

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS ANDALAS DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI**

NASKAH PUBLIKASI

Oleh

FIKA SCARFI

1010352016



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2014

PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ANDALAS DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI

Fika Scarfi¹, Lala Septiyani Sembiring², M.Psi, Psikolog. Rozi Sastra Purna³, M.Psi, Psikolog

¹⁾Mahasiswa Program Studi Psikologi ,Universitas Andalas

²⁾2.Dosen Program Studi Psikologi Universitas Andalas, 3.Dosen Program Studi Psikologi Universitas Andalas

fika.scarfi11@gmail.com

ABSTRACT

A thesis is a pre-condition for undergraduate student to finish their study and take degree. It described their particular effort to implement their knowledge they have got from their major. In the final year of their study, students might found some trouble and such a tension to accomplish their ultimate academic task. As it may their last effort to take their degree. This research is to examine the influence of self efficacy and social support for students in this condition. This study included in the quantitative research. This research used Self Efficacy Scale for measurement, as explained in Bandura. This measurement used three aspect there in; level, generality and strength consisting of 19 item (rix = 0,880). Social Support Scale by Uchino, that consists of 4 aspects of emotional and esteem support, tangible support, informational support, and companionship support consisting of 41 item (rix = 0,853). This research used Sarafino and Timothy to examine the Stress Scale that consisting of physiological and psychological aspects (emotion, cognitive and social behaviour), on 33 item (rix = 0,922). The total population of this research was 5711 Andalas students who took Thesis Course, then 374 students took for sample by proportionate stratified random sampling method. Data were analyzed by multiple regression analysis. This Research show that self efficacy and social support gave substantive influence and contributed to decreased the stress level on their task to accomplish their thesis.

Kata Kunci : Self Efficacy, Social Support, Stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan orang yang sedang dalam proses pembelajaran di tingkat perguruan tinggi, baik di universitas, institut maupun akademi. Pengertian program sarjana menurut Undang-undang No.12 tahun 2012 merupakan pendidikan akademik yang diperuntukkan bagi lulusan pendidikan menengah atau sederajat sehingga mampu mengamalkan ilmu pengetahuan dan

teknologi melalui penalaran ilmiah (dalam Sugiyono, 2013). Berdasarkan uraian tersebut maka yang dimaksud mahasiswa tingkat akhir adalah seseorang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, selama empat tahun (delapan semester) atau lebih dan maksimal tujuh tahun serta masih aktif mengikuti perkuliahan atau mahasiswa yang telah memasuki tugas akhir atau skripsi. Hasil tugas akhir atau skripsi tersebut merupakan salah satu bukti

tentang gambaran kualitas mahasiswa.

Skripsi adalah bentuk karya ilmiah yang dikerjakan oleh mahasiswa program sarjana (S1), sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana (Sugiyono, 2013). Sugiyono (2013) menyatakan skripsi adalah suatu bentuk karya tulis ilmiah dalam struktur kurikulum program pendidikan sarjana yang menggambarkan upaya khusus penerapan terpadu ilmu yang telah didapatkan sesuai dengan suatu peminatan. Selanjutnya dijelaskan bahwa tujuan dari pembuatan skripsi adalah memberikan pengalaman bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian dan menyusun karya ilmiah sesuai dengan bidang yang diminatinya. Berbagai kendala yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas dalam menyelesaikan skripsi membuat mahasiswa mengalami ketegangan yang mengarah pada kondisi stres.

Penelitian Sari (2013) pada 37 orang mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Andalas, ditemukan bahwa secara umum stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi berada pada kategori sedang. Kemudian penelitian oleh Murni dan Mudjiran (2011) pada 65 mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang ditemukan bahwa secara umum stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi berada pada kategori

sedang. Penelitian – penelitian di atas membuktikan bahwa stres terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi.

Kondisi stres dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti yang dijelaskan oleh Smet (1994) bahwa sejumlah variabel yang diidentifikasi berpengaruh pada stres, yaitu variabel dalam kondisi individu (umur, jenis kelamin, faktor genetik, pendidikan, status ekonomi, kondisi fisik), karakteristik kepribadian, dan strategi penanggulangan (*coping*). Kemandirian dalam penulisan skripsi juga berarti bahwa perencanaan, pelaksanaan, dan penulisan laporan penelitian semuanya dilakukan oleh mahasiswa (Setiadi, Matindas, & Chairy, 2003). Selanjutnya Setiadi dkk. (2003) menyatakan bahwa skripsi merupakan karya tulis dan penelitian mandiri mahasiswa, sebagai suatu karya mandiri maka skripsi harus merupakan karya yang memiliki karakteristik khusus dan berbeda dari skripsi mahasiswa lainnya, terutama dalam masalah penelitian, metode penelitian, dan kesimpulan yang dibuat. Namun setiap mahasiswa memiliki persepsi yang berbeda terhadap pembuatan skripsinya, ada yang mampu menyelesaikan dengan mandiri dan ada pula yang tidak mampu menyelesaikan dengan mandiri. Persepsi atau keyakinan terhadap ketidak mampuan diri ini

