

# **Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dan Efikasi Diri Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi**

**Tizha Florian Kuswanto, Partini**  
**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi**  
**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Mahasiswa memiliki tugas untuk menyelesaikan studinya dengan menempuh skripsi. Beberapa penelitian dan fenomena yang terjadi dalam menyusun skripsi mahasiswa menghadapi berbagai kendala dan membuat mahasiswa mengalami stres, sehingga dibutuhkan keyakinan diri untuk menyelesaikan tugas akhirnya dan dukungan dari sekitarnya terutama keluarga. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UMS dengan jumlah sampel dalam penelitian yaitu 80 subjek dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan pengambilan data dilakukan dengan survei dengan menggunakan kuesioner yang berisi skala efikasi diri, dukungan keluarga, dan stres akademik. Analisis yang digunakan yaitu korelasi regresi berganda dengan hasil signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

**Kata kunci:** Dukungan Keluarga, Efikasi Diri, Mahasiswa, Stres

## **Abstract**

Students have the task of completing their studies by taking a thesis. Some of the research and phenomena that occur in compiling student thesis face various obstacles and make students experience stress, so that self-confidence is needed to complete the final assignment and support from those around them, especially the family. The purpose of this study is to determine the relationship between self-efficacy and family support with the level of academic stress on students in completing their thesis. The hypothesis in this study is that there is a relationship between self-efficacy and family support with students' academic stress levels. The subjects in this study were students who completed their thesis at the Faculty of Psychology UMS with a sample size of 80 subjects using a purposive sampling technique. This study used correlational quantitative methods and data collection was carried out by survey using a questionnaire containing self-efficacy, family support, and academic stress scales. The analysis used is multiple regression correlation with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) which means that there is a very significant relationship between self-efficacy and family support with academic stress levels.

**Keywords:** Family Support, Self-Efficacy, Students, Stress

## 1. PENDAHULUAN

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi yang sedang menempuh skripsi mendapatkan 134 dari 154 mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang sampai tinggi (Sulana et al., 2020). Dikutip dari berita digital, Wawan (2020) mengungkapkan bahwa ada mahasiswi berinisial FH yang berusia 24 tahun di Yogyakarta melakukan bunuh diri yang diduga karena tekanan atau stress mengerjakan tugas akhir. Selain itu, berita lain juga mengungkapkan terdapat mahasiswi fakultas teknik industri di salah satu kampus swasta di Yogyakarta ditemukan tewas di kamar kostnya, Caturtunggal, Depok, Sleman, DIY dan diduga bunuh diri akibat stres tugas kuliah (CNN, 2021). Mahasiswa dengan efikasi diri akan mampu menyadari, menerima, dan mempertanggungjawabkan semua potensi, keahlian, dan keterampilan secara tepat, serta mendorong dirinya untuk berada pada posisi yang tepat di semua situasi (Dariyo, 2004). Baron dan Byrne bahwa terdapat tiga aspek efikasi diri yang menjadi prediktor penting pada tingkah laku individu yaitu efikasi diri akademis yang berhubungan dengan keyakinan individu akan kemampuannya, efikasi diri sosial yang berhubungan dengan keyakinan individu dalam mempertahankan hubungan, serta efikasi diri yang berhubungan dengan kemampuan menolak tekanan teman sebaya dan kegiatan yang berisiko tinggi. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi *self-efficacy* dan semakin rendah dukungan sosial keluarga maka semakin rendah *self-efficacy* (Hadiyati & Siswati, 2017). Penelitian yang mendukung tentang studi ini yaitu dilakukan oleh Saputri (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa.

Dukungan keluarga juga dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis seseorang karena adanya perhatian, pengertian atau menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri, serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri. Ketika telah tercapai pemenuhan dukungan sosial keluarga, maka diharapkan dalam menghadapi tekanan, individu dapat merespon positif tekanan tersebut dan menunjukkan performa yang dimiliki secara maksimal (Wistarini & Marheni, 2019). Terdapat empat tipe dukungan di dalam keluarga menurut Pinkerton dan Dolan (2007) yaitu (1) dukungan konkret,; (2) dukungan

emosional, (3) dukungan nasihat; (4) dukungan penghargaan. Dukungan keluarga memiliki peran penting diantaranya adalah sebagai penanaman kekuatan dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental anggota didalamnya, merupakan tempat teraman dan nyaman bagi anggotanya, juga sebagai titik penting bagi perkembangan individu (Prihatsanti, 2014).

