

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Ufa Rukoya Kumala Sari, Achmad Dwityanto Oktaviansyah

Program studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seringkali dihadapkan pada persyaratan dan tugas yang semakin sulit, yang dapat menimbulkan stres akademik. Berbagai faktor dapat mempengaruhi stres akademik, seperti resiliensi dan efikasi diri. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif yang melibatkan 100 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji potensi korelasi antara resiliensi dan efikasi diri dengan stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas skripsi. Hipotesis mayor penelitian ini yaitu terdapat hubungan resiliensi dan efikasi diri dengan stress akademik. Kemudian, hipotesis minor dengan penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif resiliensi dengan stress akademik dan ada hubungan positif efikasi diri dengan stress akademik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi, skala efikasi diri, dan skala stres akademik. Partisipan ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan sangat signifikan antara variabel resiliensi dan efikasi diri dengan variabel stres akademik ($R = 0,544$ dengan $\text{sig} = 0,000$ ($P < 0,01$)). Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan stres akademik mahasiswa ($r = -0,458$; $p = 0,000$; $p < 0,01$). Terdapat juga hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa ($r = -0,503$; $p = 0,000$; $p < 0,01$). Sumbangan efektif variabel resiliensi dan efikasi diri terhadap variabel stres akademik menunjukkan persentase sebesar 29,6%, dengan resiliensi berkontribusi sebesar 11,59% dan efikasi diri sebesar 18,01%. Sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

Kata Kunci: Resiliensi, Efikasi Diri, Stres Akademik, Mahasiswa

Abstract

Students working on their theses often face increasingly challenging requirements and tasks, which can lead to academic stress. Various factors can influence academic stress, such as resilience and self-efficacy. This research was conducted using a quantitative method involving 100 students who are currently working on their theses at the Faculty of Psychology, Universitas Muhammadiyah Surakarta. The aim of this study is to examine the potential correlation between resilience and self-efficacy with the academic stress experienced by students working on their theses. The major hypothesis of this research is that there is a relationship between resilience and self-efficacy with academic stress. The minor hypotheses in this research are that there is a negative relationship between resilience and academic stress, and a positive relationship between self-efficacy and academic stress. The instruments used in this research are the resilience scale, the self-efficacy scale, and the academic stress scale. Participants were selected using purposive sampling with the criterion being students currently working

on their theses. The results showed a very significant relationship between the variables of resilience and self-efficacy with the variable of academic stress ($R = 0.544$ with $\text{sig} = 0.000$ ($P < 0.01$)). There is a very significant negative relationship between resilience and students' academic stress ($r = -0.458$; $p = 0.000$; $p < 0.01$). There is also a very significant negative relationship between self-efficacy and academic stress in students ($r = -0.503$; $p = 0.000$; $p < 0.01$). The effective contribution of the variables resilience and self-efficacy to the academic stress variable shows a percentage of 29.6%, with resilience contributing 11.59% and self-efficacy contributing 18.01%. The remaining percentage is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: Resilience, Self-Efficacy, Academic Stres

1. PENDAHULUAN

Tugas mahasiswa adalah mempelajari ilmu pengetahuan, mengikuti organisasi, dan menyelesaikan tugas-tugas yang telah disepakati sebagai seorang mahasiswa. Mahasiswa harus dapat memenuhi tanggung jawabnya. Mahasiswa diharuskan agar dapat mempersiapkan skripsi atau tugas akhir. Pengerjaan skripsi memiliki tujuan supaya mahasiswa bisa mengerjakan dan menyusun tugas akhir berdasarkan bidang keilmuannya masing-masing. Mahasiswa berkemampuan tinggi seharusnya mampu memahami konsep, memecahkan masalah, dan memilih solusi terbaik. Namun mahasiswa mungkin saja menghadapi berbagai kendala dengan kegiatan akademiknya dan banyak persyaratan yang harus dipenuhi.

