

Peranan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Septiana Maryanti*
Ghozali Rusyid Affandi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan peranan efikasi diri dan regulasi emosi terhadap stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional study*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 227 mahasiswa. Adapun alat ukur yang digunakan mengadopsi pada penelitian terdahulu yang terdiri atas alat ukur *self efficacy*, alat ukur regulasi emosi, dan alat ukur stress akademik yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan penelitian dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisa data yang digunakan adalah regresi linear berganda dengan menggunakan software spss versi 26. Hasil analisa data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa secara bersamaan, efikasi diri dan regulasi emosi dapat memberikan sumbangan efektif kepada stress akademik sebesar 23,6%. Adapun secara terpisah, masing-masing efikasi diri dan regulasi emosi memberikan sumbangan sebesar 11,8 % dan 11,8% kepada stress akademik mahasiswa.

Kata kunci: Efikasi Diri, Regulasi Emosi, Stress Akademik

ABSTRACT

The Role of Self-Efficacy and Emotion Regulation on Student Academic Stress While Working on Thesis

This study aims to describe the roles of self-efficacy and emotional regulation on academic stress among students working on their theses at the Faculty of Psychology and Educational Sciences, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. The research method employed is a cross-sectional study. The sample size for this study is 227 students. The measurement tools adopted are from previous research, consisting of self-efficacy, emotional regulation, and academic stress instruments, which have been adjusted for the research needs and tested for validity and reliability. The data analysis used is multiple linear regression using SPSS version 26 software. The results of the conducted data analysis indicate that collectively, self-efficacy and emotional regulation can effectively contribute to academic stress by 23.6%. Individually, self-efficacy and emotional regulation contribute 11.8% each to student academic stress.

Key Words: Self Efficacy, Emotion Regulation, Academic Stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang terdiri dari sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum adalah universitas [1]. Mahasiswa merupakan kelompok anak muda yang memiliki rentan usia 19 tahun sampai dengan 28 tahun, dan pada usia tersebut terjadi peralihan dari masa remaja ke masa dewasa [2]. Masa ini adalah saat dimana seorang individu cenderung mengalami keraguan untuk menjalankan peran dalam hidupnya [3]. Sedangkan menurut Hurlock [4], masa remaja merupakan usia transisi dari anak-anak menuju masa dewasa yang disebut dengan periode *storm and stress*.

Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai tekanan seperti pada tugas, laporan hasil praktikum, hingga tugas akhir berupa skripsi. Stres yang berkaitan dengan hal hal tersebut disebut sebagai stres akademik [5]. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi kerap mengalami stres yang dikarenakan sering terjadinya kesulitan komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing [6]. Lebih lanjut, stres yang di rasakan oleh mahasiswa semester akhir juga bisa disebabkan karena ragu dalam menentukan judul untuk tugas akhir, dan adanya ketakutan ketika menemui dosen ketika ingin melakukan bimbingan skripsi[7]. Ketika hal-hal tersebut tidak tuntas terpenuhi dengan baik oleh seorang mahasiswa, maka terjadilah suatu fenomena yang dikenal sebagai stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi [8].

Stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. Sarafino menjelaskan bahwa stress yang dialami siswa disebabkan oleh perbedaan antara situasi baik secara biologis, psikologis, atau sosial yang diinginkan siswa sendiri atau orang lain dengan apa yang dialami oleh siswa tersebut[9]. Stres yang dihadapi individu dapat bermacam-macam dan berbeda antar individu. Lebih lanjut kegiatan yang berkaitan dengan perkuliahan dan pendidikan dapat juga menimbulkan stress yang disebut dengan stress akademik [10]. Stress akademik dapat menimbulkan beberapa reaksi fisik, kognitif, dan juga emosi. Reaksi Fisik yang muncul diantaranya adalah berkeringat, tubuh gemetar dan pusing, reaksi kognitif yang dapat muncul diantaranya adalah persepsi yang buruk pada tugas akademik yang dihadapi, dan reaksi emosi yang muncul diantaranya adalah

mudah marah, tersinggung, sedih dan kecewa[11]. Sarafino [12] berpendapat bahwa hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor internal (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan) dan faktor eksternal (pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan tekanan dari orang tua).

