

# HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FIP UNY YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

## *THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT WITH STRESS IN STUDENTS OF THE FIP UNY GUIDANCE AND COUNSELING PROGRAM WHO ARE DEVELOPING THESIS*

Oleh: Fida Musthafa, Bimbingan dan Konseling, Psikologi Pendidikan dan Bimbingan,  
Universitas Negeri Yogyakarta, [13104241011@student.uny.ac.id](mailto:13104241011@student.uny.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi. Jenis penelitian ini yaitu korelasional. Populasi yaitu berjumlah 80 orang, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner. Teknik analisis data yaitu korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres, dengan nilai  $t_{hitung} -4,155 > t_{tabel} 1,991$  dan  $p 0,000 < 0,05$ . (2) Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres, dengan nilai  $t_{hitung} -3,363 > t_{tabel} 1,991$  dan  $p 0,001 < 0,05$ . (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan stres mahasiswa, dengan nilai  $F_{hitung} 24,379 > F_{tabel} 3,12$ ,  $p 0,000 < 0,05$ . Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi.

Kata kunci: *self efficacy*, dukungan sosial, stres mahasiswa

### Abstract

*This study is aimed to determine the relationship between self-efficacy and social support with stress on BK FIP UNY students who are preparing their thesis. This type of research is correlational. The population is the method of 80 people, taken using a total sampling technique. The instrument uses a questionnaire. The data analysis technique is the current product display. The results showed (1) There was a negative relationship between self-efficacy and stress, with a value of  $t_{count} -4,155 > t_{table} 1,991$  and  $p 0,000 < 0,05$ . (2) There is a negative relationship between social support and stress, with the  $t$  value  $-3.363 > t_{table} 1.991$  and  $p 0.001 < 0.05$ . (3) There is a significant relationship between self-efficacy and social support with student stress, with an  $F$  value of  $24.379 > F_{table} 3.12$ ,  $p 0.000 < 0.05$ . It is provided that there is a negative relationship between self-efficacy and social support with the stress of BK FIP UNY students who are preparing their thesis.*

Keywords: *self-efficacy, social support, student stress*

## PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah salah satu penyelenggara pendidikan tinggi. Dalam Peraturan Rektor UNY Nomor 13 Tahun 2015 tentang Peraturan Akademik Universitas Negeri Yogyakarta Pasal 1, Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) adalah perguruan tinggi yang menyelenggarakan program pendidikan akademik dalam sejumlah disiplin ilmu pengetahuan, teknologi, seni dan olahraga, serta menyelenggarakan pendidikan vokasi dan profesi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Dalam Peraturan

Akademik Universitas Negeri Yogyakarta pasal 9 dan 10 disebutkan bahwa mahasiswa program S1 wajib menyelesaikan tugas akhir yang berbentuk Tugas Akhir Skripsi (TAS), Tugas Akhir Karya Seni (TAKS) atau Tugas Akhir Bukan Skripsi (TABS). Mahasiswa S1 memperoleh mata kuliah tugas akhir apabila yang bersangkutan telah menyelesaikan mata kuliah sekurang-kurangnya 110 SKS dengan IPK sekurang-kurangnya 2,50. Dengan demikian, mahasiswa harus melewati tahap akhir dari masa studinya di perguruan tinggi yaitu dengan

adanya penulisan skripsi. Penulisan skripsi ini menjadi syarat wajib mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjananya.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah oleh mahasiswa jenjang program sarjana muda atau sarjana (Soemanto, 2009: 6). Skripsi bisa diartikan juga suatu karya ilmiah Mahasiswa memiliki keinginan untuk dapat dengan baik dan tepat waktu supaya bisa menyelesaikan skripsinya. Akan tetapi pada kenyataannya di lapangan hanya beberapa mahasiswa yang mampu menyelesaikan skripsinya sesuai dengan keinginan serta harapannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNY 6-7 September 2020, menunjukkan bahwa mahasiswa dalam menyusun skripsinya banyak mengalami kesulitan dan kendala. Meskipun demikian, mahasiswa memiliki keinginan dan harapan yang tinggi untuk dapat segera menyelesaikan kuliah karena adanya tuntutan dari orang tua. Orang tua yang menuntut mahasiswa untuk segera menyelesaikan kuliahnya supaya tidak membuat malu keluarga dan membuang-buang uang. Orang tua yang terkesan menuntut mahasiswa membuat mahasiswa semakin tertekan. Orang tua sebaiknya memberikan motivasi kepada mahasiswa bukan malah membuat mahasiswa tertekan dan merasa mempunyai beban yang berat. Pada kenyataannya hal yang terjadi sesungguhnya mahasiswa banyak mengalami kendala dan kesulitan dalam menyusun skripsi.

Kendala dan kesulitan yang dialami mahasiswa sebenarnya mampu untuk diatasi, akan tetapi mahasiswa cenderung untuk menghindar dan takut akan ketidaksesuaian hasil yang diharapkan nantinya. Kendala dan kesulitan yang dialami mahasiswa dapat berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan stres yang pada akhirnya menghindari skripsi karena perasaan takut, kekhawatiran dan ragu-ragu, sehingga menimbulkan persepsi seseorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuan

untuk menghadapi dan mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi.