Berdasarkan dari data yang diperoleh melalui layanan BKPP atau Biro Konsultasi dan Pemeriksaan Psikologis Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta terdapat 10 orang dari tahun 2021-2023 yang memiliki permasalahan mengerjakan skripsi. Nurcahyani dan Prastuti (2021) menunjukkan bahwa terdapat tekanan akademik yang termasuk tinggi sebanyak 22 mahasiswa (51,16%) dan sisanya 21 mahasiswa (48,84%) memiliki tekanan akademik yang rendah (Nurcahyani and Prastuti 2021). Selanjutnya penelitian Febriana dan Simanjutak (2021) menunjukkan bahwa terdapat responden dengan kategori stress akademik yang rendah sebesar 22 6,72%, dan 6,72% untuk subjek yang berada pada kategori stres akademik tinggi.

Penelitian Kirana, Aulia, Agustini, dan Rista (2022) menyebutkan bahwa terdapat 17 responden dimana persentase untuk responden yang memiliki stres akademik dengan kategori rendah sebesar 19,5% dan 63 responden dimana persentase mempunyai stres akademik sedang sebesar 72,4%, stres akademik 7 responden yang tekanan akademiknya berada pada kategori rendah yaitu 8,0% (Kirana, Agustini, and Rista 2022). Hal ini juga dibenarkan oleh penelitian Pramesta dan Dewi (2021), Hasil klasifikasi tekanan akademik mahasiswa secara

keseluruhan menunjukkan bahwa 31 mahasiswa atau 12,4% mahasiswa mempunyai tekanan akademik rendah, 173 mahasiswa atau 69,2% mahasiswa mempunyai tekanan akademik sedang, sedangkan untuk mahasiswa menunjukkan tekanan akademik yang tinggi sebanyak 46 atau memiliki persentase 18,4% (Pramesta & Dewi 2021). Hasil penelitian juga dilakukan oleh Harahap, Harahap, dan Harahap (2020) menunjukkan bahwa 300 dari mahasiswa sebagai sampel penelitian, terdapat 39 mahasiswa atau 13% memiliki tekanan akademik tinggi, dan 225 mahasiswa atau 75% memiliki tekanan akademik sedang dan sebanyak 36 mahasiswa sebesar 12% memiliki tekanan akademik lebih rendah. Terlihat dari fenomena di atas bahwa tekanan akademik mahasiswa terhadap penyusunan skripsi masih tergolong tinggi (Harahap, Harahap, and Harahap 2020).

Berdasarkan dari penjelasan teori yang dipaparkan, jadi hipotesis mayor penelitian ini yaitu terdapat hubungan resiliensi dan efikasi diri dengan stress akademik. Kemudian, hipotesis minor dengan penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif resiliensi dengan stress akademik dan ada hubungan negatif efikasi diri dengan stress akademik

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan pendekatan untuk menguji teori-teori tertentu dengan meneliti hubungan antar variabel yang diukur secara numerik. Data dikumpulkan menggunakan instrument penelitian dan kemudian dianalisis secara statistic untuk menentukan apakah hipotesis diajukan diterima atau tidak (Creswell, 2014).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat tiga variabel pada penelitian ini, 2 variabel *predictor* dan 1 variabel *kriterium* yakni Resiliensi, Efikasi Diri, dan Stres Akademik. Resiliensi (X1) Efikasi Diri (X2) sebagai variabel *prediktor*, sedangkan Stres Akademik (Y) sebagai variabel *kriterium*.

3.1 Definisi Operasional

Resiliensi adalah kemampuan yang dipunyai seseorang agar dapat mempertahankan kondisinya untuk mengalami tekanan yang terdapat pada hidupnya. Resiliensi muncul ketika seseorang tidak menyerah agar dapat menyelesaikan masalahnya. Dilihat dari aspek resiliensi yakni *emotional regulation*/regulasi emosi, *impulse control*/kontrol impuls, *optimism*/optimisme, *causal analysis*/analisis kausal, *empathy*/empati, *self-efficacy*/efikasi diri, dan *reaching out*/pencapaian.

