

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
STRESS AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENERJAKAN
SKRIPSI**

SKRIPSI



Oleh

Elita Ratini Putri

NIM. 17410151

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

2021

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
STRESS AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana

Psikologi (S.Psi)

Oleh

Elita Ratini Putri

NIM. 17410151

FAKULTAS PSIKOLOGI

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRESS AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENERJAKAN SKRIPSI

SKRIPSI

Oleh :

Elita Ratini Putri

NIM. 17410151

Telah Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

NIP. 199004102020122004

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRESS AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal,

Dosen Dosen Pembimbing



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

NIP. 199004102020122004

Penguji



Ermita Zakiyah, M. Th. I

NIP. 198701312019032007

Ketua Penguji,



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

NIP. 197008132001121001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Tanggal,

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Elita Ratini Putri

NIM : 17410151

Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi

Skripsi ini ditulis oleh peneliti dengan hasil karya sendiri secara keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang disertakan dengan sumbernya. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Dan *Self-Efficacy* Terhadap Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Angkatan 2017 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Uin Maulana Malik Ibrahim Malang”. Jika ada klaim dari pihak lain maka hal tersebut diluar tanggung jawab dari dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya

Malang, 19 Januari 2022



METERAI
TEMPEL

10000

1DAAJX554240218

Elita Ratini Putri

NIM. 17410151

MOTTO

**“ALLAH TIDAK AKAN MEMBEBANI SESEORANG MELAINKAN SESUAI
DENGAN KESANGGUPANNYA”**

Q.S Al-Baqarah : 286

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kekuatan serta kelancaran dalam proses penyelesaian skripsi dari awal hingga akhir.

Yang kedua, karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang sudah berjuang demi memberikan pendidikan terbaik untuk anak-anaknya dan selalu mendo'akan anak-anaknya.

Yang terakhir, saya ucapkan terimakasih untuk keluarga tercinta, sahabat, dan teman-temanku yang selalu menjadi penyemangat dan memberikan dukungan secara finansial dan psikis. Dan tak lupa karya ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, terimakasih sudah berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa ditujukan kepada Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Sholawat serta salam senantiasa kami sampaikan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak diakhirat.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibaht. Untuk itu dengan segala kehormatan, saya ucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. M Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku dosen pembimbing akademi
4. Ibu Aprilia Mega Rosdiana, M.Si selaku dosen pembimbing yang banyak sedikitnya telah memberikah arahan, nasihat, dan berbagai pengalaman yang berharga kepada penulis
5. Penguji sidang skripsi periode 2021
6. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, penulis mengucapkan terimakasih banyak atas ilmu dan bimbingannya.
7. Ayah dan Ibu yang selalu memberikan do'a terbaiknya kepada penulis hingga sampai saat ini
8. Seluruh teman-teman Mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terkhusus dinda kartika yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini
9. Seluruh responden Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim yang telah bersedia meluangkan waktunya demi terselesaikannya skripsi ini, saya ucapkan terima kasih.

10. Saya ucapkan terimakasih banyak kepada sahabat-sahabat saya yang telah memberikan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Terakhir, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini dan tetap bertahan dengan segala situasi yang ada.

Sampai pada akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca

Malang,

Elita Ratini Putri

NIM. 17410151

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	1
ABSTRAK	2
ABSTRACT	3
ملخص البحث.....	4
BAB I PENDAHULUAN.....	4
A. Latar Belakang	5
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Stress Akademik	8
1. Pengertian Stress Akademik.....	8
2. Sumber-sumber Stress Akademik	10
3. Dimensi Stress Akademik	11
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik	12
5. Aspek-Aspek Stress Akademik	Error! Bookmark not defined.
6. Pengolahan Stress atau <i>Coping Stress</i>	16
7. Stress Akademik dalam Perspektif Islam.....	17
B. Dukungan Sosial Teman Sebaya	19
1. Pengertian Dukungan Sosial	19

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	22
3. Sumber-sumber Dukungan Sosial.....	24
4. Faktor-Faktor Dukungan Sosial.....	24
5. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Perspektif Islam.....	25
C. Efikasi Diri.....	26
1. Pengertian Efikasi Diri.....	26
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	28
3. Aspek-Aspek Efikasi Diri.....	30
4. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam.....	31
D. Hubungan Antar Variabel.....	32
1. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stress Akademik.....	32
2. Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Akademik.....	34
3. Hubungan Dukungan Sosial Teman sebaya dan <i>Self Efficacy</i> Terhadap Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	35
E. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Rancangan Penelitian.....	37
B. Variabel Penelitian.....	38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel Subjek Penelitian.....	40
E. Teknik Pengambilan Sampel.....	41
F. Instrumen Penelitian.....	41
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	45
H. Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Pelaksanaan Penelitian.....	56
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	56
2. Waktu dan Tempat.....	56
3. Populasi dan Sampel.....	56
B. Pemaparan Hasil Penelitian.....	57
1. Analisis Deskriptif.....	57
2. Uji Asumsi Klasik.....	63

3. Uji Regresi Linier Berganda.....	66
4. Uji Hipotesis.....	67
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	70
1. Tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir.....	70
2. Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya pada mahasiswa tingkat akhir .	71
3. Tingkat Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Akhir	72
4. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stress Akademik .	73
5. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik.....	74
6. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya, Efikasi Diri Secara Simultan Terhadap Stress Akademik	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Keterangan Nilai Masing-masing Jawaban	42
Tabel 3.2 Blueprint Dukungan Sosial Teman Aebaya.....	42
Tabel 3.3 Blueprint Efikasi Diri.....	44
Tabel 3.4 Blueprint Stress Akademik	45
Tabel 3.5 Uji Validitas Dukungan Sosial Teman Sebaya	47
Tabel 3.6 Uji Validitas Efikasi Diri	48
Tabel 3.7 Uji Validitas Stress Akademik.....	48
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas	49
Tabel 3.9 Tabel Kategorisasi	51
Tabel 4.1 Jumlah Sampel Masing-masing jurusan	57
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif	57
Tabel 4.3 Tabel Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya	59
Tabel 4.4 Tabel Kategorisasi Efikasi Diri.....	60
Tabel 4.5 Tabel Kategorisasi Stress Akademik	61
Tabel 4.6 Uji Linieritas	63
Tabel 4.7 Hasil Uji Multikolinieritas	66
Tabel 4.8 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda	66
Tabel 4.9 Uji Simultan (F)	67
Tabel 4.10 Uji Parsial (T).....	68
Tabel 4.11 Uji Koefisien Determinan	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Gambar Skema Variabel Penelitian.....	50
Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya	60
Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Efikasi Diri.....	61
Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi Stress Akademik.....	62
Gambar 4.4 Diagram Uji Normalitas.....	64
Gambar 4.5 Diagram Uji Heteroskedasitas.....	65

ABSTRAK

Elita Ratini Putri, 17410151. 2021. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Pembimbing : Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

Kata Kunci : Dukungan sosial teman sebaya, Efikasi Diri, Stress Akademik

Skripsi menjadi syarat kelulusan dalam dunia perkuliahan. Dalam mengerjakan skripsi mahasiswa mengalami hambatan-hambatan secara individu sehingga memungkinkan untuk memunculkan perasaan cemas, kebingungan, kekecewaan diri, menurunnya motivasi, dan frustrasi. Terlebih dimasa pandemic Covid-19 yang mengharuskan semua kegiatan dilakukan dirumah, hal ini mengharuskan diri individu untuk beradaptasi dengan model pembelajaran yang baru. Hal tersebut memicu terjadinya stress akademik pada individu.

Dinamika stress akademik dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dan pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa melalui pendekatan kuantitatif dengan tiga macam instrument penelitian, yaitu skala dukungan sosial, efikasi diri, dan stress akademik. Subjek penelitian yang terlibat yaitu 90 responden dengan kriteria mahasiswa angkatan 2017 fakultas Sains dan Teknologi yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dipilih menggunakan *simple random sampling*. Data penelitian ini diolah menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda.

Hasil dari penelitian dapat diketahui bahwa kategori responden pada variable stress akademik sedang dengan presentase sebesar 71,1%. variable dukungan sosial sedang dan tinggi dengan presentase 48,9%, begitupun pada variable efikasi diri berada pada kategori tinggi dengan presentasi 60% dan Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa variable dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap stress akademik, sedangkan variable efikasi diri berpengaruh sebesar 0,533 terhadap stress akademik. Variabel dukungan sosial dan efikasi diri berpengaruh secara simultan terhadap stress akademik sebesar 16%. Nilai signifikansi variable (X1 dan X2) terhadap (Y) yaitu $0,001 < 0,05$ dan nilai $f_{hitung} 8,270 > f_{table} 3,10$.

ABSTRACT

Elita Ratini Putri, 17410151. 2021. *The Influence of Peer Social Support and Self-Efficacy on Academic Stress Levels in Class 2017 Students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang*

Advisor : Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

Keywords: peer social support, self-efficacy, academic stress

Thesis is a requirement for graduation in the world of lectures. In working on the thesis, students experience obstacles individually so that it is possible to create feelings of anxiety, loss of self-confidence, decreased motivation, and frustration. Especially during the Covid-19 pandemic which requires all activities to be carried out at home, this requires individuals to adapt to new learning models. This triggers academic stress on individuals.

The dynamics of academic stress are influenced by several things, including peer social support and self-efficacy. This study aims to determine the level and influence of peer social support and self-efficacy on student academic stress through a quantitative approach with three kinds of research instruments, namely the scale of social support, self-efficacy, and academic stress. The research subjects involved were 90 respondents with the criteria of students from the 2017 faculty of Science and Technology who were working on a thesis at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang who were selected using *simple random sampling*. The data of this study were obtained using descriptive analysis and multiple linear regression analysis.

The results of the study can be seen that the category of respondents on the academic stress variable is moderate with a percentage of 71.1%. medium and high social support variables with a percentage of 48.9%, as well as the self-efficacy variable is in the high category with a percentage of 60% and the results of multiple linear regression analysis show that the social support variable has no effect on academic stress, while the self-efficacy variable has an effect of 0.533 to academic stress. The variables of social support and self-efficacy have a simultaneous effect on academic stress by 16%. The significance value of the variables (X1 and X2) to (Y) is $0.001 < 0.05$ and the calculated f value is $8.270 > f$ table 3.10.

ملخص البحث

إليتا راتيني بوتري ، 17410151.2021. تأثير الدعم الاجتماعي من الأقران والكفاءة الذاتية على مستويات الإجهاد الأكاديمي في الفصل 2017 طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية الإسلامية مالانج

المشرف: M.Si ، Aprilia Mega Rosdiana

الكلمات المفتاحية: دعم الأقران الاجتماعي ، الكفاءة الذاتية ، الضغط الأكاديمي

الأطروحة شرط للتخرج في عالم المحاضرات. أثناء العمل على الأطروحة ، يواجه الطلاب عقبات فردية بحيث يكون من الممكن خلق مشاعر القلق وفقدان الثقة بالنفس وانخفاض الحافز والإحباط. خاصة أثناء الذي يتطلب تنفيذ جميع الأنشطة في المنزل ، وهذا يتطلب من الأفراد التكيف مع نماذج Covid-19 جائحة التعلم الجديدة. هذا يؤثر ضغوط أكاديمية على الأفراد

تتأثر ديناميكيات الإجهاد الأكاديمي بعدة أشياء ، بما في ذلك الدعم الاجتماعي للأقران والفعالية الذاتية. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى وتأثير الدعم الاجتماعي من الأقران والفعالية الذاتية على الإجهاد الأكاديمي للطلاب من خلال نهج كمي مع ثلاثة أنواع من أدوات البحث ، وهي مقياس الدعم الاجتماعي ، والكفاءة الذاتية ، والضغط الأكاديمي. تضمنت موضوعات البحث 90 مشاركًا مع معايير طلاب من كلية UIN Maulana Malik Ibrahim Malang العلوم والتكنولوجيا 2017 كانوا يعملون على أطروحة في الذين تم اختيارهم باستخدام عينات عشوائية بسيطة. تم الحصول على بيانات هذه الدراسة باستخدام التحليل الوصفي وتحليل الانحدار الخطي المتعدد

ويمكن ملاحظة نتائج الدراسة أن فئة المبحوثين على متغير الإجهاد الأكاديمي معتدلة بنسبة 71.1٪. متغيرات الدعم الاجتماعي المتوسطة والعالية بنسبة 48.9٪ وكذلك متغير الكفاءة الذاتية في الفئة العالية بنسبة 60٪ وتظهر نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن متغير الدعم الاجتماعي ليس له تأثير على الإجهاد الأكاديمي ، في حين أن متغير الكفاءة الذاتية له تأثير 0.533 للضغوط الأكاديمية. متغيرات الدعم الاجتماعي والفاعلية الذاتية لها تأثير متزامن على الإجهاد الأكاديمي بنسبة 16٪. قيمة أهمية المتغيرات الجدول $f > 3.10$ المحسوبة هي $f 8.270$ هي $0.001 > 0.05$ وقيمة (Y) إلى (X1 و X2)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa dianggap sebagai seorang pemmpin masa depan dan dipandang sebagai cendekiawan oleh masyarakat. Mahasiswa juga dinilai sebagai suatu kelompok yang sedang menuntut ilmu diperguruan tinggi sehingga mereka memiliki tugas dan tanggung jawab dalam proses menuntut ilmu. As'ari (2007) juga menjelaskan bahwa mahasiswa sering dianggap sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memangku beban masa depan dan menentukan masa depan bangsa. Banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa dan besarnya tanggung jawab sebagai mahasiswa menuntut agar diri mahasiswa mampu memiliki konsep diri dan dapat memilih dan memilah permasalahan yang sedang dihadapinya. Permasalahan-permasalahan yang muncul biasanya disebabkan oleh pelaksanaan akademiknya. Banyaknya aktivitas yang harus dikerjakan, banyaknya tuntutan akademik yang harus diselesaikan, dan kurangnya manajemen waktu dapat menjadi stressor bagi mahasiswa apabila ia tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut (Sarafino, 2006). Mahasiswa strata satu (S1) memiliki tanggung jawab dalam menyelesaikan pendidikannya, salah satu syarat kelulusannya yaitu menyelesaikan tugas akhir atau biasa disebut dengan skripsi,

Skripsi sendiri adalah karangan ilmiah yang ditulis dan dilakukan oleh mahasiswa yang berbentuk desain, penelitian, studi kasus dan pemecahan suatu permasalahan dalam keilmuan, sesuai dengan bidang yang di ambil oleh mahasiswa. Akan tetapi dalam pengerjaan skripsi mahasiswa seringkali merasa kesulitan. Skripsi dianggap sebagai sebuah tugas akhir yang berat karena dalam menyusun skripsi mahasiswa perlu melakukan pengumpulan literature sebagai bahan kajian, *mereview* berbagai literature, melakukan bimbingan, melakukan studi atau uji lapangan dan analisa yang memerlukan banyak waktu (Ismiati, 2015).

Skripsi dianggap sulit karena dalam pengerjaannya dilakukan secara individu sedangkan kemampuan setiap individu terbatas. Kesulitan mahasiswa yang sering ditemukan ketika mengerjakan skripsi adalah kesulitan dalam menentukan judul, kesulitan dalam mencari literature dan bahan bacaan, adanya problem dalam menghadapi dosen pembimbing, hambatan lain juga muncul ketika kemampuan mahasiswa lemah dalam bidang tulis menulis serta kurangnya motivasi diri untuk menyelesaikan skripsi (Slamet dalam Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006). Terlebih lagi dimasa pandemic seperti sekarang dengan diterapkannya kebiasaan baru dimana semua aktifitas dilakukan dari rumah hal ini membuat sebagian individu merasa jenuh, *stress*, dan emosi-emosi negative lainnya. Begitu juga para mahasiswa, perubahan kebiasaan-kebiasaan mahasiswa seperti pengerjaan tugas dilakukan secara *online* dan individu, berkurangnya intensitas berinteraksi dengan teman.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dimasa pandemic ditemukan bahwa ada beberapa hal yang mempengaruhi kondisinya, sebagai berikut penjelasan narasumber :

“aku tuh sebenarnya kurang nyaman kalau harus kuliah secara online, kayak materi perkuliahan itu susah ditangkepnya jadi kayak males kalau mau kuliah. Selain itu tahun ini aku juga ambil skripsikan. Waduh tambah puyeng soalnya banyak kendala gitu loh. Sulit cari ide buat judul terus juga dirumah gaada yang bisa diajak diskusi masalah skripsi. Belum lagi pekerjaan rumah yang harus aku kerjain” (SH, komunikasi pribadi, 10 September 2020).

Kemudian narasumber lain juga menjelaskan kesulitan atau hambatannya dalam mengerjakan skripsi, sebagai berikut penjelasan dari narasumber :

“jadi itu yaa aku ngrasa kesulitan kalau harus ngerjain skripsi dari rumah soalnya ya gaada temen gitu buat diskusi jadi gak bisa nemuin jalan keluar gitu, ngerjain laporan sendiri, ribet banget wes. Terus juga kelamaan dirumah aku ngrasa jenuh, belum lagi kalau ada permasalahan

sama keluarga, stress banget. Jadi kadang tuh aku ngrasa tiba-tiba gak mood ngerjain, males, ya akhirnya gak selesai-selesai skripsiku". (EL, komunikasi pribadi, 11 September 2020)

Narasumber lain menambahkan "*...semakin sering aku ngelihat teman-teman yang sempro aku tuh ngrasa cemas sama diriku sendiri kayak ngrasa aku bisa gak ya selesai ? jadi malah gak yakin sama diri sendiri tapi ya gimanapun harus tetep ngerjain(skripsi) soalnya ya sudah menjadi kewajibanku.*" (R, komunikasi pribadi, 19 September 2020)

Penjelasan tersebut sejalan dengan pendapat Broto (2016) yang menjelaskan banyaknya permasalahan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi bisa menjadi stressor yang pada akhirnya akan membuat mahasiswa mengalami stress dan menurunnya motivasi dalam dirinya. Hal-hal tersebut menunjukkan adanya stressor yang dikarenakan tekanan akademik sehingga akan berdampak pada masa studinya dan kegiatan sehari-harinya. Selain itu mahasiswa akan memiliki rasa ragu terhadap kemampuan dirinya sehingga akan mengalami kemunduran dalam mengerjakan skripsi. Seperti rasa malas dan mudah menyerah dalam proses menyelesaikan skripsi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ade Chita, dkk (2020) dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa 300 orang mahasiswa yang dijadikan sebagai sampel terdapat 13% yang memiliki tingkat stress akademik dengan kategori tinggi, 75% memiliki tingkat stress akademik sedang, dan 12% memiliki tingkat stress akademik rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada kondisi saat ini (COVID-19) mayoritas mahasiswa mengalami stress akademik ketika melaksanakan pembelajaran jarak jauh. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Sudarya, Bagia & Suwendra (2014) menyebutkan dari 39 mahasiswa sebagai sampel terdapat 51,8% mengalami stress akademik yang diakibatkan oleh faktor internal seperti kondisi fisik mahasiswa, perilaku mahasiswa, minat dalam bidang akademik, control emosi, kemampuan intelektual dan spiritual, sedangkan 20,2% lainnya disebabkan oleh faktor eksternal seperti tugas kuliah dan lingkungan sosial, selanjutnya 28% lainnya stress mahasiswa

diakibatkan dari beberapa faktor yang tidak disebutkan oleh peneliti seperti tinggi rendahnya motivasi mahasiswa, faktor kelompok atau organisasi.

Menurut Anggreaini (2018) akademik menjadi salah satu sumber stress yang sering dialami oleh siswa, selain itu sumber stress lain disebabkan karena masalah pertemanan dan hal-hal pribadi. Stress akademik sering terjadi dikalangan siswa maupun mahasiswa hal tersebut dikarenakan adanya tuntutan akademik yang harus dihadapi oleh siswa atau mahasiswa. Menurut Barseli (2017) stress akademik terjadi karena ketidakmampuan individu dalam menghadapi tuntutan akademik dan mengartikan tuntutan tersebut sebagai suatu gangguan. Alvin (dalam Eryanti, 2012) menambahkan bahwa stress akademik meenjadi tekanan bagi mahasiswa karena adanya persaingan ataupun tuntutan akademik.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, gejala-gejala stress akademik yang dirasakan lebih banyak muncul dari narasumber yang berasal dari fakultas sains dan teknologi, antara lain yaitu merasa kesulitan beradaptasi dengan situasi yang sedang terjadi, merasa kesulitan dalam menentukan judul skripsi, merasa kesulitan mengatur waktu, merasa tertekan dengan kondisi yang berhubungan dengan pengerjaan skripsi, merasa cemas ketika tidak bisa menemukan jalan keluar, dan mengkhawatirkan berbagai hal lain. Looker & Gregson (dalam Asmasari, 2010) menjelaskan bahwa stress akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat memberikan pengaruh pada diri mahasiswa.