Stres merupakan kondisi psikologis yang ada (inheren) dalam diri setiap orang. Stres dapat dialami oleh semua orang, tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Stres juga bisa dialami oleh bayi, anak-anak, remaja atau dewasa, dialami oleh pejabat dan rakyat jelata, dialami oleh pria maupun wanita (Yusuf, 2012: 101). Stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Lazarus & Folkman (1984) menegaskan bahwa appraisal adalah faktor utama dalam menentukan seberapa banyak jumlah stres yang dialami oleh seseorang saat berhadapan dengan situasi berbahaya (mengancam). Dengan kata lain, stres adalah hasil dari terjadinya transaksi antara individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses pengevaluasian (Dewe et al., 2012). Selain itu, sumber stres merupakan kejadian atau situasi yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh saat berhadapan dengan sumber stres tersebut. Ketika situasi tersebut memberikan rangsangan, maka individu akan melakukan appraisal (penilaian) dan coping (penanggulangan). Oleh karena itu, stres bisa berlanjut ke tahap yang lebih parah atau sedikit demi sedikit semakin berkurang. Hal tersebut ditentukan bagaimana usaha seseorang berurusan dengan sumber stres.

Stres dapat pula diartikan sebagai reaksi fisik dan psikis ketika individu mendapatkan tekanan baik dari dalam maupun dari luar dirinya. Reaksi fisik di antaranya sakit kepala, sakit lambung (mag), hipertensi (darah tinggi), sakit jantung, insomnia (susah tidur), mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil. Reaksi psikis, di antaranya merasa gelisah, cemas, tidak bisa berkonsentrasi, sikap apatis atau masa bodoh, sikap mudah menyerah dan putus asa, kehilangan selera humor, rasa malas, murung, sering melamun, sering marah, bersikap agresif

(baik secara verbal maupun nonverbal) (Yusuf, 2012: 109).

Berdasarkan hasil survei awal diperoleh dari hasil wawancara yaitu dengan mahasiswa BK FIP UNY pada tanggal 17 Oktober 2019, dari 10 mahasiswa BK FIP UNY, 6 di antaranya mengalami stres. Menurut 6 orang mahasiswa tersebut mereka mengalami faktor pemicu stres diantaranya 1) Takut bertemu dosen pembimbing; 2) Kesulitan mencari sumber referensi; 3) Tuntutan dari orangtua untuk segera lulus. Gejala stres yang dialami diantaranya sakit kepala, keluar keringat dingin, sering buang air kecil, nyeri leher, sikap mudah menyerah, kehilangan selera humor, mudah marah dan gelisah.

Empat orang mahasiswa lainnya tidak mengalami stres karena mampu mencari solusi untuk menyelesaikan skripsi. Berdasarkan hasil wawancara, empat orang tersebut menyatakan bahwa mereka mampu mengatasi kendala atau kesulitan dalam menyusun skripsi. Mereka mampu mempunyai sikap positif antara lain 1) Sikap positif saat mengalami kegagalan; 2) Menerima kekurangan tapi selalu optimis; 3) Menyelesaikan target tugas dengan baik; 4) Merasa yakin ada solusi disetiap kesulitan atau kendala; 5) Dukungan semangat dan motivasi dari orang-orang sekitar; 6) Mendapatkan bantuan dari orang-orang terdekat.

Adapun untuk mengurangi perasaan negatif tersebut diperlukan komponen kognitif yaitu perasaan yakin akan kemampuan untuk menyelesaikan tugas, persepsi atau keyakinan akan ketidakmampuan diri ini berkaitan erat dengan tinggi rendahnya self efficacy mahasiswa tersebut. Bandura (dalam Feist & Feist, 2011: 212) mendefinisikan self efficacy sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Keyakinan yang kuat dari diri seseorang akan menjadikan seseorang tersebut untuk berusaha secara sungguh-sungguh untuk mencapai hasil dan tujuan yang diinginkan, begitupun sebaliknya, ketika keyakinan tersebut

melemah, maka akan mengurangi usaha apabila nantinya dihadapkan pada suatu permasalahan.

Bandura (dalam Lianto, 2019: 10) menjelaskan bahwa individu yang memiliki self efficacy rendah cenderung tidak menunjukkan usaha untuk segera mengerjakan, bahkan menganggap dirinya kurang menguasai situasi yang dihadapi, tidak kompeten, dan menganggap kegagalan akibat dari ketidakmampuan, sehingga cenderung merasa pesimis, mudah stres, mudah putus asa, malu, dan lebih banyak berpasrah. Individu yang keyakinan dirinya rendah memiliki pemikiran irasional, perasaan negatif terhadap dirinya bahwa dirinya tidak bisa menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang diberikan kepadanya, sehingga cenderung menghindari tugas terutama pada tugas-tugas yang menantang.

Mahasiswa yang memiliki self efficacy yang tinggi ketika awalnya tidak berhasil atau dihadapkan dengan suatu masalah, mereka akan mencoba dan berusaha dengan cara-cara yang baru dan bekerja lebih keras. Ketika muncul suatu masalah mereka akan tetap tenang, optimis, tidak mudah putus asa dan tetap yakin akan kemampuan dirinya dalam menghadapi suatu masalah dan mencari solusi untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah tersebut.

