

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19

Chabibatul 'Alimah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: chabibatul.17010664017@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Pembelajaran mahasiswa dilakukan secara daring selama pandemi, termasuk dalam pengerjaan skripsi. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. Metode pengambilan data dengan skala *self-efficacy* dan skala stres akademik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 100 mahasiswa. Analisis data dilakukan dengan analisis korelasi *product moment*-Pearson dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0,340$ yang berarti adanya korelasi negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik. Hasil tersebut menunjukkan jika semakin rendah *self-efficacy* maka stres akademik mahasiswa semakin tinggi.

Kata Kunci: *self-efficacy*, stres akademik, mahasiswa, skripsi

Abstract

Online learning process used by undergraduate students during pandemic, including in thesis work. This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and academic stress among undergraduate students who are working on their thesis during the Covid-19 pandemic. The data was collected using self-efficacy scale and academic stress scale. The subjects for this study was chosen through purposive sampling process. A total of 100 undergraduate students were obtained to be the subjects of this study. The result of Pearson analysis showed a negative correlation between self-efficacy and academic stress with the coefficient correlation value of $r = -0,340$. This correlation indicated that students with low self-efficacy shows a higher score in academic stress.

Keywords: *self-efficacy, academic stress, undergraduate students, thesis*

PENDAHULUAN

Adanya pandemi Covid-19 menimbulkan berbagai dampak pada setiap sisi kehidupan. Salah satunya adalah pendidikan yang dianggap sebagai pondasi hidup anak bangsa. Negara yang pendidikannya maju akan mampu bersaing secara global. Agar dapat mewujudkan suatu pendidikan yang berkualitas tentunya banyak aspek yang harus dibenahi. Mulai dari manusianya, seperti tenaga pendidik dan siswa, kemudian fasilitasnya, dan tak lupa sistem pembelajaran yang akan digunakan.

Berkaitan dengan hal tersebut, saat ini akibat adanya pandemi Covid-19 pemerintah memberlakukan sistem pembelajaran yang baru, yakni pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran Jarak Jauh atau biasa disingkat dengan PJJ adalah suatu pembelajaran yang menggunakan sebuah media yang akan memungkinkan terjadinya interaksi pada pengajar dengan pembelajar (Prawiyogi dkk., 2020).

Pelaksanaan PJJ ini dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi resiko penyebaran Covid-19 dan munculnya *cluster* baru di masyarakat. PJJ dapat dilakukan tanpa

harus bertemu secara langsung di satu tempat. Pendidik dan siswa bisa menggunakan berbagai fasilitas penunjang kegiatan belajar pada pelaksanaan pembelajaran jarak jauh. Apalagi dengan pesatnya teknologi saat ini telah menciptakan banyak ruang untuk belajar dengan sistem daring.

Selain adanya sistem pembelajaran yang baru, beberapa mekanisme terkait kelulusan pendidikan pun juga mengalami pembaruan. Pembaruan tersebut disesuaikan dengan kondisi saat ini untuk meringankan beban tenaga pendidik dan juga siswa. Hal tersebut berlaku juga terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan berjuang untuk dapat lulus tepat waktu selama masa pandemi.

Selama masa pandemi ini, berbagai permasalahan yang timbul memunculkan adanya beban psikologis tersendiri bagi setiap individu. Salah satu beban psikologis yang dirasakan ialah stres. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Son dkk. (2020) yang menyatakan jika sebagian besar mahasiswa mengalami peningkatan stres dan

kecemasan selama pandemi Covid-19. Stres tersebut juga dirasakan oleh mahasiswa yang menempuh jenjang perguruan tinggi. Stres yang sering dialami oleh siswa atau mahasiswa merupakan stres akademik (Taufik dkk., 2013). Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa ini utamanya dirasakan oleh mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi selama pandemi.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi lebih cenderung mengalami stres, utamanya stres akademik. Stres akademik yang dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ini muncul karena mahasiswa sudah berada di akhir masa perkuliahannya dan skripsi merupakan tagihan akhir yang menjadi syarat kelulusan pendidikan sarjana mereka. Hal itu menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa semester akhir. Sesuai dengan hal tersebut, disebutkan jika situasi yang memberikan tekanan tersebut akan dianggap sebagai beban dan berada di luar kemampuannya (Gamayanti dkk., 2018). Selain itu, harapan yang diberikan orang tua atas keberhasilan studi yang tinggi juga menimbulkan stres pada mahasiswa (Gintulangi, 2014). Harapan orang tua agar mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dan lulus tepat waktu menjadikan adanya stres akademik yang dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Apalagi di masa pandemi seperti sekarang yang berbeda dari kondisi normal sebelum pandemi. Selama pandemi ini mahasiswa menjadi khawatir akan *progress* penelitian yang mereka lakukan karena adanya pembatasan sosial dan interaksi dengan mahasiswa lain (Son dkk., 2020).

Selain itu, sebagai mahasiswa tentu memiliki keinginan untuk lulus dan menyelesaikan skripsi dengan baik. Akan tetapi, dalam pelaksanaannya terdapat berbagai tantangan yang muncul baik dari dalam ataupun luar diri mahasiswa tersebut. Salah satu tantangan yang harus dihadapi adalah dirinya sendiri. Seberapa mahasiswa tersebut yakin akan kemampuannya sendiri menjadi salah satu hal yang harus dihadapi mahasiswa itu sendiri.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan 10 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditemukan bahwa mahasiswa kerap kali merasa cemas dan gelisah saat mengerjakan skripsi. Hal tersebut ditunjukkan dengan beberapa perilaku seperti gugup saat ditanya terkait kemajuan pengerjaan skripsi ataupun takut tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu. Sesuai dengan pernyataan dari 4 mahasiswa yang mengatakan takut tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu dan menjadi lulus terlambat. Pernyataan 10 mahasiswa tersebut juga berkaitan dengan, "saya sering pusing kalau mikirin skripsi," "biasanya langsung *bad mood*, kesinggung gitu kalau ada yang nanya skripsi sudah sampai mana," "sering kepala saya itu pusing kalau mikir harus ngerjain skripsi, terus revisi lagi, gak selesai-selesai," "kadang juga jadi gak bisa konsentrasi pas ngerjain skripsi soalnya kok gak

