

Pengaruh *Self Efficacy*, *Self Esteem*, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Erik Ibnu Hidayat¹, M. Ramli¹, Arbin Janu Setiowati¹

¹Bimbingan Konseling-Universitas Negeri Malang

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 15-09-2020

Disetujui: 21-04-2021

Kata kunci:

self-efficacy;
self-esteem;
social support;
academic stress;
self efficacy;
self esteem;
dukungan sosial;
stress akademik

ABSTRAK

Abstract: Academic stress is an imbalance between task completion and one's ability to complete it. Academic stress in higher education often occurs in students, especially final year students. The inability to complete the task ultimately makes academic stress caused by factors of self efficacy, social support and self-esteem that is not owned by the students themselves. This study aim to understand the majority of these factors towards student academic pressure. The research is quantitative correlational, in which the research sample used is the students of the final semester of 2015 and 2016 in the Guidance and Counseling study program with a total of 86 people, with a scale of instruments Social Support, Self Efficacy, Self Esteem, and Academic Stress that have been available at Morgan-Jinks Student Efficacy Scale (MJSES), Self Esteem Inventory (SEI), Interpersonal Supports Evaluation List (ISEL), and academic stress scale. The results showed that self-efficacy did not have a significant effect on academic stress; (2) self-esteem gives an insignificant influence in accademic stress; (3) social support for student academic stress; (4) academic stress can be represented by self-efficacy, and support social, and self-esteem by 29.9%, or in other words supporting self-efficacy, self-esteem, and social support for academic stress by 29.9%, also by 70, 1%, (5) social supports, self efficacy, self-esteem, and social supports for academic stress have an effective contribution to variable self efficacy to academic stress by 6.0%; (6) effective contribution of self-esteem variables to academic stress by 0.6%; (7) the contribution of an effective variable of social support to academic stress by 27.0%.

Abstrak: Stres akademik merupakan ketidakseimbangan antara tuntutan tugas dengan kemampuan seseorang untuk menyelesaikannya. Stres akademik di perguruan tinggi sering terjadi pada mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir. Ketidakmampuan menyelesaikan tugas akhir sehingga menimbulkan kondisi stress akademik disebabkan oleh faktor *self efficacy* dukungan sosial dan *self esteem* yang tidak dimiliki oleh mahasiswa itu sendiri. Penelitian ini untuk menjawab pertanyaan penelitian, yaitu korelasi antara ketiga faktor tersebut terhadap munculnya stress akademik mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional, dengan sampel 86 mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Instrumen yang digunakan skala *Self Efficacy*, *Self Esteem*, Dukungan Sosial dan Stress akademik yang sudah diadaptasi *Morgan-Jinks Students Efficacy Scale* (MJSES), *Self Esteem Inventory* (SEI), *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL), dan skala stress akademik. Hasil penelitian menunjukan *self efficacy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stress akademik; (2) *self esteem* memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap stress akademik; (3) dukungan sosial secara signifikan memberikan pengaruh terhadap stress akademik mahasiswa; (4) stress akademik mampu direpresentasikan oleh *self efficacy*, *self esteem*, dan dukungan sosial sebesar 29.9%, atau dengan kata lain kontribusi *self efficacy*, *self esteem*, dan dukungan sosial terhadap stress akademik sebesar 29.9%, sedangkan sisanya sebesar 70.1%, (5) *self efficacy*, *self esteem*, dan dukungan sosial terhadap stress akademik memiliki sumbangan efektif variabel *self efficacy* terhadap stress akademik sebesar 6.0%; (6) sumbangan efektif variabel *self esteem* terhadap stress akademik sebesar 0.6%; (7) sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap stress akademik sebesar 27.0%.