Adapun fenomena stres akademik ini juga diperkuat dengan hasil survey awal pada seluruh mahasiswa dari beberapa Fakultas di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Siswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun ajaran 2022. Peneliti mendapatkan data mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2022 yang totalnya ialah 3176 mahasiswa dari seluruh Fakultas yang ada di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Data tersebut peneliti dapatkan dari Direktorat akademik Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo terdiri atas 5 Fakultas yakni Fakultas Agama Islam (FAI) terdapat total mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu 272 mahasiswa, Fakultas Sains dan Teknologi (FST) terdapat 875 mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi, Fakultas Bisnis, Hukum dan Ilmu Sosial (FBHIS) sebanyak 1.326 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) terdapat 640 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan yang terakhir ialah Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) terdapat 63 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Survey awal yang dilakukan oleh peneliti ialah dengan mengambil data dari 100 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang mengerjakan skripsi yang terdiri dari seluruh fakultas yakni Fakultas Agama Islam, Fakultas Sains dan Teknologi (FST), Fakultas Bisnis, Hukum dan Ilmu Sosial (FBHIS), Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) dan Fakultas Ilmu Kesehatan.

Tabel 1.1 Hasil Survei Awal

No.	Fakultas	Presentase mahasiswa yang mengalami stres akademik
1	Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan	30%
2	Fakultas Agama Islam	14%
3	Fakultas Ilmu Kesehatan	16%
4	Fakultas Sains dan Teknologi	20%
5	Fakultas Bisnis, Hukum dan Ilmu Sosial	20%

Hasil survey tersebut ditunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tingkat stres akademik yang cukup tinggi yaitu dengan persentase 30 persen. Data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa FPIP Umsida yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stress yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan fakultas-fakultas yang lainnya.

Banyak faktor yang mempengaruhi stress akademik, efikasi diri dan regulasi emosi adalah beberapa faktor yang secara signifikan mempengaruhi stress akademik [13]. *Self Efficacy* dapat diartikan sebagai kepercayaan seseorang kepada kemampuannya dalam suatu bidang dimana dia dapat sukses melakukan usaha dengan tujuan hasil yang diinginkan[14]. *Self Efficacy* dapat mempengaruhi pencapaian seseorang dalam konteks pendidikan[15]. Lebih lanjut seseorang dengan tingkat *self efficacy* yang rendah juga dihubungkan dengan tingkat kecemasan dan *stress* yang tinggi, yang tentunya akan memengaruhi pencapaian seseorang dalam bidang tersebut[16]. Penelitian oleh Sagita et al [17] menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan mengalami stres akademik yang cenderung rendah. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah maka cenderung mengalami stres akademik yang tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik memiliki hubungan yang negatif. Penelitian Pratama et al [18] dan Silvastiani [19] menunjukkan bahwa regulasi emosi baik secara individu atau bersama dengan *self efficacy* dapat mempengaruhi stress akademik.

Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi terkait dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosinya, termasuk kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengekspresikan emosinya..[20]. Individu yang memiliki regulasi kontrol emosi yang baik cenderung mampu meningkatkan dan mempertahankan emosi yang dirasakan positif, sehingga mampu menghilangkan dan mengurangi emosi yang bersifat negatif [21]. Dengan begitu, Seseorang yang dapat menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif yang dimiliki serta tidak terpengaruh dari emosi negatif tersebut merupakan salah satu indikasi bahwa individu tersebut memiliki regulasi emosi yang baik [21]. Penelitian sebelumnya juga mendukung adanya hubungan antara regulasi emosi dan stress akademik. Penelitian

Irhamny mengatakan bahwa regulasi emosi dapat memprediksi sebesar 17,3 persen stress akademik[22].

Melalui penjelasan diatas, dapat ditunjukkan bahwa terdapat peran yang cukup signifikan dari efikasi diri dan regulasi emosi dalam menentukan tinggi rendahnya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Banyak penelitian yang membahas *self efficacy*, regulasi emosi, stress akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Khairi dan Rama mengatakan bahwa *self efficacy* dan stress akademik berkorelasi secara negatif dan hubungannya signifikan[12]. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Martina dan Alfiandi juga mengatakan bahwa regulasi emosi dan stress akademik berkorelasi negatif dan memiliki hubungan yang signifikan[23].