selesai-selesai," dan pernyataan 2 mahasiswa yang mengatakan beberapa kali sulit tidur saat mengerjakan skripsi belum selesai. Mahasiswa-mahasiswa tersebut juga mengungkapkan mereka menunda pengerjaan skripsi saat stres akibat pengerjaan skripsi menumpuk. Pernyataan mahasiswa tersebut menunjukkan adanya stressor yang diterima mahasiswa ketika mengerjakan skripsi dan juga bagaimana respon mahasiswa tersebut saat menerima stressor. Hal itu menunjukkan adanya stres akademik yang dirasakan mahasiswa sesuai dengan dimensi stres akademik yang mencakup *stressor* dan reaksi terhadap *stressor* (Gadzella dkk., 2012).

Sedangkan hasil lain yang ditemukan pada wawancara tersebut menunjukkan hasil pernyataan bahwa skripsi adalah tugas akademik yang sulit dikerjakan. Mahasiswa mengeluhkan sulit saat mencari daftar bacaan yang dapat diakses secara *online* dan terjangkau. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan 8 mahasiswa bahwa "skripsi itu susah ngerjainnya. Butuh sumber-sumber yang harus tepat, memparafrase kalimatnya supaya gak terdeteksi plagiarisme." Selain itu hasil wawancara menunjukkan 5 mahasiswa kurang percaya diri pada kemampuannya, ditunjukkan dengan pernyataan "aku itu kalau tahu teman-teman lain sudah sampai tahap yang jauh, lah aku masih disini-sini aja gitu jadi pesimis terus ngerasa aku gak mampu makanya tertinggal dari yang lain," "aku *insecure* kalau melihat *progress* yang dicapai teman lain." Hasil wawancara juga menunjukkan 6 mahasiswa yakin mereka mampu di beberapa bidang saja sedangkan 4 mahasiswa lain mengatakan mampu belajar dengan cepat suatu hal baru dan bisa menguasainya setelah mempelajari hal tersebut. Hasil wawancara tersebut menunjukkan gambaran *level*, *generality*, dan *strength* dari kepercayaan mahasiswa pada kemampuan yang mereka miliki. Hal tersebut sesuai dengan aspek-aspek *self-efficacy* yaitu *level* atau *magnitude*, *generality*, dan juga *strength* (Sagone & De Caroli, 2016).

Mahasiswa mengalami tekanan untuk bisa mencapai tujuannya akibat adanya pandemi dan berbagai sistem baru yang diterapkan saat ini. Adanya tekanan dan tuntutan untuk tetap menjalankan aktivitas dari rumah menjadikan mahasiswa merasakan stres dalam dirinya. Utamanya sebagai mahasiswa yang tetap mengerjakan skripsi dari rumah tentunya akan merasakan stres akademik. Stres akademik ialah kondisi dimana siswa tidak bisa menghadapi tuntutan di bidang akademik dan juga mempersepsikan tuntutan akademis yang diterima menjadi sebagai gangguan (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik ini terjadi akibat adanya *stressor* akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Taufik, Ifdil, dan Ardi (2013) menyebutkan jika stres akademik ini muncul saat harapan meraih prestasi di bidang akademik meningkat. Harapan ini berasal dari orang tua, pendidik, atau teman sebaya.

Sedangkan *self-efficacy* ialah keyakinan individu terkait kemampuan dirinya jika ia bisa melakukan sesuatu ataupun mengatasi sebuah situasi, keyakinan bahwa individu tersebut akan berhasil untuk melakukannya (Hardianto dkk., 2014). *Self-efficacy* akan berperan terhadap munculnya suatu perilaku yang diinginkan atau diharapkan (Putri & Fakhruddiana, 2019).

Ross, Niebling, dan Heckert (1999) mengategorikan stres pada mahasiswa berdasarkan *stressor* atau sumber stres yang diterima, yakni terdiri atas interpersonal, intrapersonal, akademik dan lingkungan. Pada lingkungan pendidikan, stres yang biasa terjadi adalah stres akademik. Stres akademik merupakan persepsi individu terkait *stressor* akademik dan juga bagaimana individu itu bereaksi terhadap *stressor* akademik tersebut (Gadzella, 2004). Sedangkan definisi stres sendiri adalah kondisi yang terjadi saat adanya interaksi antara manusia dengan lingkungan yang menyebabkan adanya ketidaksesuaian apa yang dirasakan antara tuntutan kondisi dengan faktor biologis, psikologis dan juga sosial (Sarafino & Smith, 2017). Menurut Barseli dan Ifdil (2017) stres akademik merupakan stres yang terjadi karena adanya tuntutan ataupun tekanan di bidang akademik. Pendapat lain dikemukakan oleh Oktavia, Urbayatun, dan Mujidin (2019) stres akademik ialah kondisi seseorang yang mengalami adanya tekanan dari persepsi serta penilaian siswa terhadap *stressor* akademik.

Untuk mengetahui stres akademik yang dialami seseorang dapat dilihat dari dimensi stres akademik, yaitu *stressor* dan reaksi pada *stressor* (Gadzella dkk., 2012). Dimensi *stressor* diartikan sebagai kondisi atau peristiwa (stimulus) yang menuntut adanya penyesuaian diri di luar hal yang biasa terjadi sehari-hari (Gadzella, 1994). Dimensi ini terdiri atas *frustration*, *conflicts*, *pressure*, *changes*, dan *self-imposed*. Sedangkan dimensi reaksi terhadap *stressor* diartikan sebagai penilaian yang menggunakan pendekatan kognitif, yakni evaluasi terhadap *stressor*, apakah *stressor* tersebut relevan atau tidak, serta apakah individu mempunyai strategi untuk mengatasi (Gadzella, 1994). Dimensi ini terdiri atas fisiologis, emosional, perilaku, dan penilaian kognitif.

