

# HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN EFIKASI DIRI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI

**Dinda Rachma Dara Dinanty; Nanik Prihartanti**

**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Skripsi atau tugas akhir masih seringkali dianggap banyak mahasiswa sebagai rintangan yang paling menantang pada masa perkuliahan. Pada masa tersebut mahasiswa sangat memerlukan dukungan sosial dan Efikasi Diri yang tinggi untuk dapat lebih semangat dalam mengerjakannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan Efikasi Diri dengan tingkat stres mahasiswa pada saat penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan Teknik purposive sampling dalam pengambilan sampel berjumlah 100 responden dengan kriteria 1.) Mahasiswa/i aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang menyusun skripsi 2.) Mahasiswa angkatan 2019-2020. Data penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner skala dukungan sosial teman sebaya, efikasi diri dan stress. Hasil analisis pada data penelitian ini menggunakan Regresi Linier Berganda. Hasil pada penelitian ini terdapat hubungan negatif dan signifikan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri dengan Tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan nilai  $R = 42,2\%$  Dengan sumbangan efektif dukungan sosial teman sebaya sebesar  $23,2\%$  Dan sumbangan efektif efikasi diri sebesar  $33\%$  dan  $57,6\%$  dipengaruhi variabel lain yang tidak ada dalam penelitian ini. hasil uji hipotesis mayor dalam penelitian ini menunjukkan ( $p=0,000$ ) ( $p>0,01$ ) Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan dukungan sosial teman sebaya (X1) dan efikasi diri (X2) dengan Tingkat stress mahasiswa dalam penyusunan skripsi (Y) secara signifikan.

Kata kunci: Dukungan sosial teman Sebaya, Efikasi diri, Stres.

## **Abstract**

Thesis or final project is still often considered by many students as the most hallenging obstacle during college. At that time, students really need social support and high self-efficacy to be more enthusiastic in doing it. This study aims to determine the relationship between peer social support and self-efficacy with student stress levels at the time of thesis preparation. This study used correlational quantitative method with purposive sampling technique in sampling amounted to 100 respondents with criteria 1.) Active S1 students of the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarta who are preparing a thesis 2.) Students of class 2019-2020. The data of this study were collected through questionnaires on peer social support, self-efficacy and stress scales. The results of the analysis on this research data used Regresi Linier Berganda. The results of this study showed a negative and significant relationship between the variables of peer social support and self-efficacy with the level of student stress in preparing the thesis with the value  $R = 42,2\%$  With effective contributions of peer social support as much as.  $23,3\%$  And the effective contribution of self-efficacy is.  $33,3\%$  and  $57,6\%$  influenced by other variables that were not in this study. The results of the major hypothesis test in this study showed ( $p = 0.000$ ) ( $p > 0.01$ ) This proves that there is a relationship between peer social support (X1) and self efficacy (X2) with the level of student stress in thesis preparation (Y) significantly

**Keyword:** Peer Social Support, Self efficacy, Stress

## 1. PENDAHULUAN

Skripsi atau tugas akhir masih seringkali dianggap banyak mahasiswa sebagai rintangan yang paling menantang pada masa perkuliahan. Padahal sebenarnya skripsi merupakan karya ilmiah perwujudan dari segala apa yang telah mahasiswa dapat atau dipelajari dalam dunia perkuliahan, yang disajikan dalam bentuk penelitian. Banyak mahasiswa yang merasa skripsi ini adalah hal yang membebani dirinya sehingga dapat membuat mahasiswa tersebut stress, malas untuk mengerjakan, kehilangan inspirasi dan penundaan dalam mengerjakan skripsi, sehingga mahasiswa memilih untuk tidak menyelesaikan dan bahkan sampai memiliki pikiran untuk mengakhiri hidupnya karena terbebani oleh skripsi