Stress akademik berpengaruh positive apabila mampu meningkatkan kesadaran dan membentuk pengalaman baru mahasiswa, stress akademik berpengaruh negative apabila dapat memunculkan emosi negative seperti perasaan cemas, khawatir, frustrasi, menurunnya kepercayaan diri, marah, dan depresi. Mulya & Indrawati (2016) juga menjelaskan bahwa stress akademik adalah perasaan was-was yang dialami oleh siswa atau mahasiswa karena adanya tekanan yang diakibatkan banyaknya tuntutan akademik yang harus dipenuhi baik dari guru sekolah, dari dosen, maupun dari tuntutan orang tua yang berhubungan dengan akademik. Banyaknya tuntutan akademik yang harus dipenuhi dan

diselesaikan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan kurangnya dukungan sosial yang ia terima menyebabkan stress akademik pada diri individu. Garcia-Closas, dkk (2008) menjelaskan bahwa tingkat stress pada individu ditentukan oleh respon atau reaksi diri individu dalam menyesuaikan dirinya dengan perubahan atau *stressor* yang terjadi sehingga diri individu akan lebih siap dalam menghadapi kondisi tersebut. Selain itu Smet (dalam Sari & Sumiati, 2016) menjelaskan bahwa ada beberapa aspek sosial-kognitif yang dapat mempengaruhi stress yang dialami oleh individu aspek tersebut meliputi dukungan sosial dan *self efficacy*.

Smith dan Renk (2007) membuktikan dalam penelitiannya bahwa tekanan atau hambatan mahasiswa yang memiliki beban dalam akademis dapat berkurang ketika adanya dukungan sosial dari orang-orang terdekat mereka. Dukungan sosial juga berfungsi sebagai factor pendukung untuk mempertahankan kesehatan mental seseorang (Tri Puji Astuti, 2013). Walaupun mungkin dukungan sosial tidak begitu memberikan pengaruh pada kesehatan mental orang yang menerima, tetapi dukungan sosial akan memberikan efek atau dampak ketika berada pada situasi yang tepat (Tri Puji Astuti, 2013). Pada beberapa penelitian terdahulu membuktikan bahwa dukungan sosial memberikan dampak pada kesejahteraan psikis seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung. Larson, dkk (1986) berpendapat bahwa individu memiliki keinginan untuk mendapatkan dukungan sosial dari anggota keluarga ketika mereka membutuhkan. Selain dari keluarga, hubungan pertemanan juga berkontribusi pada kesejahteraan psikis seseorang (Tri Puji Astuti, 2013). Pada penelitian ini peneliti berfokus pada dukungan sosial dari teman sebaya, teman sebaya dipilih karena dianggap bahwa individu yang jarak umurnya tidak terlalu jauh cenderung akan merasakan hal yang tidak jauh beda.

Sesuai dengan pendapat Smet yang menyebutkan bahwa dukungan sosial dan *sel-efficacy* berpengaruh besar terhadap kondisi stress individu. Hal ini juga disampaikan oleh Bandura & Woods, bahwa efikasi diri merupakan kemampuan individu dalam meningkatkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang akan dilakukan ketika menghadapi

berbagai situasinya. Sarafino (2008) menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat *sel-efficacy* yang tinggi akan lebih mampu mengurangi tekanan dalam dirinya ketika dihadapkan dengan kondisi stress atau *stressor*. Efikasi diri juga dinilai sebagai evaluasi terhadap kemampuan pada diri dalam mencapai suatu tujuan dan mengatasi tantangan dalam dirinya (Pratama, 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Yasmin, Janjhua, dkk (2014) menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada individu mengindikasikan bahwa individu memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya dalam mengatasi situasi buruk. Sulistyowati (2016) juga berpendapat bahwa efikasi yang tinggi dapat memberikan pengaruh positif untuk mengurangi stress.

Sesuai dengan uraian latar belakang yang sudah dijelaskan di atas permasalahan yang dapat disimpulkan adalah “apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa psikologi ketika mengerjakan skripsi ?” untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan *self-efficacy* dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi yang sedang mengerjakan skripsi”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat stress akademik mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi yang sedang mengerjakan skripsi ?
2. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi yang sedang mengerjakan skripsi ?
3. Bagaimana tingkat *self-efficacy* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ?
4. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi yang sedang mengerjakan skripsi ?
5. Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap stress akademik mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi yang sedang mengerjakan skripsi ?

6. Apakah dukungan sosial dan *self-efficacy* berpengaruh terhadap stress akademik mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi yang sedang mengerjakan skripsi ?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat stress akademik pada mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi ketika mengerjakan skripsi
2. Mengetahui tingkat dukungan sosial pada mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi ketika mengerjakan skripsi
3. Mengetahui tingkat *self-efficacy* mahasiswa psikologi fakultas Sains dan Teknologi ketika mengerjakan skripsi
4. Mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi ketika mengerjakan skripsi
5. Mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap stress akademik mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi ketika mengerjakan skripsi
6. Mengetahui apakah dukungan sosial dan *self-efficacy* berpengaruh terhadap tingkat stress akademik mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi ketika mengerjakan skripsi

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Harapan peneliti dari hasil penelitian ini akan memberikan tambahan pada kajian keilmuan psikologi khususnya psikologi pendidikan
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan dalam menunjang penelitian selanjutnya yang terkait dengan pengaruh dukungan sosial dan *self-efficacy* terhadap stress akademik

- c. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran baru mengenai variable terkait khususnya dimasa pandemic covid-19

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai pengaruh dukungan sosial semasa pandemi Covid-19 apakah dukungan sosial cukup membantu individu dalam mengatasi situasi sulitnya, karena seperti yang kita ketahui interaksi sosial antar individu cukup dibatasi dalam masa pandemi covid-19 sekarang ini. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran baru mengenai pengaruh dukungan sosial di masa pandemi seperti sekarang

Kemudian diharapkan juga dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai pentingnya membentuk dan membangun efikasi diri yang kuat untuk menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi. selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru bagaimana pengaruh efikasi diri bagi individu yang sedang berada di situasi sulit sehingga pembaca dapat mengetahui seberapa besar pengaruh efikasi diri terutama pada masa pendemi covid-19 seperti sekarang.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stress Akademik

1. Pengertian Stress Akademik

Menurut bahasa, stress diartikan sebagai *stringere* yaitu sebuah konsep yang menggambarkan suatu tegangan atau tekanan. Sedangkan Triantoro dan Nofrans (2009) mendefinisikan stress sebagai suatu keadaan tertekan sehingga individu akan merasakan ketidak nyamanan dan memunculkan gejala-gejala negatif yang berpengaruh pada kondisi fisik. Hans Selye juga menjelaskan bahwa kondisi stress merupakan suatu fenomena fisiologis sekaligus psikologis yang dialami oleh individu. Helmi (dalam Triantoro & Nofrans, 2009) menambahkan bahwa stress merupakan tekanan-tekanan dari dalam diri individu yang sudah melebihi batas optimum. Sedangkan Sarafino & Smith (2012) menjelaskan bahwa kondisi stress disebabkan karena adanya interaksi antar individu dengan lingkungan sehingga akan memunculkan suatu tuntutan sosial dan persepsi sosial yang berasal dari situasi biologis, psikologis, dan sosial individu. Sejalan dengan pendapat Lazarus & Folkman (dalam Taylor, 2006) mengatakan bahwa kondisi stress yang dialami oleh individu merupakan hasil dari interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan beban pada individu dan melampaui batas kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan.

Pendapat Kartono & Gulo (dalam Trianto & Nofans, 2009) yang menjelaskan mengenai stress, sebagai berikut :

- a. Suatu stimulus yang memberikan tegangan terhadap kapasitas psikologis atau fisiologis pada individu
- b. Sejenis dengan frustrasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersulit, dan dibarengi dengan perasaan was-was dan khawatir dalam pencapaian tujuan
- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem seperti tekanan fisik dan psikologis

- d. Suatu kondisi tegang pada fisik atau psikologis yang disebabkan adanya persepsi ketakutan dan kecemasan

Menurut Selye (1992) stress dapat dikategorisasikan kedalam dua ketegori, yaitu sebagai berikut :

- a. Distress (stress negative)

Yaitu kondisi stress yang menyebabkan individu berada dalam kondisi yang buruk dan merasakan emosi negative seperti ketakutan, rasa cemas, atau kekhawatiran. Sehingga individu ingin menghindari kondisi tersebut

- b. Eustress (stress positive)

Sebaliknya Eustress merupakan kondisi stress yang bersifat menyenangkan, eustress dinilai dapat meningkatkan kemampuan kognitif individu dan performa individu. Eustress terjadi karena adanya pengalaman yang berkesan bagi individu sehingga dapat mendorong individu untuk menciptakan hal baru bagi dirinya.

DeDeyn (2008) mengartikan stress akademik sebagai suatu situasi yang memberikan tekanan pada diri individu karena adanya tuntutan dari lingkungan pendidikan. tekanan atau tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut sebagai stress akademik. (Taufik T. &., 2013). Gadzella (1991) menjelaskan stress akadmeik merupakan suatu kondisi atau keadaan akademik yang menyebabkan tekanan pada individu dan melebihi batas kemampuan individu dalam menanggapi kondisis tersebut sehingga akan menimbulkan reaksi-reaksi pada fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku. (Gadzella, 2005).

Sedangkan Olejnik & Holschuh (2007) mendefinisikan stress akademik sebagai suatu respon yang muncul ketika individu mendapatkan terlalu banyak tekanan atau tuntutan akademik yang harus diselesaikan dengan jangka waktu tertentu. Baumel (2000) menambahkan bahwa stress akademik muncul ketika mendapat stressor yang bersumber dari akademik seperti proses belajar mengajar, durasi

belajar, tuntutan tugas, birokrasi, keputusan dalam bidang akademik, dan manajemen waktu.

Sedangkan menurut Vincent Coerneli (Puspitha, 2017) stress akademik diartikan sebagai suatu gangguan dalam tubuh atau psikis individu yang diakibatkan oleh gangguan dari lingkungan. Yulianti menambahkan bahwa stress akademik merupakan persepsi rasa takut atau marah yang diakibatkan ketidak mampuan individu secara emosi dan fisik dalam menghadapi situasi sulit, sehingga mempengaruhi kesehatan individu (Puspitha, 2017)

Berdasarkan penjelasan atau pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa stress akademik merupakan suatu kondisi yang dialami oleh individu yang menjadi suatu tekanan berlebih sehingga individu akan memunculkan respon baik secara fisik maupun psikologis, tekanan tersebut dapat muncul secara berlebih apabila individu menerima tuntutan terlalu banyak dan gagal dalam mengatasi situasi tersebut sehingga akan memunculkan stress akademik.

2. Sumber-sumber Stress Akademik

Stress akademik tidak begitu saja muncul dalam diri individu tetapi stress akademik dapat diakibatkan beberapa kondisi yang memicu terjadinya stress akademik. Gadzella (dalam Misra & Castillo, 2004) menyebutkan sumber-sumber yang menyebabkan stress akademik, yaitu :

a. *Frustasi*

Frustasi disebabkan karena adanya tindakan berupa penundaan pengerjaan tugas, rutinitas harian, kekurangan dalam sumber daya yang diperlukan (finansial, kemampuan, tenaga, dsb), ketidak mampuan dalam mencapai tujuan, perasaan terasingkan di dalam lingkungan sosial, kehilangan kesempatan atau masalah percintaan. Berdasarkan wawancara pada narasumber penelitian ini ketidak mampuan individu dalam menentukan topic untuk mengerjakan

skripsi menjadi salah satu stimulus yang menyebabkan frustrasi pada individu.

b. *Konflik*

Konflik merupakan dua hal atau lebih yang diinginkan atau tidak diinginkan oleh individu dan memiliki dampak positive atau negative tertentu. Konflik yang biasa dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi biasanya keinginan untuk cepat selesai tetapi mengalami kesulitan-kesulitan tertentu sehingga menjadi hambatan dalam mencapai tujuan.

c. *Perubahan*

Perubahan-perubahan dinamika kehidupan individu juga dapat menjadi sumber munculnya stress akademik. Seperti halnya kondisi sekarang dimana sebagian kegiatan belajar mengajar dilakukan secara online, hal tersebut menjadi sesuatu yang baru bagi pelajar Indonesia. sehingga beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa tingkat stress akademik pada siswa atau mahasiswa selama pandemic cukup tinggi

d. *Pemaksaan diri*

Pemaksaan diri merupakan keinginan individu dalam mencapai suatu tujuan dan mendapatkan pengakuan, mendapatkan atensi, dan penerimaan diri dilingkungan sosial

e. *Tekanan*

Tekanan biasanya terjadi ketika individu berada disituasi yang bersifat kompetisi, adanya deadline tugas, terlalu banyak tuntutan akademik yang harus diselesaikan, banyaknya tanggung jawab yang harus diselesaikan, dan adanya tujuan atau target yang harus dipenuhi.

3. **Dimensi Stress Akademik**

Stress akademik yang dialami individu dapat mempengaruhi kondisi individu seperti fisik yang selalu merasa lelah dan tidak bersemangat, kondisi psikis atau perasaan, emosi yang tidak stabil, dan

dapat mempengaruhi perilaku individu atau mahasiswa. Robotham (2008) membagi dimensi stress akademik menjadi empat bagian, yaitu:

a. Kognitif

Suatu kondisi yang dialami oleh individu (mahasiswa) yang disebabkan oleh kesulitan untuk memusatkan perhatian dan memiliki pemikiran negative terhadap diri sendiri dan lingkungan.

b. Afektif

Dimensi afektif meliputi perasaan negative yang dirasakan oleh individu dan kurangnya kepercayaan diri sehingga akan merasakan keragu-raguan, takut, merasa cemas, dan merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tuntutan akademiknya.

c. Fisiologis

Berdasarkan temuan dilapangan, beberapa mahasiswa sering merasakan lelah dan letih ketika harus mengerjakan tugas akademik. Stress akademik mempengaruhi system kerja fisik sehingga kondisi fisik rentan kelelahan dengan ditandai muka pucat, jantung berdebar, sakit kepala, dan berkeringat dingin.

d. Perilaku

Dimensi perilaku yaitu perilaku negative yang muncul sebagai respon dari stress akademik yang dialami individu (mahasiswa). Perilaku negative yang muncul biasanya seperti sikap acuh atau cuek, mudah menyalakan orang lain, mencari-cari kesalahan orang lain, dan sering menunda pengerjaan tugas.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik

Stress akademik terjadi ketika individu belum siap atau tidak dapat menyesuaikan dirinya terhadap situasi dan kondisi yang sedang terjadi dan individu merasakan beban berlebih dalam bidang akademiknya. Cooper & Payne (1991) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik, yaitu :

a. Faktor internal

Faktor internal bersumber dari dalam diri individu sendiri. Cooper & Payne menyebutkan bahwa kepribadian individu dapat menentukan bagaimana bagaimana perilaku individu ketika mengalami tekanan atau beban berlebih.

b. Faktor eksternal

Kondisi lingkungan menjadi faktor eksternal dalam mempengaruhi tingkat stress akademik. Besarnya tuntutan sosial dan tuntutan keluarga dalam bidang akademik dapat menjadi stresor bagi individu sehingga akan menambah tuntutan bagi diri individu dan rentan mengalami stress akademik

Selain dua faktor diatas, ada beberapa faktor lain yang menjadi pemiscu terjadinya stress akademik pada individu (mahasiswa). Ada empat faktor yang dikemukakan oleh Taylor (2009) yang dapat mempengaruhi terjadinya stress akademik, yaitu :

- a. Terjadinya peristiwa negative yang mengakibatkan terganggunya konsep diri sehingga dapat menimbulkan potensi kehilangan harga diri atau hilangnya rasa kepercayaan pada diri sendiri.
- b. Adanya peristiwa yang tidak terduga atau tidak dapat dikendalikan. Hal ini dapat memicu terjadi stress pada diri individu karena kurangnya persiapan diri individu dalam menghadapi peristiwa tersebut.
- c. Peristiwa yang sifatnya ambigu, hal ini juga dapat memicu terjadinya stress pada individu karena individu tidak memiliki kesempatan dalam menentukan keputusan atau tindakan pada saat itu juga dan individu akan lebih banyak mengeluarkan energy untuk memahami stressor yang ia terima.

- d. Terlalu banyak menerima tuntutan atau beban akademik. Individu yang memiliki tuntutan besar akan cenderung mengalami stress.

Smeth (1994) menjelaskan bahwa ada faktor-faktor lain yang dapat memicu terjadi stress pada diri individu, yaitu :

- a. Faktor Internal atau faktor biologis yang meliputi genetic, jenis kelamin, usia, tingkat intelegensi, dsb.
- b. Karakter atau kepribadian meliputi tingkat emosi, tipe kepribadian dominan (ekstrovert-introvert), tingkat resiliensi, dsb.
- c. Faktor sosial-kognitif meliputi dukungan sosial, jaringan sosial, kemampuan sosial, dsb
- d. Hubungan lingkungan sosial meliputi hubungan interpersonal dan hubungan intrapersonal
- e. Strategi coping meliputi kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan dan mengatasi stressor-stressor negative yang berasal dari lingkungan sosialnya.

5. Aspek-Aspek Stress Akademik

Sarafino & Timothy (2011) menjelaskan ada dua aspek yang meliputi stress akademik, yaitu :

- a. Aspek biologis

Individu yang mengalami stress akademik akan merasakan adanya perubahan secara biologis pada dirinya seperti detak jantung yang meningkat, berkeringat secara berlebihan, sakit pada bagian tubuh dan sebagainya. Hal tersebut terjadi karena individu menganggap bahwa stress akademik merupakan sesuatu yang membahayakan

- b. Aspek Psikososial

Stress akademik yang dialami individu dapat memunculkan perubahan dalam diri individu dalam segi psikologis dan sosial, diantaranya :

1) Kognitif

Individu akan kesulitan dalam berkonsentrasi, kesulitan menentukan keputusan, sering bengong, dan pikiran yang kacau

2) Emosional

Individu yang mengalami stress akademik akan sering kali merasakan sedih dan murung dalam sehari-hari

3) Perilaku Sosial

Stress juga mempengaruhi bagaimana perilaku individu terhadap lingkungan sosial. Individu yang mengalami stress akademik akan menunjukkan sikap acuh terhadap lingkungan, lebih agresif, kurang percaya diri, tidak mudah percaya pada orang lain, dan mudah menyalahkan orang lain.

Harjana menambahkan aspek-aspek stress akademik, antara lain :
(Harvinta, 2015)

a. Fisikal

Aspek fisikal berkaitan dengan hal-hal yang mencakup keadaan fisik individu dan juga perilaku individu yang dapat dilihat dan diamati, seperti berkeringat secara berlebihan, kenaikan tekanan darah, gangguan jam tidur, sakit kepala, dan sebagainya.

b. Emosional

Aspek emosi berkaitan dengan kondisi perasaan individu sebagai respon terhadap situasi yang sedang dihadapi. sebagai respon individu terhadap stress akademik yang dialami biasanya akan muncul perasaan sedih, marah, suasana hati tidak stabil, serta terjadi *burn out*

c. Intelektual

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam proses berpikir. Ketika individu mengalami stress akademik, individu akan kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, dan adanya penurunan kualitas kerja

d. Interpersonal

Berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam berkomunikasi dengan individu lain. Individu yang mengalami stress akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi, hal tersebut karena individu kehilangan kepercayaan terhadap diri sendiri dan orang lain dan tidak mau disalahkan.

6. Pengolahan Stress atau *Coping Stress*

Individu yang menerima tekanan atau beban berlebih akan memberikan respon atau reaksi positif atau negative. Respon positive merupakan strategi individu untuk mengatasi tekanan yang diterima. Strategi tersebut disebut dengan *coping stress*, yaitu proses pemulihan kemabali diri individu dari dampak atau pengaruh stress akademik yang dialaminya. Kring, dkk (2012) menggolongkan *coping stress* menjadi beberapa dimensi diantaranya :

a. *Problem – focused coping*

Coping yang berfokus pada inti dari permasalahan yang sedang dihadapi dan mencari berbagai upaya untuk mengurangi dan mengatasi masalah dengan cara mencari sumber informasi yang cukup relevan dengan solusi permasalahan.

b. *Emotional – focused coping*

Berfokus pada permasalahan emosi negatif yang dirasakan oleh individu. *Coping* ini merupakan upaya yang dilakukan untuk mengurangi reaksi emosi negatif yang muncul akibat stress akademik yang dialami individu, misalnya melakukan relaksasi, mengalihkan perhatian dari permasalahan, mencari dan membuat rasa nyaman pada orang lain.

Jare Yates (dalam Trianto & Nofrans, 2009) menambahkn beberapa tips atau saran untuk menghadapi stress :

- a. Memperhatikan dan menjaga kesehatan fisik dengan olahraga secara teratur
- b. Menerima keadaan diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan diri, menerima kesuksesan dan kegagalan diri.