Alamat Korespondensi:

Erik Ibnu Hidayat
Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang 5 Malang
E-mail: erikibnuhidayat19@gmail.com

Stres akademik sering kali memengaruhi motivasi dan perilaku belajar individu. Sementara Stres akademik tidak dapat dihindari dalam kehidupan kampus. Stres akademik adalah keadaan afektif yang berimplikasi jangka pendek dan jangka panjang yang tidak diinginkan dan tidak membantu termasuk rasa kepemilikan sekolah yang rendah (Allen, 2020). Stres akademik disebabkan oleh proses akademik, Para peneliti telah mencatat bahwa faktor akademik adalah penyebab utama stres bagi sebagian besar siswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Peningkatan beban stres ini sering bertepatan dengan hasil negatif. korelasi negatif yang kuat antara tingkat stres dan kinerja akademik (Sohail, 2013). Stres akademik muncul ketika mahasiswa kewalahan oleh pengetahuan yang diperlukan dan perasaan mereka tidak memiliki cukup waktu untuk menguasai tugas (Neill, Slater, Batt, & Neill, 2019). Stres akademik cenderung lebih tinggi selama ujian, ketika tugas besar jatuh tempo dan ketika ada kompetisi untuk peringkat (Misra & McKean, 2000) Satu studi terhadap 249 mahasiswa sarjana dari universitas midwestern menemukan perbedaan gender dalam stres akademik dan manajemen waktu (Misra & McKean, 2000) (Karaman, Lerma, Vela, & Watson, 2019; Misra & McKean, 2000).

Stress akademik dikorelasikan dengan tekanan yang tinggi terhadap tugas dan tuntutan kampus akan menciptakan stress akademik yang tinggi, namun sebenarnya tidak selalu tuntutan yang tinggi menghasilkan stress akademik, di korea siswa dengan motivasi yang kuat kurang terpengaruh oleh tuntutan lingkungan yang penuh tekanan. Selain itu, tekanan akademis tampaknya bukan faktor negatif dan dapat menjadi katalis untuk meningkatkan kegigihan dalam beberapa kondisi. Kegigihan adalah indikator penting keberhasilan akademik di pendidikan tinggi (You, 2018). Namun, dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan sekolah, setiap individu menanganinya secara berbeda berdasarkan harapan dan nilai keyakinan mereka. karakteristik individu (perfeksionisme, penghindaran, koping, *self-efficacy*, ketahanan), gaya hidup (tidur, pekerjaan rumah), sekolah, keluarga dan keterhubungan dengan teman sebaya berhubungan dengan stress akademik (Wuthrich, Jagiello, & Azzi, 2020). Menurut Nakalema dan Ssenyonga, harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing yang tinggi adalah beberapa penyebab stres akademik yang lebih umum di kalangan mahasiswa (Nakalema & Ssenyonga, 2014).

Penelitian di Cina beberapa faktor yang menyebabkan sulitnya mengurangi stress akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa diantaranya adalah kecemasan orangtua terhadap kompetisi akademik dan pekerjaan, resistensi guru terhadap reformasi kurikulum (Maisyaroh, Setyowati, & Mahanal, 2014) dan kesulitan mereformasi system pendidikan ke dalam budaya local (Zhao, Selman, & Haste, 2015), misalnya orangtua terus mengirim anak-anak mereka ke kelas tutorial, dan sekolah terus memeringkat siswa berdasarkan nilai tes, menetapkan sejumlah besar pekerjaan rumah, dan menyisakan sedikit atau tidak ada waktu untuk kegiatan fisik (Zhao et al., 2015). Selain itu, stress akademik juga berkaitan dengan kebebasan dan kemandirian dalam menyelesaikan tuntutan tugas, keamanan, pengembangan pribadi dan menerima pengakuan sejawat terkait dengan tingkat stres yang lebih tinggi (Opstrup & Pihl-thingvad, 2016).