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei (2018), tingkat stres mahasiswa dalam mempersiapkan skripsi dikategorikan sebagai berikut: 6 orang (12,24%) mengalami stres tinggi, 34 orang (69,39%) mengalami stres sedang, dan 9 orang (18,37%) mengalami stres rendah. Penelitian terpisah yang dilakukan oleh Azizah dan Satwika (2021) menunjukkan bahwa pada mahasiswa yang sedang mempersiapkan skripsi, 14 orang (17,5%) mengalami stres tingkat tinggi, 55 orang (68,75%) mengalami stres sedang, dan 11 orang (13,75%) mengalami tingkat stres yang rendah. Selain itu, temuan penelitian yang dilakukan oleh Indria, Siregar & Herawaty (2019) menunjukkan bahwa di antara partisipan, 8 orang (6,7%) mengalami tingkat stres yang sangat tinggi saat menyusun skripsi, 27 orang (22,5%) mengalami tingkat stres yang tinggi, tingkat stres, 56 orang (46,7%) mengalami tingkat stres sedang, 16 orang (13,3%) mengalami tingkat stres rendah, dan 13 orang (10,8%) mengalami tingkat stres sangat rendah. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Ramanda & Sagita (2020) mengkonfirmasi bahwa 23 orang (24%) mengalami tingkat stres yang sangat tinggi saat menyusun skripsi, 45 orang (46,9%) mengalami tingkat stres yang tinggi, 26 orang (27,1%) mengalami tingkat stres yang rendah, dan 2 orang (2%) mengalami tingkat stres yang sangat rendah.

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain, tidak terkecuali mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dini & Iswanto (2019), Dukungan sosial teman sebaya sangat penting untuk mengurangi stres yang terkait dengan penulisan skripsi. Melalui penerimaan dukungan sosial dari teman-temannya, mahasiswa yang terlibat dalam penulisan skripsi mempunyai rasa diperhatikan, yang pada gilirannya memberikan motivasi dan keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi. Selain memerlukan Dukungan sosial teman sebaya, mahasiswa juga perlu memiliki keyakinan atau kepercayaan diri bahwa dirinya mampu menyelesaikan skripsi tersebut, karena dengan mempercayai kemampuan yang dimilikinya maka dapat membantu mengurangi stress yang dialaminya. Fenomena ini disebut sebagai Efikasi diri dalam bidang psikologi. Khoirunnisa (2021) menemukan adanya korelasi yang kuat antara Efikasi diri dengan tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Stres merupakan perasaan tegang dan tidak nyaman yang disebabkan individu merasa tidak mampu

mengatasi tuntutan-tuntutan di lingkungan (Sarafino 1998). Menurut Muslim (2020), stres adalah suatu keadaan yang terjadi ketika seseorang menghadapi ketidaksesuaian antara ekspektasi. Rena (2019) mengartikan stres sebagai suatu keadaan yang tidak bisa dihindari. Stres terdiri dari beberapa aspek menurut Sarafino (1998) yaitu : a) Aspek Biologis, stress berupa gejala fisik antara lain yaitu : Sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan, b) Aspek Psikologi, aspek berupa gejala psikis antara lain yaitu : 1.) Gejala Kognisi, yang dapat mempengaruhi proses berfikir individu, 2.) Gejala Emosi, yang dapat mengganggu kestabilan emosi individu, 3.) Gejala Tingkah laku, yang dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negative. Adapun faktor-faktor dari stres menurut Baum & Johnston (2004) Yaitu : a) Karakteristik tuntutan, yaitu penyesuaian diri seseorang yang kurang sesuai, kemampuan pengendalian, prediktabilitas dan kebaruan, b) Koping/Respon mengatasi, yaitu menggambarkan keterlibatan yang efektif dan matang dalam menghadapi pemicu stress dan dikontraskan dengan pertahanan psikologis seperti penolakan dan represi, c) Dukungan sosial, yaitu interaksi sosial dapat membantu seseorang menghadapi pemicu stress, tidak adanya interaksi sosial termasuk bentuk umum dari stress kronis.