Mahasiswa yang stres dalam skripsinya perlu mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Keterikan yang dekat dan positif dengan orang lain terutama dengan keluarga dan teman-teman secara konsisten ditemukan sebagai pertahanan yang baik terhadap stres. Berdasarkan wawancara lanjutan yang dilakukan pada mahasiswa BK FIP UNY pada 21 Oktober 2019 diperoleh informasi bahwa pada saat mendapat masalah atau kesulitan bahwa terdapat mahasiswa yang belum mendapatkan dukungan yang optimal dari orang-orang terdekat dalam menyusun skripsi seperti, keluarga, dan sahabatnya. Setelah mengungkapkan masalah yang dihadapi mahasiswa mengaku lega dan mampu mengambil jalan keluar yang efektif berdasarkan nasihat dan saran yang

diperolehnya. Berdasarkan informasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mendapat dukungan dari keluarga maupun orang terdekatnya saat menghadapi masalah cenderung akan terbebas dari stres atau kondisi psikologis yang tidak sehat.

Penelitian yang dilakukan Faza & Kustanti (2017) bahwa dukungan sosial yang berupa saran, nasihat, dan bimbingan merupakan bentuk dari faktor persuasi sosial yang berpengaruh terhadap self efficacy. Bandura (Feist & Feist, 2011: 213) juga berpendapat bahwa individu yang diarahkan dengan nasihat dan bimbingan dapat meningkatkan kemampuannya, sehingga membantu individu tersebut mencapai tujuan yang diinginkan.

Stres kemungkinan bisa ditekan dengan cara mengoptimalkan potensi dukungan sosial yang ada di sekitar individu. Smet (1994: 130) menyebutkan sejumlah variabel yang diidentifikasi berpengaruh pada stres, yaitu variabel dalam kondisi individu (umur, jenis kelamin, faktor-faktor genetik, pendidikan, status ekonomi, kondisi fisik), karakteristik kepribadian (introvert-ekstrovert, stabilitas emosi, locus of control), variabel sosial-kognitif (dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial), hubungan dengan lingkungan sosial (dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial), dan strategi penanggulangan (coping). Dari sejumlah variabel tersebut, Khaq (2007: 193) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi efek negatif dari stres secara signifikan.

House (dalam Smet, 1994: 234-235), menjelaskan dukungan sosial sebagai persepsi seseorang terhadap dukungan potensial yang diterima dari lingkungan, dukungan sosial tersebut mengacu pada kesenangan yang dirasakan sebagai penghargaan akan kepedulian serta pemberian bantuan dalam konteks hubungan yang akrab. Tidak hanya itu, Sarafino (Smet, 1994: 136) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok.

Dukungan secara verbal dari orang lain atau berupa pujian secara verbal dapat bersifat mendorong individu untuk lebih berusaha dan mencapai keberhasilan. Dukungan yang diberikan kepada seseorang yang membutuhkan akan sangat penting dan bermanfaat bagi orang tersebut ketika sedang menghadapi suatu masalah, sehingga individu tersebut merasa nyaman, didukung, dicintai, dihargai, dan diperhatikan oleh orang-orang terdekatnya.

Cobb (dalam Sarafino, 1998: 102), menyatakan bahwa seseorang yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, berharga dan bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan komunitas organisasi, yang dapat membekali kebaikan, pelayanan, dan saling mempertahankan ketika dibutuhkan. Dukungan sosial mempengaruhi kesehatan individu dengan memberikan perlindungan dalam melawan efek negatif dari stres tingkat tinggi (Cooper & Watson, 2001: 141).

Berdasarkan hasil penelitian (Sarafino, 1998: 100) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan akibat aktivitas yang menimbulkan stres pada mahasiswa. Sarason, dkk (dalam Nurnalasari & Putri, 2015) menyatakan bahwa individu dengan dukungan sosial tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial yang lebih rendah.

Dukungan sosial ini dapat diperoleh dari orang tua, anggota keluarga, teman sebaya, teman sekolah, komunitas atau masyarakat. Adanya dukungan sosial dari orang tua atau teman akan sangat dapat berpengaruh ketika menghadapi perasaan stres. Dengan adanya dukungan sosial dilingkungan terdekat maka seorang individu akan merasa bahwa mereka dicintai, dihargai, dan merupakan bagian dari sebuah jaringan sosial. Hal ini tentu dapat sangat membantu pada saat dibutuhkan.

Implementasi penelitian ini dengan prodi Bimbingan dan Konseling terkait dengan bidang

BK pribadi dan sosial. BK pribadi yaitu proses pemberian bantuan untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusan serta bertanggung jawab terhadap aspek pribadi individu (Permendikbud No 111, 2014: 12). Praktisi BK dapat membantu individu untuk mengembangkan aspek pribadinya, dalam hal ini terkait dengan self efficacy dan stres individu. Pemberian bantuan tersebut dapat dilakukan melalui bimbingan atau konseling individual. Adapun manfaat BK pribadi adalah untuk membantu pengembangan diri, membina kemampuan, mengatasi masalah, dan pengetahuan diri.

Bidang BK sosial yaitu suatu proses pemberian bantuan untuk memahami lingkungannya dan dapat melakukan interaksi sosial secara positif, terampil berinteraksi sosial, mampu mengatasi masalah-masalah sosial yang dialaminya, mampu menyesuaikan diri dan memiliki keserasian hubungan dengan lingkungan sosialnya (Permendikbud No. 111, 2014: 13). Praktisi BK dapat membantu individu untuk mengembangkan aspek sosialnya, dalam hal ini berkaitan dengan dukungan sosial. Pemberian bantuan tersebut dapat dilakukan melalui bimbingan atau konseling individual, klasikal, dan kelompok. Adapun manfaat dukungan sosial adalah supaya individu dapat membina hubungan sosial yang positif sehingga mampu merasakan dan menerima dukungan dari lingkungan sosial.