berkaitan erat dengan tinggi atau rendahnya tingkat *self efficacy* mahasiswa tersebut. *Self efficacy* merupakan persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1986).

Mahasiswa diharapkan memiliki *self efficacy* yang tinggi agar memberikan hasil unjuk kerja yang baik yaitu penyelesaian pembuatan tugas skripsinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Linnenbrink dan Pintrich yang menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu kunci untuk meningkatkan kinerja belajar mahasiswa (dalam Fadillah, 2013). Lebih lanjut dalam penelitian Murni & Mudjiran (2011) tentang hubungan *self efficacy* dengan stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ditemukan bahwa kontribusi *self efficacy* terhadap stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah 46%.

Selain faktor internal seperti *self efficacy*, faktor eksternal juga dapat mempengaruhi stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Seperti yang dijelaskan oleh Smet (1994) bahwa faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu seperti variabel sosial-kognitif (dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan) dan hubungan dengan lingkungan sosial (dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial).

Lebih lanjut Smet (1994) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mengubah stres adalah dengan mencari dukungan sosial. Hal itu sejalan dengan pendapat Kring (dalam Fibrianti, 2009) yang menyatakan bahwa dari banyak faktor yang mempengaruhi stres salah satu faktor eksternal yang secara signifikan dapat mengurangi efek negatif dari stres adalah dukungan sosial. Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan kehadiran orang lain untuk berinteraksi dan keberadaannya diperlukan dalam kehidupan pribadi seseorang. Sama halnya dengan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, skripsi yang harus diselesaikan oleh mahasiswa tingkat akhir cenderung menjadi sumber stres. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi jumlah stres tidak hanya pada mahasiswa, tetapi juga pada manusia pada umumnya (Kring dalam Lyrakos, 2012). Salah satu dari faktor internal seperti *self efficacy* dan faktor eksternal seperti dukungan sosial yang mempengaruhi kondisi tersebut. Sejalan dengan Lyrakos (2012) dalam penelitiannya pada 562 mahasiswa di Universitas dari Inggris, Perancis, Jerman, Austria, Spanyol, Italia, dan Yunani, menjelaskan bahwa hal yang berpengaruh terhadap tingkat stres tidak hanya berasal dari diri mahasiswa itu sendiri, tetapi juga berasal dari lingkungan, baik itu keluarga maupun yang lainnya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin meneliti apakah ada pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas dalam menyelesaikan skripsi.

Tinjauan Pustaka

1. *Self Efficacy*

Bandura (1997) mendefinisikan *self efficacy* sebagai kepercayaan individu mengenai kemampuan – kemampuannya untuk mengatur atau menjalankan kegiatan yang dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan. Lebih lanjut Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. *Self efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1986).

Menurut Bandura (1997), keyakinan akan kemampuan diri individu dapat bervariasi pada masing-masing dimensi. Beberapa dimensi berikut ini memiliki implikasi penting terhadap performa individu. Dimensi-dimensi tersebut yaitu:

a. Tingkat (*Level/magnitude*)

Self Efficacy individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan

kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

Keyakinan individu berimplikasi pada pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas. Individu terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuannya. Rentang kemampuan individu dapat dilihat dari tingkat hambatan atau kesulitan yang bervariasi, dari yang mudah hingga yang sulit, dari suatu tugas atau aktivitas tertentu.

b. Keluasan (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Se jauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari melakukan suatu aktivitas dalam situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas dalam situasi yang bervariasi.

Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self efficacy* pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan

dalam menyelesaikan suatu tugas, misalnya seorang mahasiswa yakin akan kemampuannya pada matakuliah statistik tetapi ia tidak yakin akan kemampuannya pada mata kuliah bahasa Inggris.

c. Kekuatan (*strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. Individu yang mempunyai kepercayaan yang kuat dalam kemampuan mereka akan tekun dalam usahanya meskipun banyak sekali kesulitan dan halangan. *Self efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang mendukung. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, dimana makin tinggi taraf kesulitan tugas, kecendrungan akan semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

2. Dukungan Sosial

Saat menghadapi situasi yang penuh tekanan, seseorang membutuhkan dukungan sosial. Beberapa tokoh yang memberikan definisi dukungan sosial. Uchino (dalam Sarafino & Timothy, 2012) menyatakan dukungan sosial merujuk kepada menghibur, peduli, menghargai, dan menyediakan pertolongan dari individu ke individu lain atau kelompok. Sarafino (dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau membantu orang menerima dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya.

Dukungan sosial dapat dibedakan menurut bentuk dukungan yang diterima individu. Beberapa peneliti (Cutrona & Gardner; Uchino, dalam Sarafino & Timothy, 2012) mengemukakan bentuk-bentuk dukungan sosial yang diterima seseorang, jenis-jenis dukungan sosial ini sesuai dengan yang dukungan-dukungan yang dibutuhkan mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Berikut jenis dukungan sosial menurut Cutrona dan Gardner; Uchino :

1. Dukungan emosional dan penghargaan (*emotional & esteem support*).

Dukungan emosional dapat berupa ungkapan empati, perhatian, kepedulian, dan ungkapan penghargaan yang positif terhadap individu yang bersangkutan. Hal tersebut

menimbulkan perasaan nyaman dan dicintai ketika mengalami stres.

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

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

3. Dukungan informasi (*informational support*).

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

4. Dukungan pertemanan (*companionship support*)

Merupakan bentuk dukungan berupa kesediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama, memberikan perasaan keanggotaan dalam suatu kelompok yang memiliki hobi atau kegiatan sosial yang sama.

3. Stres

Sarafino dan Timothy (2012) menjelaskan bahwa stres bukan hanya stimulus atau respon, melainkan suatu proses di mana orang tersebut merupakan agen aktif yang dapat mempengaruhi dampak dari *stressor* melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional. Setiap orang berbeda dalam jumlah ketegangan yang mereka alami dari *stressor* yang sama. Stres sering terjadi karena persepsi yang

tidak akurat antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang sebenarnya.

Stres adalah respon fisik, emosi, kognitif, dan perilaku terhadap situasi-situasi yang dinilai mengancam atau menantang (Ciccarelli, 2009). Stres adalah pengalaman subjektif mengenai distress tekanan yang merupakan respon dari persepsi terhadap situasi lingkungan atau masalah-masalah (Kring, Davison, Neale, 2012).

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

a. Aspek Biologis

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

b. Aspek psikososial

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

1. Kognitif

Level stres yang tinggi dapat mempengaruhi ingatan dan juga perhatian. Stres dapat merusak fungsi kognitif, seringkali mengalihkan perhatian individu. Kebisingan dapat menjadi *stressor*, yang

mana dapat menjadi kronis bagi individu yang tinggal di lingkungan yang bising, seperti di dekat rel kereta api atau di tepi jalan raya.

2. Emosi

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

3. Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Dalam situasi yang penuh stres, seperti kecelakaan kereta api, gempa bumi, dan bencana lainnya, banyak orang bekerja sama untuk saling membantu. Pada situasi stres yang lain, bisa menyebabkan individu kurang sosial atau kurang peduli bahkan cenderung bermusuhan dengan orang lain dan tidak sensitif terhadap orang lain.

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

METODE PENELITIAN

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self efficacy* dan dukungan sosial, serta variabel tergantungan adalah stres. Stres adalah proses yang dialami seseorang sebagai agen aktif yang dapat mempengaruhi dampak dari *stresor* melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional. Stres sering terjadi karena persepsi yang tidak akurat antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang sebenarnya (Sarafino & Timothy, 2012). Stres dalam penelitian ini diukur dengan dimensi stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Timothy (2012) yaitu fisiologis, emosi, kognitif, dan perilaku sosial.

Self efficacy merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. *Self efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1986). *Self efficacy* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan dimensi *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yaitu tingkat (*level*), keluasan (*generality*), dan kekuatan (*strength*).