Dukungan keluarga dapat menjadi pencegahan dalam permasalahan psikologis. Hal ini dikarenakan keluarga menjadi tempat untuk seseorang memperoleh kenyamanan, cinta dan dukungan emosional. Semua itu menjadi kebutuhan dari setiap anggota keluarga agar mereka menjadi bahagia, sehat, dan aman (Afiyah, 2018). Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi motivasi karena dengan adanya dukungan dari keluarga, individu akan merasa lebih mudah dalam menyelesaikan permasalahan. Dukungan yang didapatkan oleh mahasiswa dapat berupa perhatian yang berasal dari keluarga sehingga mahasiswa termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi (Ilmiati et al., 2021).

Johnson dan Johnson , (dalam King, 2010), mengemukakan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan berkurangnya kecemasan, depresi, gangguan umum dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stres dalam pekerjaan. Dukungan sosial dapat diperoleh dari anggota keluarga, teman sebaya, anggota kelompok, instistusi setempat, dan lingkungan sekitar. Terdapat beberapa penelitian yang menemukan manfaat dukungan sosial orangtua. Putri (2012), menemukan bahwa persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial orangtua berhubungan dengan efikasi diri dalam penyusunan skripsi, bila persepsi dukungan sosial orangtua yang diterima mahasiswa rendah maka tingkat penyesuaian diri dalam penyusunan skripsi juga akan rendah (Nurhindazah & Kustanti, 2016). Penelitian lain yang dilakukan Safitri (2022) juga pernah dilakukan dan terbukti adanya korelasi antara hubungan dukan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa saat menyusun skripsi.

Berdasarkan studi yang pernah dilakukan dan fenomena yang ada, peneliti merumuskan masalah yaitu “Apakah terdapat korelasi antara dukungan keluarga dan efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi?”

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan keluarga dan efikasi diri dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Dari penelitian ini diharapkan bisa menyajikan bukti empiris mengenai keterkaitan hubungan antara dukungan keluarga dan efikasi diri dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi, sebagai bahan informasi dan masukan bagi orang tua untuk tetap mensupport anak dalam segala kegiatan maupun aktivitas kampus terkhusus dibidang akademi pada penyelesaian pembuatan skripsi, sebagai refrensi dan bahan pertimbangan khususnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dukungan keluarga dan efikasi diri terhadap stress mahasiswa akhir. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dengan refrensi bacaan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan topik yang sejenis.

Stres memiliki arti yang berbeda dalam kondisi yang berbeda. Definisi stres menurut Hans Selye, stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap apa pun permintaan (Fink, 2016). Menurut Cannon stres adalah sebagai gangguan yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari karena adanya stimulasi fisik atau psikologis (Gaol, 2016). Menurut Wilks stres akademik mahasiswa mengacu pada faktor-faktor dilingkungan akademik seperti kerja kursus, proyek kelompok, dan keterlibatan organisasi, serta persepsi, sikap, dan perilaku terhadap tuntutan akademik (Karaman et al., 2019). Secara psikologis, stres merupakan suatu hubungan tertentu antara individu dengan lingkungannya yang dilihat sebagai hal yang melebihi kapasitas dan membahayakan kesejahteraan diri individu tersebut (Folkman, 1984). Kemudian Sarafino dan Smith (2017) mengatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya yang membuat individu merasa adanya kesenjangan antara tuntutan situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial dari individu tersebut. Pinatih dan Vembriati (2019) menyampaikan bahwa ada aspek yang dapat berpengaruh pada munculnya stress yakni aspek fisik (emosional, kognitif dan interpersonal) dan aspek emosional.

Sedangkan menurut Santrock (2014) stres adalah reaksi individu terhadap suatu situasi atau peristiwa yang memicu stres (sumber stres). Stres dapat mengancam dan mengganggu kemampuan individu untuk menangani stres. Stres dibagi menjadi dua, yaitu, distress adalah stres negatif yang tidak menyenangkan. Stres dianggap suatu kondisi di mana seseorang mengalami kecemasan, ketakutan, kekhawatiran atau kecemasan. Jadikan pengalaman individu sebagai kondisi psikologis negatif, menyakitkan, atau dapat dihindari. Kemudian, eustres merupakan stress positif. Eustres dapat meningkatkan kewaspadaan, kemampuan kognitif, dan kinerja individu. Kemudian juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu. Dari pengertian stres yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres merupakan respons individu terhadap lingkungannya yang terdapat kesenjangan antara tuntutan situasi dengan kemampuan individu tersebut yang dapat mendukung maupun membahayakan kesejahteraan dirinya. Faktor-Faktor psikologis yang mempengaruhi stres menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005), terdapat enam faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi stres, yaitu coping stres terbagi menjadi coping yang berfokus pada emosi (emotion-focused coping) dan coping yang berfokus pada masalah (problem-focused coping). Dalam Emotion-focused coping, individu mengurangi dampak dari stresor yang dihadapi dengan cara menghindari situasi tersebut. Coping ini tidak menghilangkan stresor atau membantu individu dalam mencari cara untuk mengatasi stresor tersebut. Sebaliknya pada problem-focused coping, individu mencari cara untuk mengubah dan mengurangi stresor yang dihadapi. Penggunaan pada dua jenis coping tersebut juga harus disesuaikan dengan keadaan yang sedang terjadi. Kemudian, harapan akan efikasi diri berkaitan dengan harapan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, melakukan suatu tindakan tertentu dengan terampil, dan menghasilkan perubahan yang positif dalam kehidupan. Individu lebih mampu mengatasi stres yang dihadapi jika memiliki kepercayaan dan keyakinan dalam diri yang lebih baik. Selanjutnya, ketahanan diri ini membantu individu dalam mengatasi stres. Terdapat tiga dasar yang membentuk ketahanan dalam diri individu, yaitu komitmen, tantangan, dan mengendalikan hidup. Individu yang memiliki ketahanan diri yang tinggi dapat lebih baik mengatasi stres serta memiliki gejala