- c. Memiliki kepercayaan diri
- d. Mengambil sisi positif dan menggunakan pendekatan konstruktif dalam menyelesaikan permasalahan
- e. Mempertahankan dan membangun kehidupan sosial
- f. Mengikuti aktivitas kreatif di luar bidang akademik
- g. Mengikuti kursus di bidang akademik sehingga akan memberikan motivasi pada diri individu
- h. Memiliki *coping stress* yang tepat untuk diri sendiri sehingga akan lebih efektif untuk mengatasi stress

7. Stress Akademik dalam Perspektif Islam

Kondisi stress dalam konteks islam diartikan sebagai suatu kondisi sulit yang dialami oleh manusia sehingga manusia memiliki sifat berkeluh kesah saat berada di kondisi tersebut. Individu yang mengalami kondisi sukit biasanya akan memiliki perilaku individualis atau cenderung menghindari dari lingkungan sosialnya. Menurut pandangan Islam stress dapat dikurangi dengan menguatkan ibadah seperti sholat, shodaqoh, dan senantiasa mendekatkan diri kepada Allah SWT. Allah SWT berfirman dalam Qur'an Surat Al-Ma'arij ayat 19-23 yang berbunyi :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (٢٣)

Artinya : “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir (19). Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20) dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir (21) kecuali orang-orang yang mengerjakan sholat (22) yang mereka itu tetap mengerjakan sholatnya (23)”

Ayat diatas menjelaskan bahwa individu atau manusia memiliki sifat keluh kesah ketika berada di situasi sulit dan memiliki sifat kikir terhadap apa yang dimilikinya. Sesungguhnya Allah SWT telah menetapkan manusia akan merakan penderitaan dan kesulitan. Sesuai dengan firman Allah SWT dalam Qur'an Surat Al-Balad ayat 4 yang berbunyi :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (٤)

Artinya : “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah (4)*”

Kemudian pada firman Allah pada surah al- Insyirah ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya; “*Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*”.
(QS. Al- Insyirah; 5-6)

Kemudian Rasulullah .SAW bersabda :

لَوْ جَاءَ الْعُسْرُ فَدَخَلَ هَذَا الْحُجْرَ لَجَاءَ الْيُسْرُ حَتَّى يَدْخُلَ عَلَيْهِ فَيُخْرِجَهُ

“*Seandainya kesulitan itu datang dan masuk kedalam lubang ini maka akan datang kemudahan dan ia turut masuk kedalam lubang tersebut sampai ia mengeluarkan kesulitan tadi*” (HR. Al-Hakim dalam Al-Mustadrak 2: 225. Sanad hadist ini dha’if terdapat A’idz bin Syuraih)

Allah SWT menciptakan manusia dengan ketetapanannya masing-masing dan dalam keadaan susah payah agar manusia dapat menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya. Allah SWT memberikan cobaan dan permasalahan pada manusia untuk melihat bagaimana usaha manusia tersebut untuk keluar dan menyelesaikan permasalahan yang sedang ia hadapi. Cobaan dan permasalahan yang diberikan Allah SWT bertujuan untuk melihat seberapa besar kemampuan manusia untuk menghadapi dan menyelesaikannya.

Dalam hal ini stress akademik menjadi salah satu permasalahan yang dialami oleh siswa atau mahasiswa. Stress akademik merupakan permasalahan yang seringkali muncul dikarenakan beban akademik yang berlebih. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *coping stress* yang baik dapat meminimalisir permasalahan yang muncul akibat tuntutan akademik sehingga mahasiswa tidak lagi merasakan stress akademik.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan penerimaan dan penghargaan dalam hubungan yang ia bangun. Dukungan sosial tercipta karena adanya interaksi antara individu yang ditunjukkan dengan cara memberikan bantuan pada individu lain yang bersangkutan. Dukungan sosial bisa berupa informasi secara verbal atau non verbal yang sifatnya sebagai nasehat, dukungan berupa tindakan atau perilaku yang kehadiran individu lain dapat memberikan manfaat positive pada emosional dan efek perilaku bagi individu bersangkutan (Gootlieb, dalam Smet, 1994:135). Selaras dengan pendapat Sarason dalam Smet (1994) yang mendefinisikan dukungan sosial merupakan dukungan yang diperoleh dari hubungan dekat atau keakraban sosial yang terjalin baik dengan keluarga, teman, atau oran lain. Sama halnya dengan pendapat House (1981) yang mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang jelas tetapi tidak memiliki wujud, bantuan tersebut diperoleh dari hubungan antar individu seperti hubungan keluarga, teman, dan orang lain yang masuk kedalam lingkaran sosial dan dapat memberikan manfaat yang kuat seperti mengurangi intensitas stress pada individu. Hal ini juga dikemukakan oleh Nick (2016) yang mneyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi intensitas stress dan meleamkan atau mengurangi reaksi seseorang terhadap stress.

King (2010) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi dan sebagai umpan balik dari individu lain yang menunjukkan rasa kepeduliannya dan terlibat dalam timbal balik dari hubungan sosial. Sedangkan menurut Leavit (dalam Purba, 2006) mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu hubungan yang memberikan bantuan berupa dukungan yang memiliki nilai khusus. Bentuk bantuan dalam dukungan sosial dapat berupa dukungan emosi, dukungan penilaian, dukungan informasi, dan dukungan instrumental dari anggota jaringan sosial (Weiten, dalam Karanina, 2005). Dukungan sosial juga dipandang sebagai akses atau jalan alternative yang digunakan oleh individu atau kelompok untuk menghadapi

dan mengatasi perubahan hidup. Johnson dan Johnson (dalam Sajidah, 2018) mendefinisikan dukungan sosial sebagai makna dari hadirnya orang lain yang dapat memberikan dan dimintai pertolongan, dorongan atau motivasi, dan penerimaan terhadap diri individu ketika mengalami konflik dengan lingkungan sekitar.

Santrock (dalam Sajidah, 2018) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan sumber informasi atau tanggapan timbal-balik dari pihak lain yang memiliki kedekatan emosional dan memiliki hubungan dekat. Mahasiswa menginginkan harapan yang tinggi dari lingkungan yang mana harapan itu didapatkan dari orang-orang yang berada disekitarnya, salah satunya yaitu teman sebaya. Teman sebaya didefinisikan sebagai individu yang memiliki tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama (Santrock, 2005). Papalia, Old, dan Feldman (2009) menambahkan bahwa teman sebaya merupakan sumber dari kasih sayang, pengertian, simpati, dan tuntutan moral, yang dijadikan sebagai tempat untuk bereksperimen dan menjadi sarana untuk mencapai kemandirian dan otonomi keluarga.

Taylor (dalam Sari, 2016) mengemukakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya merupakan bentuk bantuan secara instrumental, informasional, dan emosional yang membuat individu merasa lebih dihargai dan di perhatikan. Selaras dengan pendapat Rahmawan (2010) yang mengatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat menimbulkan rasa kebermaknaan pada diri individu. Dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya membuat diri individu merasa memiliki teman yang senasib, memiliki tempat untuk berbagi minat yang sama, saling menguatkan, memiliki rasa aman dan rasa memiliki identitas diri (Hilman, 2002). Teman sebaya sendiri diartikan sebagai seorang individu yang memiliki tingkat kematangan usia yang sama (Santrock J. , 2007). Teman sebaya memiliki peran lebih dalam mempengaruhi individu karena adanya kesamaan minat dalam berbagai bidang seperti pilihan *fashion* selera music, nilai aktivitas sehingga akan menciptakan keakraban dan membangun relasi sosial. Kedekatan antar teman sebaya memiliki fungsi bagi perkembangan diri

individu. Kelly & Hansen (Desmita, Psikologi Perkembangan, 2006) menggolongkan beberapa fungsi teman sebaya, yaitu :

a. Mengontrol Impuls Agresif

Hubungan yang terbentuk antara teman sebaya dapat menjadi media belajar bagi individu untuk memecahkan masalah dengan cara lain dan menghindari atau mengontrol tindakan agresif sebagai penyelesai masalah.

b. Memperoleh Dukungan Emosional dan Sosial

Teman sebaya dinilai dapat memberikan dukungan pada individu untuk lebih mengenali peran dan tanggung jawab mereka. Individu yang memperoleh dukungan dari teman sebaya perlahan dapat mengurangi tingkat ketergantungan pada dukungan orang tua.

c. Meningkatkan Ketrampilan Sosial

Dalam hubungan interaksi antara teman sebaya biasanya akan tercipta percakapan dan perdebatan mengenai sudut pandang individu dan dari situ individu akan belajar bagaimana mengekspresikan ide, perasaan serta sebagai wadah untuk mengembangkan kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan.

d. Mengembangkan Sikap dan Tingkah Laku Peran Jenis Kelamin

Interaksi antar teman sebaya dapat mempengaruhi sikap seksualitas dan tingkah laku peran jenis kelamin, dari interaksi tersebut individu belajar bagaimana mengasosiasikan sikap dan tingkah laku sesuai dengan jenis kelamin.

e. Memperkuat Penyesuaian Moral dan Nilai

Dalam kelompok teman sebaya, individu akan berusaha menentukan keputusan yang tepat dan sesuai dengan diri mereka serta akan mengevaluasi nilai-nilai moral dan perilaku yang dimiliki teman sebayanya atau pada dirinya sendiri. Sehingga individu dapat menentukan mana yang benar dan mana yang salah.

f. Meningkatkan harga diri

Pengakuan diri individu dikalangan teman sebaya memberikan rasa percaya diri serta rasa nyaman sehingga akan memunculkan gambaran positif tentang dirinya

Dari beberapa uraian mengenai dukungan sosial dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan oleh orang lain yang memiliki hubungan sosial dengan individu yang berupa dukungan secara emosional, dukungan secara perilaku atau tindakan yang memiliki timbal balik positive. Dukungan teman sebaya dinilai sangat berpengaruh pada kondisi psikis individu, karena teman seumuran biasanya memiliki pengalaman dan perasaan yang tidak jauh beda dan kemungkinan bisa saling memberikan bantuan karena individu yang menerima dukungan dari teman sebaya akan merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungan. salah satu fungsi penting dari dukungan teman sebaya adalah sebagai pemberi informasi tentang dunia luar, seperti timbal balik mengenai kemampuan yang dimiliki serta mempelajari tentang penilaian perilaku (Santrock J. W., 2005).

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Aspek-aspek dukungan sosial menurut House Schaefer (dalam Sarafino, 1994), yaitu :

a. Dukungan emosional

Dukungan secara emosional biasanya diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan dekat seperti keluarga, sahabat, pasangan hidup. Dukungan tersebut berupa ungkapan rasa empati, simpatik, perhatian dan rasa peduli terhadap individu sehingga ia merasakan kenyamanan dan merasa dicintai ketika mengalami situasi-situasi sulit. Dukungan emosional yang diberikan teman sebaya bisa berupan semangat, merasakan apa yang dirasakan oleh temannya.

b. Dukungan penilaian atau penghargaan

Dukungan ini berupa nasehat atau informasi-informasi positif yang diberikan pada individu dan mendorong rasa

percaya dirinya dalam menghadapi situasi sulit. Menurut Clarke (dalam Yanita, 2001) dukungan ini dapat membantu individu untuk merasa percaya pada dirinya sendiri dan memiliki perasaan positif terhadap dirinya. Menurut Johnson (dalam Ruwaida, 2006) bentuk dari penghargaan dapat diwujudkan melalui dukungan perilaku atau gagasan pada individu, pemberian umpan balik, penguatan, dan evaluasi diri untuk mendorong kemajuan lebih baik dari dalam dirinya.

c. Dukungan Instrumental

Berupa dukungan secara langsung yang ditujukan pada individu yang merasa kesulitan dalam mengatasi situasi-situasi sulit. Dukungan ini diberikan oleh orang-orang terdekat untuk membantu dan menguatkan individu dalam menghadapi situasi sulit. Dukungan instrumental bisa berupa benda materi atau jasa, memberi peluang waktu, memberikan bantuan sarana dan prasarana dan modifikasi perilaku (Johnson dalam Ruwaida, 2006). Dukungan instrumental yang diberikan teman dekat biasanya berupa waktu luang untuk berbagi perasaan, memberikan bantuan ketika diperlukan, dan sebagainya.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi yang dimaksud adalah dukungan yang diberikan berupa nasihat, arahan, atau umpan balik atas apa yang sedang dialami oleh individu. Dukungan informasi dapat membantu individu untuk mencari jalan keluar dan mengatasi permasalahan yang sedang dialami melalui pemberian informasi, sugesti, ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan

e. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan yang didapatkan dari kelompok dan individu merasa adanya kebersamaan, berbagi dalam hal minat dan aktivitas sosial yang sama.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat diperoleh dari orang-orang sekitar yang memiliki hubungan sosial dengan individu baik dari keluarga ataupun orang lain. Orang lain yang dimaksud adalah teman dekat atau orang yang memiliki hubungan dekat dengan individu yang bersangkutan selain orang tua. Dukungan sosial instrumental lebih efektif ketika diberikan oleh orang-orang terdekat misal dari keluarga sehingga akan memberikan rasa kesejahteraan psikis pada individu, sedangkan dukungan emosional dinilai lebih efektif ketika diberikan oleh orang yang bukan termasuk keluarga semisal dari teman sebaya, sahabat, pasangan (dalam Fisher & Lener, 20050).

3. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (1994) orang-orang yang berada di sekitar individu dapat menjadi sumber dukungan sosial bagi individu. Sumber-sumber tersebut antara lain :

- a. Orang-orang yang berarti bagi individu (*Significant person*). Yang termasuk dalam *significant person* meliputi teman dekat, anggota keluarga, atau seseorang yang memiliki hubungan dekat dengan individu. *Significant person* dinilai menjadi sumber dukungan sosial yang terbesar dalam kehidupan seseorang.
- b. Professional atau tenaga ahli. Menurut Taylor (2003) tenaga profesional seperti psikolog, guru, terapis, dapat membantu menganalisis baik secara klinis maupun psikis. Sehingga dari hasil analisis tersebut dapat diketahui dukungan sosial yang sesuai dengan kondisi individu tersebut sehingga dukungan sosial tersebut berfungsi secara efektif.

4. Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Ada tiga faktor yang di kemukakan oleh Myers (dalam Maslihah, 2011) yang menjadi pendorong seseorang untuk memberikan atau melakukan dukungan sosial terhadap individu lain, yaitu :

- a. Empati
Perasaan seseorang yang seolah-olah ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain dengan tujuan mengantisipasi dan

mengontrol emosi, serta menjadi motivasi perilaku dirinya untuk mengurangi kesulitan-kesulitan ketika menghadapi permasalahan dan membantu mensejahterakan orang lain.

b. Norma dan Nilai Sosial

Selama perkembangan, individu menerima norma dan nilai sosial dari lingkungannya sebagai alat atau sebagai bagian pengalaman sosial. Norma dan nilai sosial menjadi penentu perilaku individu. Dalam ruang lingkup sosial individu diharuskan melakukan interaksi sosial baik berupa kegiatan atau interaksi secara verbal guna mengembangkan kemampuan sosialnya.

c. Pertukaran Sosial

Pertukaran sosial merupakan hubungan timbalbalik yang diterima oleh individu dari hubungan interpersonalnya. Keseimbangan dalam pertukaran sosial akan menghasilkan kondisi yang positive antar individu.

5. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial merupakan bentuk kasih sayang kepada sesama makhluk khususnya manusia. Dukungan sosial juga merupakan bentuk kemanusiaan yang memiliki nilai kebaikan untuk membantu kesejahteraan sesama manusia. Dalam islam, sikap tolong menolong sangat dianjurkan. Tolong menolong yang dimaksud adalah tolong menolong dalam hal kebajikan. Seperti firman Allah SWT yang berbunyi :

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ
الْعِقَابِ

Artinya : “.....dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya” (QS. Al-Ma'idah:2)

ذَٰلِكَ الَّذِي يُبَشِّرُ اللَّهَ عِبَادَهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا
الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَىٰ وَمَن يَقْتَرِفْ حَسَنَةً نَّزِدْ لَهُ فِيهَا حُسْنًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ شَكُورٌ

Artinya: "Itulah (karunia) yang diberitahukan Allah untuk menggembarakan hamba-hamba-Nya yang beriman dan mengerjakan kebajikan. Katakanlah (Muhammad), "Aku tidak meminta kepadamu sesuatu imbalan pun atas seruanku kecuali kasih sayang dalam kekeluargaan." Dan barang siapa mengerjakan kebaikan akan Kami tambahkan baginya. Sungguh, Allah Maha pengampun, maha mensyukuri" (QS. As-Syuura:23)

مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرَابِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرَابِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ
وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ فِي
الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ

Artinya: "Barang siapa melapangkan seorang mukmin dari satu kesusahan dunia, Allah akan melapangkannya dari salah satu kesusahan di hari kiamat. Barang siapa meringankan penderitaan seseorang, Allah akan meringankan penderitaannya di dunia dan akhirat. Barang siapa menutupi (aib) seorang muslim, Allah akan menutupi (aib)nya di dunia dan akhirat. Allah akan menolong seorang hamba selama hamba itu mau menolong saudaranya." (HR. Muslim).

Berdasarkan ayat Al-Qur'an dan hadist diatas sikap tolong menolong merupakan bentuk dukungan sosial. Dijelaskan juga bahwa sebagai makhluk Allah harus saling tolong menolong dalam hal kebajikan karena Allah akan memberikan imbalan atas perilaku tersebut selain itu dalam hadist yang diriwayatkan oleh HR. Bukhari menjelaskan bahwa Allah akan meringkan penderitaan hamba-Nya di dunia dan diakhirat bagi hamba yang meringankan beban individu lainnya.

C. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam penilaian terhadap diri sendiri dalam melaksanakan dan mengatur suatu perilaku atau tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Bandura

(dalam Alwisol, 2004) mendefinisikan efikasi diri sebagai suatu bentuk persepsi diri mengenai seberapa bagus diri seorang mahasiswa dapat berfungsi dalam kondisi tertentu. Bandura juga menyebutkan bahwa efikasi diri merupakan bentuk hasil dari proses kognitif yang berupa keputusan, keyakinan, atau harapan individu untuk mengetahui seberapa jauh individu mampu melaksanakan atau menyelesaikan tugas atau tindakan tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan. Schunk (2012) menambahkan bahwa efikasi diri merupakan bentuk keyakinan individu atas kemampuannya dalam bertindak sesuai dengan ketrampilan dan kecakapannya.

Bandura & Woods (dalam Untung, 2008) mengatakan bahwa efikasi diri berfokus pada kemampuan individu dalam meningkatkan motivasi, meningkatkan kemampuan kognitif, dan menentukan tindakan yang diperlukan dalam menghadapi segala situasi. Efikasi diri memberikan pengaruh terhadap perilaku individu sehingga setiap individu akan memiliki perilaku yang berbeda ketika dihadapkan dengan kondisi yang sama. Hal ini juga disampaikan oleh Gist & Michell (2011) bahwa efikasi diri dapat menentukan arah perilaku yang berbeda diantara individu yang memiliki kemampuan yang sama, karena efikasi diri mempengaruhi pilihan individu, tujuan, cara mengatasi permasalahan, dan kegigihan individu dalam menyelesaikan permasalahannya.

Baron & Byne (dalam Ghufroon & Risnawati, 2017) mengartikan efikasi diri sebagai penilaian individu terhadap kemampuannya atau kompetensi yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuannya serta dapat menghadapi segala permasalahan yang ada. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan pada diri sendiri bahwa mampu melakukan dan menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan yang diharapkan. Sedangkan Alwisol (2009) mengartikan efikasi diri sebagai pandangan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan dalam situasi tertentu yang berdasarkan kondisi kognitif dan kondisi lingkungannya dan memberikan kepuasan terhadap diri individu

Berdasarkan penjelasan mengenai definisi eefikasi menurut para tokoh, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu atas kemampuannya dalam menyelesaikan suatu permasalahan dalam situasi serta kondisi tertentu untuk memperoleh hasil yang positive dan sesuai dengan tujuannya.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan kepercayaan individu terhadap dirinya, untuk membangun kepercayaan tersebut ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri individu. Feist J.t & Gregory J.F (2010) menjelaskan ada empat faktor yang dapat mempengaruhi tingkat efikasi diri pada individu, yaitu :

a. Pengalaman menguasai sesuatu (*Mastery Experience*)

Secara umum keberhasilan atas usaha yang dilakukan oleh individu akan menambah kekuatan individu dalam mempercayai kemampuannya, tetapi kegagalan individu juga akan berdampak pada kepercayaan individu terhadap kemampuannya. Menurut Feist J.t & Gregory J.F (2010) ada enam dampak atas pernyataan tersebut, Yaitu

- 1) keberhasilan atas usaha individu mampu meningkatkan efikasi diri pada individu.
- 2) penyelesaian tugas secara individu dapat memberikan kepuasan tersendiri bagi individu dibanding dengan penyelesaian tugas secara berkelompok.
- 3) kegagalan atas usaha yang dilakukan dapat menurunkan efikasi diri pada individu.
- 4) kegagalan yang di sebabkan ransangan emosi yang tinggi tidak terlalu merugikan diri sendiri dibandingkan dengan kegagalam karena kondisi maksimal.
- 5) kegagalan yang terjadi sebelum individu merasa menguasai suatu keahlian yang diinginkan akan lebih mempengaruhi efikasi dirinya.

6) kegagalan yang terjadi pada individu yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap kesuksesan.

b. Modeling Sosial

Modeling sosial dinilai dapat mempengaruhi efikasi diri pada individu. Hal ini terjadi karena individu cenderung akan menirukan bagaimana orang sekitarnya dalam menghadapi atau menyelesaikan permasalahan dan bagaimana melibatkan dirinya dalam situasi tersebut. Selain itu kesuksesan dan kegagalan orang lain yang dinilai memiliki kemampuan setara juga dapat mempengaruhi efikasi diri pada individu. Secara umum modeling sosial tidak begitu berpengaruh terhadap peningkatan efikasi diri tetapi modeling sosial dapat memberikan dampak terhadap penurunan efikasi diri.

c. Persuasi Sosial

Persuasi sosial merupakan metode komunikasi dalam lingkungan sosial dengan menggunakan cara tertentu sehingga orang akan bersedia melakukan sesuatu dengan senang hati tanpa adanya paksaan. Hal ini dinilai dapat meningkatkan efikasi diri dan dinilai cukup efektif bagi individu apabila persuasi sosial yang diterima bersifat positif dan dapat mengembangkan diri individu. Tetapi persuasi sosial secara verbal dari orang lain tidak dapat mengubah perspektif individu mengenai kemampuan dirinya.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Tingkat emosi individu juga dapat menjadi faktor penting dalam efikasi dirinya. Kemampuan individu dalam mengontrol emosinya akan memunculkan nilai efikasi yang tinggi terhadap dirinya, begitupun sebaliknya individu yang memiliki emosi yang labil cenderung memiliki efikasi diri yang rendah. Tidak hanya emosi tetapi juga kondisi fisik individu dapat mempengaruhi efikasi diri pada individu.