Stres akademik dipengaruhi oleh banyak faktor. Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah kebiasaan belajar yang buruk masalah dalam belajar, kondisi sosial ekonomi rendah, dan *high aspiration*. Kemudian Bataineh (2013) yang menyebutkan jika stres akademik disebabkan oleh beban akademik yang berlebih, motivasi yang rendah, harapan keluarga yang tinggi, keuangan yang tidak mencukupi, kelemahan guru (*teacher weakness*), ruang belajar yang penuh sesak, persaingan sesama rekan, keterlambatan, dan ketidakhadiran.

Pendapat serupa dikemukakan oleh Bedewy dan Gabriel (2015) yang menyebutkan faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu *pressure to perform* (tekanan untuk melakukan sesuatu), *academic self-perception* (persepsi diri akademik), *time restraints* (pengekangan waktu), dan *perception of workload* (persepsi beban kerja).

Sedangkan Gadzella dan Baloglu dalam Aryani (2016) menyebutkan faktor yang mempengaruhi stres berasal dari faktor internal yaitu konflik, frustrasi, tekanan, dan keinginan diri; dan faktor eksternal yaitu keluarga, sekolah, dan lingkungan. Menurut Sarafino dan Smith (2017), yang mempengaruhi terjadinya stres pada seseorang yaitu *social support*, *self-efficacy*, dan kontrol diri seseorang terhadap peristiwa yang terjadi di hidupnya.

Oktavia, Fitroh, Wulandari, dan Feliana (2019) juga menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh: Faktor internal yang terdiri dari motivasi, *hardiness*, dan *self efficacy*; dan Faktor eksternal yang terdiri atas dukungan sosial. Oktavia, Urbayatun, dan Mujidin (2019) menyatakan jika dua faktor yang mempengaruhi stres akademik ialah dukungan sosial dan kepribadian *hardiness*. Sementara menurut Karaman, Lerma, Vela, dan Watson (2019) memiliki pendapat lain terkait faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu *coping self-efficacy*, kecerdasan emosional, dan kepuasan hidup. Dari uraian-uraian tersebut, dari beberapa pendapat diketahui bahwa *self-efficacy* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik.

Self-efficacy merupakan penilaian yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur ataupun melaksanakan tindakan dengan tujuan mencapai performa yang sudah ditentukan atau ditargetkan (Zimmerman, 1995). Zimmerman (1995) juga mengatakan bahwa *self-efficacy* adalah prediktor keterlibatan kognitif siswa dalam pembelajaran dan pencapaian akademiknya. Hal itu karena persepsi *self-efficacy* akademik diartikan menjadi penilaian individu terkait kemampuannya dengan tujuan mengatur atau melaksanakan tindakan untuk mencapai performa akademik yang sudah ditentukan (Zimmerman, 1995). Selaras dengan pernyataan tersebut, Baron dan Branscombe (2012) juga berpendapat jika individu yang percaya jika ia dapat menyelesaikan daftar tugasnya lebih cenderung akan melanjutkan dengan perasaan *self-efficacy* dan motivasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang lebih realistis. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Anindya dan Sartika (2018) yang menyebutkan definisi *self-efficacy* sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang untuk dapat menyelesaikan tugasnya.

Aspek-aspek *self-efficacy* terdiri atas tiga aspek (Andarini & Purwadi, 2020; DeNoyelles dkk., 2014; Sagone & De Caroli, 2016), yaitu *Level* atau *magnitude* (*level of task difficulty*) yaitu tingkat seseorang meyakini

usaha ataupun tindakan yang dilakukan. Level kesulitan dari suatu tugas; kemudian *Generality (freedom)* yaitu keleluasaan dari *self-efficacy* yang dimiliki untuk digunakan pada situasi yang berbeda. Individu mungkin akan menilai dirinya dapat bekerja dengan baik pada segala aktivitas atau hanya pada domain fungsi tertentu saja; dan *Strength* yaitu kekuatan kepercayaan diri dalam diri individu untuk meraih suatu performa.

Sedangkan faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* menurut Bandura (1997) terdiri atas empat faktor. Faktor pertama, *Experience performance* atau pengalaman performa, yaitu keberhasilan atau prestasi yang didapatkan individu. Keberhasilan tersebut akan memunculkan keyakinan yang kuat pada *self-efficacy* individu. Faktor selanjutnya, *vicarious experience* atau pengalaman vikarius, yaitu muncul akibat pemodelan terhadap pencapaian orang lain. Pemodelan berfungsi menjadi strategi efektif untuk mendorong *self-efficacy*. Pada pengalaman vikarius ini, pemodelan dibagi menjadi dua yaitu *live modeling* dan *symbolic modeling*. Kemudian faktor ketiga, *social persuasion* atau persuasi sosial, yang berfungsi untuk memperkuat keyakinan individu terkait bagaimana ia memproses kemampuannya untuk bisa mencapai tujuannya. Faktor keempat, *emotional arousal* atau keadaan emosi, yaitu *self-efficacy* yang menurun karena adanya emosi yang kuat, cemas, takut, dan stres.

