaan Probolinggo*. (skripsi yang tidak dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang, Indonesia.
- Rahma, A. N. (2011). *Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan*. *Psikoislamika*, 8 (2), 231-246.
- Reber, A.S & Reber, E.S. (2010). *The Penguin Dictionary of Psychology*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Safaria.T. (2007). *Stres Ditinjau Dari Active Coping, Avoidance Coping, dan Negative Coping*. Makalah pada Konfrensi Nasional Stres Manajemen dalam Berbagai Setting Kehidupan.
- Santrok, J.W. (2002). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J.W. (2003): *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Willey & Sons.
- Sarafino, E.P. & Timothy W.S. (2012). *Health psychology, biopsychosocial interactions, 7th edition*. New Jersey: Jhon Willey & Sons, Inc
- Scarfi, Fika. (2014). *Pengaruh Self Efficacy dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Andalas dalam Menyelesaikan Skripsi (naskahpublikasi)*. Skripsi (tidak diterbitkan). Padang, Sumatera Barat: Universitas Andalas.
- Selye, H., *The Stress Concept: Past, Present, and Future*. In: Cooper, C.L. (Ed), *Stress research: issues for the eighties*. New York: John Wiley & Sons, 1-20 (1983).
- Smet, B. (1994). *Psikologikesehatan*. Jakarta :Grasindo.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&G*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S.E, Peplau, L.A, Sears, D.O. (2012). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana.
- Trijono, R. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Penerbit Papas Sinar Sinanti.
- Veiel, H.D.F & Bauman, F. (1992). *The Meaning and Measurement of Social Support*. New York: Hemisphere Publish Co.
- Wangmuba. (2009). *Pengertian Dukungan Sosial*. Diakses dari www.wangmuba.com pada tanggal 18 Desember 2015.
- Wardhani, A & Nu'man, T.M. (2008). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Efikasi Akademik pada Siswa Boarding School*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Warsito, H. (2004). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Akademik Dan Prestasi Akademik*. *Jurnal Psikologi*, 14 (2), 92-109.

Wisantyo, N.I. (2010). *Stres Pada Siswa SMAN 3 Semarang Ditinjau Dari Efikasi Diri Akademik dan Jenis Kelas*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro.

Widyasari, P. 2007. *Stress kerja*. <http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres-kerja.html>. Diakses tanggal 18 Desember 2015.

Wulandari, S & Rachmawati, M.A. (2014). *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang Mengikuti Program Akselerasi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.



Lampiran 1

Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR
00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VA
R00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR000
23 VAR00024 VAR00025 VAR00026
VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.
```

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR
00011 VAR00012 VAR00014 VAR00016 VAR00017 VA
R00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00028 VAR000
29 VAR00030
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.
```

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR
00011 VAR00012 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VA
R00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00028 VAR00029 VAR000
30
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.
```

Reliability

DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	109.6500	165.259	.233	.882