Kedua penelitian tersebut meneliti variable independent dan variable dependent secara terpisah dan menyakatan kekuatan hubungan tanpa menyertakan tingkat prediktif yang dapat diberikan oleh variable independen, sedangkan didalam penelitian ini, peneliti mencoba untuk mengungkap mana diantara *self efficacy* dan prokrastinasi akademik yang memberikan peranan lebih besar kepada stress akademik.. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap peranan *self efficacy* dan regulasi emosi terhadap stress akademik sekaligus menemtukan mana yang lebih dominan diantara variable Independent

Hipotesa Mayor dari penelitian ini adalah *self efficacy* dan regulasi emosi secara bersama-sama dapat memprediksi stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada fakultas psikologi dan ilmu Pendidikan. Adapun hipotesa minor dari penelitian ini adalah:

1. *Self Efficacy* secara terpisah dapat memprediksi stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada fakultas psikologi dan ilmu Pendidikan.
2. Regulasi emosi secara terpisah dapat memprediksi stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada fakultas psikologi dan ilmu Pendidikan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif *cross sectional study*. Adapun penelitian *cross sectional study* didefinisikan sebagai penelitian yang menganalisa suatu populasi dalam satu waktu tertentu [24]. Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) sebanyak 640 mahasiswa yang sedang

menyusun skripsi. Selanjutnya sampel yang digunakan penelitian ini adalah berjumlah 227 mahasiswa, dengan menggunakan tabel isaac dan michael tingkat kesalahan sebesar 5%. Adapun teknik sampling yang telah diterapkan pada penelitian ini yaitu *Non Probability Sampling*. Sampel probabilitas yang mengatur standar emas guna mengambil sampel dan untuk memastikan dari generalibilitas hasil penelitian. Kemudian jenis sampling pada penelitian ini adalah *accidental sampling* ialah dengan mengumpulkan anggota sampling dengan menyebarkan google form kepada anggota dari populasi dan memilih siapa saja yang mengisi secara kebetulan[25]

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yakni berbentuk skala *Likert*. Skala *Likert* adalah suatu alat ukur yang mempunyai 4 opsi bahkan lebih dari pernyataan yang dikombinasi guna memperoleh suatu penelitian yang bisa menginterpretasi sifat seseorang [26]. Adapun skala yang digunakan mengadopsi dari skala penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Skala Efikasi diri mengadopsi dari skala yang disusun oleh Putriningtyas [27] pada penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Orientasi Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang”. Validitas item dari skala ini bergerak dari rentan skor 0,332 sampai 0,656. Adapun Reliabilitas dari alat ukur ini memiliki skor *alpha Cronbach* 0,835. Selanjutnya, skala regulasi emosi mengadopsi dari skala yang disusun oleh Shiddiqiyah [28] pada penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Altruisme Santri Pondok Pesantren Al-Arg hob Hidayatus Salafiyah Pasuruan” yang selanjutnya dilakukan penyesuaian item-item alat ukur dan dilakukan uji coba pada sampel penelitian. Alat ukur ini memiliki validitas item yang bergerak dari 0,330-0,538. Adapun nilai reliabilitas dari alat ukur ini memiliki skor *alpha Cronbach* 0,910.

Skala Stress akademik menggunakan skala yang disusun oleh Ulum [29] pada penelitiannya yang berjudul “Hubungan Sikap Mahasiswa dengan Tingkat Stress dalam Penyusunan Skripsi padad Mahasiswa Semester VIII S1 Keperawatan STIKES ICME Jombang” Valditas item dari skala ini memiliki rentan skor dari 0,900-0,980. Adapun nilai reliabilitas dari item ini memiliki skor *Alpha Cronbach* 0,986. Keseluruhan alat ukur dapat dinyatakan valid dan reliabel karena memiliki memenuhi kriteria validitas item yaitu skor

corrected item total correlation >0.30 dan kriteria reliabilitas yaitu skor *alpha Cronbach* > 0.700 [30].

Sebelum pengambilan data dimulai, peneliti telah menginstruksikan kepada para responden guna mengetahui tujuan dari penelitian dan meminta para responden untuk dapat mengisi secara jujur dengan apa yang terjadi pada diri responden. Selanjutnya, peneliti juga memberikan sebuah kepastian mengenai kerahasiaan sebagaimana informasi yang telah diberikan responden. Untuk Teknik Analisis Data yang dipergunakan oleh peneliti ini yaitu uji *Multiple Linear Regression* untuk mengukur tingkat prediksi dari beberapa variabel kepada variabel dependen. Adapun analisis data dari penelitian ini menggunakan *JASP for windows* versi 0.16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