Dukungan Sosial Teman Sebaya, Menurut Sarafino & Smith (2014), dukungan sosial mengacu pada pemberian kenyamanan, penghargaan, perhatian, atau bantuan dari individu atau sekelompok teman sebaya. Oktariani (2019) mengartikan dukungan sosial sebagai pemberian dorongan atau bantuan orang lain kepada individu. Rif'ati, dkk (2019) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pemberian bantuan kepada orang-orang yang membutuhkan pertolongan. Dukungan sosial teman sebaya menurut Sarafino & Smith (2014) terdapat empat aspek yaitu : a) Dukungan emosional, b) Dukungan instrumental, c) Dukungan Informasi, d) Dukungan Penghargaan/Jejaring Sosial. Adapun faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (1985) (dalam suryani 2017 ) adalah sebagai berikut : a) Menawarkan dukungan sosial yang konsisten dari satu sumber lebih signifikan dan berdampak dibandingkan menerima bantuan dari berbagai sumber, b) Jenis dukungan yang bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada akan sangat berarti bagi penerimanya, c) Efisiensi bantuan yang diterima dipengaruhi oleh kualitas pengguna dukungan. Atribut-atribut ini mencakup ciri-ciri kepribadian, pola perilaku, dan fungsi masyarakat, d) Durasi pemberian bantuan berdampak langsung pada kemampuan penyedia dukungan untuk menawarkan bantuan dalam jangka waktu tertentu.

Efikasi diri, Menurut Farihah (2014), Efikasi diri mengacu pada kepercayaan individu terhadap kapasitas mereka untuk secara efektif merencanakan dan melaksanakan tugas-tugas. Bandura (1997) Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang untuk bisa mengatur dan melaksanakan suatu tindakan tertentu. Efikasi diri sebagaimana didefinisikan oleh Jatisunda (2017) mengacu pada keyakinan dan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil melaksanakan dan menyelesaikan tugas dalam skenario dan kondisi tertentu. Aspek Efikasi diri menurut Bandura (1997) (dalam tangkeallo, purbojo &

sitorus 2014) terdapat 3 aspek Efikasi diri yaitu : a) Besaran/Level mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang dirasakan dan diyakini dapat diatasi oleh individu, b) Generalitas berkaitan dengan rentang konteks di mana penilaian efikasi diri dapat dimanfaatkan, khususnya dalam kaitannya dengan tugas dan perilaku, c) Strength, yaitu kekuatan dari efikasi diri seseorang Ketika verhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. Adapun faktor Efikasi diri menurut Suciono (2021) yaitu : a) Pengalaman merasakan keberhasilan, b) Pengalaman yang dimiliki orang lain, c) Persuasi verbal, d) Kondisi fisiologis dan perasaan.

Berdasarkan uraian yang telah diberikan, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah ada korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri, serta tingkat stres yang dialami mahasiswa pada saat penyusunan skripsi?” Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan Efikasi diri dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa pada saat penyusunan skripsi. 2) Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa pada saat penyusunan skripsi. 3) Untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres mahasiswa pada saat penyusunan skripsi. Adapun Hipotesis dalam penelitian ini terbagi menjadi 3 (tiga), yaitu : 1.) Hipotesis mayor “Terdapat Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan self efficacy dengan tingkat stress mahasiswa dalam penyusunan skripsi”. 2.) Hipotesis minor pertama yaitu “Terdapat Hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa dalam penyusunan skripsi”, 3.) Hipotesis minor kedua “Terdapat Hubungan negatif antara efikasi diri dengan tingkat stress mahasiswa dalam penyusunan skripsi”.

## **2. METODE**

Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini melibatkan keseluruhan mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai populasi dengan jumlah 346 mahasiswa. Menggunakan Purposive sampling karena penelitian ini memerlukan sampel yang sejalan dengan tujuan penelitian dan memiliki kesesuaian dengan kriteria-kriteria tertentu. Kriteria sampel mencakup mahasiswa/i aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019-2020 yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil penghitungan menurut rumus Slovin, didapatkan jumlah sampel minimal sebesar 77 mahasiswa. Dalam penelitian ini, 100 mahasiswa dipilih sebagai sampel.