Berdasarkan pemaparan mengenai faktor-faktor efikasi diri diatas dapat disimpulkan bahwa pengalaman menguasai sesuatu (Mastery Experience), Modeling sosial, persuasi sosial, dan kondisi fisik emosional menjadi faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan efikasi diri pada individu.

3. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Bandura berpendapat bahwa efikasi diri pada setiap individu memiliki perbedaan masing-masing. Perbedaan efikasi diri dibagi kedalam tiga dimensi (Ghufron, 2017), yaitu :

a. Dimensi Tingkat (*Level*)

Dimensi ini mencakup tingkat kesulitan permasalahan yang dirasakan oleh individu. Namun ketika individu dihadapkan dengan permasalahan sesuai dengan tingkatannya (mudah, sedang, sulit) maka efikasi diri individu akan memiliki batasan tertentu sesuai dengan kemampuannya untuk menyelesaikan permasalahannya sesuai dengan level atau tingkatan. Tingkat efikasi diri dapat ditunjukkan sesuai dengan tingkat permasalahan yang dihadapi oleh individu dengan tujuan mencapai keberhasilan individu.

b. Dimensi Generalitas (*Generality*)

Dimensi generalitas merupakan dimensi yang mencakup seberapa luas atau seberapa besar keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, apakah kemampuan individu hanya terbatas pada aktivitas atau situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang beragam.

c. Dimensi Kekuatan (*Strenght*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan terhadap keyakinan diri individu dan tingkat pengharapan individu atas kemampuannya. Besarnya harapan yang dimiliki individu akan memberikan dorongan untuk lebih berusaha dan bertahan pada kondisi yang sedang dihadapinya, begitupun sebaliknya individu yang memiliki harapan rendah atas kondisinya akan

melemahkan diri individu sehingga akan memunculkan keraguan dalam diri individu.

Berdasarkan penjelasan mengenai dimensi efikasi diri dapat disimpulkan bahwa efikasi diri pada tiap individu memiliki perbedaan masing-masing antara individu satu dengan individu lainnya. Dari dimensi tingkat dapat dilihat bahwa besarnya efikasi diri individu akan menyesuaikan dengan tingkatan kesulitan yang sedang dihadapi oleh individu. Kemudian kita dapat melihat juga bagaimana keyakinan individu terhadap kemampuannya ketika dihadapkan pada beberapa aktivitas tertentu atau kondisi tertentu.

4. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam

Dalam Islam sebagai seorang hamba dianjurkan untuk yakin dan percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini sesuai dengan konsep efikasi diri yaitu keyakinan yang dimiliki individu atas kemampuannya dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya. Konsep efikasi diri juga dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 286, yaitu :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا إِنَّتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝ (286)

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapatkan (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir” (QS. Al-Baqarah:286)

Sesuai dengan firman Allah SWT pada surat Al-Baqarah ayat 286, bahwa Allah SWT tidak akan membebani seorang hamba-Nya melebihi batas kemampuannya. Allah SWT juga berfirman bahwa setiap permasalahan pasti ada kemudahan atau jalan keluarnya.

إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ

Artinya: Sesungguhnya besarnya pahala tergantung dengan besarnya ujian. Sesungguhnya, apabila Allâh mencintai suatu kaum, maka Dia akan mengujinya. Siapa yang ridha dengan ujian itu, maka ia akan mendapat keridhaan-Nya. Siapa yang membencinya maka ia akan mendapatkan kemurkaan-Nya (HR. at-Tirmidzi no. 2396 dan Ibnu Mâjah no. 4031)

Dari ayat Al-Qur'an dan Hadist diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam menjalankan tugas kehidupan seorang hamba harus memiliki keyakinan yang kuat untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. dalam ayat diatas juga menjelaskan bahwa setiap tindakan individu akan memiliki konsekuensinya masing-masing, barang siapa yang berbuat baik maka pahala akan menjadi imbalannya, begitupun ketika individu melakukan keburukan maka dosa sebagai imbalannya.

D. Hubungan Antar Variabel

1. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stress Akademik

Dukungan sosial diartikan sebagai suatu informasi yang diperoleh dari orang lain yang mendindikasikan bahwa individu dicintai dan diperhatikan, dihormati dan dihargai, dan menjadi suatu jaringan komunikasi sosial dan menjadi kewajiban bersama (Taylor, 2009). Sedangkan teman sebaya sendiri diartikan sebagai seseorang yang memiliki rentan usia sama sehingga dianggap akan memiliki tingkat emosi dan keinginan yang sama dengan kelompok seusianya. Teman sebaya dinilai dapat memberikan dorongan atau pengaruh besar bagi

individu. Kelly dan Hansen menjelaskan salah satu fungsi teman sebaya adalah memperoleh dorongan baik secara emosional dan sosial serta menjadikan individu lebih mandiri. Desmita (2006) juga menyebutkan bahwa teman sebaya dapat membantu individu untuk mengenali peran dirinya dan mengambil tanggung jawab baru, dorongan yang diperoleh dari teman sebaya dapat mengurangi ketergantungan individu akan dorongan dari keluarga. Dukungan sosial teman sebaya menjadi salah satu bentuk *coping stress* bagi individu hal ini terjadi karena dengan adanya dukungan sosial individu akan lebih mudah untuk mengurangi emosi negative.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh M. Riyan Firdiansyah (2020) dengan judul Hubungan Dukungan dan Stress Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa nilai koefisien korelasi antara dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa yaitu $r_{xy} = -0,468$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan negatif antara variabel dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa, hasil hubungan negatif menandakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua yang diterima oleh siswa maka semakin kecil peluang stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Dengan artian bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap stress akademik siswa atau mahasiswa. (Firdiansyah, 2020)

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fauzan Marhamah & Hazalifah binti Hamzah (2016) dengan judul *The Relationship Between Social Support And Academic Stress Among First Year Students At Syiah Kuala University*. Menunjukkan hasil penelitian dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = - 46$ ($p = 0,1$) yang artinya terdapat hubungan negatif antara variabel dukungan sosial dengan tingkat stress akademik siswa atau mahasiswa. Yaitu semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu maka semakin kecil peluang stress akademik yang dialami oleh individu.

2. Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Akademik

Efikasi diri diartikan sebagai keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menentukan tindakan sebagai usaha mencapai tujuan yang diimpikan. Bandura & Wood mengartikan efikasi diri sebagai keyakinan yang dimiliki individu untuk mendorong motivasi, meningkatkan kemampuan kognisi, dan menentukan tindakan sesuai dengan situasi dan kondisi (Ghufron, 2017). Efikasi diri merupakan suatu keyakinan atas kemampuan individu untuk memberikan dorongan motivasi, membantu perkembangan kemampuan kognisi, dan menentukan tindakan yang perlu dilakukan untuk memenuhi tuntutan dalam situasi tertentu. Efikasi diri mahasiswa diperlukan agar mahasiswa dapat mencapai tujuannya dalam bidang akademik. Keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki dalam proses belajar akan membantu individu mencapai prestasinya. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi sehingga akan lebih fokus terhadap apa yang sedang dilakukan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ilham Khairi. S & Sefni Rama Putri (2019) dengan judul Hubungan Self-Efficacy dan Stress Akademik Mahasiswa, dengan responden 75 orang mahasiswa pada semester II, IV, dan VI program studi bimbingan dan konseling. Berdasarkan penelitian tersebut hasil yang diperoleh yaitu adanya hubungan negative antara *self efficacy* dengan stress akademik mahasiswa yang artinya semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi pula tingkat *self efficacy* mahasiswa di program studi bimbingan dan konseling. Berdasarkan penelitian ini dapat diketahui bahwa kondisi stress akademik mampu memberikan pengaruh sebesar 7,5 % terhadap tingkat *self efficacy* pada individu, hal ini dikarenakan stress akademik dapat merubah atau membentuk pola pikir baru pada mahasiswa untuk lebih siap menghadapi tantangan yang lebih besar dimasa akan datang.

3. Pengaruh Dukungan Sosial Teman sebaya dan *Self Efficacy* Terhadap Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dunia perkuliahan memiliki banyak aktivitas-aktivitas dengan kesulitan dan tuntutan yang berbeda-beda. Tuntutan kademik yang diberikan juga cukup besar dimana mahasiswa harus mengikuti dan mentaati peraturan yang berlaku. Tuntutan yang diterima oleh mahasiswa tentu tidak hanya dari bidang akademik seperti *deadline* tugas yang menumpuk, manajemen diri, manajemen waktu, dan pencapaian prestasi, tetapi juga dari luar aktivitas perkuliahan seperti tuntutan dari orang tua, lingkungan sosial, atau aktivitas organisasi lainnya. Banyaknya tuntutan yang diterima oleh mahasiswa dapat menjadi beban sehingga mahasiswa merasa tertekan.

Tekanan yang melebihi kapasitas individu dapat menjadi penyebab stress bagi individu itu sendiri, stress terjadi karena beban atau tekanan yang dialami oleh individu sudah melebihi ambang batas yang dimiliki individu. Sedangkan pada mahasiswa sering mengalami stress akademik yang disebabkan beberapa tuntutan akademik yang terlalu banyak. Menurut Misra & Castillo (2004) bangku perkuliahan merupakan masa dimana tekanan akan semakin kuat bagi individu atau mahasiswa saat mereka mulai beradaptasi dengan lingkungan kampus dan lingkungan sosial yang baru. Sedangkan Wilks (2008) berpendapat bahwa stress akademik terjadi karena adanya tuntutan akademik yang melebihi batas sumber daya adaptif bagi individu tersebut.

Di lingkungan kampus kebanyakan mahasiswa adalah perantau sehingga mereka lebih banyak mendapat dukungan sosial atau bantuan dari sesama mahasiswa lainnya. Begitupun ketika mahasiswa mengalami kesulitan dan tekanan yang diakibatkan oleh tuntutan akademik. Teman sebaya dinilai sebagai salah satu sumber kasih sayang, pengertian, simpati, dan sebagai tempat bereksperimen sosial bagi individu. Fungsi teman sebaya menurut Kelly & Hansen (dalam

Desmita, 2010) yaitu untuk memberikan dorongan emosional dan sosial dan menjadikan diri individu lebih mandiri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tri Puji Asuti & Sri Hartati (2013) menjelaskan bahwa mahasiswa yang menerima tekanan dan tuntutan akademik tidak membuat mereka mengalami gangguan fisik dan psikis yang cukup serius, hal ini dikarenakan mahasiswa menerima dukungan sosial dari orang-orang yang dianggap berarti bagi dirinya. Dukungan sosial membantu mahasiswa untuk menghindari permasalahan yang berkepanjangan. Dukungan sosial akan bersifat positif ketika dalam interaksi antara mahasiswa sebagai penerima dukungan sosial dengan sumber dukungan sosial saling mendapatkan manfaat dari interaksi tersebut.

Efikasi diri diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sehingga akan memberikan motivasi, menambah kemampuan kognisi individu, dan menentukan tindakan yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan atau tuntutan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Hasil Penelitian Ilham Khairi. S & Sefni Rama. P (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi tidak menutup kemungkinan akan mengalami stress akademik yang tinggi pula. Kemudian, efikasi diri menjadi peran penting dalam pengelolaan persepsi diri, meningkatkan motivasi, mengelola kemampuan individu, dan mempersiapkan individu untuk menghadapi situasi yang menjadi *stressor* bagi dirinya. Stress akademik juga dinilai memberikan pengaruh sebesar 7,5% dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa, hal ini dikarenakan tekanan yang terjadi dapat membentuk persepsi mahasiswa untuk lebih siap dalam menghadapi tantangan lebih besar kedepannya.

Penelitian June M. R & Kim Sheppard (2018) mendukung hasil penelitian sebelumnya bahwa, efikasi diri individu ketika mengalami stress akademik dapat memprediksi hasil belajar individu. Penelitian ini juga mengatakan bahwa efikasi diri dan stress akademik menjadi salah satu predictor terbesar pada nilai rata-rata akademik mahasiswa (GPA),

hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwa tinggi-rendahnya efikasi diri pada individu akan mempengaruhi tingkat keberhasilan pada diri individu. Vicky R. A & H. Fuad Nashori (2021) juga membuktikan bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri pada individu dengan stress yang disebabkan oleh akademik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ilham K. Siregar & Sefni Rama. P (2019) dengan Judul “Hubunga *Self-efficacy* dan Stress Akademik Mahasiswa” dengan menggunakan uji korelasi antara dukungan sosial teman sebaya (assintance related) dengan stress akademik pada mahasiswa menghasilkan nilai uji signifikan regresi sederhana sebesar $F = 3,89$ (dengan tingkat signifikan = 0,000) yang artinya self-efficacy menunjukkan korelasi yang signifikan dengan stress akademik mahasiswa. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Syahnar (2017) dengan judul “Hubungan self-efficacy, motivasi berprestasi, prokrasyinasi akademik dan stress akademik mahasiswa”. Pada analisis regresi linier sederhana dan uji signifikansi antara self-efficacy degan stress akademik menunjukkan nilai R sebesar 0,003 ($R^2 = 0,090$) yang artinya self efikasi mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Rika Rihartini (2021) dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Santri di Pesantren As-Sa’adah Terboyo Semarang”. Hasil dari uji korelasi regresi berganda antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa sebesar $R = 0,348$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri dengan stress akademik Mahasiswa Santri di Pesantren As-Sa’adah Terboyo. Secara simultan, dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 12,1% terhadap stress akademik.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri memiliki keeratan dengan stress akademik. Dukungan sosial merupakan aspek eksternal yang memiliki hubungan signifikan

dengan pengolahan stress akademik, sedangkan efikasi diri merupakan aspek internal yang dapat mengarahkan atau menentukan tindakan individu untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Individu yang menerima banyak dukungan sosial serta tingginya efikasi diri, akan membantu dirinya dalam membentuk persepsi dan merespon suatu tuntutan atau tekanan akademik dengan baik sehingga tidak akan menyebabkan kondisi stress bagi mahasiswa.

E. Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai suatu dugaan sementara terhadap hasil permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang akan terkumpul. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dipaparkan diatas, maka dalam penelitian kali ini hipotesis yang diajukan peneliti adalah adanya pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya dan *self-efficacy* terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2017 ketika mengerjakan skripsi. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima dan semakin besar *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah juga tingkat stress akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang diterima dan semakin kecil *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin tinggi tingkat stress akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi

- H₀ : tidak terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya dengan stress akademik pada mahasiswa ketika mengerjakan skripsi
- H₁ : terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa ketika mengerjakan skripsi

BAB III

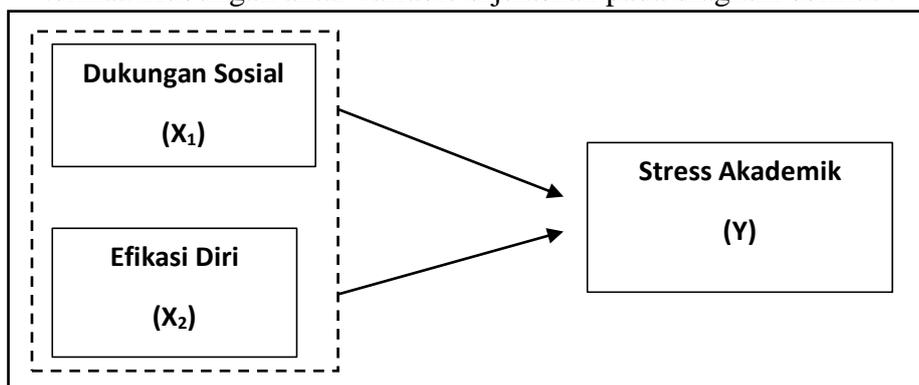
METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan angka sebagai penafsir hasil penelitian, menurut Arikunto (2002) seluruh aspek dalam penelitian kuantitatif termasuk dalam pemahaman dan kesimpulan menggunakan table, grafik atau bagan sebagai penafsir hasil penelitian. Metode penelitian kuantitatif menggunakan angka-angka untuk mendeskripsikan hasil penelitian, dari pengumpulan data, penafsiran atau penjelasan data (Arikunto, 2006). Sugiyono (2016) mengartikan penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian yang digunakan meneliti populasi dan sampel tertentu dan menggunakan instrument penelitian untuk mengumpulkan data, menganalisis data secara kuantitatif/statistic, untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016)

Penelitian ini masuk kedalam jenis *deskriptif kuantitatif korelasional* yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh antara variable dan dalam proses analisa data peneliti menggunakan numeric yang diolah dengan statistika. Hasil dari olah data akan dipaparkan dengan deskripsi (Ni'mah, 2014).

Penelitian ini menggunakan tiga variable, yaitu dua variable bebas (X_1 dan X_2) dan menggunakan satu variable terikat (Y). Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara variable bebas dengan variable terikat. Hubungan antar variable dijelaskan pada diagram berikut :



Gambar 3.1 Hubungan Anatar Variabel

B. Variabel Penelitian

Variable merupakan sesuatu yang akan menjadi obyek penelitian atau menjadi faktor-faktor yang berperan dalam suatu peristiwa atau gejala yang akan diteliti. (Suyabrata, 2005). Untuk mengumpulkan data diperlukan identifikasi dan menentukan variable-variabel penelitian terlebih dahulu. Pengidentifikasian dan penentuan variable akan membantu dalam penentuan alat pengumpulan data dan teknik analisis yang relevan dengan tujuan penelitian.

Variable penelitian ini terdiri dari dua variable bebas (X_1 dan X_2) dan variable terikat (Y). Variable bebas (X_1 dan X_2) adalah variable yang mempengaruhi atau yang diselidiki pengaruhnya. Sedangkan variable terikat (Y) adalah variable yang muncul sebagai akibat dari pengaruh variable bebas (X).

Pada penelitian ini terdiri dari dua variable, yaitu :

- 1) Variabel bebas X_1 : Dukungan sosial teman sebaya
- 2) Variabel bebas X_2 : Efikasi diri
- 3) Variable terikat : Stress Akademik mahasiswa

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2011) mendefinisikan defisi operasional sebagai suatu variable yang dirumuskan sesuai dengan karatekristik-karakteristik variable yang dapat diamati. Sedangkan menurut Alsa (2004:34) menjelaskan definisis operasional sebagai suatu pengertian yang lebih lengkap dan rinci mengenai suatu variable dan mencakup semua unsur yang menjadi cir utama variable tersebut. Definisi operasional digunakan untuk menyelaraskan atau menyamakan persepsi penulis dengan pembaca. Adapun definisi operasional yang berkaitan dengan variable penelitian ini, yaitu :

1. Stress Akademik

Stress akadmeik diartikan sebagai kondisi tegang baik fisik ataupun psikis yang dialami oleh individu, tegangan tersebut

membuat individu merasa terbebani dan tertekan. Tekanan tersebut berasal dari tuntutan-tuntutan akademik yang diterima oleh individu seperti deadline tugas yang berdekatan, gagal dalam mata kuliah, tuntutan organisasi kampus, dan lain sebagainya.

Penelitian ini menggunakan dimensi stress akademik yang dikemukakan oleh Robotham (2008) sebagai acuan dalam membuat skala stress akademik. Dimensi stress akademik meliputi dimensi kognitif, dimensi afektif, dimensi fisiologis, dan dimensi perilaku

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan yang diperoleh individu dari hubungan sosial atau hasil interaksi sosial dengan individu lain yang memiliki usia tidak jauh beda dan memberikan efek positive seperti individu merasa lebih dihargai dan dicintai oleh lingkunganter..

Dalam penelitian ini, peneliti mengukur dukungan sosial berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh House Scafer (dalam Sarafino, 1994) yang meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

3. Efikasi Diri

Efikasi diri diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk bertahan dan menghadapi situasi atau keadaan sulitnya sehingga individu mampu mencapai hasil yang diinginkan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek efikasi diri sebagai acuan alat ukur efikasi diri. Aspek-aspek efikasi diri meliputi tingkatan (level), kekuatan (strenght), dan generalisasi.