Berdasarkan gambaran di atas, penting untuk diketahui “hubungan antara self efficacy dan dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi”. Penelitian dengan judul sejenis sudah cukup banyak, namun penelitian ini nantinya diharapkan akan mampu menambah literatur mengenai self efficacy dan dukungan sosial dan stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan diantara dua variabel atau lebih. Korelasi tidak menjamin adanya kausaliti (hubungan sebab akibat), tetapi kausaliti menjamin adanya korelasi (Siyoto & Sodik, 2015: 100). Teknik pengumpulan data menggunakan angket.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Jalan Colombo No. 1, Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Waktu penelitian bulan Januari 2021. data hasil penelitian.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNY yang telah mengambil mata kuliah tugas akhir skripsi. Diketahui populasi keseluruhan mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNY yang telah mengambil mata kuliah tugas akhir skripsi adalah mahasiswa mulai dari angkatan 2013 sampai dengan 2017 dengan jumlah 80 mahasiswa berdasarkan data pengisian KRS Semester Gasal yang dilakukan dari tanggal 21 Juli-12 Agustus 2020. Berdasarkan penelitian ini karena jumlah populasinya tidak lebih besar dari 100 orang, maka peneliti mengambil 100% jumlah populasi yang ada yaitu sebanyak 80 orang mahasiswa sebagai subjek penelitian.

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian berupa kuesioner (skala). Jenis instrumen yang dapat digunakan dalam kuesioner yaitu angket, daftar cocok, skala, dan inventori. Dalam penelitian ini kuesioner yang digunakan adalah jenis skala.

Pada penelitian ini, terdapat tiga variabel yang diteliti, sehingga terdapat tiga skala, yaitu skala *self efficacy*, dukungan sosial, dan stres.

### a. Skala *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* ini disusun berdasarkan dimensi *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (Ghufron & Risnawati, 2014: 80). Aspek-aspek tersebut secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

- 1) *Magnitude/level*. Aspek ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas yang tingkatan kesulitannya berbeda.
- 2) *Strength*. Aspek ini berhubungan dengan tingkat kemantapan keyakinan mengacu pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinan atau harapan yang dibuatnya.
- 3) *Generality*. Aspek ini berhubungan dengan cakupan luas tentang keyakinan individu dimana individu tersebut merasa yakin terhadap kemampuannya

### b. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun mengacu pada teori House (Smet, 1994: 136-137) yang dibagi menjadi empat, yaitu:

- 1) Dukungan Emosional. Dukungan emosional meliputi ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian yang diberikan orang lain terhadap individu.
- 2) Dukungan Penghargaan. Dukungan penghargaan meliputi ungkapan positif, dorongan maju yang diberikan orang lain terhadap individu, serta perbandingan positif individu dengan orang lain.
- 3) Dukungan Instrumen. Dukungan instrumental meliputi dukungan atau bantuan langsung dalam bentuk tenaga, waktu, dan bantuan nyata lainnya yang diberikan orang lain kepada individu.
- 4) Dukungan Informatif. Dukungan informatif meliputi dukungan yang berupa pemberian nasehat, petunjuk, saran, maupun umpan balik

### c. Skala Stres

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun pada teori yang dikemukakan menurut Selye (Sarafino, 1998: 75) berdasarkan aspek-aspek stres. Berikut adalah skala stres :

- 1) Aspek Biologis. Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik.
- 2) Aspek Psikologis. Aspek psikologis stres yaitu gejala psikis.

### Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk menyimpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penelitian yang berwujud angka-angka.

#### 1. Analisis Deskriptif

Menurut Ghozali (2011: 19), statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan distribusi).

#### 2. Uji Prasyarat

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorof Smirnov*, dengan bantuan program SPSS.

##### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2011: 47).

##### c. Uji Multikolinearitas

Untuk mendeteksi ada tidaknya multikolinieritas dapat dilihat dari besaran *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance*. Batas VIF adalah 10, jika nilai VIF di bawah 10, maka tidak terjadi gejala multikolinieritas (Ghozali, 2011: 42).

#### 3. Garis Persamaan Regresi

Menurut Sugiyono (2015: 270): "Regresi berganda didasarkan pada hubungan fungsional

ataupun kausal dua/lebih variabel independen dengan satu variabel dependen”. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Persamaan Umum regresi linier sederhana adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

- Y = Variabel *dependent*  
 $X_1$  dan  $X_2$  = Variabel *independent*  
 a = konstanta  
 $b_1$  dan  $b_2$  = koefisien regresi  
 e = residu

#### 4. Uji Hipotesis

##### a. Uji F Hitung (Uji Simultan)

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang dimasukkan dalam model berpengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau terikat (Ghozali, 2011: 68).

##### b. Uji Parsial

Uji parsial menggunakan uji t. Uji t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2011: 59).

##### c. Koefisien determinasi ( $R^2$ )

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya ( $R^2$ ). Nilai ( $R^2$ ) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model.