Berkaitan dengan stress akademik, peneliti melakukan Studi pendahuluan melalui wawancara kepada beberapa Mahasiswa Prodi BK UM semester VII yang sedang menyelesaikan KPL sekaligus mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kebingungan dan dilanda stres karena harus dihadapkan dengan tugas-tugas akhir yaitu penyusunan laporan KPL dan menulis skripsi dalam waktu yang bersamaan. Situasi demikian akan memunculkan *stressor* bagi mahasiswa, mahasiswa yang dengan segala kehidupannya yang kompleks tidak jarang melahirkan beban tambahan bagi kehidupannya. Seperti semangat atau *mood*, fokus terhadap sesuatu, bahkan prestasi akademik. Faktor lain membudaya di kalangan mahasiswa mengenai gaya belajar sistem kebut semalam, dimana mahasiswa mengerjakan tugas jika mendekati *deadline* pengumpulan tugas atau mendekati proses bimbingan skripsi. Hal tersebut diperkuat dengan data yang dilansir oleh Empower Institute Indonesia (2017) sebuah lembaga *Soft Skill Training* dan Konsultansi yang melakukan survei terhadap 33 mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang yang berasal dari berbagai universitas mengenai gejala stres akademik. Data menunjukkan sebanyak 24% partisipan berada pada kategori rendah, 24% partisipan berada pada kategori tinggi, sedangkan 51% partisipan berada pada intensitas stres akademik yang sedang. Data tersebut menunjukkan bahwa lebih dari 50% partisipan memiliki stress akademik yang perlu untuk dicari solusinya.

Berdasarkan studi pendahuluan dan kajian literature yang ada peneliti berhipotesis bahwa stress akademik berkorelasi terhadap diri sendiri atau dimensi internal individu yaitu *self efficacy* dan *self esteem* dan dimensi eksternal (dukungan sosial). Variabel-variabel tersebut merupakan variabel positif dan negatif diduga kuat sebagai faktor yang akan mengakibatkan stres akademik mahasiswa. Bertitik tolak pada penelitian terdahulu dan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terkait dengan intensitas stres akademik mahasiswa program studi di Bimbingan Konseling Universitas Negeri Malang yang mengakibatkan stres akademik yang pertama *self efficacy* rendah. Penelitian Utami mendeskripsikan bahwa tingkat stress akademik berkorelasi terhadap *self efficacy*, *self efficacy* rendah maka semakin stres akademik menjadi tinggi, sebaliknya *self efficacy* yang tinggi akan menciptakan stress akademik yang rendah (Utami, 2015). Penelitian lain mendeskripsikan hubungan negatif antara stres akademik dengan *self efficacy* (Wulan & Abdullah, 2014). Beberapa hasil penelitian menunjukkan perbedaan cara orang berpikir, merasakan sesuatu, dan bertindak dengan bijaksana adalah terletak pada *self efficacy*. Rendahnya *self efficacy* juga berkaitan dengan perasaan, seperti depresi, kecemasan, dan ketidakmampuan seseorang menghadapi peristiwa. Rendahnya *self efficacy* seseorang mengindikasikan harga diri yang rendah, kecenderungan perilaku ditunjukkan dengan pemikiran yang pesimis terhadap diri sendiri. *self efficacy* pada aspek pemikiran, ditandai dengan cepatnya seseorang dalam beradaptasi sehingga lebih mudah untuk menyesuaikan dengan berbagai *background* pekerjaan termasuk ketepatan dalam pengambilan keputusan dan akademik. Selanjutnya, peneliti yang berbeda memaparkan perilaku individu dapat diprediksi

melalui (*psychological well being*, kecerdasan emosi, dan *self efficacy*) (Salami, 2010)). *Self efficacy* tinggi pada mahasiswa maka kecerdasan emosionalnya juga tinggi sehingga kebahagiaan dapat dimotivasi untuk memberikan partisipasi dalam setiap kegiatan akademis yang relevan dan mengembangkan sikap positif yang mengarah pada kesuksesan saat di perguruan tinggi. Sementara dukungan sosial pada stress akademik berdampak pada kebiasaan mahasiswa misalnya pada pola tidur, apakah meningkatkan kualitas tidur atau sebaliknya (Schalkwijk, Blessinga, & Agnes, 2015).