VAR00002	109.0250	160.846	.658	.875
VAR00003	109.3000	160.831	.567	.876
VAR00004	109.5000	162.410	.364	.879
VAR00005	109.3250	157.199	.596	.874
VAR00006	109.4750	155.281	.705	.872
VAR00007	109.0750	164.533	.374	.879
VAR00008	108.9500	164.869	.302	.880
VAR00009	109.5000	160.462	.449	.877
VAR00010	110.3250	169.148	.089	.885
VAR00011	109.8500	159.464	.500	.876
VAR00012	109.6500	159.362	.377	.880
VAR00013	109.2000	169.754	.060	.886
VAR00014	108.7500	165.423	.318	.880
VAR00015	108.9750	165.769	.221	.882
VAR00016	109.1750	163.328	.338	.880
VAR00017	109.1750	157.533	.580	.874
VAR00018	109.4750	157.435	.456	.877
VAR00019	109.3500	159.515	.473	.877
VAR00020	109.1000	162.400	.508	.877
VAR00021	109.0500	162.203	.467	.877
VAR00022	109.1750	155.481	.781	.871
VAR00023	109.1750	155.122	.629	.873
VAR00024	109.2500	154.346	.679	.872
VAR00025	109.2000	162.010	.423	.878
VAR00026	109.4250	164.815	.237	.882
VAR00027	108.9500	166.613	.242	.881
VAR00028	109.5750	160.404	.317	.882
VAR00029	109.3750	159.266	.439	.878
VAR00030	109.1750	157.994	.457	.877

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	87.1000	134.656	.640	.889
VAR00003	87.3750	135.163	.518	.891
VAR00004	87.5750	134.456	.427	.893
VAR00005	87.4000	130.092	.643	.888
VAR00006	87.5500	128.715	.735	.886
VAR00007	87.1500	137.208	.407	.893
VAR00008	87.0250	137.666	.321	.895
VAR00009	87.5750	135.635	.371	.894
VAR00011	87.9250	132.635	.522	.891
VAR00012	87.7250	131.538	.432	.893
VAR00014	86.8250	139.892	.238	.896
VAR00016	87.2500	136.551	.341	.895
VAR00017	87.2500	131.321	.581	.889
VAR00018	87.5500	130.664	.477	.892
VAR00019	87.4250	134.302	.419	.893
VAR00020	87.1750	136.866	.440	.893
VAR00021	87.1250	136.830	.397	.893
VAR00022	87.2500	128.603	.832	.884
VAR00023	87.2500	128.346	.665	.887
VAR00024	87.3250	128.122	.693	.886
VAR00025	87.2750	136.871	.348	.894
VAR00028	87.6500	133.362	.337	.897
VAR00029	87.4500	131.177	.514	.891
VAR00030	87.2500	129.731	.540	.890

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	82.7750	130.384	.624	.890
VAR00003	83.0500	130.818	.509	.892
VAR00004	83.2500	129.731	.438	.893
VAR00005	83.0750	125.661	.644	.888
VAR00006	83.2250	124.025	.751	.886
VAR00007	82.8250	132.610	.410	.894
VAR00008	82.7000	132.882	.334	.896
VAR00009	83.2500	131.321	.361	.895
VAR00011	83.6000	128.297	.516	.891
VAR00012	83.4000	126.554	.453	.894
VAR00016	82.9250	132.071	.339	.896
VAR00017	82.9250	127.148	.568	.890
VAR00018	83.2250	126.179	.479	.893
VAR00019	83.1000	130.041	.408	.894
VAR00020	82.8500	132.387	.437	.893
VAR00021	82.8000	132.779	.369	.895
VAR00022	82.9250	124.122	.837	.885
VAR00023	82.9250	124.020	.662	.888
VAR00024	83.0000	123.590	.701	.887
VAR00025	82.9500	132.818	.323	.896
VAR00028	83.3250	128.892	.336	.898
VAR00029	83.1250	126.266	.535	.891
VAR00030	82.9250	125.097	.549	.891

Lampiran 2

Hasil Analisa Validitas dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	81	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	81	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.860	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	80.4815	107.828	.249	.862
VAR00002	80.3704	105.586	.403	.856
VAR00003	80.1111	101.325	.523	.851
VAR00004	80.5062	105.628	.475	.854
VAR00005	80.4074	108.919	.247	.861
VAR00006	80.1111	100.775	.637	.847
VAR00007	80.8395	110.686	.179	.862
VAR00008	80.3951	104.642	.463	.854
VAR00009	81.2716	110.500	.157	.863
VAR00010	79.9630	99.836	.650	.846
VAR00011	79.1605	99.911	.740	.844
VAR00012	79.4568	104.976	.481	.853
VAR00013	79.9012	109.315	.195	.863
VAR00014	80.0370	110.836	.121	.865