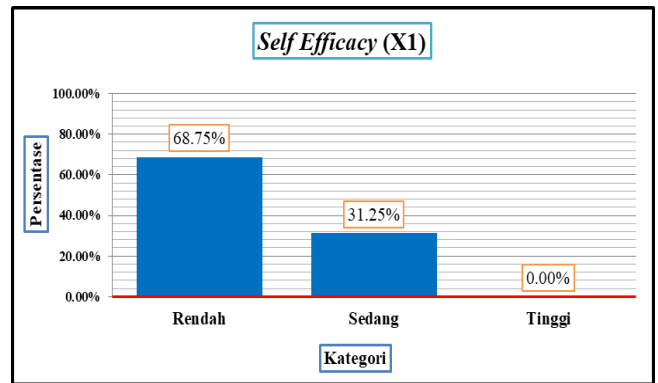
## HASIL PENELITIAN

### 1. Deskripsi data kebersyukuran

#### 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

##### a. Variabel *Self Efficacy*

*Self efficacy* pada mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:

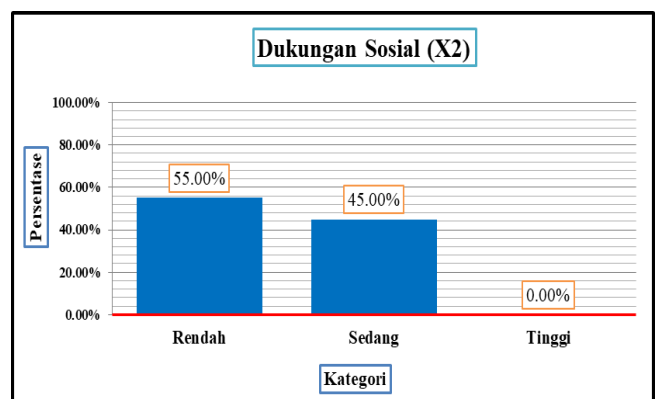


Gambar 1. Diagram Batang *Self Efficacy* ( $X_1$ )

Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa *self efficacy* pada mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori “rendah” sebesar 68,75% (55 orang), “sedang” sebesar 31,25% (25 orang), dan “tinggi” sebesar 0,00% (0 orang).

##### b. Variabel Dukungan Sosial

Dukungan sosial pada mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:

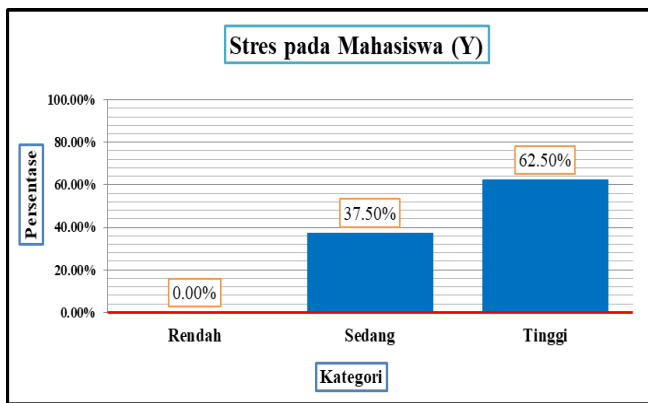


Gambar 2. Diagram Batang Dukungan Sosial ( $X_2$ )

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa dukungan sosial pada mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori “rendah” sebesar 55,00% (44 orang), “sedang” sebesar 45,00% (36 orang), dan “tinggi” sebesar 0,00% (0 orang).

##### c. Stres pada Mahasiswa

Stres pada mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Penilaian Stres pada Mahasiswa (Y)

Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori “rendah” sebesar 0,00% (0 orang), “sedang” sebesar 37,50% (30 orang), dan “tinggi” sebesar 62,50% (50 orang).

## 2. Hasil Uji Asumsi Klasik

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. Rangkuman data disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	sig	Keterangan
1	<i>Self Efficacy</i>	0,202	Normal
2	Dukungan Sosial	0,324	Normal
3	Stres	0,642	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas, pada semua variabel didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal.

### b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	Signifikansi	Sig.	Keterangan
$Y * X_1$	0,766	0,05	Linier

$Y * X_2$	0,536	0,05	Linier
-----------	-------	------	--------

Dari Tabel 2 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) adalah lebih besar dari 0,05. Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

### c. Uji Multikolinearitas

Prasyarat yang harus terpenuhi model regresi adalah tidak adanya multikolinearitas. Dalam pengujian ini digunakan nilai *variance inflation*. Hasil uji multikolinearitas dilihat dalam tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

No	Variabel	Tolerance	VIF
1	<i>Self Efficacy</i>	0.825	1.211
2	Dukungan Sosial	0.825	1.211

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai *variance inflation factor* (VIF), variabel *self efficacy* ( $X_1$ ) = 1,211 dan dukungan sosial ( $X_2$ ) = 1,211. Kedua variabel tersebut memiliki nilai VIF lebih kecil dari 10, sehingga dapat disimpulkan bahwa antar variabel independen tidak terjadi multikolinearitas.

## 3. Persamaan Regresi Linier Berganda

Persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

$$Y = 272,876 - 0,620X_1 - 0,569X_2$$

Hasil interpretasi dari persamaan regresi linear di atas adalah sebagai berikut:

- Konstanta sebesar 272,876 yang berarti jika variabel *self efficacy* dan dukungan sosial sama dengan nol, maka variabel stres hanya sebesar 272,876.
- Jika nilai variabel *self efficacy* ( $X_1$ ) berubah dan nilai variabel lain tetap, maka nilai variabel stres yang dialami pada mahasiswa program Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi akan berubah sebesar -0,620. Hal ini menunjukkan apabila *self efficacy* ( $X_1$ ) naik, maka stres yang dialami pada mahasiswa program Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi akan menurun.