Data dikumpulkan dengan menggunakan metode kuesioner yang diedarkan melalui google form. Terdapat tiga skala yang diperlukan sebagai alat pengumpulan data, yakni: 1) Skala Stres menggunakan skala stres yang dikembangkan oleh Oktafani (2022), yang berasal dari kerangka teori yang dikemukakan oleh Sarafino (1998). Subjek dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Skala stress terdiri dari aspek gejala fisik, kognisi, emosi dan tingkah laku. Terdapat 16 item favorable dan 13 item unfavorable. Skala stress memiliki validitas yakni 0,333-0,612 dan reliabilitas berdasarkan

Cronbach's Alpha sebesar 0,912. 2) Skala dukungan sosial dinilai menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya yang dikembangkan oleh Meilina, M. D. (2022), yang berasal dari kerangka teori Sarafino & Smith (2014). Subjek dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. dukungan sosial sebaya meliputi aspek dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan Penghargaan/jaringan sosial. Skala dukungan sosial terdiri dari total 23 item yang terbagi rata menjadi 15 item favorable dan 8 item unfavorable. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya memiliki validitas yakni 0,361-0,510 dan reliabilitas berdasarkan Cronbach's Alpha sebesar 0,963. 3) Skala efikasi diri dinilai menggunakan skala efikasi diri yang dikembangkan oleh Fadhilah (2022) yang berpijak pada teori Bandura (1997). Subjek dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Skala efikasi diri terdiri dari aspek Level, Generalisasi, dan Kekuatan. Efikasi diri terdiri dari total 29 item yang terbagi rata antara 12 item favourable dan 17 item unfavourable. Skala efikasi diri dievaluasi menggunakan Corrected Item-Total Correlation. Skala efikasi diri memiliki validitas yakni 0,327-0,674 dan reliabilitas yang tinggi, dengan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,910.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji melalui grafik P-P Plot di atas, terlihat bahwa titik-titik menyebar lurus di dekat garis diagonal, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian sudah terdistribusi normal. Untuk menguatkan kedua hasil di atas, dilakukan pengujian melalui Uji One Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Uji normalitas dilakukan dengan menguji nilai unstandardized residual (selisih nilai prediksi dengan nilai sebenarnya) model regresi menggunakan Uji One Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Data dikatakan normal apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Variabel	N	Asymp. (2Tailed)	Sig	Keterangan
Dukungan social teman sebaya, Self-efficacy, Stress	100	0,200		Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogrov-smirnov* dengan responden berjumlah 100 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019-2020, menunjukkan bahwa tabel hasil tersebut diketahui bahwa variable stress. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada di atas yang menunjukkan nilai signifikansi 0,200 (lebih besar dari 0,05) sehingga data dikatakan terdistribusi normal.

**Tabel 2. Uji Linearitas**

Variabel	Linearity		
	F	Sig	Keterangan
Stress dengan dukungan social teman sebaya	1,054	0,416	Linear
Stress dengan Self-Efficacy	0,751	0,808	Linear

Berdasarkan uji linearitas melalui *Anova table Deviation from linearity* didapatkan hasil stress (Y) dengan variabel dukungan social teman sebaya (X1) adalah 0,416 ( $p > 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel stress (Y) dengan variabel dukungan social teman sebaya (X1) memiliki hubungan linear secara signifikan. Kemudian pada nilai signifikansi dari linearity variabel stress (Y) dengan variabel self-efficacy (X2) adalah 0,808 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan variabel Self-Efficacy memiliki hubungan linear secara signifikan.