VAR00015	80.6296	106.436	.290	.861
VAR00016	80.2963	103.036	.692	.848
VAR00017	80.4074	104.619	.408	.856
VAR00018	81.2593	111.444	.116	.864
VAR00019	80.3704	103.911	.552	.851
VAR00020	79.7037	104.911	.401	.856
VAR00021	79.8395	101.886	.613	.849

VAR00022	80.1728	101.220	.698	.846
VAR00023	79.5926	100.919	.629	.848

RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00006 VAR00008 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR
00016 VAR00017 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VA
R00022 VAR00023
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	81	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	81	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	54.1852	70.803	.389	.890
VAR00003	53.9259	67.544	.496	.887
VAR00004	54.3210	70.471	.490	.886
VAR00006	53.9259	66.194	.670	.878
VAR00008	54.2099	70.468	.419	.889
VAR00010	53.7778	65.800	.658	.879
VAR00011	52.9753	65.849	.753	.875
VAR00012	53.2716	70.200	.474	.886
VAR00016	54.1111	68.700	.682	.880
VAR00017	54.2222	70.025	.393	.891
VAR00019	54.1852	68.903	.578	.883
VAR00020	53.5185	69.653	.424	.889
VAR00021	53.6543	67.129	.646	.880
VAR00022	53.9877	67.137	.694	.878
VAR00023	53.4074	65.894	.691	.877

Lampiran 3

Uji Reliabilitas dan Validitas Skala Stress Akademik

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.651	80

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	221.7250	223.025	.047	.652
VAR00002	221.5500	217.177	.247	.643
VAR00003	223.6250	228.035	-.158	.659
VAR00004	222.2500	215.167	.348	.639
VAR00005	223.1250	217.753	.170	.646
VAR00006	223.2750	227.384	-.114	.659
VAR00007	221.5500	216.305	.312	.641
VAR00008	222.3750	225.574	-.051	.657
VAR00009	222.2000	222.985	.023	.654
VAR00010	221.7250	215.179	.280	.640
VAR00011	222.2750	210.922	.491	.632
VAR00012	222.8750	222.471	.087	.650
VAR00013	222.4750	218.358	.246	.644
VAR00014	222.7500	224.449	-.013	.655
VAR00015	222.3250	217.610	.241	.643
VAR00016	222.8000	224.369	-.015	.656
VAR00017	221.9250	224.943	-.040	.659
VAR00018	222.5750	236.097	-.369	.674
VAR00019	222.1000	225.938	-.064	.657
VAR00020	221.6500	222.951	.050	.652

VAR00021	222.4250	238.917	-.443	.678
VAR00022	222.2000	229.959	-.196	.664
VAR00023	221.9750	224.230	.005	.653
VAR00024	222.2000	226.677	-.087	.659
VAR00025	222.1000	224.656	-.015	.654
VAR00026	222.1750	209.943	.325	.635
VAR00027	221.7750	230.179	-.184	.666
VAR00028	221.8500	222.079	.051	.653
VAR00029	222.1500	221.515	.077	.651
VAR00030	221.7750	236.384	-.391	.674
VAR00031	221.9250	235.815	-.390	.672
VAR00032	222.5250	219.589	.175	.646
VAR00033	221.6750	240.789	-.574	.679
VAR00034	222.0250	216.743	.232	.643
VAR00035	222.2750	219.692	.144	.648
VAR00036	221.5250	225.589	-.053	.657
VAR00037	221.8250	223.071	.034	.653
VAR00038	222.5750	223.379	.054	.651
VAR00039	221.6750	219.815	.150	.647
VAR00040	221.4250	225.994	-.066	.657
VAR00041	222.9500	221.638	.080	.651
VAR00042	221.4750	221.999	.065	.651
VAR00043	222.3250	215.302	.306	.640
VAR00044	222.1500	224.797	-.025	.656
VAR00045	223.2000	229.241	-.190	.662
VAR00046	222.6000	215.836	.342	.640
VAR00047	222.1000	217.887	.140	.648
VAR00048	223.4000	218.400	.231	.644
VAR00049	223.8000	216.779	.306	.641
VAR00050	221.1000	235.477	-.367	.672
VAR00051	223.4500	217.331	.268	.642
VAR00052	223.3000	218.113	.226	.644
VAR00053	221.8500	206.490	.612	.624
VAR00054	222.0250	206.999	.574	.625
VAR00055	222.9250	224.174	.006	.653
VAR00056	221.7000	219.497	.223	.645
VAR00057	221.9500	214.869	.322	.639
VAR00058	222.5250	219.230	.168	.646
VAR00059	222.9250	210.533	.395	.633