METODE

Penelitian ini dedesain pada penelitian teoritik dalam bentuk penelitian korelasional, ditujukan untuk memperoleh informasi mengenai seberapa besar kontribusi antar variabel atau hubungan antar dua atau lebih variabel yang diteliti menggunakan prosedur statistic. Mahasiswa tingkat akhir dijadikan populasi penelitian dengan kategori dalam pengerjaan skripsi yaitu mahasiswa angkatan 2015 dan angkatan 2016.

No.	Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Subjek
1.	Angkatan 2015	20 Mahasiswa	20 Mahasiswa
2.	Angkatan 2016	101 Mahasiswa	100 Mahasiswa

Instrumen Self Efficacy yang dipakai menggunakan skala (MJSES) atau *Morgan-Jink Student Efficacy Scale*, *Instrument Self Esteem* diukur dengan *Self Esteem Inventory* (SEI), sementara dukungan sosial mengadaptasi dari *Support Evaluation List* (ISEL), dan untuk stress akademik memodifikasi Instrumen Gejala Stress Akademik yang dikembangkan oleh Nurmalasari pada tahun 2011. Uji validitas dan realibilitas instrument sebagai syarat instrument yang baik, dengan hasil setiap item memiliki koefisien dengan nilai korelasi tabel (0.361) < skor total (r_{TT}). Dengan demikian item kuesioner pada masing-masing indikator dinyatakan valid. Teknik *Cronbach's Alpha* digunakan untuk pengujian reliabilitas. Dengan ketentuan koefisien *Alpa cronba* ≥ 0.6 dinyatakan reabel, Berdasarkan pengujian reliabilitas ketiga instrument variabel menghasilkan nilai *Alpha Cronbach's* > 0.6 , sehingga disimpulkan instrumen yang digunakan reabel.

Analisa data menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menjawab (1) menemu-kan kontribusi *self efficacy* terhadap stres akademik; (2) menemu-kan kontribusi *self esteem* terhadap stres akademik; (3) menemukan kontribusi dukungan sosial terhadap stres akademik; (4) Kontribusi relatif variabel independen terhadap variabel dependen secara bersamaan; (5) kontribusi efektif setiap variabel independen terhadap variabel dependen. Untuk menguji hipotesis kelima, apakah variabe (X1) *self efficacy*, (X2) *self esteem*, (X3) dukungan sosial, yang dihasilkan dari persamaan regresi mempunyai hubungan signifikan terhadap varibael (Y) yait stres akademik. Apabila F hitung < tingkat kesalahan 0,05 maka H_0 tidak ditolak. Jika H_0 ditolak, berarti variabel mempunyai pengaruh signifikan dengan variabel terikat.

Analisis determinasi (R^2) dalam regresi liner ganda digunakan untuk mengetahui persentase pengaruh variabel independen (*self efficacy* dan *self esteem* serta dukungan sosial) secara bersamaan terhadap stress akademik. Koefisien ini menunjukkan persentase variasi variabel independen. $R^2 = 0$, maka disimpulkan tidak ada sedikit-pun pengaruh yang didapatkan variabel dependen dari variabel independen. Kemudian hal yang berlawanan $R^2 = 1$, maka pengaruh yang diterima variabel dependen dari variabel independen kategori sempurna. Untuk menguji sumbangan efektif setiap variabel independen terhadap variabel dependen adalah dengan melihat beta (β) pada tabel koefisien. Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui persentase sumbangan masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen

HASIL

Untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara parsial (individu) terhadap variabel dependen maka dilakukan uji parsial dengan kriteria apabila | statistik uji t | \geq t tabel atau probabilitas \leq level of significance (a) maka terdapat pengaruh signifikan secara parsial yaitu *self esteem*, *self efficacy*, dan dukungan sosial terhadap stres akademik. Berikut deskripsi hasil uji parsial.