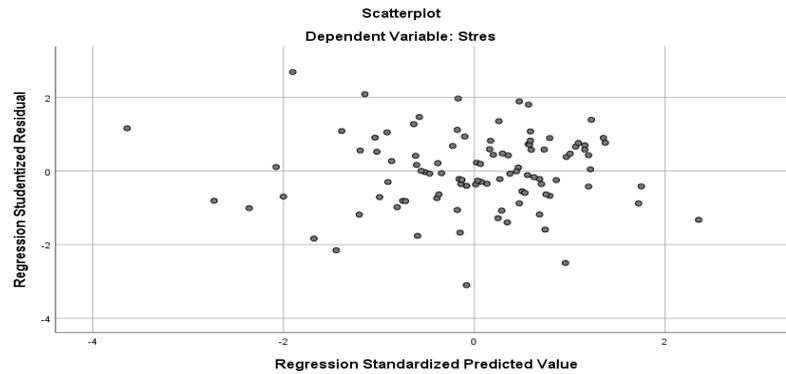
Uji Multikolineritas dilakukan dengan membandingkan nilai toleransi (*tolerance value*) dan nilai *variance inflation factor* (VIF) dengan nilai yang disyaratkan. Nilai yang disyaratkan bagi nilai toleransi adalah lebih besar dari 0,01 dan untuk nilai VIF kurang dari 10 (Nasution, 2020). Berikut adalah hasil perhitungan uji multikolineritas:

**Tabel 3. Uji Multikolineritas**

Variabel	Collinearity Statistic		
	Tolerance	VIF	Keterangan
Dukungan Sosial teman sebaya	0,913	1,095	Tidak terjadi multikolineritas
Self-Efficacy	0,913	1,095	Tidak terjadi multikolineritas

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai toleransi adalah lebih dari 0,1 dan untuk nilai VIF kurang dari 10. Dan nilai tolerance value (0,913)  $> 0,1$  Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolineritas pada data penelitian.

Gambar 1. Grafik Scatterplot



Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas melalui grafik scatterplot di atas, diperoleh hasil bahwa titik-titik menyebar di atas dan di bawah nilai 0 dan menyebar jauh dari sumbu Y. Selain itu, titik-titik menyebar tanpa membentuk pola tertentu. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada data penelitian.

Uji hipotesis F dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) secara Bersama-sama/ simultan berpengaruh terhadap variabel terikat (Y)

**Tabel 4. Uji Hipotesis Mayor**

	F	Sig	Keterangan
Regression	35,744	0,000	Hipotesis diterima

Berdasarkan tabel diatas hasil Uji F diatas, dapat diketahui bahwa f hitung sebesar 35,744 lebih besar dari f tabel (3,09) dan nilai sinifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 yang mana hal tersebut berarti bahwa Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Self Efficacy secara bersama-sama (simultan) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Stres.

Uji hipotesis t dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) secara parsial / sendiri-sendiri berpengaruh terhadap variabel terikat (Y)

**Tabel 5. Uji Hipotesis Minor Dukungan sosial teman sebaya**

Variabel	SE	Beta	T	Sig. two tailed	Keterangan
(X1) Dukungan social teman sebaya	0,120	-0.232	-2,872	0,000	Signifikan Hipotesis diterima
(Y) Stress					

Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya memiliki t hitung sebesar -2,874 yang lebih besar dari t tabel (1,984) dan nilai signifikansi sebesar 0,005 lebih kecil dari 0,05 yang berarti bahwa Dukungan Sosial Teman Sebaya secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Stres.

**Tabel 6. Uji Hipotesis Minor efikasi diri**

Variabel	SE	Beta	T	Sig. two tailed	Keterangan
(X2) Efikasi diri	0,113	-0,544	-6,751	0,000	Signifikan
(Y) Stress					Hipotesis diterima

Variabel Self Efficacy memiliki t hitung sebesar -6,751 yang lebih besar dari t tabel (1,984) dan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang berarti bahwa Self Efficacy secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Stres.

**Tabel 7. Kategorisasi Stres**

Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah: $X < 50.75$	14	14,0
Rendah: $50.75 < X < 65.25$	42	42,0
Sedang: $65.25 < X < 79.75$	40	40,0
Tinggi: $79.75 < X < 94.25$	4	4,0
Sangat Tinggi: $X > 94.25$	0	0,0
Total	100	100,0

Hasil kategorisasi tingkat stres menunjukkan distribusi variabel stres responden dalam lima kategori yang berbeda. Mayoritas responden (42,0%) berada dalam kategori stres rendah. Sementara itu, (40,0%) dari responden berada dalam kategori stres sedang, diikuti oleh (14,0%) yang memiliki tingkat stres sangat rendah, Hanya sebagian kecil dari responden (4,0%) menunjukkan tingkat stres tinggi dan tidak ada yang masuk ke dalam kategori stres sangat tinggi. Dengan demikian, mayoritas responden cenderung memiliki tingkat stres yang rendah atau sedang berdasarkan hasil kategorisasi ini.