- c. Jika nilai variabel dukungan sosial ( $X_2$ ) berubah dan nilai variabel lain tetap, maka nilai variabel stres yang dialami pada mahasiswa program Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi akan berubah sebesar -0,569. Hal ini menunjukkan apabila dukungan sosial ( $X_2$ ) naik, maka stres yang dialami pada mahasiswa program Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun skripsi akan menurun.

#### 4. Hasil Uji Hipotesis

##### a. Hasil Uji Analisis Uji F (Simultan)

Uji F adalah sarana pengujian untuk mengetahui apakah variabel independen secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap variabel dependen. Berdasarkan analisis diperoleh koefisien  $F_{hitung} 24,379 > F_{tabel} 3,12$ , Nilai  $Sig. 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya. Hipotesis alternatif yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi”, diterima.

##### b. Hasil Analisis Uji t (Parsial)

Uji t dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi. Hasil analisis dijelaskan pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Parsial (t test)

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	272.876	13.884		19.654	.000
Self Efficacy	-.620	.149	-.408	-4.155	.000
Dukungan Sosial	-.569	.169	-.330	-3.363	.001

a. Dependent Variable: Stres

Variabel *self efficacy* didapatkan nilai  $t_{hitung} -4,155$  dan nilai signifikansi ( $sig$ ) 0,000. Karena nilai  $t_{hitung} -4,155 > t_{tabel} 1,991$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya  $H_a$  yang berbunyi “Terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres

mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi” diterima. Bernilai negatif, artinya jika *self efficacy* semakin tinggi, maka stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi akan semakin menurun.

Variabel dukungan sosial didapatkan nilai  $t_{hitung} -3,363$  dan nilai signifikansi ( $sig$ ) 0,001. Karena nilai  $t_{hitung} -3,363 > t_{tabel} 1,991$  dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya  $H_a$  yang berbunyi “Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi” diterima. Bernilai negatif, artinya jika dukungan sosial semakin tinggi, maka stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi akan semakin menurun.

##### c. Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Hasil analisis Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.623 <sup>a</sup>	.388	.372	12.40165

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Self Efficacy

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa nilai *R Square* adalah 0,388 atau 38,8%. Ini berarti bahwa variabel independen *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama mempengaruhi variabel dependen stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi sebesar 38,8% sedangkan sisanya sebesar 61,2% dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

#### Pembahasan

##### 1. Hubungan antara *self efficacy* dengan stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi. Bernilai negatif, artinya jika *self efficacy*

semakin tinggi, maka stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi akan semakin menurun. Penelitian ini didukung hasil penelitian Siregar & Putri (2019) yang menunjukkan bahwa koefisiensi variabel *self-efficacy* dengan stress akademik mahasiswa dikatakan signifikan dan berkorelasi negatif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Rachmawati (2014) bahwa sebesar 59% efikasi diri berpengaruh terhadap stres. Tamara & Chris (2018) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa tingkat stres yang tinggi memiliki pengaruh terhadap penurunan prestasi akademik. Dampak stres bagi mahasiswa penyusun skripsi tentu sangat jelas. Menurut Agung & Santi (2013) skripsi jika dibiarkan berlarut-larut menyebabkan mahasiswa tidak dapat segera menyelesaikan skripsi dan tidak dapat segera lulus dari bangku perkuliahan.

*Self efficacy* yang tinggi akan menentukan sejauh mana usaha yang akan dikerahkan individu dalam suatu aktivitas, seberapa lama mereka akan gigih ketika menghadapi rintangan, dan seberapa ulet mereka akan menghadapi situasi yang tidak cocok. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memiliki komitmen dalam mencapai tujuan. *Self efficacy* merupakan penengah antara tujuan dengan sasaran, untuk memutuskan perilaku tertentu akan dibentuk atau tidak. *Self efficacy* adalah keyakinan yang dipegang seseorang tentang kemampuannya dan juga hasil yang akan ia peroleh dari kerja kerasnya mempengaruhi cara mereka berperilaku.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *self efficacy* pada mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi dalam kategori rendah. Shofiyanti (2014) menyatakan bahwa saat ini mahasiswa mengalami masalah akademik yang cukup beragam. Secara fisik, tiap responden mengalami semua reaksi stres yang umum terjadi saat proses penyusunan proposal hingga skripsi, seperti berkeringat, mudah lelah, gugup, gelisah, takut, khawatir, sangat sensitif atau peka, dan sebagainya. Secara psikis, tiap responden

mengalami berbagai perubahan emosi dan perilaku terhadap tekanan maupun konflik yang terjadi selama proses penyusunan proposal hingga skripsi. Salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi adalah faktor internal berupa faktor kognitif yaitu memiliki keyakinan apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif. Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* mempengaruhi stres dan kecemasan melalui perilaku yang dapat mengatasi masalah (*coping behavior*).