D. Populasi dan Sampel Subjek Penelitian

Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa angkatan 2017 fakultas Sains Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 609 orang (berdasarkan data BAK Pusat UIN Malang). Penelitian ini menggunakan teknik *purposif sampling*, dengan kriteria ; 1) mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017, 2) sedang mengerjakan skripsi. Selanjutnya dalam menentukan jumlah sampel yang akan digunakan peneliti menggunakan rumus slovin, yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + Nd^2}$$

Ket :

n = Ukuran Sampel

N = Ukuran Populasi

d = Estimasi Kesalahan (10%)

Jadi, Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

$$n = \frac{609}{1 + 609(0,1)^2}$$

Berdasarkan perhitungan jumlah sampel diatas diperoleh hasil sebesar 85,89 yang kemudian disesuaikan oleh peneliti menjadi 90 orang responden. Hal tersebut dipertimbangkan untuk mempermudah peneliti dalam pengolahan data dan dapat menjadi hasil pengujian yang lebih baik. Langkah selanjutnya yaitu menentukan jumlah sampel pada masing-masing jurusan di Fakultas SAINTEK secara proposional dengan menggunakan rumus presentase sebagai berikut :

$$n = \frac{s}{p} \times 100\%$$

$$n = \frac{90}{609} \times 100\%$$

$$= 14,7 \%$$

Subjek dipilih karena berdasarkan hasil wawancara pada beberapa narasumber diketahui bahwa terdapat kesulitan yang sedang dihadapi dan menajadi sebuah beban akademik, khususnya pada narasumber yang berasal dari fakultas Sains dan Teknologi yang mana tuntutan dalam menyelesaikan laporan dan tugas lain sangat berat. Selain itu subjek dinilai bisa kolektif dalam membantu menyelesaikan penelitian ini. subjek dipilih karena dinilai dapat memberikan tanggapan yang sesuai sehingga dapat membantu penelitian yang dilakukan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah skala. Skala adalah sejumlah pertanyaan yang ditulis untuk digunakan mengungkap suatu konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar S. , Metode Penelitian, 2007).

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan menggunakan metode penyebaran amgket atau kuesioner dengan tiga skala yaitu skala dukungan sosial teman sebaya, skala efikasi diri, dan skala stress akademik, yang mana dalam angket atau kuesioner ini memberikan suatu pernyataan yang sesuai dengan aspek dari ketiga variable. Penyebaran skala dilakukan melalui *googleform* dan dibagikan kepada subjek melalui grup *whatsapp* atau *personal chat*. Kemudian dalam mengumpulkan data juga menggunakan teknik *random sampling*. Teknik *random sampling* diartikan sebagai proses pengambilan data pada anggitan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan tingkatan subjek dalam populasi (Sugiyono, 2009)

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian diartikan sebagai suatu alat bantu yang digunakan peneliti pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode tertentu (Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini peniliti menggunakan tiga instrument yaitu dukungan sosial teman sebaya, efikasi diri, dan stress akademik, dengan menggunakan model pengukuran skala *likert*.

Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu mengenai fenomena sosial (Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, 2009) dengan menggunakan skala *likert* maka variable penelitian akan dijabarkan menjadi aspek kemudian menjadi indikator-indikator variable. Indikator tersebut digunakan sebagai acuan dalam pembuatan aitem-aitem, pada penelitian ini aitem-aitem skala berupa pernyataan. Jawaban yang digunakan dalam skala *likert* yaitu menggunakan empat angka penelitian yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.1 Ketentuan Pemberian Skor Pada Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	SS	S	TS	STS
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Dalam skala *likert* terdapat dua macam dalam pernyataannya, yaitu pernyataan *favorable* atau pernyataan yang mendukung, dan pernyataan *unfavorable* atau pernyataan yang tidak mendukung.

a. Skala Stress Akademik

Skala stress akademik digunakan untuk melihat seberapa besar stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Adapun skala stress akademik disusun berdasarkan sumber-sumber stress akademik yang dikemukakan oleh Gadzella (1994) yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri pada individu.

Tabel 3.4 blueprint stress akademik

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah Item
		favorable	unfavorable	
Kognitif	Individu lebih sering lupa dengan hal yang berkaitan dengan akademik	7	6	2
	Individu mengalami kesulitan konsentrasi ketika mengerjakan tugas	1	10	2
	Individu merasa kurang produktif terhadap tuntutan akademik	2, 8	5	3
	Individu memiliki pemikiran-pemikiran negative dalam hal akademik	3, 4, 9		3
Afektif	individu memiliki tingkat emosi yang tidak stabil	14, 15	11, 13	4
	individu merasa <i>useless</i> terhadap tuntutan akademik	16, 17	12	3
Fisiologis	Individu memiliki gangguan tidur	18	23	2
	Individu sering merasa lelah	20, 21	22	3
	Individu sering merasa sakit kepala	19	-	1
Perilaku	Individu melakukan penundaan pengerjaan	26		1
	Individu sering menyendiri karena beban akademik yang dialami	27, 28	24	3
	Individu mencari-cari kesalahan terkait bidang akademik	29	-	1
	Individu memiliki perilaku tidak peduli dengan hal yang berkaitan dengan akademik	30	25	2
Jumlah				30

b. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial teman sebaya dari subyek penelitian. Skala ini disusun berdasarkan dengan aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh House Schaefer, ia mengemukakan ada lima aspek dalam dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial

Tabel 3.3 *Blueprint Dukungan Sosial Teman Sebaya*

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Dukungan Emosional	Adanya rasa empati yang diterima oleh individu	1, 4, 6	10	4
	Adanya rasa saling percaya	2, 8, 13	7	3
	Adanya rasa peduli dan perhatian yang diterima oleh individu	3, 9, 11	5, 12	5
Dukungan penghargaan	Individu merasa dihargai posisinya	14		1
	Individu memiliki hak dalam pengambilan keputusan	15	16	1
Dukungan Instrumental	Individu menerima bantuan secara langsung (materi, tenaga, waktu)	17, 19	18	3
	Individu memiliki <i>patner</i> dalam menyelesaikan permasalahan	20		1
	Individu memiliki pilihan dalam menyelesaikan permasalahannya		21	1
Dukungan Infromasi	Individu saling berbagi informasi	22, 23, 25	24	4
	Individu menerima nasihat dan atau arahan dari orang terdekat	27	26	2
Dukungan Jaringan Sosial	Individu memiliki hubungan dengan orang sekitar dan lingkungan	28, 29		1
	Individu memiliki hubungan pertemanan	30	33	2
	Individu memiliki rasa kebersamaan dalam kelompok	31, 32	34	1
Jumlah				34

c. Skala Efikasi Diri

Skala yang digunakan untuk melihat efikasi diri pada subyek penelitian. Skala ini disusun berdasarkan dengan dimensi efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (Ghufron, 2017) yaitu dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strenght*), dan dimensi generalitas (*generality*).

Tabel 3.3 Blueprint Efikasi Diri

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah Item
		favorable	unfavorable	
tingkat (level)	Tingkat kesulitan tugas/permasalahan yang dihadapi individu	1, 2, 3	4	4
	Tingkat kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas	6, 7	5	3
kekuatan (strenght)	Kekuatan yang dimiliki individu dalam melaksanakan belajar atay menyelesaikan tugas	8, 9, 10, 11	12	
	Kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit	13,14, 15		3
	Komitmen diri individu dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan	16, 17		2
generalitas (generality)	Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya	19, 20	18, 21	4
Jumlah				21

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas diartikan sebagai kemampuan alat tes dalam mengukur secara tepat dan akurat dari atribut yang seharusnya diukur (Azwar S. , Reliabilitas dan Validitas, 2015). Penelitian ini menggunakan validitas konstruk yang menjelaskan mengenai kerangka konsep, dengan menentukan validitas isi dapat diketahui sejauh mana isi alat ukur tersebut mewakili semua aspek yang dianggap sebagai kerangka konsep (Fauzi, 2009). Menurut Azwar (2012) instrument yang baik adalah yang

memiliki tingkat korelasi sebesar ≥ 0.3 . Instrument yang memiliki nilai validitas yang tinggi dianggap semakin sesuai dengan sasaran atau menunjukkan data yang seharusnya. Untuk melihat validitas instrument dilakukan dengan uji coba instrument dengan menggunakan sampel mahasiswa psikologi angkatan 2017 yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 40 orang. Cara mengukur validitas instrument penelitian ini dengan cara mengukur korelasi antara skor butir pernyataan dengan skor total variable. Skor item yang memiliki nilai *correct correlation* $<0,5$ maka akan dianggap gugur, sedangkan yang memiliki nilai $>0,5$ akan dipertahankan.

Tabel 3.5 Validitas Variabel Stress Akademik

No.	Aspek	Item Valid		Jumlah
		F	UF	
1.	Kognitif	1, 2, 3, 4, 8, 9	5, 6, 10	9
2.	Afektif	14, 15, 16	11, 13	5
3.	Fisiologis	18, 19, 20, 21		4
4.	Perilaku	26, 27, 28, 29	25	5
Total				23

Pada table 3.6 dapat diamati bahwa dari 30 item, tersisa 23 item dengan nilai validitas $>0,5$ (*r* table). Skala efikasi diri dikatakan valid karena 23 item yang tersisa dapat mewakili aspek stress akademik.

Tabel. 3.5 Validitas Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

No.	Aspek	Item Valid		Jumlah
		F	UF	
1.	Dukungan Emosional	1, 2, 3, 4, 8, 9, 11, 13	5, 7, 10, 12	12
2.	Dukungan Penghargaan	14	16	2
3.	Dukungan Instrumental	17, 19, 20	18, 21	5
4.	Dukungan Informatif	22, 23, 27	24, 26	5
5.	Dukungan Jaringan Sosial	28, 29, 30, 32	33	5
Total				29

Pada table 3.6 dapat dijelaskan bahwa dari 34 item, tersisa 29 item yang memiliki nilai $>0,5$ artinya 29 item dapat dikatakan valid karena semua item mewakili lima aspek dukungan sosial teman sebaya.

Tabel 3.7 Validitas Variabel Efikasi Diri

No.	Aspek	Item Valid		Jumlah
		F	UF	
1.	Tingkat (<i>level</i>)	2, 3, 6, 7	5	5
2.	Kekuatan (<i>strenght</i>)	8, 9, 10, 11, 13, 14, 15	12	8
3.	Generalitas (<i>generality</i>)	20	21	2
Total				15

Pada table 3.6 dapat diamati bahwa dari 21 item, tersisa 15 item dengan nilai validitas $>0,5$ (r table). Skala efikasi diri dikatakan valid karena 15 item yang tersisa dapat mewakili tiga aspek dari efikasi diri.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2012) Realibilitas adalah kepercayaan atau konsistensi hasil instrument. Uji realibilitas juga diartikan sebagai alat ukur baik buruknya kualitas dari sebuah instrumen penelitian, dimana instrumen tersebut dapat menghasilkan nilai atau skor yang cermat dan kesalahan pengukuran yang paling minim. Penelitian ini menggunakan *alpha cronbach* sebagai uji reliabilitas instrumen. Suatu instrument penelitian dinyatakan reliabel apabila nilai *alpha cronbach* $\geq 0,6$ dan apabila nilai *alpha cronbach* $< 0,6$ maka instrument tersebut tidak reliabel. Adapun rumus *alpha cronbach* yaitu :

$$\alpha = \frac{k-r}{1(k-1)r}$$

Keterangan :

r : rata-rata korelasi antar item

k : jumlah item

Tabel 3.8 Tabel Uji Reliabel

Variabel	Koefisien Alpha	Ket
Dukungan Sosial	0,917	Reliable
Efikasi Diri	0,919	Reliable
Stress Akademik	0,875	Reliable

H. Analisis Data

Analisis data merupakan langkah selanjutnya dalam penelitian yang digunakan untuk menjawab dan menjelaskan rumusan masalah dalam penelitian. Analisis data juga bertujuan untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Bogdan & Taylor (1975) menjelaskan bahwa analisis data merupakan suatu proses yang memiliki tujuan dalam merumuskan suatu hipotesis.

1. Analisa Deskriptif

Analisa deskriptif diartikan sebagai metode analisis data dengan menggambarkan data yang diperoleh secara apa adanya dan tidak menarik suatu kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiono, 2015). Teknik ini digunakan untuk mendeskripsikan setiap variable penelitian yaitu dukungan sosial teman sebaya, efikasi diri dan stress akademik pada mahasiswa. Data yang dikumpulkan melalui skor pengisian kuisisioner yang diberikan oleh responden. Untuk menentukan klarifikasi tiap variable maka diperlukan perhitungan kelas interval. Penelitian ini menggunakan skala likert dengan empat opsi jawaban sebagai patokan klarifikasi variable. Adapun rumus yang digunakan yaitu :

a. Mean Hipotetik

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

μ : rerata (*mean*) hipotetik

i_{max} : skor maksimal item

i_{min} : skor minimal item

$\sum k$: jumlah item

b. Standar Devisiasi Hipotetik

$$SD = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

SD : Standar Devisiasi Hipotetik

X_{max} : Skor maksimal item

X_{min} : Skor minimal item

c. Kategorisasi

Pada penelitian ini, penentuan kategori menggunakan skor hipotetik, dengan ketentuan sebagai berikut.

Tabel 3.9 Tabel Kategorisasi

No.	Kategorisasi	Skor
1	Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$
2	Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$
3	Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

2. Analisis Statistik Inferensial

Sugiyono (2015) mendefinisikan analisis statistik sebagai teknik yang digunakan dalam penelitian untuk menganalisis data sampel dan hasil yang telah ditentukan untuk populasi. Penelitian ini menggunakan statistik inferensial untuk mengukur seberapa besar pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap stress akademik. Langkah pertama dalam menggunakan analisis regresi linier adalah menganalisis masalah yang ada pada setiap variabel dengan menggunakan uji asumsi klasik.

a. Uji Asumsi Klasik

Menurut Kuncoro (2001) ketika menggunakan uji analisis regresi akan ada beberapa masalah yang muncul. Permasalahan yang termasuk dalam uji asumsi klasik yaitu ada tidaknya autokorelasi, heteroskedastisitas, multikolinieritas, dan normalitas. Pada penelitian kali ini menggunakan uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas. Penelitian ini tidak menggunakan uji autokorelasi karena data yang digunakan tidak menggunakan runtut waktu tertentu, uji autokorelasi biasanya digunakan pada penelitian yang dilakukan

secara beruntut sepanjang waktu dan berkaitan satu sama lainnya (Ghozali, 2016)

1) Uji Normalitas

Dalam uji normalitas metode yang digunakan yaitu dengan mengamati normal *probability plot*. Suatu instrument akan dikatakan normal apabila data menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal maka model regresi akan dikatakan normal. Akan tetapi jika data menyebar jauh dari garis diagonal dan tidak mengikuti arah garis maka model regresi dikatakan tidak memenuhi normalitas (Ghozali, 2016).

2) Uji Heteroskedastisitas

Menurut Kuncoro (2001) uji heteroskedastisitas akan muncul ketika model yang diamati tidak menunjukkan adanya variansi yang stabil dari observasi ke observasi lainnya. Pada penelitian ini uji heteroskedastisitas menggunakan metode grafik. Disekitar grafik terdapat titik-titik yang menyebar, titik-titik tersebut digunakan untuk melihat apakah terdapat uji heteroskedastisitas atau tidak ada. Kurniawan & Yuniarto (2001) menjelaskan apabila titik-titik yang menyebar disekitar grafis tersebar merata dan tidak memiliki pola maka dapat dikatakan heteroskedastisitas.

3) Uji Multikolinieritas

Menurut Kurniawan & Yurniarto (2016) multikolinieritas adalah hubungan variable bebas yang sejajar atau linier yang memiliki korelasi atau keterikatan antar variable bebas. Dan setiap

variable bebas memiliki perubahan yang dapat mempengaruhi variabel lainnya. Uji multikolinieritas dapat dilihat dari nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor (VIF)* dengan ketentuan apabila nilai *Tolerance* $\leq 0,10$ atau nilai *VIF* ≥ 10 (Ghozali, 2016)

b. Uji Regresi Linier Berganda

Uji regresi linier berganda digunakan untuk menganalisis bentuk dan hubungan antara variabel Y (dependen) dan variabel X_1 dan X_2 (independen). Analisa regresi linier berganda digunakan untuk menguji seberapa besar pengaruh dukungan sosial teman sebaya (X_1), efikasi diri (X_2) dan stress akademik (Y). Rumus regresi linier berganda yang dikemukakan oleh Atmaja (2009), yaitu :

$$Y = a + (b_1 \times X_1) + (b_2 \times X_2) + \dots$$

Keterangan :

Y = Nilai Y prediski (stress akademik)

X_1 = Variabel Bebas 1 (dukungan sosial teman sebaya)

X_2 = Variabel Bebas 2 (efikasi diri)

b_1 = Koefisien Regresi 1

b_2 = Koefisien Regresi 2

c. Uji Hipotesis

1) Uji Simultan (Uji F)

Uji simultan digunakan untuk menjelaskan secara individual seberapa besar pengaruh variabel bebas dalam mendefinisikan variasi variabelnya. Rumus yang digunakan dalam uji simultan (uji F), yaitu :

$$F = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / (n - k - 1)}$$

Keterangan :

R = Koefisien korelasi ganda

k = Jumlah variabel independen

n = Jumlah anggota sampel

adapun nilai ketentuan dalam penentuan uji simultan, yaitu apabila nilai $F_{hitung} > \text{signifikan } \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak, dan apabila nilai $F_{hitung} < \text{signifikan } \alpha = 0,05$, maka H_0 dapat diterima.

2) Uji Partial

Uji partial digunakan untuk menganalisis seberapa jauh pengaruh variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y). Uji partial dilakukan untuk melihat apakah hipotesis dapat diterima atau ditolak berdasarkan data yang telah diperoleh dari sampel. Hipotesis ini menggunakan uji t , pada dasarnya uji t digunakan untuk menjelaskan seberapa jauh variabel bebas secara individu dalam menerangkan dari variabel terikat. Dengan ketentuan apabila $-t_{table} \leq t_{hitung} \leq t_{table}$, maka H_0 dapat diterima (tidak signifikan), dan apabila $t_{hitung} < -t_{table}$ atau $t_{hitung} > t_{table}$, maka H_0 ditolak (signifikan). Rumus uji t yaitu:

$$t = \frac{b}{Sb}$$

Keterangan :

t = nilai uji t

b = nilai koefisien regresi

Sb = standard error

d. Koefisien Determinan (R^2)

Koefisien determinan (R^2) digunakan untuk mengukur kemampuan model dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Nilai koefisien determinan yang kecil mengindikasikan bahwa kemampuan variabel-variabel

independen cukup terbatas dalam menjelaskan variasi dari variable dependen. Tetapi apabila nilai koefisien determinan mendekati angka satu, maka variable-variabel independen memberikan hampir seluruh informasi yang dibutuhkan untuk menganalisis variasi dari variable dependen.

Koefisien determinan (R^2) memiliki kelemahan mendasar dalam penggunaannya. Apabila terdapat bias dalam jumlah variable independen maka nilai koefisien determinan (R^2) akan mengalami perubahan tanpa memperhatikan pengaruh signifikan terhadap variable dependen. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti banyak menggunakan nilai *Adjusted R²* pada saat menanalisis model regresi. Nilai *Adjusted R²* dapat naik ataupun turun apabila variable independen ditambahkan pada model. Namun pada kenyataannya nilai *Adjusted R²* dapat berubah menjadi negative walaupun nilai yang seharusnya bersifat positif.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN) merupakan salah satu lembaga pendidikan perguruan tinggi yang berada di kota pendidikan. Lembaga ini didirikan pada tanggal 21 JUNI 2004 sesuai dengan Surat Keputusan Presiden No. 50. Lembaga pendidikan ini memiliki ciri khas tersendiri yaitu implikasi pengembangan model keilmuan yang mengharuskan seluruh civitas akademik menguasai bahasa arab dan bahasa inggris, selain itu perguruan tinggi ini memiliki asrama sendiri bagi mahasiswa baru.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang) memiliki 59 (lima puluh sembilan) program studi yang terbagi di beberapa fakultas. Selain itu lembaga ini memiliki fasilitas-fasilitas yang mendukung kegiatan mahasiswa seperti gedung SC (Sport Center), tempat ibadah, laboratorium, perpustakaan pusat, dan sebagainya.

2. Waktu dan Tempat

Pengambilan data dilakukan ditengah-tengah pandemic covid-19 sehingga pengumpulan data menggunakan *google forms* yang dibagikan melalui *whatsapp group* dan *personal chat*. Pengambilan data dilakukan selama 7 (tujuh) hari untuk mendapatkan target responden yang sesuai.

3. Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Sanis dan Teknologi (SAINTEK) angkatan 2017 yang berjumlah 609 orang. Sesuai dengan data yang diperoleh dari BAK Pusat UIN Malang. Berdasarkan perhitungan sampel dengan menggunakan rumus Slovin, diperoleh 90 orang mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi sebagai sampel penelitian.

Tabel 4.1 Jumlah Sampel Mahasiswa Saintek Angkatan 2017 Masing-Masing Jurusan

Fakultas	Jurusan	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Sampel
Sains dan Teknologi	Biologi	120 × 15%	18
	Fisika	61 × 15%	9
	Kimia	98 × 15%	14
	Matematika	106 × 15%	16
	Teknik Informatika	111 × 15%	16
	Teknik Arsitektur	113 × 15%	17
Total			90

B. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dalam penelitian digunakan untuk meringkas data dalam bentuk angka, table, atau grafik. Sehingga dapat memebrikan informasi yang dianggap penting sebagai pengambilan keputusan yang spesifik (Norizan Esa et al., 2012).

Skor hipotetik berfungsi dalam pengkategorisasian pada setiap variable. Untuk mengetahui tingkat tinggi, sedang dan rendahnya data subjek penelitian, maka diperlukan nilai rata-rata (*mean*) hipotetik dan standard devisiasi hipotetik pada masing-masing variable penelitian.