Efikasi diri yakni keyakinan seseorang terhadap keahlian yang dimiliki agar dapat menuntaskan tugas-tugasnya. Seseorang mempunyai kepercayaan dengan keahlian yang sudah dimilikinya sehingga tuntutan semacam tugas bisa dituntaskan dengan baik. Dilihat dari aspek kesulitan (*Magnitude*), generalisasi (*Generality*), dan kekuatan (*Strength*).

Stress akademik adalah perasaan tertekan yang dialami seorang menimpa kemampuannya untuk mengalami seluruh tuntutan ataupun tugas yang diberikan oleh dosen. Stress akademik yang dialami semacam frustrasi pada saat mengerjakan skripsi, setelah itu tekanan yang dialami mahasiswa pula sangat mempengaruhi stress akademiknya. Dilihat dari aspek stressor akademik dan reaksi terhadap stressor.

3.2 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan sekelompok individu atau objek yang memiliki karakteristik yang sama yang menjadi sasaran penelitian (Creswell & Creswell, David 2017). Populasi penelitian yang digunakan yaitu 346 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi.

Sampel merupakan subset dari populasi yang digunakan untuk penelitian dengan tujuan agar hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan ke populasi lebih besar (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun 2018). Sampel penelitian ini yaitu sebagian dari populasi umum dan karakteristiknya. Misalnya, jika suatu populasi besar tidak mungkin seorang peneliti mempelajari seluruh populasi tersebut karena peneliti nantinya memiliki keterbatasan tenaga, dana, dan waktu sehingga peneliti menggunakan sampel dari populasi tersebut. Sampel penelitian ini terdiri dari mahasiswa yang sedang aktif mengerjakan tugas skripsinya di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sampling merupakan teknik untuk memilih anggota sampel dari populasi, dengan metode yang sistematis agar sampel yang diambil dapat mewakili populasi secara keseluruhan (Taherdoost 2016). Teknik sampel yang dipergunakan adalah Purposive Sampling, peneliti menetapkan karakteristik sesuai dan searah dengan tujuan penelitian. Kriteria sampel yaitu: 1). Mahasiswa aktif tingkat akhir S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dan 2). Angkatan 2019-2020. Untuk menentukan jumlah sampel, digunakan rumus Slovin menurut Sugiyono (2011) merupakan rumus yang digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari suatu populasi dengan mempertimbangkan tingkat kesalahan (*margin of error*) yang diinginkan (Sugiyono 2011).

Penentuan sampel dengan rumus Slovin. Hasil dari perhitungan rumus Slovin diperoleh hasil sampel atau responden sebanyak 78 mahasiswa. Kemudian dibulatkan menjadi 100 mahasiswa.

3.3 Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik dimana peneliti membuat kuesioner skala psikologis berdasarkan berbagai aspek pada setiap skala untuk memperoleh dan mengumpulkan data penelitian. Skala Resiliensi, skala Efikasi Diri, dan skala Stres Akademik terdiri dari tiga bagian skala psikologis yang digunakan. Aspek dari ketiga teori tersebut menjadi landasan pengembangan ketiga skala yang kemudian disusun. Berdasarkan sikap, sifat, perilaku, dan fenomena yang diamati pada peserta penelitian, peneliti mengkaji dan mempertimbangkan aspek-aspek tersebut. Kuesioner ini diberikan kepada responden secara online dengan menggunakan platform Google Form, serta dalam bentuk lembar kuesioner yang berisi pernyataan.