sakit fisik dan depresi yang rendah dibandingkan individu yang memiliki ketahanan diri yang rendah Optimisme juga menjadi faktor yang mempengaruhi dan dapat didefinisikan sebagai keyakinan dalam diri individu dalam memandang segala sesuatu dengan positif. Penelitian mengatakan bahwa individu yang memiliki optimisme cenderung lebih cepat sembuh dari penyakit dibandingkan individu yang pesimis. Individu yang pesimis cenderung lebih mengalami kesulitan dibandingkan individu yang optimis. Selanjutnya, yaitu dukungan sosial, individu yang memiliki jaringan relasi yang luas, seperti memiliki pasangan, teman dekat, dan berada pada kelompok sosial cenderung memiliki hidup yang lebih lama dibandingkan individu dengan jaringan relasi yang sempit. Jaringan relasi yang luas juga membantu individu untuk menghadapi dan mengatasi stres. Kemudian identitas etnik, individu yang memiliki kebanggaan terhadap ras atau identitas etniknya lebih dapat mengatasi stres yang disebabkan oleh rasisme. Sebaliknya pada individu yang terasingkan dari ras atau identitas etniknya cenderung lebih merasakan dampak dari stres yang berujung pada meningkatnya risiko mengalami permasalahan dalam kesehatan secara fisik dan mental. Penelitian ini menggunakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres yaitu harapan akan efikasi diri.

Aspek stress menurut Gadzella (1994) mengemukakan aspek dari stress yaitu, bentuk stresor, kejadian atau stimulus yang menuntut seseorang untuk melakukan suatu hal yang tidak biasa ia temui dalam kehidupan sehari-harinya. Kemudian, respon stresor, respon stressor terdiri dari (1) *Cognitive Appraisal* atau reaksi cognitive yaitu suatu pola pikir seseorang ketika menghadapi situasi yang stress seperti sulit membuat keputusan, merasa bingung. (2) *physiological* atau reaksifisik yaitu tindakan fisik seseorang ketika menghadapi situasi stress seperti gagap, sakit kepala dll, (3) *Behavioral* / Reaksi perilaku yaitu tindakan yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi stress emosi, menangis dll (4) *Emotional* atau reaksi emosi yaitu pengalaman emosional seseorang ketika menghadapi stress seperti munculnya perasaan tidak berdaya, rasa takut dan perasaan bersalah.

Dukungan Sosial termasuk dalam faktor yang mempengaruhi tingkat stres seseorang. Menurut Sarafino dan Smith (2017) dukungan sosial mengacu pada

kesenangan yang dirasakan individu, penghargaan akan kepedulian, atau membantu individu disekitarnya dengan tujuan bahwa bantuan yang diberikan nyata dan dirasa sangat penting. Dukungan dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti dukungan dari anggota keluarga, teman, kolega atau organisasi masyarakat yang dimiliki oleh setiap individu. Dukungan sosial keluarga adalah kehadiran keluarga dalam pendampingan dan memberikan dukungan instrumental, moral, informative, emosional maupun penilaian kepada anggota keluarga lainnya sehingga dapat saling membantu dan melengkapi kebutuhan satu sama lain (Pinkerton & Dolan, 2007)

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga terbagi menjadi dua bagian yaitu : (1) Faktor *internal*, meliputi tahap perkembangan, pendidikan, emosi, dan spiritual : (2) Faktor *eksternal*, meliputi hubungan yang terjadi didalam keluarga, sosial, ekonomi, dan latar belakang kebudayaan (Miyake & Friedman, 2013). Menurut Canavan et al (2016) aspek tentang dukungan sosial keluarga diwujudkan dalam empat bentuk yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan konkret/instrumental, dukungan informatif.