Tabel 2. Rincian Uji Hipotesis Parsial Variabel Independen dan Dependen

Variabel Independen	Variabel Dependen	T Statistics	Probabilitas
(Constant)	Stres Akademik	9.665	0.000
<i>Self Efficacy</i>	Stres Akademik	-2.540	0.013
<i>Self Esteem</i>	Stres Akademik	-0.157	0.875
Dukungan Sosial	Stres Akademik	-4.250	0.000

Hubungan *Self Efficacy* dan Stres Akademik

Menghasilkan uji t sebesar -2.540 dengan probabilitas sebesar 0.013. Menunjukkan | statistik uji t | $>$ | t tabel | (1.989) atau probabilitas < level of significance ($\alpha = 5\%$). Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* terhadap stres akademik.

Hubungan *Self Esteem* dan Stres Akademik

Pengujian parsial diperoleh statistik uji t -0.157 dengan 0.875 probabilitas. Hal ini membuktikan | statistik uji t | < | t tabel | (1.989) atau *level of significance* ($\alpha = 5\%$) < probabilitas. Maka disimpulkan bahwa pengaruh yang tidak signifikan yang diperoleh stress akademik dari *self esteem*.

Hubungan Dukungan Sosial dan Stres Akademik

Uji parsial menunjukkan statistik -4.250 pada uji t dengan 0.000 probabilitas. Hal ini menggambarkan | statistik uji t | > | t tabel | (1.989) atau *level of significance* ($\alpha = 5\%$) > probabilitas. Maka disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap stress akademik.

Uji Hipotesis Parsial Antara Konstanta terhadap Stres Akademik

Diperoleh uji t sebesar 9.665 sementara probabilitas sebesar 0.000. Pengujian ini menggambarkan | statistik uji t | > | t tabel | (1.989) atau *level of significance* ($\alpha = 5\%$) > probabilitas. Hasil tersebut membuktikan pengaruh yang signifikan konstanta dengan stress akademik.

Hubungan *Self Efficacy*, *Self Esteem*, Dukungan Sosial dan Stres Akademik

Kriteria pengujian apabila statistik uji $F \geq F$ tabel atau probabilitas \leq *level of significance* (α) disimpulkan adanya pengaruh secara signifikan antara *self efficacy*, *self esteem*, dan dukungan sosial terhadap stress akademik. Berikut rincian hasil uji pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pengujian Hipotesis Simultan

Variabel Dependen	F Statistics	Probabilitas
Stres Akademik	13.069	0.000

Pengaruh *self efficacy*, *self esteem*, dan dukungan sosial terhadap stress akademik menghasilkan statistik uji F sebesar 13.069 dengan 0.000 tingkat probabilitas. Uji statistik uji $F > F$ tabel (2.716) atau probabilitas < *level of significance* ($\alpha = 5\%$). disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan (bersama-sama) terhadap stress akademik.

Sumbangan Efektif *Self Efficacy*, *Self Esteem*, Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik

Tabel 4. Sumbangan Efektif Setiap Variabel

Variabel Independen	Coefficient	Cross Product	Regresi	R Square	Sumbangan Efektif
<i>Self Efficacy</i>	-0.48	-968.43	2505.159	32.30%	6.0%
<i>Self Esteem</i>	-0.022	2271.163			-0.6%
Dukungan Sosial	0.458	4567.442			27.0%

Diperoleh 32.30% R square artinya kontribusi efektif total variabel bebas terhadap variabel terikatnya sebesar 32.30% sementara kontribusi efektif sebesar sebesar 6.0% *self efficacy* terhadap stress akademik, sementara kontribusi sebesar 0.6% disumbang oleh *self esteem* terhadap stress akademik begitu juga dukungan sosial berkontribusi sebesar 27.0% terhadap stress akademik. Dengan demikian dapat disimpulkan sumbangan terbesar berasal dari dukungan sosial terhadap stress akademik.