Tiga penelitian sebelumnya menghasilkan simpulan bahwa *self-efficacy* dan stres akademik berhubungan dan memiliki korelasi negatif antara kedua variabel tersebut. Penelitian tersebut dilakukan oleh Safiany dan Maryatmi (2018) yang memiliki perbedaan pada subjek seorang siswa serta situasi kondisi lingkungan, penelitian Diaz dan Budiman (2019) memiliki perbedaan pada subjek yang diambil, bukan merupakan mahasiswa semester akhir serta situasi dan kondisi pandemi, dan penelitian Siregar dan Putri (2019) memiliki perbedaan pada subjek (tidak hanya pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi) dan situasi serta kondisi pandemi.

Selain itu, penelitian mengenai stres akademik juga dilakukan oleh Bataineh (2013) yang menunjukkan hasil bahwa stres akademik terjadi pada mahasiswa dengan berbagai stressor pemicunya, seperti motivasi rendah, ekspektasi keluarga yang tinggi, tuntutan akademik yang berlebih, dan sebagainya. Perbedaan pada penelitian terletak pada subjek (hanya mahasiswa laki-laki), latar belakang budaya, dan tidak sedang mengalami adanya pandemi. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Andarini dan Purwadi (2020) memiliki perbedaan penelitian pada subjek (tidak hanya pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi) dan tidak mengaitkan dengan pandemi Covid-19, menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial orang tua dan *self-efficacy* dapat memberikan

pengaruh pada stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Arslan (2017) melakukan penelitian pada siswa sekolah terkait hubungan *emotional self-efficacy* dan *educational stress* yang kemudian ditemukan hasil bahwa stres akademik bisa diprediksi oleh adanya *self-efficacy* emosional yang dialami siswa. Perbedaannya terletak pada subjek, yaitu siswa, dan situasi pandemi. Siddiqui (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan signifikan negatif pada stres akademik. Selain itu disebutkan juga pada mahasiswa yang berusia di atas 22 tahun memiliki skor *self-efficacy* yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang lebih muda. Perbedaannya terletak pada subjek (tidak hanya pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi) dan situasi pandemi.

Maka jika disimpulkan, perbedaan yang terlihat ialah subjek penelitian. Memang diketahui jika beberapa penelitian yang telah disebutkan juga menggunakan sampel mahasiswa, namun tidak pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pada penelitian yang akan dilakukan, subjek penelitiannya adalah mahasiswa jurusan X yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini dirasa perlu untuk mengkaji lebih jauh terkait apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. Sehingga dengan penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk mengerti hubungan *self-efficacy* dan stres akademik serta pengaruhnya dalam mengerjakan skripsi.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif korelasional untuk mengetahui keterkaitan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa. Populasi penelitian ini berjumlah 226 mahasiswa jurusan X yang memprogram skripsi. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan atas kehendak dan pertimbangan peneliti dalam memilih subjek penelitiannya (Jannah, 2018). Pada penelitian ini, subjek penelitian harus memenuhi kriteria sebagai mahasiswa aktif jurusan X yang memprogram skripsi di masa pandemi dan masih mengerjakan skripsi saat penelitian dilakukan. Kriteria ini dipilih peneliti karena tidak semua mahasiswa yang memprogram skripsi masih mengerjakan skripsi saat penelitian dilakukan. Pengambilan sampel minimal dihitung dengan rumus Slovin. Perhitungan minimal sampel dengan rumus Slovin karena jumlah populasi diketahui (Pradana & Reventiary, 2016). Berikut adalah rumus Slovin:

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

Keterangan:

n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

e = Persen kelonggaran ketidakteelitian (sebab adanya kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir)

Penulis menggunakan $e = 0,1$ atau tingkat kesalahan 10% dengan nilai keakuratan 90%. Hal itu mempertimbangkan efisiensi waktu serta jaringan internet responden. Sehingga ditemukan hasil perhitungan jumlah sampel minimum yang diperoleh adalah 70 mahasiswa.

Data hasil penelitian menunjukkan jumlah sampel penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa. Hal ini dikarenakan tidak semua subjek dalam populasi memenuhi kriteria yang diinginkan peneliti, serta tidak semua data kuesioner kembali ke peneliti setelah disebar. Selain itu, 30 mahasiswa dalam populasi telah dijadikan subjek uji coba sebelumnya sehingga tidak termasuk dalam sampel penelitian setelah uji coba.

Instrumen yang digunakan merupakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban. Skala Likert adalah model skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu ataupun kelompok terkait fenomena yang dijadikan variabel penelitian (Sugiyono, 2013). Pada kedua skala akan menggunakan lima alternatif pilihan jawaban dengan pemberian skor pada skala stres akademik dimulai dari rentang 5 untuk Selalu sampai nilai 1 untuk Tidak Pernah pada item *favorable*. Pemberian skor skala *self-efficacy* dimulai dari rentang 5 untuk Sangat Sesuai sampai nilai 1 untuk Sangat Tidak Sesuai pada item *favorable*.

Skala yang digunakan adalah skala stres akademik yang diadaptasi peneliti dari penelitian Azahra (2017) yang berjudul "Hubungan Antara Stres Akademik dengan Coping Stress Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi" berdasarkan Teori Stres Akademik Gadzella (*Gadzella's Student-Life Stress Inventory*). Sedangkan skala *self-efficacy* yang digunakan adalah modifikasi skala *self-efficacy* Rahayu (2013) dengan aspek *self-efficacy* yang terdiri atas *level*, *generality*, dan *strength*.

Pada kedua skala yang digunakan untuk penelitian telah diuji coba pada 30 responden. Hasil uji coba tersebut kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada masing-masing skala. Uji validitas instrumen digunakan untuk mengetahui sejauh mana pengukuran yang dilakukan tepat untuk mengukur apa yang ingin diukur (Yusup, 2018). Uji validitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 24.0 *for windows*. Hasil uji validitas

yang telah dilakukan ditemukan 29 item valid pada skala *self-efficacy* dan 18 item valid pada skala stres akademik.