*Self-efficacy* memiliki peran penting dalam diri individu sebagai pengelola persepsi diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Peningkatan motivasi, meningkatkan kemampuan, dan mempersiapkan diri menghadapi berbagai kondisi yang dapat memicu stress akademik mahasiswa. Fahmi (2011) melakukan penelitian mengenai *self efficacy* dengan stres akademik, menunjukkan hasil bahwa *self efficacy* berhubungan negatif dengan stres akademik. Menurut Bandura (1997) untuk melatih kontrol terhadap stresor, *self-efficacy* yang ada pada diri seseorang sangat berguna. Odgen (2000) mengatakan bahwa keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengontrol perilakunya sangat berpengaruh pada respon individu terhadap kejadian-kejadian yang menyebabkan stres.

Menurut Bandura (dalam Schunk & Meece, 2005) untuk mengatur perilaku apakah akan dibentuk atau tidak, dalam hal ini adalah perilaku yang disebabkan oleh stres akademik yang dialami individu, individu tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang keuntungan dan kerugiannya, tetapi juga mempertimbangkan sampai sejauh mana individu tersebut mampu mengatur perilaku tersebut, dan kemampuan ini disebut dengan *self efficacy*. Dalam hal ini individu membutuhkan *self efficacy* akademik yang kuat, sehingga mereka dapat melalui masa transisi tersebut dengan sangat baik, salah satunya masa transisi dalam kategori akademik, sehingga mereka

dapat terhindar dari stres akademik. Seorang individu yang tidak memiliki *self efficacy* dalam menyesuaikan dirinya dengan perubahan yang mereka alami maka akan rentan mengalami stres.

## **2. Hubungan antara dukungan sosial dengan stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi. Bernilai negatif, artinya jika dukungan sosial semakin tinggi, maka stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi akan semakin menurun. Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dukungan sosial pada mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi dalam kategori rendah. Dukungan sosial antara teman sebaya pada mahasiswa akan memunculkan dorongan untuk yang menyelesaikan skripsi, sehingga mahasiswa akan termotivasi dan berusaha lebih baik lagi.

Hal ini sesuai dengan pandangan Kelly & Hansen (dalam Desmita, 2010) yang menyatakan bahwa dengan dukungan teman sebaya maka mahasiswa akan mendapat dorongan emosional, sosial dan menjadi lebih independen (mandiri). Selanjutnya Kelly & Hansen (dalam Desmita, 2010) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya akan memunculkan perilaku individu untuk belajar memecahkan masalah dengan cara-cara yang agresif secara langsung. permasalahan yang timbul dalam menyelesaikan skripsi sehingga muncul keyakinan pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Peran dukungan sosial antara teman sebaya adalah memberikan dorongan secara verbal berupa pujian sehingga mahasiswa akan termotivasi dan berusaha lebih dalam menyelesaikan skripsinya. Dengan adanya dukungan sosial teman sebaya yang tinggi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, maka mahasiswa tersebut akan merasa terbantu, bersemangat, dan merasa mendapat perhatian. Sarafino (1998) menjelaskan dukungan sosial teman sebaya mengacu pada memberikan

kenyamanan pada orang lain, merawatnya, atau menghargainya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ernawati & Rusmawati (2015) mengatakan bahwa adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres akademik, dukungan sosial yang sangat berpengaruh pada stres akademik adalah dukungan yang berasal dari orang tua. Selanjutnya penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Eggens, Werf dan Bosker (Rahma, 2011) bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai “jaring penyelamat” yang dapat membantu pelajar menanggulangi atau mengatasi stres dan kesulitan selama mengerjakan tugas.

Kemudian hasil penelitian Rahma (2011) juga mengatakan bahwa dukungan dari keluarga merupakan dukungan sosial pertama yang diterima seseorang karena anggota keluarga adalah orang-orang yang berada di lingkungan paling dekat dengan diri individu dan memiliki kemungkinan yang besar untuk dapat memberikan bantuan. masa belajar. Selanjutnya menurut Zimet, et al., (1988) mengatakan bahwa dukungan yang berasal dari teman dan orang tua bersifat independen tetapi, bila dukungan yang berasal dari teman dan orang tua tidak terpenuhi, maka siswa akan kehilangan sumber informasi. Hal ini juga didukung oleh penelitian Ernawati & Rusmawati, (2015) mengatakan bahwa lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap kinerja akademik siswa. Ernawati & Rusmawati (2015) mengatakan bahwa dukungan yang berasal dari keluarga dan berbentuk psikis atau tidak tampak lebih efektif dibanding dengan bantuan langsung dalam membantu siswa untuk mengatasi masalah akademik.

## **3. Hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian

ini sejalan dengan penelitian Khaq (2015) bahwa ada hubungan antara efikasi diri pada stres yang dimoderasi oleh dukungan sosial. Alvin (2007) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yakni internal dan eksternal, maka efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan atau pemikiran terhadap diri masuk dalam faktor internal. Dukungan sosial masuk pada faktor eksternal, sehingga faktor yang lebih berpengaruh terhadap stres akademik adalah faktor internal individu.

Mahasiswa semester akhir harus membagi waktu dalam menyelesaikan tugas dan skripsi, sehingga ketika mahasiswa tidak mampu mengatur waktu maka beban yang diberikan pada semester 8 akan terasa memberatkan, sehingga gejala stress dapat muncul kapan saja. Stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain; tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi; kehidupan akademik, terutama dari tuntutan eksternal maupun harapannya sendiri; faktor akademik yang bisa menimbulkan stres bagi mahasiswa yaitu perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, dan kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik stres pada mahasiswa semester akhir yaitu untuk membuat karya ilmiah atau skripsi (Fadillah, 2013).

Sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Gamayanti, dkk. (2018) penyebab stres pada mahasiswa bisa bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, tidak adanya yang mendukung untuk menyelesaikan kuliahnya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi, dengan nilai  $t_{hitung} -4,155 > t_{tabel} 1,991$  dan  $p 0,000 < 0,05$ . *Self efficacy* pada mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori “rendah” sebesar 68,75% (55 orang), “sedang” sebesar 31,25% (25 orang), dan “tinggi” sebesar 0,00% (0 orang).
2. Terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi, dengan nilai  $t_{hitung} -3,363 > t_{tabel} 1,991$  dan  $p 0,001 < 0,05$ . Dukungan sosial pada mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori “rendah” sebesar 55,00% (44 orang), “sedang” sebesar 45,00% (36 orang), dan “tinggi” sebesar 0,00% (0 orang).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan stres mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi, dengan nilai  $F_{hitung} 24,379 > F_{tabel} 3,12$ , Nilai *Sig.*  $0,000 < 0,05$ . Stres pada mahasiswa BK FIP UNY yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori “rendah” sebesar 0,00% (0 orang), “sedang” sebesar 37,50% (30 orang), dan “tinggi” sebesar 62,50% (50 orang).

### Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa
  - a. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa baru untuk meningkatkan keyakinan diri akan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan berkumpul dengan lingkungan sosial yang supportif agar stresor atau tuntutan di lingkungan mampu diatasi dengan baik dan tidak menimbulkan stres,

sehingga tujuan belajar mampu tercapai secara maksimal.

- b. Bagi mahasiswa dapat meningkatkan dan menjaga dukungan sosial teman sebaya dalam paya meningkatkan meyelesaikan skripsi.
- c. Mahasiswa harus memiliki keyakinan diri yang kuat dan mampu memotivasi diri supaya dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.

## 2. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling

- a. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling untuk membuat program intervensi terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, seperti program manajemen stres.
- b. Bagi Dosen pembimbing diharapkan tidak memberikan tekanan yang terlalu tinggi kepada mahasiswa, tidak menghakimi mahasiswa atau memberikan kata-kata yang sifatnya dapat menghancurkan mental mahasiswa itu sendiri. Dapat memberikan dukungan sosial secara optimal berupa dukungan penghargaan, informatif, dan dukungan emosional agar stres dalam menyusun skripsi yang dialami mahasiswa bisa menurun.

## 3. Bagi orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pertimbangan bahwa orang tua harus mampu memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa/anaknya agar stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat berkurang.

## 4. Bagi teman

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pertimbangan bahwa sebagai teman seharusnya memberikan dukungan sosial karena dapat meningkatkan *self efficacy* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan dukungan dari mereka dapat mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hendaknya melakukan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan dukungan sosial dengan *self-efficacy* pada mahasiswa dengan memperhatikan aspek lain seperti jenis

kelamin, usia, kemandirian, motivasi, dan sebagainya sehingga akan memperbaiki dan melengkapi hasil penelitian ini.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, dapat mempertimbangkan faktor psikologis lain seperti, kepribadian dalam menentukan efikasi dari mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A. G., & Santi, B. M. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 17 (2), 1-6.
- Alvin, N. O. (2007). *Handling study stress: panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Dewe, P. J., O'Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (2012). *Theories of psychological stress at work*. USA: Springer.
- Ernawati, L., & Rusmawati, (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Ejournal Psikologi Universitas Mulawarman*, 1(3).
- Fahmi, F. (2011). *Hubungan self efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa*. Skripsi sarjana tidak diterbitkan, Universitas Katolik Soegijapranata.
- Faza, W., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan efikasi diri menghafal Alquran pada santri hafidz di pondok pesantren modern Alquran dan Raudlotul Huffadz. *Jurnal Empati*, 7(1), 256-262.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2011). *Teori Kepribadian, edisi ke 7. Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gamayanti, W., Mahardianisa., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan

- skripsi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1).
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Kemendikbud. 2014. *Permendikbud No 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan Konseling*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Khaq, A. A. (2015). *Analisis hubungan antara efikasi diri pada stres melalui dukungan sosial sebagai variabel moderasi*. Skripsi sarjana tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, USA: Springer Publishing Company.
- Lianto. (2019). Self-efficacy: A brief literature review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15, 55-61.
- Nurmalasari, Y., & Putri, D. E. (2015). Dukungan sosial dan harga diri pada remaja penderita lupus. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Odgen, J. (2000). *Health psychology (2nd ed)*. Philadelphia: Open University Press.
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Psikoislamika*, 8 (2), 231-246.
- Sarafmo, E. P. (1998). *Psychology: interactions. Health biopsychological*. Kanada: John Wiley dan Son, Inc.
- Schunk, D. H., & Meece, J. L. (2005). *Self-efficacy development in adoloescences. Dalam Self-Efficacy Beliefs of Adolesences*. By Information Age Publishing.
- Shofiyanti, N. Z. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 program studi PG PAUD. *Zuama*, 17 (2).
- 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.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Soemanto, W. (2009). *Pedoman teknik penulisan skripsi (Karya Ilmiah)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tamara, J., & Chris, A. (2018). Hubungan stres dengan prestasi akademik di SMA Diakonia Jakarta. *Tarumanegara Medical Journal*, 1 (1), 116-121.
- Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi, *Psikologika*, 19(2).
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived. *Journal of Personality Assessment*. 52(1), 30-41