**Tabel 8. Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah: $X < 40.25$	0	0,0
Rendah: $40.25 < X < 51.75$	1	1,0
Sedang: $51.75 < X < 63.25$	35	35,0
Tinggi: $63.25 < X < 74.75$	50	50,0
Sangat Tinggi: $X > 74.75$	14	14,0
Total	100	100,0

Hasil kategorisasi variabel dukungan sosial dari teman sebaya menunjukkan bahwa mayoritas responden (50,0%) memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, Sebanyak 35,0% responden berada dalam kategori dukungan sosial sedang, sementara 14,0% lainnya memiliki tingkat dukungan sosial sangat tinggi. Hanya 1,0% dari responden berada dalam kategori dukungan sosial rendah dan tidak ada yang masuk ke dalam kategori dukungan sosial sangat rendah. Dengan demikian, mayoritas responden menunjukkan tingkat dukungan sosial yang moderat hingga tinggi dari teman sebaya.

**Tabel 9. Kategorisasi Efikasi diri**

Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah: $X < 50.75$	0	0,0
Rendah: $50.75 < X < 65.25$	6	6,0
Sedang: $65.25 < X < 79.75$	63	63,0
Tinggi: $79.75 < X < 94.25$	28	28,0
Sangat Tinggi: $X > 94.25$	3	3,0
Total	100	100,0

Hasil kategorisasi variabel self-efficacy menunjukkan bahwa mayoritas responden (63,0%) memiliki tingkat self-efficacy sedang, Sebanyak 28,0% dari responden menunjukkan tingkat self-efficacy tinggi, sementara 6,0% lainnya berada dalam kategori self-efficacy rendah, Hanya 3,0% dari responden menunjukkan tingkat self-efficacy sangat tinggi dan tidak ada yang masuk ke dalam kategori self-efficacy

sangat rendah. Dengan demikian, sebagian besar responden menunjukkan tingkat self-efficacy yang moderat hingga tinggi berdasarkan hasil kategorisasi ini.

**Tabel 10. Sumbangan Efektif**

Variabel	Beta	Koefisien korelasi	R <sup>2</sup>	SE
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,232	0,392	0,424	9,1%
Self Efficacy	0,544	0,613		33,3%

Hasil analisis sumbangan efektif menunjukkan bahwa variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya memberikan kontribusi sebesar 23,2% terhadap variabilitas Stres, dengan koefisien korelasi sebesar 0,392. Hal ini menandakan bahwa tingkat dukungan sosial dari teman sebaya secara signifikan berhubungan dengan tingkat stres yang dirasakan oleh individu. Di sisi lain, variabel Self Efficacy memberikan kontribusi sebesar 33,3% terhadap variabilitas Stres, dengan koefisien korelasi yang lebih tinggi, yaitu 0,613. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat keyakinan diri dalam mengatasi tuntutan dan tantangan berperan penting dalam menentukan tingkat stres seseorang. Meskipun Dukungan Sosial Teman Sebaya dan efikasi diri secara bersama-sama mampu menjelaskan 42,4% variabilitas Stres, terdapat sekitar 57,6% variabilitas Stres yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

#### 4. PENUTUP

Dapat diketahui kesimpulannya bahwa variabel Dukungan sosial teman sebaya dan variabel efikasi diri mempunyai peran yang sangat signifikan dengan variabel stres dalam penyusunan skripsi. variabel Dukungan sosial teman sebaya memiliki peran negatif yang sangat signifikan dengan variabel stres dalam penyusunan skripsi dengan sumbangan efektifnya sebesar 23,2%. variabel efikasi diri memiliki peran negatif yang sangat signifikan dengan variabel stres dalam penyusunan skripsi dengan sumbangan efektifnya sebesar 33,3%. Lalu, kategorisasi pada variabel dukungan sosial teman sebaya berada di kategori Tinggi (50%), kategorisasi pada variabel efikasi diri berada di kategori sedang (63%), dan kategorisasi pada variabel stres dalam menghadapi dunia kerja berada di kategori rendah (42%).