Model skala Likert digunakan dalam skala atau kuesioner ini. Menurut Azwar (2017), skala Likert adalah jenis skala yang menunjukkan sesuai atau tidak sesuai, kelebihan dan kekurangan, serta suka atau tidak suka terhadap suatu objek. Ada empat kategori respons untuk setiap pernyataan dalam skala kuesioner, yang pada akhirnya akan dipilih oleh responden antara lain: SS artinya Sangat Sesuai, S artinya Sesuai, N artinya Netral, TS artinya Tidak Sesuai, dan STS artinya Sangat Tidak Sesuai (Azwar, 2017).

3.4 Uji Normalitas

Penelitian ini memanfaatkan uji Kolmogorov-Smirnov untuk menilai apakah data penelitian mengikuti distribusi normal. Apabila nilai p lebih besar dari 0,05, hasil dianggap signifikan, menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai p kurang dari 0,05, data dianggap tidak mengikuti distribusi normal.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

Variable	N	Sig (2 - tailed)	Keterangan
Resiliensi, Self Efficacy, dan Stress Akademik	100	0,942	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas residual Kolmogorov-Smirnov pada sampel 100 Mahasiswa Akhir dalam penelitian ini, variabel Resiliensi, Efikasi Diri, dan Stress Akademik menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov dengan signifikansi sebesar 0,942 ($p > 0,05$). Hal ini menandakan bahwa data untuk variabel Resiliensi, Efikasi Diri, dan Stress Akademik didapati memiliki distribusi yang normal.

3.5 Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk menentukan apakah hubungan antara dua variabel atau lebih bersifat linier secara signifikan atau tidak. Linieritas ini dapat diamati dalam tabel Anova

pada bagian signifikansi linearitas (sig) atau deviasi dari linearitas. Hubungan dianggap linier jika nilai sig (p) kurang dari 0,05, dan jika nilai p lebih besar dari 0,05, maka hubungan tersebut dianggap tidak linier.

Tabel 2 Uji Linearitas

No.	Varibel	Linierity		Keterangan
		F	Sig.	
1.	Resiliensi dan Stress Akademik	1,590	0,053	Linear
2.	Efikasi Diri dan Stress Akademik	0,841	0,841	Linear

Berdasarkan hasil uji linieritas dapat disimpulkan bahwa hubungan antara Stres Akademik dengan Resiliensi adalah linier yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,053 ($p > 0,05$). Demikian pula analisis hubungan Stres Akademik dengan Efikasi Diri juga menunjukkan adanya hubungan linier, dengan nilai signifikansi sebesar 0,841 ($p > 0,05$).

3.6 Uji multikolinearitas

Tujuan uji multikolinearitas untuk menilai korelasi derajat antar variable independen yang dimasukkan ke dalam model regresi. Multikolinearitas muncul ketika terdapat korelasi yang signifikan antara dua atau lebih variabel independen. Dalam analisis regresi linier menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS, penilaian multikolinearitas dilakukan melalui pengamatan terhadap nilai toleransi dan faktor inflasi varian (VIF). Apabila nilai faktor inflasi < 10 dan nilai 20 toleransi $> 0,1$, maka tidak terdapat masalah multikolinearitas. Namun, jika nilai faktor inflasi > 10 dan nilai toleransi $< 0,1$, hal ini menandakan adanya multikolinearitas yang perlu diperhatikan.

Tabel 3 Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Resiliensi	0,671	1,489	Tidak terjadi multikolinearitas
Efikasi Diri	0,671	1,489	Tidak terjadi multikolinearitas