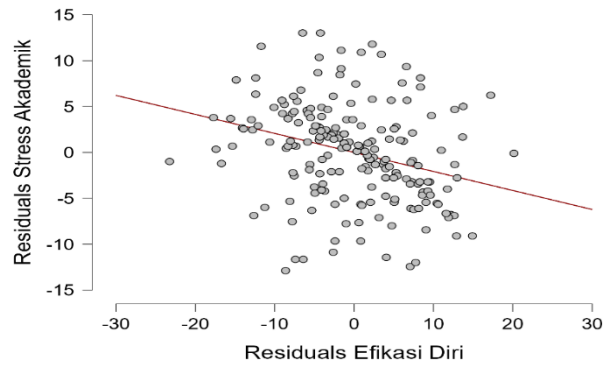
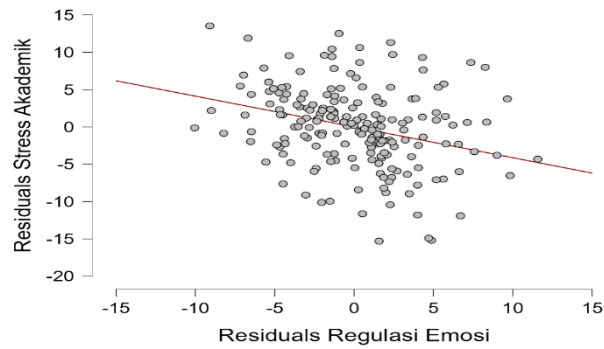
Hasil

A. Uji Asumsi

Data penelitian yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan uji asumsi sebagai prasyarat untuk melakukan uji analisa Parametrik *Multiple Linear Regression*. Adapun uji asumsi yang akan dilakukan diantaranya adalah uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan data telah terdistribusi secara normal dengan data *self efficacy* mendapatkan skor $P=0,211$, data regulasi diri mendapatkan skor $P= 0,11$, dan data stress akademik mendapatkan skor $P= 0,94$. Selanjutnya hasil Uji linearitas menunjukkan bahwa data *self efficacy* dan regulasi emosi memiliki hubungan linear dengan stress akademik dengan data masing masing data efikasi diri dengan stress akademik dan juga regulasi emosi dengan stress akademik saling terhubung didalam garis linear. Uji asumsi multikolinearitas menunjukkan skor VIF untuk *self efficacy* dan stress akademik dengan regulasi akademik dan stress akademik kurang dari 10. Hasil ini analisa tersebut memenuhi kriteria syarat normalitas yaitu $p>0.05$, syarat uji linearitas yaitu signifikansi $p<0,05$, dan syarat uji multikolinearitas yaitu $VIF<10$. Berdasarkan hasil tersebut maka data penelitian dapat dikatakan lolos uji asumsi sehingga uji parametrik *multiple linear regression* dapat dilanjutkan.

Tabel 2.1 Uji Normalitas

	Efikasi Diri	Regulasi Emosi	Stress Akademik
Shapiro-Wilk	0.992	0.985	0.990
P-value of Shapiro-Wilk	0.211	0.011	0.094

Gambar 1 Uji Linearitas Stress Akademik dengan Efikasi Diri**Gambar 2 Uji Linearitas Stress Akademik dengan Regulasi Emosi**

Tabel 2.2 Uji Multikolinieritas

		Coefficients			Collinearity Statistics			
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	47.919	0.336		142.485	< .001		
H ₁	(Intercept)	73.867	3.171		23.297	< .001		
	Efikasi Diri	-0.207	0.042	-0.296	-4.964	< .001	0.879	1.137
	Regulasi Emosi	-0.413	0.083	-0.296	-4.962	< .001	0.879	1.137

Selanjutnya dilakukan uji *Multiple Linear Regression* untuk membuktikan hipotesa penelitian yang telah dilakukan. Berikut uji hipotesa yang dilakukan :

Hipotesa Mayor

Hasil Uji korelasi *pearson* menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dan regulasi emosi dengan stress akademik. Nilai korelasi *self efficacy* dengan stress akademik mendapatkan skor $r=-.399$ dengan $p<.001$. Nilai korelasi regulasi emosi dengan stress akademik mendapatkan skor $r=-.399$ dengan $p<.001$. Hasil uji korelasi ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkatan *self efficacy* dan regulasi emosi seseorang maka akan semakin rendah tingkatan stress akademik yang dirasakan, begitu juga sebaliknya.

Tabel 2.3 Uji Regresi

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	1624.332	2	812.166	37.760	< .001
	Residual	5248.048	244	21.508		
	Total	6872.381	246			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Hasil uji *multiple linear regression* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa secara simultan, *self efficacy* dan regulasi emosi dapat menjadi predictor yang signifikan untuk tingkatan stress akademik dengan Nilai $F=37.760$ dan nilai signifikansi $p<.001$. Hasil ini menandakan bahwa *self efficacy* bersama dengan regulasi emosi dapat memprediksi nilai stress akademik.