Efikasi diri juga merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat stres, efikasi diri didefinisikan menurut Bandura (1997) mengacu pada keyakinan seseorang bahwa mereka dapat berhasil diberikan tugas apa pun yang mereka hadapi. Efikasi diri dapat bersifat umum atau spesifik, yang memungkinkan individu untuk memiliki keyakinan tentang diri mereka sendiri pada waktu tertentu. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, akan percaya pada kemampuan mereka sendiri secara mendalam, melihat tantangan sebagai tugas yang harus dikuasai daripada ancaman yang harus dihindari. Mereka juga melibatkan diri dalam tugas dan mengerahkan komitmen yang kuat. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah memiliki keraguan besar atas kemampuan mereka sendiri. Mereka melihat tantangan sebagai situasi yang mengancam dan dapat menghabiskan banyak waktu untuk berfokus pada kegagalan mereka sebelumnya dan ini dapat menyebabkan kemunduran, individu yang memiliki efikasi diri yang rendah dapat lebih rentan terhadap depresi dan stress.

Bandura (1997) menyatakan self-efficacy dapat ditingkatkan menggunakan empat faktor utama, yaitu, pengalaman pribadi (Mastery Experience) yaitu pengalaman masa lalu seseorang ketika menghadapi tugas tertentu. Jika seseorang mampu melakukan sesuatu atau mengalami kesuksesan di masa lalu, maka tingkat efikasi diri dalam melakukan kegiatan akan meningkat. Sebaliknya jika seseorang mengalami kegagalan dalam melakukan sesuatu hal dimasa lalu, maka tingkat efikasi diri yang terkait dengan kegiatan tersebut akan menurun. Kemudian, pengalaman orang lain (Vicarious Experience) yaitu individu yang melihat orang lain berhasil menyelesaikan kegiatan yang sama dan memiliki kemampuan yang sebanding dapat meningkatkan efektivitasnya, sebaliknya jika individu tersebut melihat kegagalan maka efikasi diri individu tersebut menurun. Bujukan Verbal (Verbal Persuasion) yaitu memberikan saran, nasihat, dan bimbingan kepada individu untuk memperkuat keyakinannya tentang kemampuan yang dimiliki, individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk sukses. Dalam kondisi mengalami kegagalan terus-menerus, pengaruh sugesti akan cepat menghilang jika memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan. Kemudian, physiological and affective states yaitu kondisi fisik (keadaan emosional dari rasa sakit dan kelelahan serta emosi dan stres). Situasi yang penuh tekanan ini mempengaruhi keyakinan akan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan suatu tugas. Jika terdapat hal-hal negatif, seperti tertekan, kegelisahan, kurang sehat atau lelah itu akan dapat mengurangi efikasi diri seseorang. Tetapi sebaliknya, jika seseorang dalam kondisi terbaiknya, itu akan memberikan kontribusi positif bagi perkembangan efikasi diri.

Menurut Alwisol (2005), terdapat tiga aspek efikasi diri yang dapat dijelaskan sebagai berikut, *Level /magnitude* (tingkat kesulitan Tugas), dimana tingkat kesulitan tugas berpengaruh pada keyakinan dan keberhasilan oleh individu, apakah itu tugas yang ringan sedang atau sangat berat. *Generality* (Luas Bidang Perilaku), yang merupakan kemampuan yang ditunjukkan individu terhadap konteks tugas yang berbeda-beda, berdasar tingkah laku, kognitif dan afektifnya. *Strength* (kekuatan), merupakan keyakinan individual dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi, semakin besar kepercayaan seseorang



terhadap kemampuannya maka akan lebih mudah menghantarkan pada tujuan yang telah ditetapkan dan juga sebaliknya. Penelitian tentang efikasi diri yang berkaitan dengan stres pada mahasiswa dilakukan oleh Fauzia et al (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan stres pada mahasiswa.

Berdasarkan fenomena dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya maka peneliti merumuskan hipotesis yaitu terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi, adapun hipotesis minor dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik dan terdapat hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

## **2. METODE**

Penelitian ini melibatkan dua variable bebas, yaitu dukungan keluarga dan efikasi diri, serta satu variable tergantung yaitu tingkat stress, pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif kolerasional, di mana penelitian korelasional bertujuan untuk menguji keeratan hubungan antar variable yang diteliti. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.