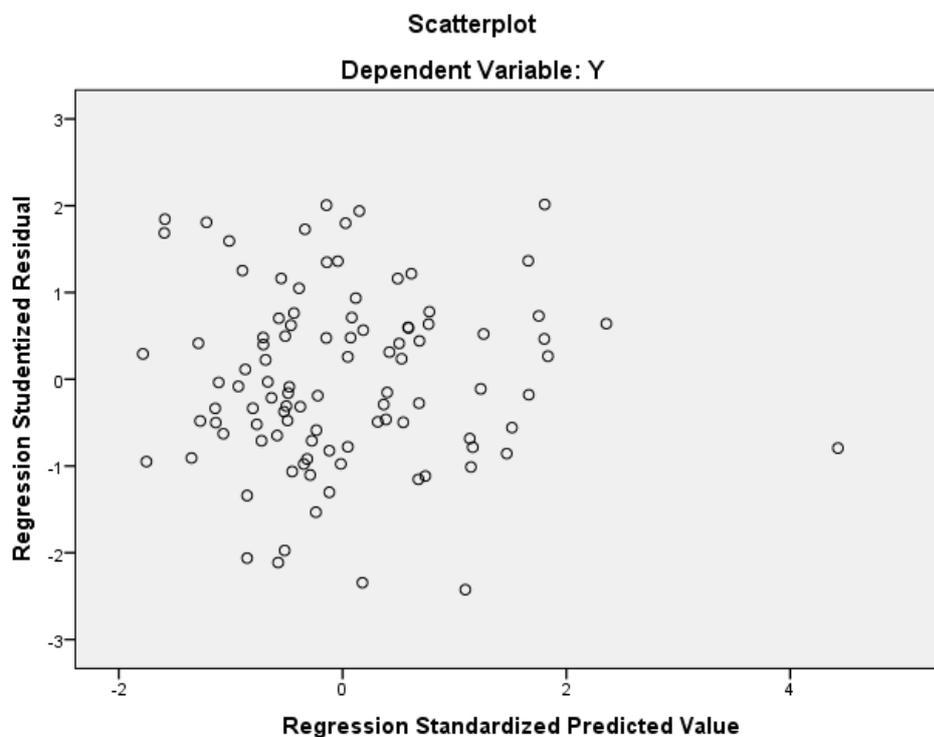
Setelah dilihat tabel koefisien pada bagian Statistik Kolinearitas, terlihat bahwa variabel Resiliensi (X1) dan Efikasi Diri (X2) mempunyai nilai toleransi sebesar 0,671 melampaui ambang batas sebesar 0,1. Begitu pula dengan nilai VIF kedua variabel sebesar 1,489 yang berada di bawah batas 10,00. Oleh karena itu, berdasarkan pedoman uji multikolinearitas,

dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan tidak menunjukkan adanya indikasi multikolinearitas.

3.7 Uji Heterosekdalitas

Uji asumsi klasik meliputi uji heteroskedastisitas yang dirancang untuk mendeteksi variasi nilai residu dalam model regresi. Suatu model regresi dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda heteroskedastisitas. Dalam penelitian ini, grafik scatterplot digunakan untuk menilai adanya heteroskedastisitas dalam model regresi. Tidak adanya heteroskedastisitas dapat diketahui dengan memeriksa faktor-faktor berikut:

1. Titik-titik tersebar secara acak di sekitar garis regresi tanpa membentuk pola yang jelas.
2. Variabilitas titik-titik tersebut tidak menunjukkan pola bergelombang atau perubahan yang signifikan dalam lebar persebarannya.
3. Tidak terdapat kecenderungan titik-titik yang hanya terkumpul pada satu sisi grafik, baik di bagian atas maupun bawah.
4. Secara umum, grafik menunjukkan bahwa titik-titik tidak mengikuti pola tertentu.



Gambar 1 Uji Heteroskedastisitas

Terlihat bahwa grafik scatterplot menunjukkan karakteristik yang menunjukkan tidak adanya heteroskedastisitas pada model regresi penelitian ini. Titik-titik tersebar secara acak di sekitar angka 0, tidak membentuk pola bergelombang atau pola menyempit dan melebar, tidak

terdapat pengelompokan titik hanya pada satu sisi grafik, dan secara keseluruhan tidak terlihat adanya pola yang teratur. Berdasarkan analisis ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah heteroskedastisitas dalam model regresi, dan model tersebut memenuhi kriteria sebagai model regresi yang baik dan ideal.