Tabel 2.4 Sumbangan Efektif

Model Summary - Stress Akademik				
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	5.285
H ₁	0.486	0.236	0.230	4.638

Hasil uji *multiple linear regression* menghasilkan tabel sumbangan efektif dengan nilai r square sebesar 0,236. Hasil ini menandakan bahwa *self efficacy* bersama dengan regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 23,6% kepada stress akademik. Sebesar 72,4% nilai dari stress akademik diprediksi diluar variabel *self efficacy* dan regulasi emosi.

Adapun rumus uji regresi yang didapatkan adalah sebagai berikut

$$Y = -0.207 * x_1 + -0.413 * x_2 + 73,86.$$

Keterangan

Y = Nilai Stress Akademik

x_1 = Nilai *Self efficacy*

x_2 = Nilai *Regulasi emosi*

Nilai 73, 86 menunjukkan bahwa ada hubungan searah antara variabel dependen dan variabel independen sehingga dapat dibuat pernyataan jika seseorang memiliki tingkatan *self efficacy* dan regulasi emosi sebesar 0 maka akan diprediksi seseorang tersebut akan memiliki tingkatan stress akademik sebesar 73,86. Selanjutnya didapatkan Nilai konstanta dari *self efficacy* sebesar -0,207, sehingga dapat dikatakan terdapat arah hubungan negatif antara *self efficacy* kepada stress akademik. Asumsi yang dapat diberikan adalah ketika seseorang memiliki tingkatan regulasi *self efficacy* 1 dan tingkatan regulasi emosi sebesar 0 maka dapat diprediksi tingkatan stress akademik seseorang adalah sebesar 73,635. Selanjutnya ditemukan skor konstanta dari regulasi emosi adalah sebesar -0,413, sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stress akademik. Asumsi yang dapat diberikan adalah ketika seseorang memiliki tingkatan

regulasi emosi sebesar 1 dan nilai *self efficacy* sebesar 0, maka dapat diprediksi nilai stress akademik yang dimiliki orang tersebut adalah sebesar 73,447

Bedasarkan uji *multiple linear regression* yang telah dilakukan dan hasil sumbangan efektif, maka dapat disimpulkan bahwa secara bersamaan *self efficacy* dan regulasi emosi dapat memprediksi nilai dari stress akademik. Hasil tersebut menandakan bahwa Hipotesa Mayor dari penelitian terbukti benar sehingga Hipotesa penelitian dapat diterima.

Hipotesa Minor

Untuk menentukan Hipotesa minor yaitu secara terpisah variabel *self efficacy* dan regulasi emosi dapat memprediksi nilai stress akademik, maka perlu ditentukan besaran efektif yang diberikan masing masing variabel *self efficacy* dan regulasi emosi kepada stress akademik. Nilai perhitungan sumbangan efektif tersebut dapat kita lihat pada tabel berikut :

Tabel 2.5 Koefisien Sumbangan Terpisah

		Coefficients				Collinearity Statistics		
Model		Unstandardi zed	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	47.919	0.336		142.485	< .001		
H ₁	(Intercept)	73.867	3.171		23.297	< .001		
	Efikasi Diri	-0.207	0.042	-0.296	-4.964	< .001	0.879	1.137
	Regulasi Emosi	-0.413	0.083	-0.296	-4.962	< .001	0.879	1.137

Rumus untuk mencari sumbangan efektif dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

$$Y = \text{Beta} * \text{Zero Order}$$

Selanjutnya dilakukan substitusi dari nilai beta dan zero order pada tabel 5 pada rumus sehingga didapatkan:

$$\text{Self Efficacy} = -0.296 * -0,399 = 0.118$$

$$\text{Regulasi Emosi} = -0.296 * -0,399 = 0.118$$

Bedasarkan perhitungan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan baik variabel *self efficacy* dan regulasi emosi sama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 11,8% dengan signifikansi $p < .001$. Hasil tersebut menandakan bahwa sumbangan efektif yang diberikan relatif sama antara *self efficacy* dengan regulasi emosi kepada stress akademik. Hasil tersebut juga membuktikan bahwa secara terpisah variabel *self efficacy* dan regulasi emosi dapat memprediksi nilai dari stress akademik. Hasil tersebut menandakan bahwa Hipotesa Minor 1 dan 2 dari penelitian terbukti benar sehingga Hipotesa Minor 1 dan 2 dapat diterima.