Definisi operasional dalam penelitian ini antara lain yaitu stress merupakan ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu. Stress akademik merupakan suatu tekanan yang dialami oleh mahasiswa didalam perkuliahan pada tekanan-tekanan seperti tugas-tugas kuliah ataupun penyusunan skripsi yang dimana mahasiswa tersebut kesulitan dalam penyesuaian diri pada situasi tersebut. Efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa dia mampu melakukan atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan dan menguasai situasi dan memberikan hasil yang positif dan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian dan kejadian dalam lingkungan. Dukungan sosial keluarga dapat berupa pemenuhan kebutuhan, perawatan, kehangatan, informasi, dukungan emosional, dan lain-lain. Dukungan sosial keluarga juga dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis seseorang karena adanya perhatian, pengertian atau menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri, serta memiliki

perasaan positif mengenai diri sendiri. Ketika telah tercapai pemenuhan dukungan sosial keluarga, maka diharapkan dalam menghadapi tekanan, individu dapat merespon positif tekanan tersebut dan menunjukkan performa yang dimiliki secara maksimal.

Penelitian ini menggunakan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi. Sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang akan diteliti. Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan skala dukungan keluarga, skala efikasi diri, dan skala stres akademik. Skala tersebut dimodifikasi sesuai dengan konteks dalam penelitian. Skala stres disusun oleh peneliti berdasarkan modifikasi dari Saputri (2019) berdasarkan teori Gadzela (2005) meliputi aspek-aspek bentuk stressor dan respon stresor. Skala Dukungan keluarga disusun oleh peneliti berdasarkan modifikasi Skala Saputri (2019) dengan didasarkan pada teori Canavan & Pinkerton (2006) meliputi aspek-aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan konkret, dan dukungan nasihat/informative. Skala efikasi diri disusun oleh peneliti modifikasi dari skala Ariski (2022) berdasarkan teori Bandura (1997) meliputi aspek-aspek yaitu tingkat kesulitan, rentang keluasaan bidang, dan tingkat kekuatan.

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan pesan yang berisi ajakan untuk mengisi kuesioner dengan persyaratan yang telah disebutkan dan disebarluaskan melalui group, status, dan percakapan pribadi *Whatsapp*. *Google Form* tersebut memuat 3 Skala sekaligus, yaitu Skala Pengambilan Tingkat Stress, Skala Dukungan Keluarga, Efikasi Diri.

Validitas dan reliabilitas dibutuhkan dalam penelitian. Validitas dan reliabilitas digunakan sebagai pengujian kualitas pengukur yang akan dipakai untuk mengukur variabel. Validitas adalah kesesuaian alat ukur dengan atribut yang akan diukur sebelum melakukan penelitian. Dalam pengujian validitas menggunakan

validitas isi, validitas sisi merupakan validitas yang menunjukkan isi dalam alat ukur adalah gambaran dari aspek-aspek yang akan diukur (Azwar, 2015).

Dalam menguji aitem yang akan digunakan, pengujian dilakukan melalui *expert judgement* dengan cara memilih dosen yang ahli sebagai rater berdasarkan rekomendasi dari dosen pembimbing. Lembar untuk melakukan *expert judgement* diberikan nilai sebagai berikut: 1 untuk mewakili sangat tidak relevan (STR), 2 untuk mewakili tidak relevan (TR), 3 untuk mewakili agak relevan (AR), 4 untuk mewakili relevan (R), dan 5 untuk mewakili sangat relevan (SR). Rater dalam penelitian ini berjumlah tiga rater. Hasil penilaian dari *expert judgement* tersebut diolah menggunakan *Microsoft Excel* dengan rumus Aiken's  $V = \frac{\sum s}{n(c-1)}$ , cara ini bertujuan untuk mengetahui nilai dari *content validity coefficient*. Aitem yang menunjukkan hasil validitas sebesar kurang dari 0,6 ( $<0,6$ ) akan digugurkan atau tidak digunakan dalam alat ukur penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan indeks butir dapat digolongkan berdasarkan indeksnya, apabila indeksnya kurang atau sama dengan 0,4 ( $<0,4$ ) dapat dikategorikan validitasnya kurang, jika berada di antara 0,4 sampai 0,8 (0,4-0,8) dapat dikatakan validitasnya sedang, dan jika lebih besar dari 0,8 ( $>0,8$ ) dapat dikategorikan sangat valid (Retnawati, 2016). Menurut Azwar (2015) Validitas pada item yang memiliki nilai lebih besar atau sama dengan 0,6 ( $\geq 0,6$ ) maka valid untuk diaplikasikan menjadi alat ukur penelitian karena memiliki kriteria validitas yang tinggi.

Validitas pada skala stres bergerak dari 0,50 sampai 1,00 sehingga terdapat lima aitem yang gugur karena memiliki nilai di bawah 0,6 total dari skala tingkat stres menjadi 34 aitem dan termasuk dalam kategori sedang. Selanjutnya, skala dukungan keluarga bergerak dari 0,40 sampai 1,00 sehingga terdapat 5 aitem yang gugur dan termasuk dalam kategori sedang. Kemudian, efikasi diri terdapat satu aitem yang gugur karena di bawah 0,67.