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh apa pengukuran yang dilakukan bisa dipercaya sebab keajegannya (Yusup, 2018). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Alpha Cronbach*. Berikut ini adalah hasil uji reliabilitas pada dua skala adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Indeks Reliabilitas Terhadap Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur	Nilai Reliabilitas (<i>Alpha Cronbach</i>)
<i>Self-Efficacy</i>	0,926
Stres Akademik	0,884

Pada skala *self-efficacy* diperoleh hasil uji reliabilitas sebesar 0,926 dan skala stres akademik diperoleh hasil uji reliabilitas sebesar 0,884. Instrumen dikatakan reliabel jika mempunyai nilai koefisien reliabilitas $>0,5$ atau $r > 0,5$ (Sugiyono, 2013). Maka dapat disimpulkan jika kedua skala yang digunakan pada penelitian ini reliabel.

Analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif korelatif, yakni menggunakan statistik untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel. Data yang diperoleh melalui skala ukur akan ditransformasikan menjadi data kuantitatif. Data tersebut kemudian akan dianalisis dengan menggunakan pendekatan statistik. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis statistik parametrik dengan dua uji prasyarat, yaitu uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov test* dan uji linearitas dengan menggunakan dengan uji Anova.

Kemudian untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, penulis menggunakan analisis korelasional, teknik *Product Moment* dari Karl Pearson. Kriteria pengambilan keputusan dari uji hipotesis adalah:

- Hipotesis diterima jika $p < 0,05$
- Hipotesis ditolak jika $p > 0,05$

Hipotesis yang akan diuji adalah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di pandemi Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian yang dilakukan pada 100 mahasiswa Jurusan X yang sedang mengerjakan skripsi, diperoleh data berupa statistik deskriptif sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Self-Efficacy</i>	100	74	140	112,45	14,623
Stres Akademik	100	23	80	49,72	12,497
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif tabel tersebut menunjukkan jika nilai rata-rata variabel *self-efficacy* sebesar 112,45 dengan nilai terendah 74 dan nilai tertinggi sebesar 140. Sedangkan pada variabel stres akademik diperoleh rata-rata sebesar 49,72 dengan nilai minimal 23 dan nilai maksimal sebesar 80. Sedangkan nilai standar deviasi yang ditemukan adalah sebesar 14,632 pada variabel *self-efficacy* dan 12,497 pada variabel stres akademik.

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui data penelitian yang dihasilkan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 24.0 for windows. Data dapat dikatakan berdistribusi normal saat nilai Sig.>0,05 dan tidak berdistribusi normal saat nilai Sig.<0,05 (Sugiyono, 2013). Berikut adalah hasil perhitungan uji normalitas data penelitian:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig.	Ket.
<i>Self-Efficacy</i> *Stres Akademik	0,127	Data Berdistribusi Normal

Pada tabel tersebut dapat diketahui jika hasil uji normalitas variabel *self-efficacy* dan stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,127>0,05. Maka dapat disimpulkan jika data hasil penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak. Uji linearitas ini dilakukan dengan uji Anova dengan bantuan SPSS 24.0 for windows. Data penelitian dapat dikatakan memiliki hubungan linier saat nilai Sig.>0,05 dan dikatakan tidak linier jika nilai Sig.<0,05. Setelah dilakukan pengujian, maka berikut adalah hasil perhitungan uji linearitas data penelitian:

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

			Sig.	Ket.
Stres Akademik* <i>Self-Efficacy</i>	<i>Betwe en Grou ps</i>	Deviati on from Linierit y	0,499 (p>0,05)	Data Linier

Hasil uji linearitas tersebut diketahui jika nilai signifikansi *deviation from linierity* variabel *self-efficacy* dan stres akademik sebesar 0,499. Hal tersebut menunjukkan jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 yang berarti tidak terdapat perbedaan kelinieran antara kedua variabel. Maka dapat disimpulkan jika variabel *self-efficacy* dan stres akademik adalah linier.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan untuk menentukan apakah hipotesis penelitian dapat diterima atau tidak. Hipotesis yang akan dibuktikan yaitu "terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19."

Uji hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi *Product Moment* Karl Pearson dengan SPSS 24.0 for windows. Taraf signifikansi yang dipakai adalah 0,05 dengan kriteria hipotesis diterima jika p<0,05 dan hipotesis ditolak jika p>0,05. Selain itu, terdapat kategorisasi interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2013):

Tabel 5. Kategori Koefisien Korelasi

Interval	Tingkat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,20 – 0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat rendah

Sumber: Sugiyono (2013)

Hasil uji hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

	<i>Self-Efficacy</i>	Stres Akademik
<i>Self-Efficacy</i>	Pearson Correlation	1 -0,340
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	100 100

Stres Akademik	Pearson	-0,340	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	0,001	
	N	100	100

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi *product moment* tersebut diperoleh nilai signifikansi variabel *self-efficacy* dan stress akademik adalah 0,001 <0,05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19.

Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah sebesar -0,340, sehingga dapat dikatakan variabel *self-efficacy* dan stress akademik mempunyai hubungan yang negatif dan relatif rendah.

Pembahasan

Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 100 mahasiswa, dengan bantuan SPSS 24.0 for windows diperoleh hasil uji korelasi *product moment*-Pearson dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Maka dari itu, dapat disimpulkan jika hipotesis penelitian yakni ” terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19” dapat diterima.

Selain itu, berdasarkan hasil dari analisis koefisien korelasi pada variabel *self-efficacy* dan stress akademik diperoleh sebesar -0,340 yang merupakan adanya korelasi negatif dengan korelasi yang relatif rendah antara kedua variabel. Hubungan yang negatif ini artinya saat mahasiswa memperoleh skor yang tinggi pada *self-efficacy*, maka skor stress akademik pada mahasiswa tersebut akan rendah.