VAR00060	222.5000	221.026	.101	.650
VAR00061	222.4750	215.897	.384	.639
VAR00062	222.8250	214.712	.283	.640
VAR00063	222.4750	208.102	.428	.630
VAR00064	222.7500	223.526	.034	.652

VAR00065	222.4250	205.584	.576	.623
VAR00066	221.6250	227.830	-.124	.661
VAR00067	223.0000	223.487	.006	.655
VAR00068	223.1500	204.900	.562	.623
VAR00069	223.0000	222.462	.045	.653
VAR00070	222.6000	210.554	.521	.631
VAR00071	222.6250	211.420	.441	.633
VAR00072	222.4750	212.871	.354	.636
VAR00073	222.4000	215.067	.315	.639
VAR00074	222.3500	219.413	.138	.648
VAR00075	222.4750	220.204	.104	.650
VAR00076	222.5750	219.481	.132	.648
VAR00077	221.5000	217.487	.215	.644
VAR00078	223.1000	209.374	.493	.630
VAR00079	222.7000	208.318	.483	.629
VAR00080	222.8250	213.789	.329	.638

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.867	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00004	56.4000	134.195	.349	.865
VAR00011	56.4250	132.866	.395	.864
VAR00026	56.3250	126.225	.446	.863
VAR00043	56.4750	134.769	.285	.867
VAR00046	56.7500	131.731	.502	.861
VAR00049	57.9500	135.023	.331	.865
VAR00051	57.6000	133.682	.381	.864
VAR00053	56.0000	128.667	.553	.859
VAR00054	56.1750	128.507	.542	.859
VAR00057	56.1000	134.554	.295	.866
VAR00059	57.0750	128.379	.479	.861
VAR00061	56.6250	134.907	.380	.864
VAR00062	56.9750	131.615	.371	.865
VAR00063	56.6250	128.497	.430	.863
VAR00065	56.5750	127.481	.541	.859

VAR00068	57.3000	125.703	.578	.857
VAR00070	56.7500	129.218	.592	.858
VAR00071	56.7750	130.743	.464	.861
VAR00072	56.6250	132.702	.339	.865
VAR00073	56.5500	132.767	.377	.864
VAR00078	57.2500	128.859	.529	.859
VAR00079	56.8500	127.310	.545	.859
VAR00080	56.9750	131.461	.399	.863



Lampiran 4

UjiNormalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
VAR00001	40	87.55	10.689	68	110
VAR00002	40	54.45	6.484	35	66
VAR00003	40	48.4250	8.05076	33.00	63.00

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VAR00001	VAR00002	VAR00003
N		40	40	40
Normal Parameters ^a	Mean	87.55	54.45	48.4250
	Std. Deviation	10.689	6.484	8.05076
Most Extreme Differences	Absolute	.104	.113	.127
	Positive	.077	.113	.127
	Negative	-.104	-.083	-.107
Kolmogorov-Smirnov Z		.661	.718	.805
Asymp. Sig. (2-tailed)		.775	.682	.536
a. Test distribution is Normal.				

Lampiran 5

Ujilinearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
VAR00003 * VAR00001	40	100.0%	0	.0%	40	100.0%
VAR00003 * VAR00002	40	100.0%	0	.0%	40	100.0%

Report

StresAkademik

Dukungan Sosial	Mean	N	Std. Deviation
68	53.00	3	8.888
71	53.00	2	12.728
72	56.00	1	.
74	48.00	1	.
77	46.00	1	.
80	61.00	1	.
81	45.00	2	9.899
83	51.50	2	3.536
84	38.00	1	.
86	38.00	1	.
87	53.00	2	1.414
88	44.00	4	5.354
90	48.00	3	2.000
91	52.50	2	.707
92	47.00	1	.
93	58.00	1	.
94	52.67	3	7.572
96	61.00	1	.
97	50.00	1	.
98	54.00	1	.
99	38.00	1	.
100	36.00	1	.
103	43.00	2	14.142
104	36.00	1	.
110	37.00	1	.
Total	48.42	40	8.051

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stresakademik * dukungansosial	1686.108	24	70.255	1.252	.331
Linearity	278.681	1	278.681	4.967	.042
Deviation from Linearity	1407.427	23	61.192	1.091	.441
Within Groups	841.667	15	56.111		
Total	2527.775	39			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stresakademik * dukungansosial	-.332	.110	.817	.667

Report

StresAkademik

Efikasidiri	Mean	N	Std. Deviation
35	63.00	1	.
45	55.00	2	4.243
47	46.50	2	.707
49	53.33	3	8.083
50	54.67	3	6.028
51	48.00	1	.
52	53.75	4	7.136
53	47.40	5	5.814
54	48.00	2	2.828
57	54.50	2	2.121
58	51.33	3	7.024
59	39.67	3	7.638
61	43.25	4	8.846
62	37.00	2	1.414
65	47.00	1	.