3.8 Hipotesis Mayor

Tabel 4 Uji Hipotesis Mayor

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.544 ^a	.296	.281	12.331

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Tabel 5 ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6193.300	2	3096.650	20.365	.000 ^b
	Residual	14749.460	97	152.056		
	Total	20942.760	99			

a. Dependent Variable: y

b. Predictors: (Constant), x2, x1

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai R yang diperoleh yaitu 0.544 dengan sig = 0,000 (P<0.01). Melalui hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan ada hubungan yang sangat signifikan antara variabel Resiliensi dan Efikasi Diri dengan variabel Stress Akademik.

3.9 Hipotesis Minor

Ada 2 hipotesisi minor pada penelitian yang dilakukan ini. Teknik yang digunakan untuk melakukan pengujian hipotesis minor yaitu product moment person. Tujuan dilakukannya analisis korelasi yaitu untuk mengetahui hubungan antara Resiliensi (X1) dengan Efikasi Diri (X2), sekaligus mempertimbangkan secara parsial pengaruh Stres Akademik (Y).

Tabel 6 Uji Hipotesis Minor

Variable	N	Pear Corelati on	Sig two tailed	Keterangan	
(X1) Resiliensi terhadap (Y) Stress Akademik	100	-.458	0,000	Sangat Signifikan	Hipotesis diterima
(X2) Efikasi Diri terhadap (Y) Stress Akademik	100	-.505	0,000	Sangat Signifikan	Hipotesis diterima

Langkah selanjutnya melibatkan penggunaan hipotesis minor untuk menilai hubungan Resiliensi dengan Stres Akademik. Pada penelitian ini, temuan pengujian hipotesis minor diterima, terbukti melalui nilai koefisien korelasi atau *Pearson Correlation* sebesar -0,458 antara variabel Resiliensi dengan Stres Akademik, dengan tingkat signifikansi (2-Tailed) sebesar $p = 0,000$ (Sig 1-ekor $< 0,01$). Jadi kesimpulannya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel Resiliensi dengan Stres Akademik.

Selain itu, uji hipotesis minor yang dilakukan terhadap variabel Efikasi Diri terhadap Stres Akademik memberikan hasil diterima, terbukti dari nilai koefisien korelasi atau *Pearson Correlation* $r_{xy} = -0,503$ dan nilai sig (2-Tailed) P yang signifikan secara statistik. = 0,000 (Sig 1-ekor $< 0,01$). Oleh karena itu, kesimpulannya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan diantara variabel Efikasi Diri dengan Stres Akademik.

3.10 Sumbangan Efektif

Dalam analisis regresi terdapat kontribusi suatu variabel independen terhadap variabel dependen yang disebut SE atau Sumbangan efektif. Kontribusi efektif kumulatif seluruh variabel independen setara dengan nilai gabungan efisiensi pengambilan keputusan atau R-squared (R^2).

Tabel 7 Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien regresi (beta)	Koefisien korelasi (R)	R Square	SE
Resiliensi	-0.253	-.458	0.296	11.59%
Efikasi Diri	-0.358	-.503		18.01%

Berdasarkan data diatas diketahui SE variabel antara Resiliensi dan Efikasi Diri terhadap Stress Akademik sebesar R square = 0.296 Pada kolom R square menunjukkan 29,6% yang berarti kedua variabel bebas berpengaruh 29,6% terhadap variabel terikat dengan dengan rincian efikasi diri berpengaruh lebih besar yaitu 18.01% dan Resiliensi mempengaruhi 11.59%. Sedangkan 70,41% dipengaruhi faktor lain yang tidak terdapat pada penelitian ini.