Pembahasan

Hasil Uji regresi linear berganda yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *self efficacy* dengan regulasi emosi secara bersama sama dapat memberikan pengaruh kepada stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ($F = 37,760$, $P < .001$). Adapun nilai sumbangan efektif yang diberikan *self efficacy* dengan regulasi emosi kepada stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebesar 23,6% sedangkan sebanyak 72,4% dijelaskan oleh variabel penelitian lain. Masing-masing variabel *self efficacy* dan regulasi emosi ditemukan dapat memprediksi nilai stress akademik secara terpisah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri [31] yang menjelaskan bahwa *self efficacy* dapat mempengaruhi stress akademik dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian selanjutnya oleh Rahmawati [32] menghasilkan bahwa regulasi emosi dapat memprediksi stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa. Hasil penelitian ini dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya memperkuat asumsi bahwa *self efficacy* dan regulasi emosi mempengaruhi secara negatif pada tingkatan stress akademik seorang mahasiswa.

Mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir skripsi akan memunculkan menyebabkan siswa untuk rentan terkena stress, dan memunculkan beberapa dampak seperti turunnya sistem imun, menurunnya kemampuan kognitif, merasa cemas dan pesimis [33]. Adapun factor terbesar yang mempengaruhi stress seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu tuntutan dari lingkungan sekitar, dan juga kepercayaan mahasiswa tersebut

kepada kemampuan intelektual yang dia miliki [34]. Faktor lingkungan dan juga kepercayaan akan kemampuan intelektual tersebut dapat dikaitkan dengan *self efficacy* dan regulasi emosi dari mahasiswa tersebut karena regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana seseorang mengatur emosi yang dirasakan dan *self efficacy* berkaitan dengan kepercayaan seseorang akan kemampuan yang dia miliki.

Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah proses seseorang untuk mengatur pengalaman emosi yang dia rasakan baik secara tidak sadar maupun secara sadar [35]. Ketika menyelesaikan skripsi seorang mahasiswa akan merasakan tekanan yang akan cenderung memberikan emosi negatif sekaligus pula memunculkan perasaan stress pada mahasiswa. Mahasiswa yang menerapkan regulasi emosi dapat meminimalisir perasaan negatif yang dia rasakan tersebut, sekaligus pula mengarahkan dirinya untuk dapat focus mengerjakan skripsi yang dia kerjakan. Kurniawan [36] menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat menguatkan dan meninggikan emosi positif yang dia rasakan ketika mengerjakan skripsi, sekaligus pula mengurangi atau mengatur emosi negatif yang dia rasakan

Perdana dan Wijaya [37] menjelaskan dalam artikel penelitiannya bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi cenderung akan mengalami kesulitan untuk mengatur waktu yang dia miliki untuk melakukan tahapan penyelesaian skripsi seperti menentukan judul, menyusun latar belakang, mencari referensi, dan berbagai proses-proses penyelesaian lainnya. Hal ini dapat diatasi kembali dengan menerapkan regulasi emosi karena berdasarkan artikel penelitian yang ditulis Schunk [38], regulasi diri yang didalamnya terdapat pengendalian emosi juga melibatkan proses perencanaan tentang apa saja yang harus dilakukan sehingga mahasiswa dapat mengatur apa saja yang harus dia lakukan, dan sekaligus juga mengendalikan emosi yang dia rasakan ketika menyusun skripsi.

Handara dan Irafahmi [39] menjelaskan bahwa *self efficacy* yang tinggi pada mahasiswa akan mendorong dia untuk percaya bahwa dia mampu untuk bertahan dan beradaptasi untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi yang dia kerjakan, sebaliknya ketika mahasiswa tersebut memiliki *self efficacy* yang rendah, maka dia akan cenderung untuk tidak yakin akan kemampuannya, yang selanjutnya memunculkan rasa malas khawatir dan cemas. Perasaan negatif seperti cemas dan khawatir serta perilaku malas tersebut yang nantinya akan meningkatkan stress akademik dari mahasiswa yang sedang mengerjakan

skripsi. Mahasiswa yang memiliki self efficacy yang baik akan percaya bahwa dirinya dapat mencapai target yang dia miliki berdasarkan

Penelitian ini menunjukkan peranan penting dari self efficacy dan regulasi emosi untuk mengatasi stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsinya. Adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk memberikan pelatihan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk meningkatkan *self efficacy* dan regulasi emosi yang dia rasakan agar mahasiswa tersebut dapat menyelesaikan tugas akhir dan studi yang dia jalani.