66	37.50	2	.707
Total	48.42	40	8.051

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stresakademik * efikasidiri	Between Groups	(Combined)	1552.908	15	103.527	2.549	.020
		Linearity	905.609	1	905.609	22.295	.000
		Deviation from Linearity	647.300	14	46.236	1.138	.377
Within Groups			974.867	24	40.619		
Total			2527.775	39			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
VAR00003 * VAR00002	-.599	.358	.784	.614



Lampiran 6
Analisis Regresi Linear Berganda

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Stresakademik	48.4250	8.05076	40
DukunganSosial	87.5500	10.68896	40
EfikasiDiri	54.4500	6.48450	40

Correlations

		StresAkademik	DukunganSosial	EfikasiDiri
Pearson Correlation	Stresakademik	1.000	-.332	-.599
	DukunganSosial	-.332	1.000	.445
	EfikasiDiri	-.599	.445	1.000
Sig. (1-tailed)	Stresakademik	.	.018	.000
	DukunganSosial	.018	.	.002
	EfikasiDiri	.000	.002	.
N	Stresakademik	40	40	40
	DukunganSosial	40	40	40
	EfikasiDiri	40	40	40

ANOVA^c

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	905.609	1	905.609	21.214	.000 ^a
	Residual	1622.166	38	42.689		
	Total	2527.775	39			
2	Regression	919.104	2	459.552	10.570	.000 ^b
	Residual	1608.671	37	43.478		
	Total	2527.775	39			

a. Predictors: (Constant), efikasidiri

b. Predictors: (Constant), efikasidiri, dukungansosial

c. Dependent Variable: stresakademik

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	x2, x1 ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: stresakademik

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.603 ^a	.364	.329	6.59375

a. Predictors: (Constant), efikasidiri, stresakademik

b. Dependent Variable: stresakademik

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	919.104	2	459.552	10.570	.000 ^a
	Residual	1608.671	37	43.478		
	Total	2527.775	39			

a. Predictors: (Constant), efikasidiri, stresakademik

b. Dependent Variable: stresakademik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	91.812	10.355		8.866	.000		
	x1	-.061	.110	-.082	-.557	.581	.802	1.248
	x2	-.698	.182	-.562	-3.838	.000	.802	1.248

a. Dependent Variable: stresakademik

Coefficient Correlations^a

Model		Self efikasi	Dukungansosial
1	Correlations	Self efikasi	1.000
		Dukungansosial	-.445
	Covariances	Self efikasi	.033
		Dukungansosial	-.009

a. Dependent Variable: stresakademik

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Constant)	Dukungansosial	EfikasiDiri
1	1	2.985	1.000	.00	.00	.00
	2	.008	19.571	.03	.88	.53
	3	.007	21.062	.97	.12	.47

a. Dependent Variable: stresakademik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	91.812	10.355		8.866	.000					
	Dukungansosial	-.061	.110	-.082	-.557	.581	-.332	-.091	-.073	.802	1.248
	Efikasidiri	-.698	.182	-.562	3.838	.000	-.599	-.534	-.503	.802	1.248

a. Dependent Variable: StresAkademik

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.599 ^a	.358	.341	6.53365	.358	21.214	1	38	.000
2	.603 ^b	.364	.329	6.59375	.005	.310	1	37	.581

a. Predictors: (Constant), efikasidiri

b. Predictors: (Constant), efikasidiri, dukungansosial

Lampiran 7
Skala Penelitian

• **Skala Dukungan Sosial**

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Jika ada masalah, teman-teman menolong saya.					