Model Empirik Regresi

Selanjutnya untuk memprediksi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, dilakukan model empirik regresi linier diperoleh hasil sebagaimana ditunjukkan pada tabel 5. Estimasi Model empirik Regresi Linier berdasarkan tabel 5 yaitu: $Y = 148.608 - 0.480X_1 - 0.022 X_2 + 0.458 X_3$

Tabel 5. Model Empirik Regresi Linier

Independen	Dependen	Coefficients
(Constant)	Stres Akademik	148.608
<i>Self Efficacy</i>	Stres Akademik	-0.480
<i>Self Esteem</i>	Stres Akademik	-0.022
Dukungan Sosial	Stres Akademik	0.458

Maka estimasi tersebut menunjukkan (1) *self efficacy*, *self esteem*, dan dukungan sosial bernilai konstan (tidak berubah) ditunjukkan dengan konstanta 148.608 sehingga stress akademik bernilai 148.608; (2) *self efficacy* sebesar -0.480 menunjukkan *self efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stress akademik. Hal tersebut mengindikasikan *self efficacy* yang tinggi maka cenderung menurunkan stress akademik; (3) koefisien *Self esteem* sebesar -0.022 menunjukkan *self esteem* berpengaruh

negatif dan tidak signifikan terhadap stres akademik. Menunjukkan stres akademik cenderung menurun apabila *self esteem* seseorang tinggi; (4) dukungan sosial sebesar 0.458 menunjukkan pengaruh positif terhadap stres akademik. Disimpulkan bahwa stress akademik akan berkurang apabila mendapatkan dukungan sosial.

PEMBAHASAN

Self Efficacy Terhadap Stres Akademik

Uji hipotesis statistik uji t sebesar -2.540 dengan 0.013 probabilitas. Hasil diperoleh | statistik uji t | > | t tabel | (1.989) atau probabilitas <level of significance ($\alpha = 5\%$). Sementara *self efficacy* sebesar -0.480 koefisien menunjukkan pengaruh negatif dari *self efficacy*. Perolehan angka tersebut menunjukkan tinggi stres akademik mahasiswa disebabkan rendah *self efficacy* dan sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa jika *Self Efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan memungkinkan untuk mengurangi stress yang terjadi, hal ini dikarenakan *Self Efficacy* pada dasarnya dapat memodifikasi ketidakmampuan menjadi keyikan dan memperbaiki persepsi terhadap tugas atau tuntutan yang sedang terjadi, *self-efficacy* memoderasi hubungan antara ambiguitas peran dan depresi dan antara ambiguitas peran kinerja dan stres (Thompson & Gomez, 2015). Peneliti tidak sekedar berspekulasi bahwa *Self Efficacy* mampu memoderasi dalam hubungan depresi dan stres yang dapat menurunkan kecesaman, secara umum untuk konsep teori *self-efficacy* dan depresi dapat menjelaskan hubungan tersebut. Seperti *self-efficacy* adalah kemampuan pribadi dalam menilai tentang seberapa baik individu merasakan bahwa mereka mampu melakukan tindakan yang diperlukan untuk memerangi situasi yang berpotensi memberikan tekanan (Bandura, 1982). Sumber daya ini mencakup bagian-bagian seseorang misalnya kapasitas untuk memberi dan menerima cinta, bersikap sensitif terhadap emosi orang lain dan bersikap toleran dan terbuka terhadap semua tuntutan yang sedang terjadi, dalam hal ini berkaitan dengan tugas-tugas yang akan diselesaikan (Newark & Stieglitz, 2016).

Temuan lain mengenai efikasi diri sosial dalam pembelajaran bahasa Inggris adalah bahwa *self efficacy* secara positif dan signifikan terkait dengan kemahiran bahasa Inggris, mahasiswa yang lama tinggal di Amerika Serikat, dan memiliki *self efficacy* dan berhubungan negatif dengan stres akulturasi budaya. Sebaliknya, *self-efficacy* sosial dalam bahasa asli terkait dengan harga diri dan kemampuan bahasa Inggris tetapi tidak dengan stres akulturasi budaya atau lamanya tinggal seseorang. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri sosial untuk interaksi dalam bahasa Inggris dapat berperan dalam mengurangi stres yang terakumulasi (Chinese, Lin, & Betz, 2009).