Peneliti menyarankan kepada mahasiswa untuk dapat meningkatkan interaksi dengan orang-orang sekitar, misalnya dengan mengikuti organisasi, volunteer dan kegiatan lainnya yang dapat membuat dirinya dapat berinteraksi dengan banyak orang, sehingga dengan itu dapat mendapatkan teman yang banyak dan menentukan teman terbaik untuk dirinya yang dapat mendukung segala hal yang dirinya lakukan. Peneliti juga menyarankan kepada mahasiswa tingkat akhir untuk dapat meningkatkan efikasi diri pada dirinya dengan yakin pada kemampuan yang dimiliki untuk dapat mengembangkan potensi yang dimiliki. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas ruang lingkup populasi maupun

wilayah penelitian sehingga peneliti tidak terbatas pada populasi maupun wilayah tertentu saja. Saran untuk instansi, peneliti menyarankan untuk mengadakan seminar mengenai lika-liku perkuliahan maupun lika-liku mengerjakan skripsi dengan tujuan sebagai gambaran untuk mahasiswa kedepannya agar lebih semangat lagi dalam berkuliah sampai menyelesaikan tugas akhir

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. MA. (2007). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212-223.
- Sutton, S., Baum, A., Johnston, M., (2004). *Health Psychology*. London : Sage Publications
- Barus, M., Saragih, H., & Bakara, J. K. (2022). *Self-Efficacy* Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1), 53-63.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 88-148. <https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/50/51>
- Fariyah, F. (2014). Pengaruh *self efficacy* terhadap stres mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Fadhilah, S. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dan Kontrol Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Skripsi.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Gerbino, M. (2020). Self-efficacy. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1994, 387-391. <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch243>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa di pekanbaru. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13(01), 21-34.
- Jatisunda, M. G. (2017). Hubungan Self-Efficacy Siswa SMP dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis. *Jurnal Theorems (The Original Research of Mathematics)*, 1(2), 24-30.
- Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.
- Lestari, F. P., & Ruzain, R. B. (2023) Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(1), 28-34.
- Meilina, M. D. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan locus of control internal terhadap stres mahasiswa Psikologi angkatan 2018 yang sedang menyusun skripsi di sebuah Universitas Negeri Kota Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201
- Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1413-1427.
- Oktariani, O. (2019). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 98-112.
- Oktafani, N. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi Uin Suska Riau (*Doctoral Dissertation*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Putri, E. R. (2022). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim).
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*.
- Rena, S. (2019). Syahidah Rena. Mekanisme Respon Stres:Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat, 5(1), 48–61.
- Ramanda, P., & Sagita, D. D. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19. *Kopasta: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 7(2), 94-100.
- Suryani, C. (2017). Dukungan Sosial di Media Sosial. *Bunga Rampai Komunikasi Indonesia*, 251–261. <http://repository.uksw.edu/handle/123456789/13386>
- Sugiyono, Prof. D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*.
- Sugiyono, Prof. D. (2007). *Statistika untuk penelitian* (Mp. Dra. Endang Mulyaningsih, Ed.; 12th ed.). Alfabeta Bandung.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (3rd ed.). John Wiley & Sons Inc.
- Suciono, W (2021). kodri ( Ed ). Bepikir kritis (Tinjauan melalui kemandirian belajar, kemampuan akademik dan efikasi diri) (pp. 13-15). Indramayu, Jawa Barat
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sihombing, L. (2020). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa Kota Medan yang Mengikuti Kuliah Online.
- Tangkeallo, G. A., Purbojo, R., & Sitorus, K. S. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan orientasi masa depan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal psikologi*, 10(1), 25-32.
- Widiani, N. L. P. W., Antari, G. A. A., & Sanjiwani, I. A. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Remaja. *Coping Community Publ. Nurs*, 10(3), 310.