Dukungan sosial merujuk kepada menghibur, peduli, menghargai, dan menyediakan pertolongan dari individu ke individu lain atau kelompok (Uchino dalam Sarafino & Timothy, 2012). Dukungan sosial dalam penelitian ini diukur dengan komponen dukungan sosial yang

dikemukakan oleh Uchino (dalam Sarafino & Timothy, 2012) yaitu bimbingan, hubungan yang dapat diandalkan, pengakuan, dan keterikatan.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Andalas yang mengambil mata kuliah skripsi atau yang sedang menyelesaikan skripsi. Total sampel diambil dengan menggunakan rumus Slovin (dalam Prasetyo & Jannah, 2011), yaitu :

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

Keterangan :

n = total sampel

N = total populasi

e = nilai kritis (batas ketelitian) yang diinginkan (persen kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan penarik sampel)

Berdasarkan rumus di atas dengan N = 5711, e = 5%, maka total sampel dalam penelitian ini adalah 374 orang mahasiswa Universitas Andalas yang sedang menyelesaikan skripsi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*. *Proportionate Stratified Random Sampling* merupakan teknik penentuan sampel bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan bertstrata secara proporsional (Sugiyono, 2013).

Sebelum melakukan penelitian dilakukan terlebih dahulu try out untuk mendapatkan validitas dan reliabilitas skala kepada 30 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yang disusun dalam bentuk angket penelitian dengan model skala likert. Skala yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi oleh peneliti, dengan bantuan *profesional judgment* dalam hal ini dosen pembimbing. Untuk analisis data digunakan tehnik analisis statistik deskriptif dan analisis regresi secara berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil utama penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa Universitas Andalas dalam menyelesaikan skripsi. Nilai koefisien negatif menunjukkan bahwa setiap penambahan satu skor *self efficacy* dan dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, maka terjadi penurunan stres yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan sebaliknya setiap pengurangan satu skor *self efficacy* dan dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, maka terjadi peningkatan stres yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Berdasarkan perhitungan koefisien determinan yang

didapat adalah 17,2 %. Artinya sedikit pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama – sama mempengaruhi tingkat stres mahasiswa Universitas Andalas. Sedangkan 82,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa peneliti yaitu Feist dan Feist (2009) yang mengemukakan bahwa jika ketakutan, kecemasan, atau tingkat stres yang dialami seseorang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai *self efficacy* yang rendah. Sementara mereka yang merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggapnya sebagai suatu tantangan yang tidak perlu untuk dihindari, lebih memiliki *self efficacy* yang tinggi. Lebih lanjut Macan (dalam Lyrakos, 2012), menjelaskan bahwa *self-efficacy* yang tinggi, akan mengurangi stres dengan lebih baik. Selain itu Sarafino dan Timothy (2012), menyatakan bahwa stres yang dialami seseorang dapat berkurang dengan menerima dukungan sosial. Senada dengan hal tersebut, Fleming (dalam Sarafino & Timothy, 2012) menyatakan bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap penurunan stres yang dialami. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Lyrakos (2012) menjelaskan bahwa diri mahasiswa itu sendiri, lingkungan, baik

itu keluarga maupun yang lainnya, merupakan hal yang berpengaruh terhadap tingkat stres.

Selain itu hasil penelitian ini yang mengacu pada norma kategorisasi dengan bantuan *statistic descriptive* menunjukkan bahwa secara umum *self efficacy* dan dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa Universitas Andalas berada dalam kategori sedang. Hal ini berarti mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi cukup memiliki *self efficacy* dan menerima dukungan sosial. Hasil analisis data *self efficacy* menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki keyakinan yang lebih tinggi akan kemampuannya, dan sedikit mahasiswa yang kurang memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya. Selain itu, dapat dilihat bahwa lebih sedikit mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Selanjutnya hasil analisis data dukungan sosial menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas yang sedang menyelesaikan skripsi merasakan dukungan sosial lebih banyak, dibandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir yang merasakan kurangnya perhatian/kepedulian dari orang-orang terdekatnya. Lebih lanjut dapat dilihat

bahwa lebih banyak mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang rendah.

Self efficacy mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa Universitas Andalas yang sedang menyelesaikan skripsi untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas dengan hasil dan waktu yang telah ditentukan. Menurut Bandura (1997) mendefinisikan *self efficacy* sebagai kepercayaan individu akan kemampuannya untuk mengatur atau menjalankan kegiatan untuk mencapai keberhasilan. Lebih lanjut Bandura menjelaskan bahwa keyakinan akan kemampuan diri individu dapat bervariasi pada masing-masing dimensi. Dimensi tersebut yaitu *level*, *generality*, dan *strenght*. Dukungan sosial merupakan bantuan berupa kepedulian, penghargaan, pertolongan yang diterima mahasiswa Universitas Andalas yang sedang menyelesaikan skripsi. Berdasarkan pendapat peneliti seperti Cutrona dkk (dalam Sarafino & Timothy, 2012) menyatakan bahwa dukungan sosial tersebut meliputi kesediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama dengan memberikan perhatian, kepedulian, empati, dan penilaian yang positif, pemberian nasehat, pengarahan, umpan balik, dan menghabiskan waktu

bersama dengan mereka yang memiliki minat dan hobi yang sama untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan.