Tabel. 4.2 Analisis Deskriptif

Skala	Min	Max	Mean	Std. Devisiasi
Dukungan Sosial	29	116	72.5	14.5
Efikasi Diri	15	60	37.5	7.5
Stress Akademik	23	92	57,5	11.5

a) Dukungan Sosial

$$\begin{aligned}\text{Mean} &= \frac{1}{2}(i_{\max} + i_{\min}) \sum k \\ &= \frac{1}{2}(4 + 1) \sum 29 \\ &= 72,5\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Std. Devisiasi} &= \frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min}) \\ &= \frac{1}{6}(116 - 29) = 14.5\end{aligned}$$

Skala dukungan sosial memiliki skor tertinggi sebesar 116 dan skor terendah sebesar 29 dengan rata-rata (*mean*) 72.5 dan std. devisiasi 14.5

b) Efikasi Diri

$$\begin{aligned}\text{Mean} &= \frac{1}{2}(i_{\max} + i_{\min}) \sum k \\ &= \frac{1}{2}(4 + 1) \sum 15 \\ &= 37.5\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Std. Devisiasi} &= \frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min}) \\ &= \frac{1}{6}(60 - 15) = 7.5\end{aligned}$$

Skala efikasi diri memiliki skor tertinggi sebesar 60 dan skor terendah sebesar 15 dengan rata-rata (*mean*) 37.5 dan std. devisiasi 7.5

c) Stress Akademik

$$\begin{aligned}\text{Mean} &= \frac{1}{2}(i_{\max} + i_{\min}) \sum k \\ &= \frac{1}{2}(4 + 1) \sum 23 \\ &= 57.5\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Std. Devisiasi} &= \frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min}) \\ &= \frac{1}{6}(92 - 23) = 11.5\end{aligned}$$

Skala stress akademik memiliki skor tertinggi sebesar 92 dan skor terendah sebesar 23 dengan rata-rata (*mean*) 57.5 dan std. devisiasi 11.5

d) Kategorisasi

Kategori	Norma
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
Tinggi	$M + 1SD < X$

Keterangan :

M = Mean Hipotetik

X = Skor subjek

Tahap selanjutnya yaitu menentukan batasan minimal dan maksimal kategori pada tiap-tiap variable penelitian. Subjek akan dikategorikan berdasarkan norma yang didapatkan. Berikut kategori subjek berdasarkan skor yang diperoleh pada masing-masing skala.

a. Distribusi Frekuensi Variabel Stress Akademik

Tabel 4.5 Kaategorisasi stress akademik

Daerah Keputusan	Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
$70 \leq X$	Tinggi	1	1,1%
$46 \leq X < 69$	Sedang	64	71,1%
$X < 45$	Rendah	25	27,8%

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa variable stress akademik dari 90 orang responden, 1 orang responden masuk kategori tinggi dengan presentase 1,1% dan 64 orang responden lainnya masuk dalam kategori sedang dengan presentase 71,1% dan kategori rendah sebanyak 27,8% dengan frekuensi 25 orang responden. Artinya tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Sains dan teknologi tergolong sedang, hal ini dapat dilihat dari diagram dibawah ini.

Gambar 4.3



- b. Distribusi Frekuensi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1)

Tabel 4.3 Kategorisasi Dukungan Sosial

Daerah Keputusan	Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
$88 \leq X$	Tinggi	44	48,9%
$58 \leq X < 87$	Sedang	44	48,9%
$X < 57$	Rendah	2	2,2%

Berdasarkan hasil perhitungan diatas menunjukkan bahwa variable dukungan soisal teman sebaya dari 90 orang responden, 44 orang masuk kedalam kategori tinggi dengan presentase 48,9%, kategori sedang sebanyak 44 orang responden dengan presentase 48,9% dan kategori rendah sebanyak 2 orang dengan presentasi 2,2%, Artinya tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Sains dan Teknologi tergolong tinggi dan sedang, hal ini dapat dilihat pada diagram dibawah ini.

Gambar 4.1

c. Distribusi Frekuensi Variabel Efikasi Diri (X₂)

Tabel 4.4 kategorisasi efikasi diri

Daerah Keputusan	Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
$46 \leq X$	Tinggi	54	60%
$30 \leq X < 45$	Sedang	34	37,8%
$X < 29$	Rendah	2	2,2% %

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri dari 90 orang responden, 54 orang responden masuk kedalam kategori tinggi dengan presentase 60%, kategori sedang sebanyak 34 orang responden dengan presentase 37,8%, dan kategori rendah sebanyak 2 orang responden dengan presentase 2,2%. Dari table diatas dapat disimpulkan bahwa variable efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa fakultas sains dan teknologi tingkat akhir masuk kategori tinggi, hal tersebut dapat dilihat pada diagram dibawah.

Gambar 4.2



2. Uji Asumsi Klasik

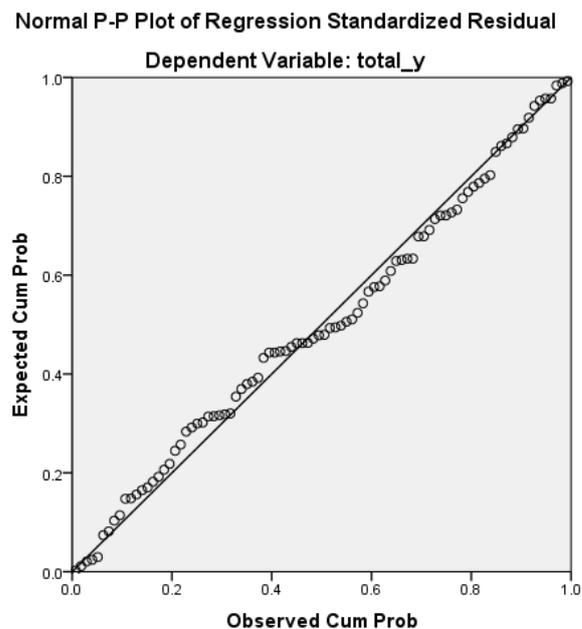
a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui distribusi skor pada setiap variable pada penelitian maka digunakan uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik Kolmogrov-Smirnov test dengan perhitungan menggunakan SPSS for windows. Data penelitian dikatakan normal apabila nilai signifikansi (*p-value*) > 0,05. Hasil uji normalitas variabel penelitian dijelaskan dalam bentuk table dibawah ini.

Tabel 4.6

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Dukungan Sosial Teman Sebaya – Efikasi Diri – Stress Akademik	0.200	Normal



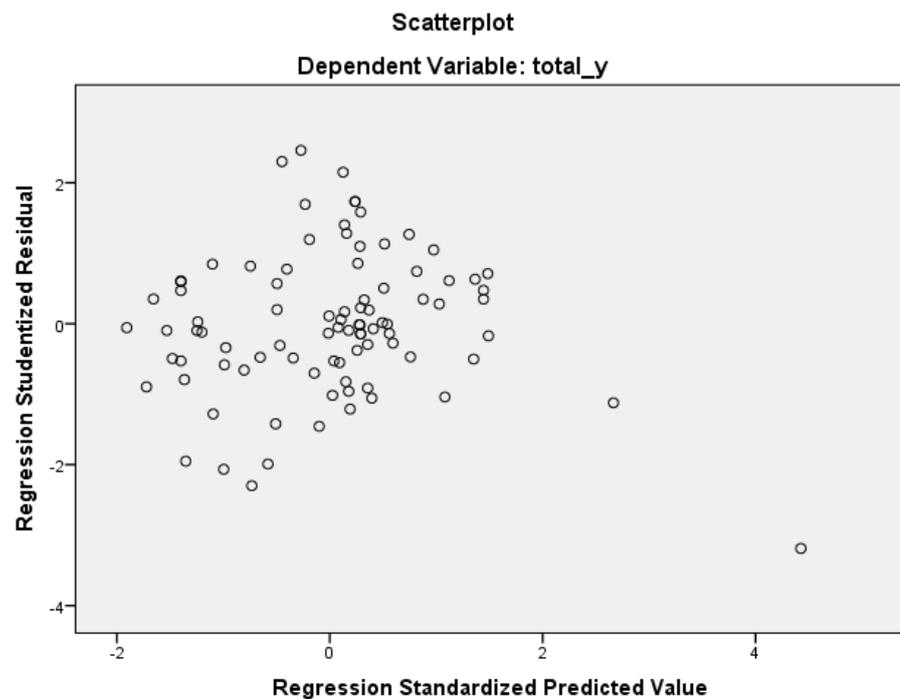
Gambar 4.4

Berdasarkan gambar 4.4 diatas dapat disimpulkan bahwa data pada variable penelitian ini tersebar secara normal, dengan nilai asymp sig 0.200 yang artinya > 0.05 . Sedangkan pada grafik normal p-plot regression dapat diketahui bahwa titik-titik data menyebar mengikuti garis diagonal, sehingga dapat dikatakan bahwa residual menyebar secara distribusi normal.

b. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedasitas digunakan dalam penelitian untuk mengetahui apakah ada ketidak samaan nilai simpang residual yang diakibatkan oleh besar atau kecilnya suatu nilai dari salah satu variable bebas. Uji heteroskedasitas juga digunakan untuk melihat perbedaan nilai yang beragam dengan memeperhatikan nilai dari variable bebas, apabila nilai variable bebas semakin meningkat maka akan semakin beragam.

Untuk melihat hasil uji heteroskedasitas yaitu dengan memperhatikan grafik plot antara nilai prediksi variable terikat yaitu ZPRED dengan residual SRESID.



Gambar 4.5

Berdasarkan gambar diatas dapat diperhatikan bahwa diagram tampilan *scatterplot* menyebar dan tidak membentuk pola tertentu, sehingga dapat dikatakan bahwa data penelitian tersebut tidak terjadi heteriskedasitas. Atau dapat dikatakan bahwa nilai variable penelitian memiliki ragam homogeny (konstan).

c. Uji Multikolieritas

Tujuan dari dilakukannya uji multikolieritas pada suatu penelitian yaitu untuk melihat bahwa tidak terjadi hubungan yang sangat kuat antara variable atau tidak terjadi hubungan linier yang sempurna atau dapat dikatakan bahwa tidak ada variable yang saling berkaitan antara satu sama lain. Untuk melihat uji multikolieritas yaitu dengan membandingkan nilai *Tolerance*, dengan ketentuan apabila nialai *Tolerance* $> 0,10$ atau dengan cara membendingkan nilai *VIF* (*Variance Inflation Factor*) < 10 , maka tidak terjadi multikolieritas.

Tabel 4.7 Tabel Multikolinieritas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
1 (Constant)		
Dukungan sosial	.815	1.227
Efikasi diri	.815	1.227

Dari table 4.7 diatas dapat diketahui bahawa nilai VIF dari variable dukungan sosial teman sebaya yaitu 1.227 dan nialai VIF dari variable efikais diri yaitu 1.227 yang artinya nilai VIF pada kedua variable < 10 . Sedangkan nilai *tolerance* dari hasil pengujian yaitu dukungan sosial teman sebaya sebesar 0.815 dan nilai efikasi diri sebesar 0.815, yang artinya niali *tolerance* dari kedua variable

> 0,1. Dari hasil pengujian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa antara variable bebas tidak terjadi multikolinieritas.

3. Uji Regresi Linier Berganda

Uji regresi linier berganda digunakan untuk melihat nilai seberapa besar pengaruh antara variable bebas, yaitu dukungan sosial teman sebaya (X_1) dan efikasi diri (X_2) terhadap variable terikat yaitu stress akademik (Y). Uji regresi linier berganda juga berfungsi untuk mengetahui bentuk pengaruhn antara variable bebas dan variable terikat. Dalam perhitungan menggunakan SPSS *for windows* diperoleh model regresi sebagai berikut.

Model		Unstandardized		Standardiz	t	Sig.
		Coefficients		ed		
				Coefficient		
				s		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	72.260	7.542		9.580	.000
	total_x1	.046	.086	.059	.540	.591
	total_x2	-.533	.138	-.421	-3.871	.000

Tabel 4.8 Hasil Analisa Regresi Linier Berganda

Berdasarkan table didapatkan persamaan regresi $Y = \alpha + (b_1.X_1) + (b_2.X_2)$, yang artinya $Y = 72.260 + 0.086 + (- 0.533)$. dari persamaan tersebut dapat diinterpretasikan bahwa nilai α sebesar 72.260 merupakan konstanta atau keadaan variable stress akademik (Y) belum dipengaruhi oleh variable lain yaitu variable dukungan sosial teman sebaya (X_1) dan variable efikasi diri (X_2). Jika variable independent tidak ada maka variable stress akademik tidak mengalami perubahan.

Selanjutnya, dari table diatas juga dapat diamati bahwa nilai koefisien regresi X_1 atau nilai $b_1 = 0.046$ yang artinya stress akademik dipengaruhi oleh dukungan sosial teman sebaya, yang mana setiap kenaikan 1 satuan variable dukungan sosial teman sebaya maka akan

mempengaruhi stress akademik sebesar 0.046 dengan asumsi bahwa variable lain tidak diteliti dalam penelitian ini. Sedangkan nilai koefisien regresi X_2 atau nilai $b_2 = -0.533$ yang artinya variable efikasi diri (X_2) memberikan pengaruh negative terhadap stress akademik, yang mana setiap kenaikan 1 satuan variable X_2 akan mempengaruhi variable stress akademik sebesar 0.533 dengan asumsi bahwa variable lain tidak diteliti dalam penelitian ini

4. Uji Hipotesis

a. Uji Simultan (F)

Untuk melihat hasil analisis regresi maka diperlukan uji F. uji F digunakan untuk melihat nilai signifikansi pada penelitian. Jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sedangkan jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hasil uji simultan (F) dapat dilihat pada table

Tabel 4.9 Uji Simultan (F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1098.927	2	549.463	8.270	.001 ^b
	Residual	5780.195	87	66.439		
	Total	6879.122	89			

a. Dependent Variable: total_y

Berdasarkan table diatas nilai F_{hitung} sebesar 8.270 Sedangkan $F_{tabel} (\alpha = 0.05 ; db \text{ regresi} = 2 ; db \text{ residual} = 90) = 3.10$, sehingga nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau nilai sig. F $0.001 \leq 0.05$, maka model analisis regresi adalah signifikan. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya variable terikat yaitu stress akademik dipengaruhi secara signifikan oleh variable bebas yaitu dukungan sosial teman sebaya (X_1) dan variable efikasi diri (X_2).

b. Uji Parsial (T)

Uji T digunakan untuk mengetahui apakah masing-masing variable bebas secara parsial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variable terikat. Untuk menentukan uji T dapat dilihat dari nilai t_{tabel} . Apabila nilai $sig < 0.05$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hasilnya signifikan atau H_1 dapat diterima dan H_0 ditolak. Jika nilai $sig > 0.05$ atau $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka hasilnya tidak signifikan atau H_1 ditolak dan H_0 diterima. Hasil dari uji t dapat dilihat pada table

Tabel 4.10 Uji Parsial (T)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficient	t	Sig.	
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	72.260	7.542		9.580	.000
	total_x1	.046	.086	.059	.540	.591
	total_x2	-.533	.138	-.421	-3.871	.000

a

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa :

1. t tes antara dukungan sosial teman sebaya (X1) dan stress akademik (Y) menunjukkan t_{hitung} sebesar 0.540 sedangkan t_{tabel} sebesar 1.988 yang artinya $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $0.540 < 1.988$ atau nilai $sig > \alpha = 0.05$ maka pengaruh dukungan sosial teman sebaya (X1) terhadap stress akademik (Y) tidak signifikan.
2. t tes antara efikasi diri (X2) dan stress akademik (Y) menunjukkan t_{hitung} sebesar -3.871 sedangkan t_{tabel} sebesar 1.988 yang artinya $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3.871 >$

1.988 atau nilai sig t $0.000 < \alpha = 0.05$, artinya terdapat pengaruh signifikan antara efikasi diri (X_2) terhadap stress akademik (Y) atau dapat disimpulkan bahwa dengan meningkatnya variable efikasi diri (X_2) maka stress akademik (Y) akan mengalami penurunan.

c. Koefisien Determinan

Koefisien determinan digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi variable bebas yaitu dukungan sosial teman sebaya (X_1) dan efikasi diri (X_2) terhadap variable terikat yaitu stress akademik (Y). maka digunakan nilai R^2 . Koefisien determinasi berdungsi untuk menghitung besarnya pengaruh atau kontribusi variable bebas terhadap variable terikat. Hasil dari uji R^2 daat dilihat pada table

Tabel 4.11 Koefisien Determinan

Mode	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.400 ^a	.160	.140	8.15101

a. Predictors: (Constant), total_x2, total_x1

b. Dependent Variable: total_y

Dari hasil table diatas dapat di ketahui bahwa nilai R square sebesar 0.160, yang artinya variable dukungan sosial teman sebaya (X_1) dan efikasi diri (X_2) berpengaruh terhadap variable stress akademik (Y) sebesar 16%. Sedangkan sisanya sebesar 84% variable stress akademik dipengaruhi oleh variable-variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil olah data dan analisis data yang telah dilakukan secara bertahap, maka diperoleh beberapa temuan. Adapun beberapa hasil analisa akan dijelaskan sebagai berikut :

1. **Tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

Stress akademik menurut Alvin (Eriyanti, 2012) adalah tekanan-tekanan yang terjadi dalam diri individu yang disebabkan oleh persaingan atau tuntutan akademik. Stress akademik juga dapat muncul ketika individu memiliki harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya (Taufik T. I., 2013). Terkadang harapan itu tidak sesuai dengan kemampuan akademik yang dimiliki individu, sehingga menimbulkan tekanan dalam diri individu yang mempengaruhi akademik individu. Desmita (2010) menjelaskan bahwa stress akademik merupakan bentuk stress yang diakibatkan oleh *academic stressor* yaitu stress yang dialami oleh peserta didik yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran. Stress akademik muncul sebagai respon karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dipenuhi oleh peserta didik. Kondisi tersebut disebabkan karena adanya persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga individu merasa terbebani. Stress akademik terjadi karena ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh peserta didik (Barseli, 2020).

Tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dari hasil kategorisasi, yaitu sebanyak 71.1% dengan frekuensi 64 mahasiswa. Sedangkan untuk kategori tinggi sebesar 1.1% dengan frekuensi 1 mahasiswa, sisanya sebesar 27.8% masuk

kategori rendah dengan frekuensi 25 orang mahasiswa. Artinya mahasiswa di Fakultas Sains dan Teknologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecenderungan tingkat stress akademik yang sedang. Bisa dikatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Sains dan Teknologi mengalami *academic stressor*. Bisa saja karena persaingan akademik antar mahasiswa dan tuntutan-tuntutan akademik yang harus diselesaikan selain itu kurangnya sumber daya aktual yang dimiliki individu juga menyebabkan stress akademik

2. Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya dari mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Sains dan Teknologi, sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 48,9% dengan frekuensi 44 orang mahasiswa, dan sebanyak 48,9% masuk kategori sedang dengan frekuensi 44 orang mahasiswa. Sedangkan pada kategori rendah sebanyak 2,2% dengan frekuensi 2 orang mahasiswa.

Dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Sains dan Teknologi berada pada kategori tinggi, artinya sebagian besar mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya yang baik. Dengan dukungan sosial dari teman sebaya yang baik dapat dinilai dapat mengurangi tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa. Smet (1994) juga menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh individu dapat mengurangi tekanan yang dialami oleh individu.

Hal ini juga disampaikan oleh Taylor (dalam Sari, 2016) yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan bentuk bantuan secara instrumental, informasional, dan emosional yang membuat individu merasa lebih di hargai. Kemudian Rahmawan (2010) juga berpendapat bahwa

dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan rasa bermaknaan dalam diri individu. Hilman (2002) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya membuat diri individu merasa memiliki teman yang senasib, memiliki tempat untuk berbagi, saling menguatkan, dan memiliki rasa aman. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Lilis Ernawati & Diana Rusmawati (2015) hasil dari penelitiannya menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stress akademik yang dialami oleh peserta didik, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan semakin rendah stress akademik yang dialami oleh peserta didik.

3. Tingkat Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malin Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa tingkat efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas sains dan teknologi tergolong tinggi, yaitu 60% dengan frekuensi 54 orang mahasiswa. Sebesar 37,8% dengan frekuensi 34 orang masuk dalam kategori sedang. Sisanya sebesar 2,2% masuk kategori rendah dengan frekuensi 2 orang.

Dari perhitungan tersebut menunjukkan bahwa efikasi yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir pada fakultas sains dan teknologi cukup tinggi. Artinya, individu memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir fakultas sains dan teknologi mampu mengevaluasi kemampuannya dalam mencapai tujuannya. Begitupun sebaliknya, mahasiswa yang memiliki rasa keragu-raguan terhadap kemampuannya maka dalam mencapai tujuannya akan mengalami hambatan-hambatan.

Efikasi diri diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Bandura & Wood mendefinisikan efikasi diri sebagai suatu keyakinan pada diri individu yang mampu

mendorong motivasi, meningkatkan kemampuan kognisi, dan menentukan tindakan sesuai dengan situasi dan kondisi (Ghufron, 2017). Efikasi diri bagi peserta didik menjadi suatu hal yang harus dimiliki, hal tersebut diperlukan untuk mencapai tujuan individu dalam bidang akademik. Keyakinan terhadap kemampuan diri yang dimiliki oleh mahasiswa akan membantu proses belajar bagi mahasiswa sehingga akan mencapai target atau tujuan yang diimpikan. mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih percaya diri atas kemampuannya dan menjadi lebih fokus terhadap apa yang sedang dilakukan.

4. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1) Terhadap Stress Akademik (Y)

Santrock (dalam Sajidah, 2018) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber informasi atau umpan balik dari pihak lain yang memiliki kedekatan emosional dan memiliki hubungan erat. dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh individu membuat diri individu merasa memiliki teman yang senasib, sebagai tempat berbagai minat yang sama, saling menguatkan, menciptakan rasa aman dan membangun identitas diri (Hilman, 2002). Pada penelitian yang dilakukan oleh Lilis Ernawati & Diana Rusmawati (2015) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negative antara dukungan sosial dengan tingkat stress akademik siswa SMKN 11 Semarang, maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh siswa maka semakin kecil stress akademik yang dialami oleh siswa.

Berdasarkan hasil regresi secara parsial diperoleh nilai t_{hitung} $0.540 < t_{tabel}$ 1.988 atau signifikansi t $0.591 > 0.05$. Artinya, H_0 yang berbunyi tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stress akademik diterima. Sedangkan H_1 yang berbunyi terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap stress akademik ditolak. Nilai koefisien regresi parsial pada variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 0.046 atau sebesar 4,6%.

Maka dapat disimpulkan bahwa semakin banyak dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh individu maka semakin besar peluang individu mengalami stress akademik hal ini berkaitan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Taufik T. I. (2013) yaitu stress akademik juga dapat muncul ketika individu memiliki harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Sehingga ketika individu menerima terlalu banyak dukungan sosial dari teman sebaya individu merasa bahwa ada harapan besar yang harus dipenuhi.

5. Pengaruh Efikasi Diri (X2) Terhadap Stress Akademik

Efikasi diri dinilai sebagai penilaian atas kemampuan diri sendiri dalam mengatur dan melakukan sebuah tindakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Bandura & Wood (Ghifron & Risnawati, 2017) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah bentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mendorong motivasi, kemampuan kognisi, dan tindakan yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan serta mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Selanjutnya, efikasi diri merupakan bentuk dari proses kognisi berupa keputusan yang diambil, keyakinan diri, atau harapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau tindakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ilham Khairi .S & Sefni Rama Putri (2019) sengan hasil yang menjelaskan bahwa kondisi stress akademik individu dapat membantu sebesar 7.5% terhadap pembentukan efikasi. Artinya efikasi yang sudah dimiliki oleh individu dapat menentukan tindakan apa yang harus dilakukan ketika berada disituasi sulit lainnya. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Jue M. R & Kim Sheppard (2018) juga menjelaskan bahwa efikasi diri mahasiswa ketika mengalami stress akademik dapat memprediksi hasil belajar individu. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan

oleh R. A & H. Fuad Nashori (2021) yang membuktikan bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dengan stress akademik yang dialami oleh peserta didik.

Selanjutnya, hasil regresi secara parsial pada variabel efikasi diri dan stress akademik, didapatkan nilai $t_{hitung} -3.871 > t_{tabel} 1.988$, maka H_1 yang berbunyi terdapat pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap stress akademik diterima. Sedangkan H_0 yang berbunyi tidak terdapat pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap stress akademik ditolak. Nilai koefisien regresi parsial pada variabel efikasi diri yaitu sebesar 0.533 atau sebesar 53%, itu artinya setiap kenaikan nilai efikasi diri maka tingkat stress akademik akan turun sebesar 0,533.

6. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1), Efikasi Diri (X2) Secara Simultan Terhadap Stress Akademik (Y)

Berdasarkan analisa regresi secara simultan diperoleh nilai $F_{hitung} 8.270 < F_{tabel} 3.10$ atau signifikansi $F 0,001 > 0.05$ maka H_0 yang berbunyi tidak ada pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri secara simultan terhadap stress akademik ditolak. Dan H_1 yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stress akademik diterima. Kemudian diketahui bahwa terdapat pengaruh antara variabel dukungan sosial teman sebaya (X1) dan efikasi diri (X2) terhadap stress akademik (Y) dengan nilai R Square senilai 0.160 atau 16%. artinya tingkat stress akademik mahasiswa dipengaruhi oleh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri sebesar 16% dan sisanya 84% dipengaruhi faktor lain diluar dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri. Adapun variabel-variabel lain yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Azam Syukur R. (2021) dengan judul “Pengaruh Resiliensi Mental Terhadap Stress Akademik Pada Anak Buruh Migran Di MTS Plus Nurrohmah Tambaksari Kuwarasan Gombang

Kebumen” (Sykur, 2021), menunjukkan hasil penelitian bahwa variabel stress akademik 198 orang dari 330 orang subjek masuk kategori sedang atau sebesar 60%. Kemudian variabel resiliensi memberikan kontribusi terhadap variabel stress akademik sebesar 3.2%

2. Penelitian yang dilakukan oleh Twyta Hakim Wening (2021), yang berjudul “Korelasi Kecerdasan Spiritual dengan Tingkat Stress Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2019 Universitas Jendral Soedirman”, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai korelasi sebesar $r = -0,535$ yang artinya kecerdasan spiritual memberikan pengaruh terhadap stress akademik pada mahasiswa Pendidikan dokter angkatan 2019 di Universitas Jendral Soedirman. (Twyta, 2021)
3. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Farida Haryuni (2019) dengan judul “Hubungan Antara Self Compassion Terhadap Stress Pada Mahasiswa Penulis Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien r sebesar 0.920 dengan nilai $\text{sig.} 0.000 < 0.05$ artinya *self-compassion* memiliki hubungan negatif terhadap stress akademik pada mahasiswa. (Haryuni, 2019)
4. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rizkia Amalia Rahmawati (2021) dengan judul “Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Malang”. hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien R Square sebesar 0,200 yang artinya variabel motivasi berprestasi dan efikasi diri berpengaruh terhadap stress akademik sebesar 20%. (Rahmawati, 2021)

Dilingkungan kampus mahasiswa lebih banyak menerima dukungan sosial dari teman sebaya. Teman sebaya dinilai sebagai individu yang memiliki rentan usia yang berdekatan sehingga dinilai memiliki emosi yang sama. Teman sebaya dianggap lebih mudah memberikan pemahaman dan dukungan bagi masalah-masalah yang dialami oleh individu. Hubungan teman sebaya yang baik dapat memberikan dorongan emosional dan sosial dan menjadikan diri individu memiliki identitas diri. Teman sebaya juga dinilai dapat membantu individu dalam mengenali peran dirinya dan mengetahui tanggung jawab sebagai individu. Sehingga menyebabkan diri individu tidak ketergantungan pada keluarga (Desmita, 2006). Namun, ditengah-tengah kondisi pandemi Covid-19 mengharuskan individu mengurangi intensitas berhubungan dengan orang lain.

Sedangkan efikasi diri diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat mendorong motivasi, kemampuan kognisi, dan menentukan tindakan dalam situasi dan kondisi tertentu. Keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam proses menyelesaikan skripsi maka akan membantu mahasiswa dalam mencapai tujuannya. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih fokus dengan apa yang harus ia selesaikan sehingga akan mengurangi beban akademik yang mereka terima.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui variable-variabel yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. Dalam penelitian ini variable bebas yang digunakan adalah variable Dukungan Teman Sebaya (X1) dan Efikasi Diri (X2) sednagkan variable terikatnta yaitu stress akademik (Y).

Berdasarkan pada penghitungan analisis regresi linier berganda, dapat diketahui :

1. Tingkat stress akademik, dukungan sosial teamn sebaya, dan efikasi diri terbagi ke dalam dua kategori yaitu tinggi dan sedang. Dalam penelitian ini stress akademik termasuk kategori sedang yaitu sebanyak. Untuk variable dukungan sosial teman sebaya termasuk kategori tinggi dan sedang yaitu masing-masing sebanyak 48,9%, sedangkan efikasi diri berada pada kategori tinggi
2. Tidak terdapat pengaruh variable dukungan sosial teman sebaya terhadap stress akademik mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variable dukungan sosial teman sebaya lebih besar dari 0,05 dan nilai t_{hitung} lebih kecil daripada t_{tabel}
3. Sedangkan pada variable efikasi diri terdapat pengaruh negative terhadap stress akademik. Artinya semakin tinggi nilai efikasi diri maka akan semakin rendah tingkat stress akademik pada individu. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi variable efikasi diri lebih kecil dari 0,05 dan nilai $t_{tabel} -3.871 > t_{hitung} 1.988$.
4. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri secara simultan terhadap stress akademik pada subjek penelitian yaitu sebesar 16%
5. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa dimasa pandemi covid-19 variabel yang sangat berpengaruh terhadap individu yang mengalami kesulitan adalah efikasi diri. Efikasi diri menjadi salah satu faktor

internal bagi individu untuk tetap bertahan dalam menghadapi situasi sulit

B. Saran

1. Untuk Subjek Penelitian

- a. Subjek penelitian diharapkan untuk mempertahankan atau meningkatkan efikasi dirinya untuk lebih bisa menentukan sikap yang harus diambil dalam mencapai tujuan yang diharapkannya.
- b. Subjek penelitian diharapkan dapat lebih memberikan dukungan satu sama lain dengan lebih memperhatikan kapasitas individu
- c. Memanfaatkan efikasi diri yang telah dimiliki individu dengan sebaik-baiknya untuk meminimalisir respon negative yang muncul ketika dihadapkan suatu permasalahan

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Untuk penelitian lebih lanjut ada baiknya untuk mengambil sampel yang lebih banyak lagi sehingga dapat mempresentasikan populasi secara keseluruhan.
- b. Kemudian diharapkan pada penelitian selanjutnya dalam pengambilan data sebaiknya dilakukan secara tatap muka dengan maksud agar maksud dan tujuan dapat tersampaikan sehingga meminimalisir terjadinya error data yang bisa saja disebabkan karena kurang tepatnya penyampaian instruksi.
- c. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu keterbatasan penelitian dalam mengambil data variable dukungan sosial pada aspek fisiologis. Sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya dilakukan secara tatap muka sehingga aspek fisiologis dapat dikaji lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmaja, L. S. (2009). *Statistika Untuk Bisnis dan Ekonomi*. Yogyakarta: CV Andi Offsite.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jogjakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barseli, M. I. (2020). Stress Akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia (JPGI)*.
- Broto, H. (2016). *Strea Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus Pada Salah Satu Mahasiswa Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Drama)*. Yogyakarta: Tesis Sarjana, Program Sarjana Universitas Sanata Dharma.
- Cooper, C. L. (n.d.). *Personality and Stress: Individual differences in the stress process*. John Wiley & Sons.
- DeDeyn, R. (2008). A Comparison of academic stress among australian and international students. *Journal of undergraduate Research XI*.
- Desmita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Echols, J. M. (1976). *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Eriyanti, F. (2012). Perbedaan Stress Akademik Antara Kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR Supratman 2 Medan. *Jurnal USU*, 145-162.

- Fauzi, M. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: Wali Songo Press.
- Felyana, A. M. (2020). Apakah Kecerdasan Spiritual Memberi Pengaruh Terhadap Stress Akademik ? Studi Pada Mahasiswa Pendidikan Kedokteran. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*.
- Gadzella, B. M. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventori. *American Journal Of Psychological Research*.
- Ghozali. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IMB SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Haryuni, F. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Terhadap Stress Pada Mahasiswa Penulis Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung. *Skripsi*.
- Hilman. (2002). Kemandirian Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Ditinjau dari Persepsi Pelayanan dan Dukungan Sosial. *Tesis*, 17.
- Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21-32.
- Kring, A. M. (2012). *Abnormal Psychology. Twelfth Edition*.
- Kuncoro. (2001). *Metode Kuantitatif Teori dan Aplikasi Untuk Bisnis dan Ekonomi*. Yogyakarta: UPP AMP YKNP.
- Kurniawan, R. &. (2016). *Analisis Regresi Dasar dan Penerapannya dengan R*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- M. O Lamda & Veny .E, R. .. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Resiliensi Remaja di Panti Asuhan. Vol. 1 No. 2.
- Manara, M. U. (2008). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. *Skripsi*, hlm. 18.

- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyafa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 10, No 2.
- Misra, R. &. (2004). Academic stress among college students: Comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management*, 11 (2).
- Mufidah, A. .. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi Dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*.
- Ni'mah, A. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang Angkatan Tahun 2009. *Jurnal Skripsi Universitas Negeri Semarang*.
- Papalia, D. E. (2009). *Human Development (11th Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Pratama, M. I. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self-Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Prayascitta, P. (2010). Hubungan Antara Coping Stress Dukungan Sosial Dengan Mootivasi Belajar Remaja Yang Orangnya Bercerai. *Skripsi*.
- Rahmawati, R. .. (2021). Pengaruh Motivasi Berprestasi Dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Malang. *Skripsi*.
- Rihartini, R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stress Akadmeik Pada Mahasiswa Santri Di Pesantren As-Sa'adah Terboyo Semarang. *Konstelasi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 5*.
- Robotham, D. (2008). Stress Among Higher Education Students: Towards a Research Agenda. *Higher Education*, 735-746.

- S, T. S. (2009). *Manajemen Emosi : sebuah Panduan Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sajidah, N. A. (2018). Dukungan Sosial pada Komunitas Angklung di Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*.
- Santrock, J. (2007). *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua* . Jakarta: Pustaka Media Grup.
- Santrock, J. W. (2005). *Adolescence (10th)*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (15th ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Sarafino, S. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sheppard, J. M. (2018). Effects Of Peer Mentoring on Nursing Students' Perceived stress, Sense Of Belonging, Self-Efficacy And Loneliness. *Journal of Nursing Education and Practice*, Vol. 8 No. 1.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Smeth, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sri, P. K. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Vol 5(2), 177-182.
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

- Sulistiyowati, M. (2016). *Hubungan Self Efficacy Dengan Stress Mahasiswa Yang Sedang Mnegerjakan Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Suyabrata, S. (2005). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Syukur, A. (2021). Pengaruh Resiliensi Mental Terhadap Stress Akademik Pada Anak Buruh Migran Di MTS Plus Nururrohmah Tambaksari Kuwarasan Gombang Kebumen.
- Taufik, T. &. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-150.
- Taufik, T. I. (2013). Kondisi Stress Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.
- Taylor, S. E. (2006). *Health Psychology (sixth ed)*. New York: McGraw Hills Inc.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology (eight ed)*. New York: McGraw Hill Inc.
- Tri Puji Astuti, S. H. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 12 No. 1.
- Umar, H. (2007). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT. Raja Grafindi Persada.
- Untung, M. (2008). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN). *Jurnal Psikologi*.
- W, T. H. (2021). Korelasi Kecerdasan Spiritual dengan Tingkat Stress Mahasiswa Pendidikan Dokter 2019 Universitas Jendral Soedirman. *Thesis*.
- Werner, E. E. (2005). *Resilience Research: Past, Present, and Future. Dalam Peters dkk., Resilience in Children, Families, and Community: Linking Context to Practice and Policy*. New York: Plenum Publisher.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA SEBELUM UJI COBA

a. Skala Dukungan Sosial

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Teman dekat saya akan merasa sedih apabila saya mengalami musibah				
2	Teman dekat saya percaya bahwa saya mampu menyelesaikan permasalahan saya				
3	Perhatian yang diberikan oleh teman saya membuat saya lebih percaya diri				
4	Teman dekat saya dapat memahami perasaan saya				
5	Ketika saya mendapat masalah teman dekat saya cenderung acuh dengan saya				
6	Teman dekat saya memiliki batasan privasi dengan saya				
7	Teman dekat saya lebih memilih tidak mau tahu terhadap permasalahan saya				
8	Saya dan teman dekat saya selalu berbagi cerita satu sama lain				
9	Saya selalu berhati-hati dalam menceritakan permasalahan saya				
10	Saya merasa disayangi oleh teman-teman saya				
11	Saya senang karena teman-teman saya memberikan perhatian terhadap saya				
12	Teman saya selalu menyalahkan saya ketika ada suatu permasalahan				
13	Teman saya sering menanyakan keadaan saya setiap hari				
14	Ketika berkumpul bersama saya jarang diperhatikan				
15	Saya memiliki rasa percaya yang besar terhadap teman dekat saya				
16	Teman saya selalu mendukung setiap keputusan yang saya buat				

17	Teman saya selalu memberikan pujian ketika saya melakukan hal yang benar				
18	Teman dekat saya selalu menghargai keputusan saya				
19	teman dekat saya tidak pernah memaksakan keputusannya				
20	saya merasa di acuhkan ketika bersama teman-teman				
21	saya sering disalahkan atas keputusan yang saya buat				
22	Teman saya bersedia meminjamkan uang ketika saya membutuhkan				
23	Teman saya sangat perhitungan dalam hal apapun				
24	Saya sering berdiskusi dengan teman-teman dalam mengerjakan tugas skripsi				
25	Teman saya membantu menyelesaikan tugas saya				
26	Saya tahu apa yang harus saya lakukan untuk menyelesaikan permasalahan saya				
27	Teman saya selalu sibuk ketika dimintai pertolongan				
28	Saya lebih senang mengerjakan tugas secara individu				
29	Saya sering bertukar pendapat dengan teman-teman				
30	Saya merasa cemas ketika dihadapkan dengan permasalahan yang besar				
31	Saya selalu mempertimbangkan saran yang diberikan teman-teman				
32	Saya cenderung menyimpan permasalahan saya				
33	Teman saya sering berbagi informasi mengenai pengerjaan tugas atau skripsi				
34	Teman saya selalu memberikan nasihat agar saya tetap semangat				

35	Teman saya selalu acuh ketika ditanya mengenai tugas atau skripsi				
36	Teman saya selalu memberitahu informasi penting dari fakultas				
37	Teman saya sering memberikan kritik negative mengenai pekerjaan saya				
38	Teman saya sering mengingatkan untuk selalu bersikap baik setiap hari				
39	Saya merasa kesal ketika teman saya memberikan nasihat				
40	Saya sering berpergian tanpa mengajak teman				
41	Saya menganggap teman dekat saya sebagai saudara saya				
42	Saya memiliki hubungan akrab dengan teman sekelas saya				
43	Saya sering berdiskusi dengan teman sekelas mengenai tugas ataupun skripsi				
44	Saya merasa lebih nyaman sendiri daripada bersama orang lain				
45	Saya terlebih dahulu memberi tahu teman dekat saya ketika terjadi suatu hal				
46	Saya mengikuti organisasi atau komunitas yang membantu saya dalam menyelesaikan skripsi				
47	Saya merasa lebih semangat mengerjakan skripsi ketika berada dalam forum diskusi kelompok				
48	Ketika berkumpul dengan teman-teman saya mengabaikan tugas skripsi saya				
49	Saya merasa malas mengerjakan skripsi karena kegiatan lain yang cukup padat				

b. Skala Efikasi Diri

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya menghindari tugas yang sulit bagi saya				
2	Saya tetap mengerjakan skripsi walaupun skripsi tersebut cukup sulit				
3	Bagi saya menyelesaikan setiap bab dalam skripsi merupakan suatu tantangan				
4	Saya menyerah apabila revisi yang diberikan terlalu sulit				
5	Saya merasa percaya diri ketika mampu menyelesaikan tugas yang sulit				
6	Bagi saya penelitian yang cukup rumit dapat membangun motivasi dalam diri saya				
7	Bagi saya skripsi yang cukup rumit dapat meningkatkan skill dalam diri saya				
8	Bagi saya tugas yang sulit pasti bisa diselesaikan dengan cara yang mudah				
9	Saya merasa mampu mengerjakan setiap bab dan menyelesaikan revisi yang diberikan				
10	Saya merasa malas ketika skripsi yang saya kerjakan tak kunjung selesai				
11	Saya tetap mengerjakan skripsi walaupun terkadang merasa malas				
12	Saya lebih memilih ajakan teman untuk bermain daripada mengerjakan skripsi saya				
13	Saya mampu memotivasi diri saya untuk lebih bersemangat mengerjakan skripsi				
14	Saya tidak menyerah walaupun saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi				
15	Saya dapat mengerjakan skripsi dengan maksimal walaupun banyak gangguan yang datang				
16	Saya merasa cemas ketika menghadapi banyak situasi sulit				