3.11 Kategorisasi Stress Akademik

Tabel 8 Kategori Stress Akademik

Interval	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Kriteria	Frequency	Percent
$X < 82$	58	72	Sangat Rendah	23	23.0%
$82 < X \leq 109$			Rendah	40	40.0%
$109 < X \leq 137$			Sedang	29	29.0%
$137 < X \leq 164$			Tinggi	8	8.0%
$164 \leq X$			Sangat Tinggi	0	0.0%
Total				100	100.00%

Berdasarkan data di atas, disimpulkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan mean empiris (RE) 58 dan rata-rata hipotetik (RH) 72 tergolong rendah dengan persentase 40,0%. Dari hasil pengkategorisasi menunjukkan bahwa 23,0% dengan 23 mahasiswa mempunyai tingkat stres akademik sangat rendah, 40,0% dengan 40 mahasiswa memiliki tingkat stres akademik rendah, 29,0% dengan 29 mahasiswa memiliki tingkat stres akademik sedang, 8,0% dengan 8 mahasiswa tingkat stres akademik tinggi, dan tidak ada mahasiswa yang mempunyai tingkat stres akademik sangat tinggi (0,0%). Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menyusun skripsi mayoritas mempunyai tingkat stress akademik yang rendah.

3.12 Kategorisasi Resiliensi

Tabel 9 Kategori Resilien

Interval	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Kriteria	Frequency	Percent
$X < 62$			Sangat Rendah	0	0.0%
$62 < X \leq 83$			Rendah	0	0.0%
$83 < X \leq 103$			Sedang	44	44.0%
$103 < X \leq 124$		123	Tinggi	53	53.0%

$124 \leq X$	141		Sangat Tinggi	3	3.0%
Total				100	100.0%

Berdasarkan data di atas disimpulkan bahwa tingkat resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan mean empiris (RE) sebesar 123 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 103 tergolong tinggi dengan persentase 53,0%. Dari hasil pengkategorisasi menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi sangat rendah (0,0%) atau rendah (0,0%). Sebanyak 44,0% dengan 44 mahasiswa memiliki tingkat resiliensi sedang, 53,0% dengan 53 mahasiswa memiliki tingkat resiliensi tergolong tinggi, dan 3,0% dengan 3 mahasiswa memiliki tingkat resiliensi sangat tinggi. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi.

3.13 Kategorisasi Efikasi Diri

Tabel 10 Kategori Efikasi Diri

Interval	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Kriteria	Frequency	Percent
$X < 48$			Sangat Rendah	0	0.0%
$48 < X \leq 64$			Rendah	0	0.0%
$64 < X \leq 80$			Sedang	38	38.0%
$80 < X \leq 96$		93	Tinggi	59	59.0%
$96 \leq X$	107		Sangat Tinggi	3	3.0%
Total				100	100.0%

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan mean empiris (RE) sebesar 93 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 80 tergolong tinggi dengan persentase 59,0%. Dari hasil pengkategorisasi menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri sangat rendah (0,0%) dan rendah (0,0%). Sebanyak 38,0% dengan 38 mahasiswa memiliki tingkat efikasi pada kategori sedang, 59,0% dengan 59 mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri pada kategori tinggi, dan 3,0% dengan 3 mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri pada kategori sangat tinggi. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi.

3.14 Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah sejauh mana suatu instrumen benar-benar mengukur apa yang dimaksud untuk diukur. Validitas dapat dilihat dari berbagai aspek, termasuk validitas isi (*Content Validity*), validitas konstruksi (*construct validity*), validitas kriteria (*criterion-validity*) (Creswell 2016). Dalam penelitian ini menggunakan content validity atau validitas isi adalah jenis validitas yang dipakai dalam penelitian ini, yaitu penilaian validitas konten berpusat di sekitar kesesuaian dan ketepatan konten instrumen dalam mengukur variabel yang diinginkan. Untuk memudahkan proses evaluasi dan memvalidasi item skala, validitas isi dinilai oleh para ahli (*expert judgement*), dan ditentukan (Azwar 2017). Pendapat tiga *expert* menjadi landasan pada pengujian validitas. Setelah menggunakan koefisien validitas isi Aiken V untuk mengevaluasi validitas, digunakan Microsoft Excel untuk analisis, Standar pengujiannya adalah: jika $V \geq 0,92$ maka instrumen dianggap valid, dan jika $V < 0,92$ maka instrumen dianggap tidak valid. Hasil rentang uji validitas Efikasi Diri Resiliensi dan Stress Akademik berkisar di 0,92-1.