2	Ketika saya murung, ada teman-teman yang memberikan perhatian.					
3	Teman saya tahu saya sedang dilanda masalah, tetapi tidak ada yang membantu.					
4	Saat saya kesusahan, teman saya acuh tak acuh.					
5	Teman saya tidak peduli dengan keadaan saya, entah saya berada di dalam kamar ataupun sedang bepergian.					
6	Ketika saya berhasil saya mendapat pujian dari orang-orang terdekat saya.					
7	Teman kamar saya menghargai perbedaan pendapat dan budaya diantara kita.					
8	Teman kamar menghargai saya ketika belajar.					
9	Teman saya merasa biasa-biasa saja saat saya memperoleh berita baik.					
10	Ucapan “selamat” atau “terimakasih” jarang saya terima dari teman saya.					
11	Ketika saya lapar, teman sekamar saya tidak berbagi makanannya pada saya.					
12	Ketika saya membutuhkan pakaian untuk keperluan UAS, teman saya tidak memberikan barang yang saya butuhkan.					

13	Ketika saya membutuhkan uang, teman saya tidak memberikan pinjaman.					
14	Ketika saya mengerjakan tugas yang belum saya ketahui materinya, teman saya mau mengajari saya.					
15	Ketika saya sedang ada masalah, teman saya memberikan nasehat dan sarannya kepada saya.					
16	Ketika saya melakukan kesalahan, teman saya mengingatkan.					
17	Ketika saya banyak melakukan kesalahan, teman saya tak peduli.					
18	Ketika saya kesulitan mengerjakan tugas, tidak ada teman yang memberikan pengarahan pada saya.					
19	Ketika saya dilanda masalah, teman saya cuek.					
20	Ketika saya sedang suntuk, teman saya menghibur saya.					
21	Saya jarang pergi ke tempat wisata bersama teman.					
22	Ketika saya suntuk, tidak ada yang menghibur saya.					
23	Ketika ada masalah, saya tidak memiliki seorangpun untuk mengungkapkan curahan hati saya.					

- **Skala Efikasi Diri**

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya membuat schedule apa yang harus terlebih dahulu diselesaikan					
2	Saya tidak pernah membuat jadwal belajar selama kuliah					
3	Saya sering gagal mengatur waktu, akibatnya tugas kuliah saya berantakan					
4	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki, saya akan mampu menyelesaikan tugas kuliah dengan baik					

5	Saya menyediakan waktu beberapa jam dalam sehari untuk belajar dan mengerjakan tugas					
6	Saya sering copy-paste dalam mengerjakan tugas					
7	Saya mencontek ketika ujian					
8	Saya belajar lebih serius ketika akan ada ujian					
9	Saya selalu menyelesaikan tugas kuliah dengan baik					
10	Saya menyukai persaingan akademik yang terjadi di kelas, itu membuat saya merasa tertantang					
11	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas kuliah sesuai dengan harapan dosen					
12	Saya kesulitan menyelesaikan tugas akhir saya					
13	Sesulit apapun tugas kuliah, saya yakin saya mampu menyelesaikannya dengan baik					
14	Dalam mengerjakan tugas, saya memberikan sumber yang valid sebagai referensi					
15	Saya yakin saya akan lulus dengan nilai yang baik					

- **Skala Stres Akademik**

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya tersinggung jika teman membahas hal privasi					
2	Saya merasa tugas kuliah adalah beban					
3	Saya sering keluar keringat di tangan saat beraktivitas ringan					
4	Saya optimis menjawab pertanyaan dosen ketika ujian lisan					
5	Saya selalu mengerjakan tugas tepat waktu					
6	Saya mempunyai cita-cita membahagiakan orang tua					
7	Saya merasa senang ketika dapat membantu teman menyelesaikan tugas					

8	Saya kebingungan ketika dihadapkan dua tugas					
9	Saya sulit memilih ketika ada dua masalah, kuliah dan organisasi					
10	Jantung saya berdebar-debar ketika saya di tunjuk dosen					
11	Saya ijin sakit ketika malas masuk kuliah					
12	Saya mengerjakan tugas sendiri					
13	Saya sering tidak masuk ketika dosen kurang menyenangkan					
14	Saya tidak masuk kuliah ketika banyak teman saya yang absen					
15	Ketika malas, saya telat mengumpulkan tugas					
16	Saya membolos mata kuliah 3 sks					
17	Saya belajar dengan rajin setiap mata kuliah					
18	Saya membicarakan keburukan dosen setelah selesai kuliah					
19	Saya mengeluh dengan tugas-tugas take home					
20	Saya selalu bertanya langsung kepada dosen apabila ada tugas yang kurang jelas					
21	Saya mengalihkan pandangan ketika bertemu dosen di jalan					
22	Saya duduk paling belakang sehingga tidak terlihat dari meja dosen					
23	Saya selalu menyapa dosen ketika di fakultas					