17	Saya akan berusaha semaksimal mungkin dalam mengerjakan skripsi				
18	Saya merasa kehilangan motivasi karena skripsi saya tak kunjung selesai				
19	Saya cukup disiplin dalam menyelesaikan suatu tugas				
20	Saya mengandalkan orang lain dalam mengerjakan tugas atau skripsi				
21	Saya memiliki target setiap hari untuk mengerjakan skripsi saya				
22	Saya mudah terpengaruh ajakan teman untuk nongkrong daripada mengerjakan skripsi saya				
23	Saya lebih mengutamakan mengerjakan skripsi daripada pergi keluar				
24	Saya memiliki target waktu dalam menyelesaikan tugas atau skripsi				
25	Saya mengerjakan skripsi sesuai dengan <i>mood</i> saya				
26	Saya memiliki rasa optimis yang tinggi dalam menyelesaikan skripsi saya				
27	Saya merasa ragu terhadap kemampuan saya dalam mengerjakan skripsi				
28	Saya yakin bahwa proses yang saya Lewati akan memberikan hasil yang terbaik				
29	Saya sering merasa pesimis ketika tugas yang saya kerjakan tidak sesuai dengan harapan saya				

c. Skala stress akademik

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya kesulitan konsentrasi ketika mengerjakan tugas atau skripsi di <i>caffe</i> bersama teman-teman				
2	Saya bisa mengerjakan tugas dengan tenang dimanapun saya berada				
3	Saya sering lupa dengan tugas yang diberikan oleh dosen				
4	Saya merasa tidak memiliki progress dalam mengerjakan skripsi				
5	Saya merasa lebih unggul dalam mengerjakan skripsi daripada teman saya lainnya				
6	Saya merasa pesimis dengan pekerjaan tugas saya				
7	Saya fokus terhadap apa yang saya kerjakan				
8	Saya takut jika skripsi saya ditolak oleh dosen pembimbing				
9	Saya mengerjakan skripsi saya sesuai keinginan saya				
10	Saya sering ketinggalan informasi penting terkait fakultas				
11	Saya mudah terganggu dengan kondisi sekitar ketika sedang mengerjakan sesuatu				
12	Saya merasa tidak mengalami kemajuan ketika mengikuti kelas online				
13	Saya mengkhawatirkan masa studi saya yang tak kunjung selesai				
14	Saya selalu mencatat hal penting yang berkaitan dengan akademik				
15	Saya lebih senang mengerjakan skripsi secara bersama-sama				
16	saya sering tiba-tiba sedih ketika melihat teman saya siding skripsi				

17	saya merasa sensitive ketika ditanya mengenai skripsi				
18	saya menolak menjawab ketika ditanya mengenai skripsi				
19	saya merasa gagal dalam mengerjakan skripsi				
20	saya merasa cemas ketika melihat teman saya lebih dulu melaksanakan seminar propo-sal atau sidang skripsi				
21	Saya mampu mengendalikan emosi saya terhadap kesulitan dalam mengerjakan skripsi				
22	Saya merasa percaya diri dengan apa yang saya lakukan untuk menyelesaikan skripsi				
23	Saya merasa cemas jika tidak lulus tepat waktu				
24	Saya merasa tidak memiliki motivasi untuk melanjutkan skripsi saya				
25	Saya tetap tenang walaupun skripsi saya belum selesai				
26	Saya sering bergadang karena memikirkan skripsi saya yang tak kunjung selesai				
27	Saya sering tiba-tiba merasa pusing ketika memikirkan skripsi				
28	Saya merasa cepat lelah ketika mengerjakan skripsi				
29	Saya selalu menjaga kondisi fisik saya terutama di situasi seperti sekarang				
30	Saya memiliki kualitas tidur yang baik walaupun banyak tugas yang harus diselesaikan				
31	Saya sering terbangun dimalam hari ketika banyak pikiran				
32	Saya sering merasa tidak bersemangat ketika harus kekampus untuk bimbingan				

33	Saya lebih mengutamakan hal lain daripada mengerjakan skripsi				
34	Saya butuh waktu cukup lama untuk istirahat dari pengerjaan skripsi				
35	Saya memiliki progress dalam pengerjaan skripsi				
36	Saya menunda mengerjakan skripsi karena terlalu banyak revisi				
37	Saya sering merenung memikirkan skripsi saya				
38	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan studi saya				
39	Saya memiliki target dalam menyelesaikan waktu studi saya walaupun ada kesibukan lain				
40	Saya menunda mengerjakan skripsi karena system pengerjaan yang rumit				
41	Saya memiliki target dalam menyelesaikan tugas saya				
42	Saya selalu memperhatikan informasi terkait akademik di fakultas atau jurusan				
43	Saya selalu memperhatikan informasi penting yang dibagikan melalui <i>whatsapp group</i> angkatan				
44	Saya memiliki <i>time management</i> yang baik dalam mengerjakan suatu hal				
45	Saya jarang mencari informasi terkait pengerjaan skripsi				

LAMPIRAN 2 SKALA SETELAH UJI COBA

a. Dukungan sosial

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Teman dekat saya akan merasa sedih apabila saya mengalami musibah				
2	Teman dekat saya percaya bahwa saya mampu menyelesaikan permasalahan saya				
3	Perhatian yang diberikan oleh teman saya membuat saya lebih percaya diri				
4	Teman dekat saya dapat memahami perasaan saya				
5	Teman dekat saya lebih memilih tidak mau tahu terhadap permasalahan saya				
6	Saya dan teman dekat saya selalu berbagi cerita satu sama lain				
7	Saya selalu berhati-hati dalam menceritakan permasalahan saya				
8	Saya merasa disayangi oleh teman-teman saya				
9	Saya senang karena teman-teman saya memberikan perhatian terhadap saya				
10	Teman saya selalu menyalahkan saya ketika ada suatu permasalahan				
11	Teman saya sering menanyakan keadaan saya setiap hari				
12	Ketika berkumpul bersama saya jarang diperhatikan				
13	Saya memiliki rasa percaya yang besar terhadap teman dekat saya				
14	Teman saya selalu mendukung setiap keputusan yang saya buat				
15	Teman saya selalu memberikan pujian ketika saya melakukan hal yang benar				
16	saya sering disalahkan atas keputusan yang saya buat				

17	Teman saya bersedia meminjamkan uang ketika saya membutuhkan				
18	Teman saya sangat perhitungan dalam hal apapun				
19	Saya sering berdiskusi dengan teman-teman dalam mengerjakan tugas skripsi				
20	Saya tahu apa yang harus saya lakukan untuk menyelesaikan permasalahan saya				
21	Saya selalu mempertimbangkan sara yang diberikan teman-teman				
22	Teman saya sering berbagi informasi mengenai pengerjaan tugas atau skripsi				
23	Teman saya selalu memberikan nasihat agar saya tetap semangat				
24	Teman saya selalu acuh ketika ditanya mengenai tugas atau skripsi				
25	Teman saya selalu memberitahu informasi penting dari fakultas				
26	Teman saya sering memberikan kritik negative mengenai pekerjaan saya				
27	Teman saya sering mengingatkan untuk selalu bersikap baik setiap hari				
28	Saya menganggap teman dekat saya sebagai saudara saya				
29	Saya memiliki hubungan akrab dengan teman sekelas saya				
30	Saya sering berdiskusi dengan teman sekelas mengenai tugas ataupun skripsi				
31	Saya terlebih dahulu memberi tahu teman dekat saya ketika terjadi suatu hal				
32	Saya merasa lebih semangat mengerjakan skripsi ketika berada dalam forum diskusi kelompok				

33	Ketika berkumpul dengan teman-teman saya mengabaikan tugas skripsi saya				
-----------	---	--	--	--	--

b. Efikasi diri

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya menghindari tugas yang sulit bagi saya				
2	Bagi saya menyelesaikan setiap bab dalam skripsi merupakan suatu tantangan				
3	Saya menyerah apabila revisi yang diberikan terlalu sulit				
4	Saya merasa percaya diri ketika mampu menyelesaikan tugas yang sulit				
5	Bagi saya skripsi yang cukup rumit dapat meningkatkan skill dalam diri saya				
6	Bagi saya tugas yang sulit pasti bisa diselesaikan dengan cara yang mudah				
7	Saya merasa mampu mengerjakan setiap bab dan menyelesaikan revisi yang diberikan				
8	Saya tetap mengerjakan skripsi walaupun terkadang merasa malas				
9	Saya mampu memotivasi diri saya untuk lebih bersemangat mengerjakan skripsi				
10	Saya tidak menyerah walaupun saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi				
11	Saya dapat mengerjakan skripsi dengan maksimal walaupun banyak gangguan yang datang				
12	Saya akan berusaha semaksimal mungkin dalam mengerjakan skripsi				
13	Saya cukup disiplin dalam menyelesaikan suatu tugas				

14	Saya memiliki target setiap hari untuk mengerjakan skripsi saya				
15	Saya mudah terpengaruh ajakan teman untuk nongkrong daripada mengerjakan skripsi saya				
16	Saya lebih mengutamakan mengerjakan skripsi daripada pergi keluar				
17	Saya memiliki target waktu dalam menyelesaikan tugas atau skripsi				
18	Saya memiliki rasa optimis yang tinggi dalam menyelesaikan skripsi saya				
19	Saya merasa ragu terhadap kemampuan saya dalam mengerjakan skripsi				
20	Saya yakin bahwa proses yang saya lewati akan memberikan hasil yang terbaik				
21	Saya sering merasa pesimis ketika tugas yang saya kerjakan tidak sesuai dengan harapan saya				

c. Stress Akademik

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya kesulitan konsentrasi ketika mengerjakan tugas atau skripsi di <i>caffe</i> bersama teman-teman				
2	Saya merasa tidak memiliki progress dalam mengerjakan skripsi				
3	Saya merasa lebih unggul dalam mengerjakan skripsi daripada teman saya lainnya				
4	Saya merasa pesimis dengan pekerjaan tugas saya				
5	Saya takut jika skripsi saya ditolak oleh dosen pembimbing				
6	Saya sering ketinggalan informasi penting terkait fakultas				
7	Saya merasa tidak mengalami kemajuan ketika mengikuti kelas online				
8	Saya mengkhawatirkan masa studi saya yang tak kunjung selesai				
9	Saya selalu mencatat hal penting yang berkaitan dengan akademik				
10	Saya lebih senang mengerjakan skripsi secara bersama-sama				
11	saya sering tiba-tiba sedih ketika melihat teman saya siding skripsi				
12	saya merasa sensitive ketika ditanya mengenai skripsi				
13	saya menolak menjawab ketika ditanya mengenai skripsi				
14	saya merasa gagal dalam mengerjakan skripsi				
15	Saya merasa percaya diri dengan apa yang saya lakukan untuk menyelesaikan skripsi				
16	Saya merasa cemas jika tidak lulus tepat waktu				
17	Saya merasa tidak memiliki motivasi untuk melanjutkan skripsi saya				

18	Saya sering bergadang karena memikirkan skripsi saya yang tak kunjung selesai				
19	Saya sering tiba-tiba merasa pusing ketika memikirkan skripsi				
20	Saya merasa cepat lelah ketika mengerjakan skripsi				
21	Saya selalu menjaga kondisi fisik saya terutama di situasi seperti sekarang				
22	Saya memiliki kualitas tidur yang baik walaupun banyak tugas yang harus diselesaikan				
23	Saya sering merasa tidak bersemangat ketika harus kekampus untuk bimbingan				
24	Saya menunda mengerjakan skripsi karena terlalu banyak revisi				
25	Saya sering merenung memikirkan skripsi saya				
26	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan studi saya				
27	Saya memiliki target dalam menyelesaikan tugas saya				
28	Saya selalu memperhatikan informasi terkait akademik di fakultas atau jurusan				
29	Saya memiliki <i>time management</i> yang baik dalam mengerjakan suatu				
30	Saya jarang mencari informasi terkait pengerjaan skripsi				

LAMPIRAN 3

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. STRESS AKADEMIK

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	90	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	90	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.875	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y1	49.07	74.467	.219	.876
y2	48.79	72.595	.420	.871
y3	49.00	69.978	.520	.868
y4	49.13	70.094	.562	.867
y5	48.27	72.804	.273	.876
y6	49.18	68.687	.627	.864
y8	49.26	69.945	.591	.866
y9	49.11	73.223	.293	.874
y10	48.66	69.936	.426	.871
y11	48.60	70.804	.428	.871
y13	49.03	68.842	.577	.866
y14	49.17	72.567	.386	.872
y15	48.77	72.024	.429	.871
y16	49.11	72.077	.439	.870
y18	49.20	69.915	.552	.867
y19	48.63	71.853	.382	.872
y20	49.06	69.289	.631	.865
y21	48.86	70.260	.566	.867

y25	48.87	69.443	.612	.865
y26	48.81	71.256	.404	.871
y27	48.94	72.368	.324	.874
y28	48.50	73.556	.211	.878
y29	49.18	69.788	.605	.866

2. DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	88	97.8
	Excluded ^a	2	2.2
	Total	90	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1.1	83.69	116.077	.697	.911
x1.2	83.44	121.376	.411	.916
x1.3	83.57	116.432	.595	.913
x1.4	83.77	115.373	.751	.911
x1.5	83.74	121.736	.271	.918
x1.7	83.73	117.442	.589	.913
x1.8	83.76	118.621	.647	.913
x1.9	83.67	116.246	.707	.911
x1.10	84.50	119.954	.379	.916
x1.11	83.95	115.124	.704	.911
x1.12	83.84	117.745	.621	.913
x1.13	83.89	120.263	.471	.915
x1.14	83.70	117.682	.590	.913

x1.16	83.59	116.796	.677	.912
x1.17	83.74	122.954	.252	.918
x1.18	83.94	118.974	.407	.916
x1.19	84.11	116.883	.504	.914
x1.20	83.64	119.613	.463	.915
x1.21	83.60	122.863	.215	.919
x1.22	84.19	119.008	.309	.919
x1.23	83.67	120.844	.367	.916
x1.24	83.81	122.663	.203	.919
x1.26	83.65	117.449	.590	.913
x1.27	83.56	118.939	.556	.914
x1.28	83.57	116.432	.595	.913
x1.29	83.77	115.373	.751	.911
x1.30	83.74	121.736	.271	.918
x1.32	83.95	115.124	.704	.911
x1.33	83.84	117.745	.621	.913

3. Efikasi Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	90	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	90	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x2.2	43.77	41.844	.698	.911

x2.3	43.93	42.939	.640	.913
x2.5	43.90	41.889	.716	.910
x2.6	44.18	42.283	.546	.916
x2.7	44.01	41.314	.689	.911
x2.8	44.07	43.703	.487	.917
x2.9	44.01	41.989	.682	.911
x2.10	44.09	43.183	.586	.914
x2.11	44.04	41.122	.751	.909
x2.12	43.97	42.347	.671	.912
x2.13	44.08	41.893	.681	.911
x2.14	44.09	42.531	.593	.914
x2.15	43.93	40.894	.734	.910
x2.20	43.90	41.889	.716	.910
x2.21	44.21	44.843	.285	.925

LAMPIRAN 4

UJI NORMALITAS

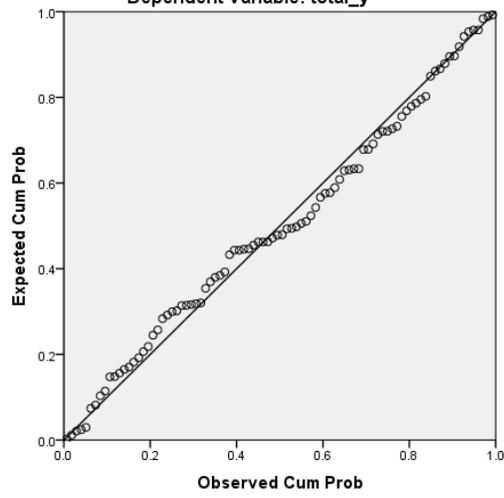
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		90
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.05890899
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.056
	Negative	-.059
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

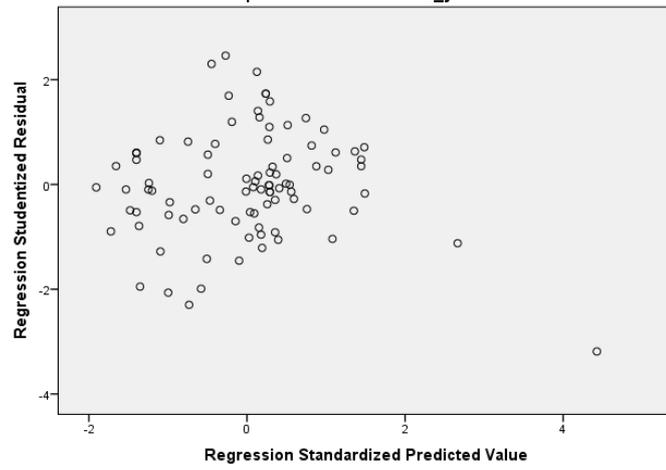
a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual
Dependent Variable: total_y



Scatterplot
Dependent Variable: total_y



LAMPIRAN 5

UJI REGRESI LINIER BERGANDA

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Efikasi Diri, Dukungan Sosial ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Stress Akademik

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.400 ^a	.160	.140	8.15101

a. Predictors: (Constant), total_x2, total_x1

b. Dependent Variable: total_y

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1098.927	2	549.463	8.270	.001 ^b
	Residual	5780.195	87	66.439		
	Total	6879.122	89			

a. Dependent Variable: total_y

b. Predictors: (Constant), total_x2, total_x1

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	72.260	7.542		9.580	.000
	total_x1	.046	.086	.059	.540	.591
	total_x2	-.533	.138	-.421	-3.871	.000

a. Dependent Variable: total_y

LAMPIRAN 6

KATEGORISASI

1. Dukungan Sosial Teman Sebaya

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	2	2.2	2.2	2.2
	SEDANG	44	48.9	48.9	51.1
	TINGGI	44	48.9	48.9	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

2. Efikasi Diri

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	2	2.2	2.2	2.2
	SEDANG	34	37.8	37.8	40.0
	TINGGI	54	60.0	60.0	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

3. Stress Akademik

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	25	27.8	27.8	27.8
	SEDANG	64	71.1	71.1	98.9
	TINGGI	1	1.1	1.1	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	88	
4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	98	
2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	70	
2	3	3	2	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	4	3	3	3	2	4	2	3	84	
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	93	
3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	85	
3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	94	
3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	82	
2	4	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	3	1	1	2	4	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	52	
4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	107
4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	105	
3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	92	
2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	80	
3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	4	90	
3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	84	
4	3	3	4	2	3		3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	3	3	87	
4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	109	
2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	57	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	84	
4	4	4	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	84	
3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4	93	
4	4	4	4	1	4	3	3	2		2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	1	4	2	90	
4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	105	
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	90	
4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	104	

3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	89	
3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	91	
4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	91	
3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	87	
3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	78
3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	2	2	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	93	
3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	80
3	4	2	2	4	2	2	3	1	1	1	3	2	2	3	1	1	3	4	3	3	4	3	4	2	2	4	1	1	71	
2	3	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	74	
3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	89	
3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	71	
3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	95	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	84	
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	82	
3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	3	2	3	87	
4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	94	
3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	1	4	4	3	3	3	3	4	3	3	88	
1	2	1	1	4	2	3	1	1	1	2	3	2	3	4	4	1	3	3	2	4	3	1	2	1	1	4	1	2	63	

b. Efikasi Diri

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	total
3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	38
4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	51
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	41
4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4	2	52
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	55
4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	46
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	46
4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	50
4	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	47
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	44
4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	40
4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	46
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	3	49
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	55
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	47
4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	53
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	46
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	46

4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	58
3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	48
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	16
3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	48
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	42
4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	56
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	57
4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	47
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	43
4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	54
4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	1	50
4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	53
3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	52
4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	45
3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	45
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	48
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	50
4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	57
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	57
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	57
4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	55
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	57

2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	37
3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	38
4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	52
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	39
4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	53
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	2	54
4	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	49
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	39
4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	46
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	4	50
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	57
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	56

c. Stress Akademik

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	tot
2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	60
3	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	33
2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	60
2	3	1	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	1	1	3	1	2	3	1	2	2	1	45
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
2	3	3	1	1	2	3	1	4	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	51
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	52
3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	63
3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	1	56
2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	3	3	1	1	1	3	2	2	2	2	2	45
2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	57
3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	57
2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	1	1	3	2	2	3	3	2	3	1	52
2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	1	51
2	3	1	1	3	2	3	2	1	1	1	2	3	1	2	3	3	3	2	1	1	3	2	46
2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	51
3	2	1	1	3	1	1	3	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	37
3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	47
1	2	2	1	4	2	1	1	4	4	1	1	1	3	1	1	2	1	4	3	2	2	2	46
2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	53
2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	1	45

1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	31	
2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	1	2	3	2	2	2	4	2	52
1	2	1	1	1	4	2	1	1	1	4	1	1	2	1	1	3	2	3	3	3	1	4	44
2	3	3	1	3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	39
2	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	3	2	2	1	44
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	50
3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	1	2	2	4	4	1	40
1	3	1	1	4	1	1	1	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	3	3	4	1	45
2	2	2	2	4	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	52
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	51
3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	31
2	3	3	2	4	2	2	1	4	2	4	2	3	2	2	1	3	4	3	3	2	4	2	60
2	2	2	2	3	2	1	1	3	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	45
2	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	1	38
2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	62
2	2	2	3	4	4	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	2	2	65
2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	64
3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	53
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	62
3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	70
1	2	1	2	2	1	1	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	42
1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	2	3	1	4	2	2	3	3	1	3	3	2	50
1	2	2	2	4	2	1	2	4	4	1	1	4	1	1	2	3	3	2	1	1	1	2	47
2	2	1	1	4	2	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	4	2	43
1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	3	1	3	2	2	2	3	2	42

2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	55
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	52
2	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	47
3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	49
2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	61
2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	62
2	2	3	2	2	2	2	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	59
1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	2	47
1	2	2	2	4	2	2	2	1	1	3	1	1	3	1	3	3	2	2	4	4	4	2	52
2	3	2	2	3	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	3	2	1	3	4	4	3	2	51
2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	47
3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	53
2	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	54
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	64
2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	43
2	3	3	1	3	2	1	2	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	55
3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	52
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	50
2	3	3	3	4	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1	1	54
3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	52
1	2	1	1	4	1	1	1	2	3	3	1	2	1	1	3	2	2	2	2	3	4	1	44
2	3	1	1	4	4	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	1	1	1	1	54
2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	63
1	1	4	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	3	1	2	38
2	2	3	3	4	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	50