Masa pandemi yang terjadi di seluruh negeri menyebabkan banyak aktivitas dan kegiatan yang terdampak. Salah satunya adalah aktivitas dalam bidang pendidikan. Masyarakat tentu saja harus dapat menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru dengan aturan-aturan yang baru pula. Salah satunya kebijakan himbuan untuk melaksanakan penyelenggaraan kegiatan belajar secara daring dengan tujuan meminimalisir mobilitas publik dan mengurangi angka penyebaran Covid-19 yang tertulis dalam Surat Edaran Nomor 15 yang dikeluarkan oleh Kemendikbud (2020). Hal itu pun dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ini harus dapat mengendalikan dirinya sendiri. Baik dilakukan secara tatap muka langsung ataupun secara daring, pengerjaan skripsi mahasiswa ini memberikan mahasiswa pilihan untuk dapat terus mengerjakan skripsinya ataupun tidak. Hal itu pun karena semua kendali berada di tangan mahasiswa itu sendiri. Sedangkan dosen hanya mampu memantau dan membimbing mahasiswa dalam mengerjakan skripsi mereka. Hal itu pun berlaku saat pengerjaan skripsi secara daring.

Adanya permasalahan terkait pandemi ini juga menimbulkan adanya keresahan, kegelisahan pada mahasiswa yang harus menyesuaikan diri dan harus tetap menjalankan kewajibannya untuk lulus dari perguruan tinggi. Seperti diketahui adanya pandemi ini menimbulkan peningkatan stress dan kecemasan pada mahasiswa (Son dkk., 2020). Adanya tuntutan yang cukup berpengaruh dari lingkungannya, seperti keluarga, membuat mahasiswa ini semakin tertekan karena setiap hari ditanyai bagaimana kemajuan pengerjaan skripsi mereka. Mahasiswa menjadi tertekan saat ditanyai mengenai skripsi karena mereka khawatir akan *progress* penelitian yang mereka lakukan karena adanya pembatasan sosial dan interaksi dengan mahasiswa lain (Son dkk., 2020).

Tuntutan lain yang membuat mahasiswa bisa lulus tentu karena biaya perkuliahan yang harus dibayarkan lebih saat mahasiswa tidak berhasil menyelesaikan kuliahnya tepat waktu. Tekanan dan tuntutan yang dialami mahasiswa kemudian akan dianggap sebagai beban dan di luar kemampuannya (Gamayanti dkk., 2018). Beban akademik yang terus menumpuk tersebut membuat mahasiswa tersebut merasakan adanya stress akademik yang dialaminya.

Stres akademik merupakan persepsi individu terkait stressor akademik dan juga bagaimana individu itu bereaksi terhadap stressor akademik tersebut (Gadzella, 2004). Menurut Barseli dan Ifdil (2017) stress akademik merupakan stress yang terjadi karena adanya tuntutan ataupun tekanan di bidang akademik. Pendapat lain dikemukakan oleh Oktavia, Urbayatur, dan Mujidin (2019) stress akademik ialah kondisi seseorang yang mengalami adanya tekanan dari persepsi serta penilaian siswa terhadap stressor akademik. Sehingga stress akademik ini suatu kondisi yang dirasakan seseorang saat merespon suatu stressor akademik yang diterimanya.

Stres akademik ini terjadi karena dipengaruhi beberapa faktor. Menurut Sarafino dan Smith (2017), yang mempengaruhi terjadinya stress pada seseorang yaitu *social support*, *self-efficacy*, dan kontrol diri seseorang terhadap peristiwa yang terjadi di hidupnya.

Social support, dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadikannya merasa dianggap ada, didukung, dipercaya,

dan memberikan perasaan positif pada mahasiswa. Adanya dukungan sosial, utamanya dari orang yang dekat dengannya seperti keluarga dan teman, akan membuat mahasiswa mampu menghadapi tekanan dan melawan stres yang ia hadapi. Akan tetapi, sebaliknya saat mahasiswa tersebut tidak mendapat dukungan dari lingkungan sosialnya, maka ia akan semakin merasa tertekan dan terbebani. Sehingga stres akademik yang dirasakannya semakin tinggi.

Self-efficacy, keyakinan pada kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi akan menjadikan mahasiswa menjadi optimis dapat segera menyelesaikan skripsinya. Adanya keyakinan yang kuat pada kemampuannya juga bisa menurunkan stres akademik karena ia yakin mampu dapat menyelesaikan tantangan dan tugas-tugas untuk menyelesaikan skripsi.

Kontrol diri terhadap peristiwa yang terjadi di hidupnya, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan kesulitan mengendalikan stres akademik yang dialaminya saat ia tidak dapat melakukan kontrol terhadap dirinya. Hal itu terjadi karena tanpa adanya kontrol diri yang dilakukan mahasiswa terhadap peristiwa yang terjadi di hidupnya, maka mahasiswa tidak bisa menyesuaikan dirinya pada berbagai peristiwa yang terjadi tanpa diduga sebelumnya. Sedangkan dalam pengerjaan skripsi, yang tentu menimbulkan stres akademik, akan ada berbagai tantangan kondisi yang mungkin tidak dapat diperkirakan sebelumnya. Sehingga semakin mahasiswa tidak dapat melakukan kontrol diri maka ia akan semakin tertekan dan terbebani kemudian meningkatkan stres akademik yang dialaminya.

Oktavia, Fitroh, Wulandari, dan Feliana (2019) juga menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh: Faktor internal yang terdiri dari *self efficacy*, motivasi, dan *hardiness*; dan Faktor eksternal yang terdiri atas dukungan sosial. Berikut adalah uraian faktor di atas:

Self-efficacy, keyakinan mahasiswa pada kemampuannya akan menimbulkan kepercayaan diri dan sikap optimis bahwa mereka mampu mencapai tujuannya. Oleh karena itu, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki maka stres akademik mereka akan semakin menurun sebab mahasiswa yakin mampu menghadapi tekanan yang dialaminya.