Penelitian ini memiliki keterbatasan diantaranya adalah penggunaan survei online dalam melakukan pengumpulan data, sehingga akan ada kecenderungan bias penelitian yang terjadi. Adapun penelitian ini hanya mengangkat *self efficacy* dan regulasi emosi untuk menjelaskan stress akademik pada mahasiswa yang menjalani skripsi sehingga masih banyak beberapa variabel lain yang dapat digunakan untuk menjelaskan fenomena stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self efficacy dan regulasi emosi secara bersama sama dapat memprediksi stress akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan sumbangan efektif sebesar 23,6%. Adapun masing masing self efficacy dan regulasi emosi dapat memberikan sumbangan efektif secara terpisah kepada stress akademik yaitu masing masing memberikan kontribusi sebesar 11,8% untuk self efficacy dan regulasi emosi.

Implikasi dari penelitian ini adalah sebagai bahan referensi bagi mahasiswa untuk mempermudah dirinya dalam proses pengerjaan skripsi yang cukup menguras tenaga dan pikiran yang akan memberikan stressor kepada mereka. Mahasiswa dapat belajar untuk mengendalikan emosi positif dan negatif agar dia tidak kelelahan secara mental akibat stress yang dialami, Adapun cara-cara dari regulasi emosi dapat dicari diberbagai literatur yang ada didalam penelitian ini ataupun menggunakan media internet untuk mulai belajar meregulasi emosi yang dirasakan. Penelitian ini harapannya dapat menurunkan tingkat stress yang dirasakan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dengan mengikuti beberapa

pelatihan atau seminar untuk meningkatkan pemahaman dan kompetensi terkait regulasi emosi, untuk mengatasi stress akademik ketika sedang mengerjakan skripsi.

Adapun penelitian ini memberikan memberikan kontribusi pemahaman teoritis terkait self efficacy, regulasi emosi, dan stress akademik siswa yang sedang menjalankan skripsi. Harapannya penelitian selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi untuk memperkuat aspek teoritis dari variabel terkait.

ACKNOWLEDGE

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memperbolehkan saya untuk membantu saya mengumpulkan data terkait jumlah mahasiswa. Peneliti juga mengucapkan kepada seluruh mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini karena telah bersedia untuk meluangkan waktu dan mengisi alat ukur penelitian yang telah digunakan

REFERENSI

- [1] M. A. Fitriani and A. Supriyanto, "Permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan di Universitas Negeri Malang," in *Seminar Nasional Arah Manajemen Sekolah Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*, 2020.
- [2] R. Oktaviany, "Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Kesehatan Jiwa Remaja," *Ilmu Kesehat. Ment. Anak*, vol. 2, no. 2, pp. 1–7, 2021.
- [3] L. N. Ahyani, R. B. Pramono, and D. Astuti, "Empati dan efikasi diri guru terkait kegiatan belajar mengajar bebas bullying," *Intuisi J. Psikol. Ilm.*, vol. 10, no. 2, pp. 141–151, 2018.
- [4] E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, no. 5. 2011.
- [5] A. Y. Hardiyanti, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo." IAIN Ponorogo, 2020.
- [6] M. C. Asmawan, "Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi," *J. Pendidik. Ilmu Sos.*, vol. 26, no. 2, pp. 51–57, 2017.
- [7] N. R. Dewi, T. Susanti, and D. Novalyan, "Kesulitan Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyusun Skripsi." UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2018.
- [8] C. Alimah and R. N. Khoirunnisa, "Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19," *CharacterJurnal Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 160–170, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id>
- [9] M. Barseli, R. Ahmad, and I. Ifdil, "Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 4, no. 1, p. 40, 2018, doi: 10.29210/120182136.
- [10] G. Stankovska, D. Dimitrovski, S. Angelkoska, Z. Ibraimi, and V. Uka, "Emotional Intelligence, Test Anxiety and Academic Stress among University Students," *Educ. Mod. Soc.*, vol. 16, pp. 157–164, 2018.
- [11] J. N. Azizah and Y. W. Satwika, "Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 1, pp. 212–223, 2021.
- [12] I. K. Siregar and S. R. Putri, "Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa," *Cons. Berk. Kaji. Konseling dan Ilmu Keagamaan*, vol. 6, no. 2, p. 91, 2020, doi:

- 10.37064/consilium.v6i2.6386.
- [13] H. R. Riggio, "The Psychology of Self-Efficacy,," *Self-efficacy in school and community settings*. in Perspectives on cognitive psychology. Nova Science Publishers, Riggio, Heidi R.: California State University, Los Angeles, 5151 State University Drive, Los Angeles, CA, US, 90032, hriggio@calstatela.edu, pp. 1–18, 2012.
- [14] Y. Zhang, S. Dong, W. Fang, X. Chai, J. Mei, and X. Fan, "Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions," *Adv. Heal. Sci. Educ.*, vol. 23, no. 4, pp. 817–830, 2018, doi: 10.1007/s10459-018-9832-3.
- [15] A. Crego, M. Carrillo-Diaz, J. M. Armfield, and M. Romero, "Stress and Academic Performance in Dental Students: The Role of Coping Strategies and Examination-Related Self-Efficacy," *J. Dent. Educ.*, vol. 80, no. 2, pp. 165–172, 2016, doi: 10.1002/j.0022-0337.2016.80.2.tb06072.x.
- [16] Y. C. U. Hernández, O. F. A. Cueto, N. Shardin-Flores, and C. A. Luy-Montejo, "Academic procrastination, self-esteem and self-efficacy in university students: Comparative study in two peruvian cities," *Int. J. Criminol. Sociol.*, vol. 9, no. December 2020, pp. 2474–2480, 2020, doi: 10.6000/1929-4409.2020.09.300.
- [17] D. D. Sagita, D. Daharnis, and S. Syahniar, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa," *J. Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teor. dan Prakt.*, vol. 1, no. 2, pp. 43–52, 2017.
- [18] T. Pratama, T. S., & Suprihatin, "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang," *Pros. Konstelasi Ilm. Mhs. Unissula Klaster Humanoira.*, pp. 456–467, 2022.
- [19] C. Silvastiani, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru." Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2021.
- [20] S. Ratnasari and J. Suleman, "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi," *J. Psikol. Sos.*, vol. 15, no. 1, pp. 35–46, 2017, doi: 10.7454/jps.2017.4.
- [21] R. Arianty, "Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 6, no. 4, pp. 505–512, 2018, doi: 10.30872/psikoborneo.v6i4.4672.
- [22] M. Irhamny, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Andalas." Universitas Andalas, 2022.
- [23] M. Zahara, M. Martina, and R. Alfiandi, "Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa universitas syiah kuala," *J. Ilm. Mhs. Fak. Keperawatan*, vol. 6, no. 1, pp. 55–63, 2022, [Online]. Available: <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/20658>
- [24] X. Wang and Z. Cheng, "Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations," *Chest*, vol. 158, no. 1, pp. S65–S71, 2020, doi: 10.1016/j.chest.2020.03.012.
- [25] P. K. Arieska and N. Herdiani, "Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif," *J. Stat.*, vol. 6, no. 2, pp. 166–171, 2018.
- [26] N. Tuhumury, "Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert," *J. Ilmu Pertan. dan Perikan.*, vol. 2, no. 2, pp. 127–133, 2013.
- [27] I. Putriningtyas, "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Orientasi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang," Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021. [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/33967/>
- [28] Shiddiqiyah, "Hubungan antara Regulai Emosi dengan Perilaku Alturisme Santri pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan.," Universitas Negeri Islam Maulana Malik Ibrahim, 2021.
- [29] M. C. Ulum, "Stress Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester Viii S1 Keperawatan Stikes Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ' Insan Cendekia Medika ' Jombang," Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" Jombang, 2018.
- [30] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- [31] E. R. Putri, "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan," p. 139, 2021.
- [32] R. Rahmawati, "Regulasi diri dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa," 2020.
- [33] R. Wardi and Ifdil, "Stress Conditions in Students Completing Thesis," *J. Ilmu Pendidikan*,

-
- Psikologi, Bimbingan, dan Konseling*, vol. 6, no. 2, pp. 190–194, 2016, [Online]. Available: <http://ojs.fkip.ummetro.ac>.
- [34] M. Sulistyowati, “Hubungan Self Efficacy dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.” University of Muhammadiyah Malang, 2016.
- [35] N. S. Aprilia and N. H. Yoenanto, “Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi,” *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 2, no. 1, pp. 19–30, 2022, doi: 10.20473/brpkm.v2i1.31924.
- [36] M. F. Kurniawan, “Kontribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi,” *Taujih J. Bimbing. Konseling Islam*, vol. 3, no. 1, pp. 37–48, 2022, [Online]. Available: <https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/TAUJIHAT/index>
- [37] K. I. Perdana and H. E. Wijaya, “Regulasi Diri dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi,” *Psycho Idea*, vol. 19, no. 2, pp. 186–198, 2021.
- [38] D. H. Schunk and P. A. Ertmer, “Self-regulation and Academic Learning: Self-efficacy Enhancing Interventions,” *Handb. Self-Regulation*, pp. 631–649, 2000, [Online]. Available: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780121098902500482>
- [39] M. F. Handara and D. T. Irafahmi, “Self Efficacy dan Stress Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi,” no. 2006, pp. 14–22, 2021.