Reliabilitas adalah pengukuran yang ditunjukkan dengan konsistensinya (Shaughnessy et al., 2015). Reliabilitas juga dapat diartikan bahwa suatu pengukuran yang sama jika diulang menunjukkan hasil yang mirip dan stabil. Alat ukur dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi jika hasil koefisien mendekati 1,00 sedangkan jika menunjukkan hasil yang semakin mendekati 0 maka dapat dikatakan alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang rendah (Azwar,

2012). Reliabilitas diuji menggunakan analisis statistik *Cronbach's Alpha* dengan aplikasi SPSS versi 16 *for windows*. Reliabilitas dari skala efikasi diri sebesar 0,672 dan skala dukungan keluarga sebesar 0,838 dan skala stres sebesar 0,878. Ketiga skala ini dapat digunakan karena reliabel.

Uji hipotesis yang dilakukan dengan analisis regresi berganda. Sebelum dilakukan uji hipotesis dilakukan uji asumsi yang terdiri dari normalitas dan linearitas. Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan metode *Test of Normality Kolmogorov Smirnov*. Setelah itu, melakukan uji linearitas dengan metode *Test of Linearity* dan melihat dibagian *ANOVA Table*, linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah data linear atau tidak. Setelah data dipastikan memenuhi uji asumsi maka dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesis parametrik yaitu Regresi berganda, analisis tersebut digunakan untuk mengetahui korelasi dari hipotesis minor dan hipotesis mayor.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa uji normalitas pada variabel efikasi diri terdistribusi secara normal karena memiliki koefisien Sig sebesar 0,550 dan variabel dukungan keluarga juga terdistribusi secara normal karena memiliki koefisien Sig 0,568, kemudian variabel tingkat stres sebesar 0,191 sehingga terdistribusi normal. Suatu data dapat dikatakan normal apabila memiliki signifikansi lebih dari 0,05. Analisis data yang dilakukan juga menunjukkan bahwa uji linearitas pada variabel regulasi emosi dan resiliensi linier karena memiliki koefisien Sig 0,000. Data dapat dikatakan linier apabila memiliki signifikansi kurang dari 0,05.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **3.1 Hipotesis Mayor**

Hipotesis mayor dan minor dalam penelitian diuji menggunakan analisis regresi berganda dengan SPSS versi 22.0 *for windows* dan diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, maka terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan efikasi diri dengan tingkat stres memiliki R Square sebesar 0,531 dan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dan efikasi diri dengan tingkat stres karena nilai signifikansi

kurang dari 0,05.

### **3.2 Hipotesis Minor**

Hipotesis minor pada penelitian ini dapat dilihat melalui analisis regresi berganda pada tabel *correlation* yang dilakukan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dengan tingkat stres dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai R 0,475 dan terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan tingkat stres, ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai R sebesar 1,00. Sehingga, hipotesis tidak diterima.

### **3.3 Kategorisasi**

Kategorisasi ini dibuat menggunakan kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Pada variabel dukungan keluarga memiliki rerata hipotetik sebesar 90 yang termasuk sedang dan rerata empirik sebesar 111,4 yang termasuk dalam kategori tinggi. Dapat diketahui bahwa terdapat sebesar 80 orang mahasiswa (100%) memiliki dukungan keluarga yang sangat tinggi.

Kategorisasi dari variabel efikasi diri menunjukkan hasil rerata empirik (RE) sebesar 52,3 masuk ke dalam kategori tinggi dan rerata hipotetik (RH) sebesar 43 dan keduanya masuk ke dalam kategori sedang. Kategorisasi dapat dipaparkan yaitu sebesar 6 (7,5%) mahasiswa memiliki efikasi diri yang sangat rendah, sebanyak 20 (25%) mahasiswa termasuk pada kategori rendah, namun terdapat 36 (45%) mahasiswa yang memiliki efikasi diri sedang, selanjutnya sebanyak 12 (15%) mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 6 (7,5%) mahasiswa memiliki efikasi yang sangat tinggi. Kategorisasi dari variabel tingkat stres menunjukkan hasil rerata empirik (RE) sebesar 104,2 masuk ke dalam kategori tinggi dan rerata hipotetik (RH) sebesar 85 dan keduanya masuk ke dalam kategori sedang. Kategori tingkat stres sebesar 80 (100 %) mahasiswa memiliki tingkat stres yang sangat tinggi.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui hasil hipotesis pertama dan kedua diterima. Hasil uji korelasi dengan analisis korelasi *product moment pearson* menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan 0,531 sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan efikasi diri dengan tingkat stres. Sesuai dengan teori Nevid, Rathus dan Greene (2005) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga yang termasuk dalam