Motivasi, adanya motivasi yang dimiliki mahasiswa menjadikan ia tetap semangat dan tidak putus asa. Motivasi ini akan meningkatkan rasa optimis dalam diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan kemudian dapat menurunkan stres akademiknya.

Hardiness, kepribadian *hardiness* ini adalah kepribadian yang akan membuat mahasiswa menjadi optimis, kuat, dan yakin bahwa ia mampu melakukan kontrol pada peristiwa ataupun permasalahan yang terjadi. Kepribadian ini juga akan menjadikan mahasiswa

memandang peristiwa atau permasalahan tersebut sebagai suatu hal yang menantang dan juga bermakna sehingga lebih mampu menghadapi stres akademik.

Dukungan sosial, dukungan sosial yang diterima mahasiswa saat mengerjakan skripsi akan meningkatkan emosi positif mahasiswa. Emosi positif tersebut timbul karena dengan diperolehnya dukungan dari lingkungan sosial menjadikan mahasiswa merasa dicintai dan disayangi oleh lingkungannya. Perasaan yang diterima dari dukungan sosial tersebut menjadikan mahasiswa mampu menurunkan perasaan terbebani akibat tuntutan dan tekanan yang diterima. Sehingga dengan adanya dukungan sosial yang diterima, maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa saat mengerjakan skripsi akan menurun.

Dari uraian-uraian tersebut, dari beberapa pendapat diketahui bahwa *self-efficacy* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Self-efficacy* merupakan penilaian yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur ataupun melaksanakan tindakan dengan tujuan mencapai performa yang sudah ditentukan atau ditargetkan (Zimmerman, 1995). Hardianto dkk. (2014) mengatakan *self-efficacy* ialah keyakinan individu terkait kemampuan dirinya jika ia bisa melakukan sesuatu ataupun mengatasi sebuah situasi, keyakinan bahwa individu tersebut akan berhasil untuk melakukannya. Sedangkan pendapat lain menyebutkan *self-efficacy* sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang untuk dapat menyelesaikan tugasnya (Anindya & Sartika, 2018). Sehingga *self-efficacy* adalah cara seseorang menilai kemampuannya dalam mengatur ataupun melakukan sesuatu dengan tujuan mencapai target yang ditentukan sebelumnya.

Zimmerman (1995) mengatakan bahwa *self-efficacy* adalah prediktor keterlibatan kognitif siswa dalam pembelajaran dan pencapaian akademiknya. Hal itu karena persepsi *self-efficacy* akademik diartikan menjadi penilaian individu terkait kemampuannya dengan tujuan mengatur atau melaksanakan tindakan untuk mencapai performa akademik yang sudah ditentukan (Zimmerman, 1995). Selaras dengan pernyataan tersebut, Baron dan Branscombe (2012) juga berpendapat jika individu yang percaya jika ia dapat menyelesaikan daftar tugasnya lebih cenderung akan melanjutkan dengan perasaan *self-efficacy* dan motivasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang lebih realistis. *Self-efficacy* akan berperan terhadap munculnya suatu perilaku yang diinginkan atau diharapkan (Putri & Fakhruddiana, 2019).

Self-efficacy dapat dipengaruhi dengan berbagai faktor. Bandura (1997) menyebutkan faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* adalah: 1.) *Experience performance*, mahasiswa yang berhasil mencapai keberhasilan ataupun prestasi akan memiliki keyakinan pada kemampuannya sendiri; 2.) *Vicarious experience*,

mahasiswa yang melihat orang lain dapat meraih keberhasilan atau prestasi akan mendapatkan dorongan untuk memiliki keyakinan pada kemampuannya bahwa ia juga memiliki kemampuan tersebut; 3.) *Social persuasion*, adanya persuasi sosial yang positif dari lingkungannya akan meningkatkan keyakinan kemampuan mahasiswa; dan 4.) *Emotional arousal*, mahasiswa yang merasakan emosi yang kuat, perasaan cemas, takut, dan stress akan menurunkan *self-efficacy* yang dimilikinya.

Pada uraian faktor di atas telah disebutkan dengan jelas jika stres yang termasuk dalam *emotional arousal* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi *self-efficacy*. Sedangkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi akan merasakan stres, utamanya stres akademik (Son dkk., 2020). Oleh karena itu, sesuai dengan faktor tersebut, maka besar tingkatan stres akademik yang dirasakan mahasiswa pun berkaitan dengan tingkat *self-efficacy* yang dimilikinya.

Self-efficacy yang dimiliki mahasiswa akan meningkatkan keyakinan mahasiswa pada kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi. Sehingga dengan keyakinan tersebut, perasaan terbebani dengan tuntutan skripsi yang dirasakan mahasiswa diharapkan akan menurun dan begitu pula akhirnya menurunkan stres akademik yang dirasakan mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Siregar dan Putri (2019) menyebutkan jika *self-efficacy* mahasiswa dapat ditingkatkan oleh stress akademik sebesar 7,5%. Hal itu karena tekanan yang ditimbulkan oleh situasi stres akademik mampu membentuk persepsi pada mahasiswa, bahwa mereka siap untuk menghadapi tantangan yang lebih besar di masa depan (Siregar & Putri, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui jika *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19 mempunyai hubungan yang relatif rendah. Hal tersebut menunjukkan jika *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa sudah cukup baik dan dapat memberikan dampak pada stres akademik mahasiswa. Selain itu, hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik bersifat negatif. Hal tersebut sesuai dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Arslan (2017) pada 232 siswa sekolah terkait hubungan *emotional self-efficacy* dan *educational stress*, Siddiqui (2018) pada 267 mahasiswa terkait *self-efficacy* dan stress akademik pada mahasiswa, Diaz dan Budiman (2019) pada mahasiswa yang mengambil metodologi penelitian III, dan Siregar dan Putri (2019) yang dilakukan pada 75 mahasiswa dari semester II, IV, dan VI menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik.