Hasil penelitian menunjukkan *self efficacy* dan dukungan sosial berperan dalam menurunkan stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura (dalam Alwisol, 2009) tentang kombinasi *self efficacy* dengan lingkungan sebagai prediktor tingkah laku yaitu jika *efficacy* tinggi dan lingkungan responsif, maka diprediksi bahwa tingkah laku yang terjadi adalah melaksanakan tugas sesuai dengan kemampuannya. Sedangkan jika *efficacy* rendah dan lingkungan tidak responsif, maka individu cenderung mengalami depresi yang disebabkan oleh stres. Mahasiswa mengalami stres selama menyelesaikan skripsi. Stres mahasiswa Universitas Andalas yang sedang menyelesaikan skripsi berada dalam kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan-tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa selama menyelesaikan skripsi tidak begitu besar. Setiap tekanan yang dirasakan dapat menimbulkan reaksi baik secara fisik maupun psikologis pada mahasiswa tersebut.

Reaksi fisik dan psikologis yang diakibatkan *stressor* berbeda pada setiap mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, 72,2 % mahasiswa mengalami

stres dalam kategori sedang, 12,6 % mengalami stres dalam kategori tinggi, dan 15,2 % mengalami stres dalam kategori rendah. Hal ini berarti bahwa 12,6 % dari keseluruhan responden merasakan tekanan yang kuat selama menyelesaikan skripsi. Bagi 72,2 % responden menganggap skripsi memberikan tekanan tapi tidak terlalu kuat, dan sisanya 15,2 % menganggap skripsi tidak memberikan dampak yang berarti terhadap dirinya. Sarafino dan Timothy (2012) menyatakan stres terjadi karena persepsi yang tidak akurat antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang sebenarnya. Artinya, setiap orang akan merasakan tekanan yang berbeda dari *stressor* yang sama (Sarafino & Timothy, 2012). Selain itu Farber menyatakan stres terjadi ketika ada ketidakseimbangan yang besar (dirasakan atau *real*) antara tuntutan lingkungan dan kemampuan respon individu (dalam Weafer, 2000). Jadi jika mahasiswa mengalami tuntutan yang banyak dari lingkungan namun ia tidak menganggap tuntutan yang ada dilingkungan sebagai ancaman untuknya, maka ia tidak akan merasakan tekanan yang kuat. Sebaliknya jika mahasiswa mengalami tuntutan yang banyak dari lingkungan kemudian ia menganggap tuntutan yang ada dilingkungan sebagai ancaman, maka ia akan merasakan tekanan yang kuat.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Artinya, *self efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Andalas.

Self efficacy dan dukungan sosial berkontribusi terhadap penurunan stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Secara umum *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa dan dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Universitas Andalas berada dalam kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *strenght* merupakan *self efficacy* yang paling tinggi, sedangkan aspek *level* merupakan *self efficacy* yang paling rendah yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Andalas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional dan penghargaan merupakan dukungan sosial yang paling banyak dirasakan, sedangkan dukungan pertemanan merupakan dukungan sosial yang paling sedikit dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Andalas.

Secara umum stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Andalas berada dalam kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek kognitif merupakan reaksi yang paling banyak dirasakan dan aspek perilaku sosial merupakan reaksi yang tidak terlalu dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Andalas.

2. Saran

Peneliti berharap agar peneliti selanjutnya meneliti pengaruh atau hubungan faktor-faktor lain yang berkontribusi pada stres seseorang, karena selain *self efficacy* dan dukungan sosial masih banyak faktor-faktor lainnya yang memengaruhi tingkat stres seseorang, seperti *coping*, motivasi, sosial-kognitif, ataupun faktor-faktor lainnya.