Reliabilitas berasal dari istilah keandalan dan dibangun di atas dasar mengandalkan, menandakan kepercayaan, dan andal, menunjukkan ketergantungan. Keandalan berkaitan dengan ketepatan dan keseragaman penilaian hasil pembelajaran. Tes dianggap dapat dipercaya jika secara konsisten menghasilkan hasil yang stabil dan andal dalam mengukur kemajuan pendidikan (Sodik & Siyoto 2015). Cronbach Alpha adalah reliabilitas yang digunakan dalam studi penelitian khusus ini. Cronbach Alpha adalah reliabilitas yang dipakai pada penelitian ini. Nilai koefisien Cronbach Alpha berkisar antara 0 (tidak ada reliabilitas) hingga 1 (reliabilitas sempurna), semakin mendekati 1 maka reliabilitas item pada skala tersebut semakin tinggi, begitu pula sebaliknya (Budhiastuti & Bandur, 2018). Berdasarkan hasil perhitungan skala Resiliensi 0,750, skala Self Efficacy 0,655, dan skala Stress Akademik 0,918 maka dapat dikatakan skala tersebut reliabel.

4. PENUTUP

Pada penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis mayor dan minor dapat diterima. Hipotesis mayor menyatakan ada hubungan yang sangat signifikan antara resiliensi dan efikasi diri dengan stress akademik, kemudian hipotesis minor pertama yaitu ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi dan efikasi diri dengan stress akademik, kemudian yang terakhir hipotesis minor kedua ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stress akademik. Berdasarkan analisis data bahwa sumbangan efektif resiliensi dan efikasi diri berkorelasi dengan stress akademik sebesar 29,6%, dengan rincian variabel

Resiliensi (XI) memberikan sumbangan sebesar 11.59% . Data penelitian menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi. Individu yang mempunyai tingkat resiliensi yang tinggi cenderung mempunyai sikap yang lebih optimis terhadap masa depan dan kemampuan mereka untuk mengatasi rintangan akademik. Kemudian pada variabel efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 18.01%. Data penelitian menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi. Efikasi yang tinggi pada seseorang memiliki makna bahwa orang tersebut dapat menyelesaikan permasalahannya dan tidak menyerah pada saat mengalami kesulitan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997).

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, Albert. 1997a. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company;
- Bandura, Albert. 1997b. *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*.
- Creswell, John W. 2016. *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran* (4th Ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, John W., and J. Creswell, David. 2017. *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods*. 5th ed. SAGE Publications.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). *Self Regulation Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa*. 9, 144–153.
- Fraenkel, J . R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. 2018. *How to Design and Evaluate Research in Education*. 10th ed. New York: McGraw-Hill.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). *Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19*. 3(1), 10–14.
- Kirana, Aulia, Agustini Agustini, and Enka Rista. 2022. “Resiliensi Dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas X Jakarta Barat.” *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* 15(1):27–50. doi:
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2021). *Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu*. PSIKOVIDYA, 24 (2), 94–101.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (n.d.). Hubungan antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di SMA X Dhea Karina Pramesta Damajanti Kusuma Dewi Abstrak.
- Sodik, and Siyoto. 2015. “*Dasar Metodologi Penelitian Dr. Sandu Siyoto, SKM, M.Kes M. Ali Sodik, M.A. I.*” Dasar Metodologi Penelitian 83–84.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taherdoost, Hamed. 2016. “*Sampling Methods in Research Methodology; How to Choose a Sampling Technique for Research.*” SSRN Electronic Journal. doi: 10.2139/ssrn.3205035.