Berdasarkan uraian penjabaran penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan stres akademik. Hal tersebut

diperkuat dengan wawancara sebelum penelitian yang dilakukan dimana mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan mengalami stres akademik. Selain itu juga kondisi pandemi saat ini memberikan tekanan dan tuntutan baru pada mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan skripsi.

Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi saat mengerjakan skripsi akan memiliki keyakinan yang kuat pada kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi dengan baik. Hal itu menjadikan mahasiswa lebih semangat dan tidak mudah putus asa dalam mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk memiliki *self-efficacy* yang tinggi dalam dirinya. Adanya *self-efficacy* yang dimiliki, menjadikan mahasiswa dapat terus konsisten mengerjakan skripsi meskipun mereka juga mengalami stres akademik dan berbagai tuntutan selama mengerjakan skripsi di masa pandemi.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian bertujuan mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. Hasil uji hipotesis yang dilakukan peneliti dengan menggunakan analisa korelasi *product moment* menunjukkan nilai Sig. 0,001 kurang dari 0,05 yang berarti adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. Hasil perhitungan juga menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,340 yang berarti hubungan antara kedua variabel relatif rendah dan negatif. Hubungan negatif ini berarti jika *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa tinggi, maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa rendah. Sebaliknya, saat *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa rendah, maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa akan tinggi.

Saran

Saran yang diberikan dari penelitian ini ditujukan untuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan untuk peneliti selanjutnya. Saran untuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diharapkan meningkatkan dan mempertahankan semangat serta keyakinannya mampu untuk terus mengerjakan dan menyelesaikan skripsi. Terutama saat mendapatkan banyak tantangan, seperti revisi dan *deadline* pengumpulan, agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan seefektif mungkin dalam pengerjaannya. Apabila mahasiswa tersebut dapat mempertahankan keyakinan bahwa ia mampu dan terus semangat, apalagi saat pandemi, maka rasa stres yang dialami relatif dapat diatasi dan akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu.

Sedangkan untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa melakukan penelitian pada populasi dan kondisi yang lebih beragam serta dapat melakukan penelitian dengan mengkombinasikan pada variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, N. T., & Purwadi. (2020). The role of parents' social support and self-efficacy towards academic stress. *International Journal of Management and Humanities*, 4(11), 1–6. <https://doi.org/10.35940/ijmh.g0659.0741120>
- Anindya, G. S., & Sartika, D. (2018). Prosiding psikologi hubungan antara self-efficacy dengan stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung. *Psikologi*, 4(1), 345–351.
- Arslan, N. (2017). Investigating the relationship between educational stress and emotional self-efficacy. *Universal Journal of Educational Research*, 5(10), 1736–1740. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.051010>
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar, suatu pendekatan intervensi konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Azahra, J. S. (2017). Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. In *Skripsi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. In *W. H. Freeman and Company*. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=9703260522&site=ehost-live>
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). Social psychology. In *Pearson Education, Inc.*
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: The case of education faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82–88. <https://doi.org/10.12816/0002919>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- DeNoyelles, A., Hornik, S. R., & Johnson, R. D. (2014). Exploring the dimensions of self-efficacy in virtual world learning: Environment, task, and content. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching*, 10(2), 255–271.
- Diaz, A. B., & Budiman, A. (2019). Hubungan self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi Unisba yang mengambil metodologi penelitian III. *Psikologi*, 5(2), 638–644.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gadzella, B. M. (2004). Three stress groups on their stressors and reactions to stressors in five studies. *Psychological Reports*, 94(2), 562–564. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.2.562-564>
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82–91.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gintulangi, I. (2014). Hubungan persepsi mahasiswa terhadap harapan orangtua dalam penyelesaian studi s1 dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3), 134–139.
- Hardianto, G., Erlamsyah, E., & Nurfahanah, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy akademik dengan hasil belajar siswa. *Konselor*, 3(1), 22–27. <https://doi.org/10.24036/02014312978-0-00>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressor of academic stress - a study on pre-university students. *Indian Journal . Sci. Res*, 3(1), 171–175.
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19), 1 (2020).
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 40–46. <https://doi.org/10.33023/jikep.v5i1.217>
- Oktavia, W. K., Urbayatun, S., & Mujidin. (2019). The role of peer social support and hardiness personality toward the academic stress on students. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 8(12), 2903–2907.
- Pradana, M., & Reventiary, A. (2016). Pengaruh atribut produk terhadap keputusan pembelian sepatu merek customade (Studi di merek dagang customade Indonesia). *Jurnal Manajemen*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.26460/jm.v6i1.196>
- Prawiyogi, A. G., Purwanugraha, A., Fakhry, G., & Firmansyah, M. (2020). Efektifitas pembelajaran jarak jauh terhadap pembelajaran siswa di SDIT Cendekia Purwakarta. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(1), 94–101. <https://doi.org/10.21009/JPD.011.10>
- Putri, F. A. R., & Fakhruddiana, F. (2019). Self-efficacy guru kelas dalam membimbing siswa slow learner. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.21831/jpk.v14i1.25161>
- Rahayu, N. (2013). *Hubungan antara self-efficacy dengan*

prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2008 Universitas Negeri Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312–318.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan self-efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI pada SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-humanira*, 2(3), 87–95. <http://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/362>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2016). “Yes ... I can”: Psychological resilience and self-efficacy in adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 141–148. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.240>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Siddiqui, A. F. (2018). Self-efficacy as a predictor of stress in medical students of King Khalid University, Saudi Arabia. *Makara Journal of Health Research*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/10.7454/msk.v22i1.7742>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of covid-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1–14. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (hal. 202–231). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1109/EVER.2017.7935960>