Penelitian ini hanya membahas mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Andalas dengan menggunakan analisis regresi berganda, tidak membahas perbedaan diantara fakultas yang ada di Universitas Andalas. Sebaiknya dilakukan juga pembahasan tentang perbedaan di setiap fakultas dengan menggunakan analisis perbedaan atau uji perbedaan (*test of signification*), agar semakin jelas pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan

skripsi di setiap fakultas yang ada di Universitas Andalas.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diharapkan untuk memiliki *self efficacy* yang tinggi dan mencari dukungan sosial sesuai dengan yang dibutuhkan sehingga diharapkan stres yang dirasakan mahasiswa menjadi lebih kecil.

Peneliti mengaharapkan agar pihak universitas juga berperan dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan juga memberikan dukungan berupa informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara *distress* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Talenta Psikologi*. 2(2), 159-180.
- Azwar, S. (2010). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action a social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy : The exercise of control*. New York : W.H. Freeman and Company.

- Ciccarelli, S.K., & White, J.N. (2009). *Psychology*. 2nd edition. Prentice Hall PTR.
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Davinson, G.C., Neale, J.M., & Kring, A.M. (2012). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Erfani, A., & Ratna S.R. (2007). *Hubungan toleransi stres dengan perilaku pengambilan resiko pada karyawan Perusahaan Valas*. (Naskah dipublikasikan) Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Fadillah, & Amalia E.R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *eJournal Psikologi*. Vol.1, No.3.
- Feist, J., & Feist, G.J. (2009). *Theories of personality*. Seventh Edition. Boston: McGraw Hill.
- Fibrianti, I.D. (2009). *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ghuffron, M.N., & S, Rini R. 2010. *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruz Media.
- Gunawati, R., Hartati, S., dan Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa – dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 2 hal. 93-115*.
- Hasyim, Rizkia N.F. (2009). *Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi napi remaja di Lapas Kelas II a Anak Blitar*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Universitas Andalas. Profil universitas. Diakses dari www.unand.ac.id. Pada 20 April 2013, 21:00 WIB.
- Universitas Andalas. Visi, misi, dan tujuan. Diakses dari www.unand.ac.id. Pada 15 Oktober 2014, 11:00 WIB.
- Iskandar. (2009). *Metodologi penelitian pendidikan dan sosial (kuantitatif dan kualitatif)*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Kholidah, E.N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67-65.
- Lyrakos, D.G. (2012). The impact of stress, social support, self-efficacy and coping on university students, a multicultural european study. *Psychology*, 32, 143-149.
- Martono, N. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif : Analisis isi dan analisis data sekunder,- Ed. Revisi -2*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Masyithah, D. (2012). *Hubungan dukungan sosial dan penerimaan diri pada penderita pasca stroke*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Surabaya: Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel.
- Melisa & Astrini. (2011). *Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Bina Nusantara yang sedang mengerjakan skripsi pada semester genap 2011/2012*. Naskah Publikasi. DKI Jakarta: Universitas Bina Nusantara.

- Murni, A. & Mudjiran. (2010). *Hubungan antara self efficacy dengan stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi*. Skripsi tidak dipublikasikan. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Mumtahinnah, N. (-). *Hubungan antara stres dengan agresi pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Skripsi (tidak diterbitkan)*. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Ni'mah, A. (2014). *Hubungan antara dukungan sosial dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling Universitas Negeri Semarang angkatan tahun 2009*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Nurhayati, dkk. (2012). *Menganalisis hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa sehingga menyebabkan prokrastinasi terhadap penyelesaian skripsi*. Penelitian Kualitatif. Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Prasetyo, B. & Jannah, L.M. (2011). *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Rachmah, D.N. (2013). *Hubungan self efficacy, coping stress dan prestasi akademik*. *Jurnal Ecopsy*. Vol.1, No.1.
- Sarafino, E.P. & Timothy W.S. (2012). *Health psychology, biopsychosocial interactions, 7th edition*. New Jersey: Jhon Willey & Sons, Inc.
- Sari, R.N. (2013). *Pengaruh dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Padang: Universitas Andalas.
- Setiadi, B., R.W. Matindas, dan Liche S.C. (2003). *Pedoman penulisan skripsi psikologi*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi-Universitas Indonesia.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta : Grasindo.
- Sugiyono. (2013). *Cara mudah menyusun: skripsi, tesis, dan disertasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suliyanto. (2011). *Ekonometrika terapan teori dan aplikasi dengan SPSS*. Yogyakarta: ANDI
- Taylor, S.E. (2009). *Health psychology*. 7th Edition. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Weaver, K.L. (2000). *Burnout, stress and social support among doctoral students in psychology*. Morgantown, West Virginia: Department of Counseling, Rehabilitation Counseling, and Counseling Psychology.