dukungan sosial dan efikasi diri mempengaruhi tingkat stres individu. Penelitian ini juga didukung oleh Saputri (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa. Hasil analisis untuk hipotesis minor juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik didukung oleh penelitian tentang efikasi diri yang berkaitan dengan stres pada mahasiswa dilakukan oleh Fauzia et al (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan stres pada mahasiswa. Kemudian, variabel dukungan sosial keluarga didukung oleh penelitian yang dilakukan Safitri (2022) juga pernah dilakukan dan terbukti adanya korelasi antara hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa saat menyusun skripsi. Namun, arah hubungan pada penelitian ini ke arah negatif maka bisa dikatakan tidak selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan semakin tinggi efikasi diri atau dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat stresnya.

Kategorisasi pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebesar 80 orang mahasiswa (100%) memiliki tingkat stres yang sangat tinggi, hal ini disebabkan oleh adanya tekanan untuk menyelesaikan skripsi sebagai pemicu mahasiswa mengalami stres, mahasiswa yang mengalami tingkat stres dipengaruhi oleh fisik dan emosional, sesuai dengan teori dari Sarafino dan Smith (2012) menyampaikan bahwa ada aspek yang dapat berpengaruh pada munculnya stress yakni aspek fisik (kognitif dan interpersonal) dan aspek emosional. Aspek fisik yang dialami mahasiswa dapat berupa kurangnya jam tidur, berpikir ketika mengerjakan, adanya kendala saat mengerjakan, dan kurangnya teman untuk berdiskusi, sedangkan aspek emosional yang dapat dialami mahasiswa berupa adanya tekanan berupa waktu penyelesaian dan dukungan yang kurang dari sekitarnya. Kemudian pada dukungan keluarga diperoleh hasil bahwa sebesar 80 orang mahasiswa (100%) memiliki dukungan keluarga yang sangat tinggi, dalam hal ini dukungan keluarga termasuk dalam dukungan sosial, dukungan keluarga juga dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis seseorang karena adanya perhatian, pengertian atau menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri, serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri. Ketika telah tercapai pemenuhan dukungan sosial keluarga, maka diharapkan dalam menghadapi

tekanan, individu dapat merespon positif tekanan tersebut dan menunjukkan performa yang dimiliki secara maksimal (Wistarini & Marheni, 2020). Oleh karena itu, adanya dukungan keluarga membuat mahasiswa menjadi lebih tangguh dan termotivasi dalam menyelesaikan skripsi, tentunya dukungan yang diberikan berupa penguat dan motivasi untuk mahasiswa bukan dalam bentuk tekanan.

Selain itu, efikasi diri juga berpengaruh untuk mengurangi tingkat stres, sebanyak 6 (7,5%) mahasiswa memiliki efikasi diri yang sangat rendah, sebanyak 20 (25%) mahasiswa termasuk pada kategori rendah, namun terdapat 36 (45%) mahasiswa yang memiliki efikasi diri sedang, selanjutnya sebanyak 12 (15%) mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 6 (7,5%) mahasiswa memiliki efikasi yang sangat tinggi. Baron dan Byrne bahwa terdapat tiga aspek efikasi diri yang menjadi prediktor penting pada tingkah laku individu yaitu efikasi diri akademis yang berhubungan dengan keyakinan individu akan kemampuannya, efikasi diri sosial yang berhubungan dengan keyakinan individu dalam mempertahankan hubungan, serta efikasi diri yang berhubungan dengan kemampuan menolak tekanan teman sebaya dan kegiatan yang berisiko tinggi. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi *self-efficacy* dan semakin rendah dukungan sosial keluarga maka semakin rendah *self-efficacy* (Hadiyati & Siswati, 2017). Sejalan dengan dukungan keluarga yang berpengaruh dengan tingkat stres, efikasi diri berperan sebagai keyakinan dari mahasiswa dengan kemampuannya, ketika mahasiswa dihadapkan dengan kendala dalam menyelesaikan skripsi atau menghadapi keraguan saat mengerjakan, maka mahasiswa dapat yakin untuk mengerjakan sesuai dengan kemampuannya. Efikasi diri dapat bersifat umum atau spesifik, yang memungkinkan individu untuk memiliki keyakinan tentang diri mereka sendiri pada waktu tertentu. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, akan percaya pada kemampuan mereka sendiri secara mendalam, melihat tantangan sebagai tugas yang harus dikuasai daripada ancaman yang harus dihindari. Mereka juga tangguh dalam mengerjakan tugas dan mengerahkan komitmen yang kuat. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah memiliki keraguan besar atas kemampuan mereka sendiri. Mereka melihat tantangan sebagai situasi yang mengancam dan dapat menghabiskan banyak waktu untuk berfokus pada kegagalan mereka sebelumnya

dan ini dapat menyebabkan kemunduran, individu yang memiliki efikasi diri yang rendah dapat lebih rentan terhadap depresi dan stress.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu subjek hanya terbatas pada satu fakultas saja sehingga tidak banyak sampel yang mengisi, kemudian banyaknya jumlah aitem pada skala dukungan keluarga dan tingkat stres sehingga subjek mengisi banyak sekali aitem.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui hasil hipotesis pertama dan kedua diterima. Hasil uji korelasi dengan analisis regresi berganda menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan 0,531 sehingga dapat diartikan bahwa hipotesis diterima dan terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan efikasi diri dengan tingkat stres.

Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan variabel bebas atau variabel demografis yang berbeda, selain itu dapat memperbanyak jumlah sampel dan meluaskan populasi. Saran bagi fakultas atau program studi dapat memberikan kontrol dan evaluasi terhadap mahasiswa agar dapat terkendali untuk masa studinya melalui dosen pembimbing atau diskusi dengan mahasiswa secara langsung untuk mengetahui kendala dalam pengerjaan skripsi

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Afiyah, R. K. (2018). Dukungan Keluarga Mempengaruhi Kemampuan Adaptasi (Penerapan Model Adaptasi Roy) Pada Pasien Kanker Di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur. *Journal of Health Sciences*, 10(1), 96–105. <https://doi.org/10.33086/jhs.v10i1.150>
- Alwisol. (2005). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Bandura, A. (1997). Self Efficacy in Changing Societies. In *Cambridge University Press*. <https://doi.org/10.1109/EVER.2017.7935960>
- Canavan, J., Pinkerton, J., & Dolan, P. (2016). Understanding family support: policy, practice and theory. *European Journal of Social Work*, 21(1), 162–163. <https://doi.org/10.1080/13691457.2017.1341081>
- CNN. (2021). *Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi di Yogya Bunuh Diri*. CNN



Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>

- Fauzia, R., Tanau, M. U., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Mangkurat, U. L., Yani, J. A., Selatan, B. K., & Afnanseffgmailcom, E. (2020). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE QUARTER LIFE CRISIS RELATIONSHIP OF SELF-EFICATION WITH STRESS IN STUDENTS WHO ARE IN THE QUARTER LIFE CRISIS PHASE. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Fink, G. (2016). Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. *Stress Concepts and Cognition, Emotion, and Behavior*, 1(April), 3–11. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7>
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- 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>
- Ilmiati, M., Sari, N. P., & Sholihat, N. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Motivasi Mahasiswa Pada Saat Menyelesaikan Skripsi. *Healthcare Nursing Journal*, 3(2), 125–131.
- 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>
- Miyake, A., & Friedman, N. P. (2013). Executive Functions : Four General Conclusions. *Curr Dir Psychol Sci*, 21(1), 8–14. <https://doi.org/10.1177/0963721411429458>.The
- Nurhindazah, D., & Kustanti, E. R. (2016). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN ADVERSITY INTELLIGENCE PADA MAHASISWA YANG MENJALANI MATA KULIAH TUGAS AKHIR DI FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO. 5(4), 645–652.
- Pinatih, G. A. R. A., & Vembriati, N. (2019). Persepsi penggunaan gaya manajemen konflik oleh pemimpin terhadap kepuasan anggota di organisasi kemahasiswaan Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 270. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p06>
- Pinkerton, J., & Dolan, P. (2007). *Family support , social capital , resilience and adolescent coping*. 219–228.
- Prihatsanti, U. (2014). Dukungan Keluarga Dan Modal Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 196–201. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.196-201>
- Retnawati, H. (2016). *ANALISIS KUANTITATIF INSTRUMEN PENELITIAN (Panduan Peneliti, Mahasiswa, dan Psikometrian)* (I). Parama Publishing.

- Safitri, N. A. (2022). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT STRES MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA. *Jurnal Sudut Pandang ( JSP )*, 2(12), 130–136.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence Fifteenth Edition* (Fifteenth). Mc Graw Hill.
- Saputri, K. A. (2019). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi*, 101–122.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions: Stress, Biopsychosocial Factors, and Illness*. [https://www.cambridge.org/core/product/identifier/CBO9781107415324A009/type/book\\_part](https://www.cambridge.org/core/product/identifier/CBO9781107415324A009/type/book_part)
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2015). *Metode Penelitian dalam Psikologi* (M. Masykur (ed.); 9th ed.). Salemba Humanika.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Wawan, J. H. (2020). *Diduga Stres Skripsi, Mahasiswa Yogya Tewas Bunuh Diri dalam Kos*. Detiknews. <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas-bunuh-diri-dalam-kos>
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 000, 164–173.