Kontribusi Self Esteem terhadap Stres Akademik

Pengujian hipotesis secara parsial *self esteem* dan stres akademik statistic menunjukkan nilai t sebesar -0.157 probabilitas 0.875. Angkatersebut mengindikasikan | statistik uji t | < | t tabel | (1.989) atau probabilitas >dengan level signifikansi ($\alpha = 5\%$). Koefisien jumlah *self esteem* sebesar -0.022 mengindikasikan bahwa *self esteem* berpengaruh negatif. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang tidak signifikan *self esteem* terhadap stres akademik. Uji statistik tersebut disimpulkan *self esteem* yang tinggi pada mahasiswa dapat mengurangi stres akademik yang dialami, begitu juga kondisi *self esteem* mahasiswa BK saat ini, dalam kondisi rendah sehingga muncul stres akademik.

Self esteem yang sebenarnya berkontribusi mengurangi stress sudah diteliti sejak tahun 1994 yang menunjukkan bahwa *self esteem* memberikan kontribusi positif untuk skor siswa pada saat proses pembelajaran, dan kontribusi negatif pada skor mereka pada orientasi reproduksi, pembenaran, dan motivasi pencapaian global (Abouserie, 1994, 2006), hal ini dikarenakan dengan tingginya *self esteem* atau perasaan menghargai diri sendiri akan memunculkan kepercayaan diri, kepuasan terhadap diri sendiri dan lingkungan, memahami standar kemampuan diri dan lain sebagainya, seperti halnya dalam penelitian Michi dan kawan-kawan eksternal, merinci dengan dimilikinya *self esteem* pada diri mahasiswa akan memunculkan kebiasaan belajar yang baik dalam memasuki pendidikan tinggi, mampu bersosialisasi dalam menghadapi stimulasi sosial, kepercayaan diri dalam kemampuan akademik, pendekatan yang baik khususnya dalam kontak sosial di sekolah dan membangun relasi dalam memasuki pendidikan tinggi (Michie et al., 2010). Disisi lain, peneliti percaya akan ada perbedaan antara *self esteem* perempuan dengan laki-laki sehingga memengaruhi tingkat stres akademik mereka. Ada penelitian yang menemukan bahwa harga diri siswa laki-laki lebih tinggi daripada perempuan (Dar & Wani, 2017) (Ahsan ul Haq, 2016); (Serinkan, Avcık, Kaymakçı, & Alacaoğlu, 2014) namun terlalu protektif seorang dengan harga dirinya, merasa bahwa terlalu berharga juga tidak berdampak bagus terhadap kecemasan. Telah ditemukan bahwa peran protektif harga diri dapat menjadi faktor risiko yang mempromosikan nilai kecemasan yang lebih tinggi (Guil, Gómez-molinero, Merchan-clavellino, & Gil, 2019). *Self Esteem* yaitu memperkuat perasaan dan harga diri siswa sehingga memunculkan dukungan motivasi, yaitu memotivasi siswa lain untuk belajar dan menghadiri kelas (Altermatt, 2016).

Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik

Ujian hipotesis parsial dukungan sosial terhadap stres akademik menghasilkan uji t sebesar -4.250 dengan nilai 0.000 probabilitas, hal ini menunjukkan | statistik uji t | > | t tabel | (1.989) atau probabilitas <tingkat signifikansi sebesar ($\alpha = 5\%$). Dukungan sosial sebesar 0.458 menunjukkan dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan. Hal ini berarti stres akademik dipengaruhi dukungan sosial. Stress akademik cenderung menurun, apabila dukungan sosial tinggi, demikian pula apabila kondisi dukungan sosial lemah, maka stress akademik mahasiswa cenderung meningkat.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian lain dimana terdapat hubungan positif antara grit dan aspek-aspeknya dengan dukungan sosial dari orang tua dan teman sekelas. Selain itu, hubungan positif antara grit dan prestasi lebih kuat untuk siswa yang melaporkan dukungan sosial yang tinggi dari guru, tetapi tidak dari sumber lain, misalnya teman sekelas, orangtua (Clark, Dorio, Eldridge, Malecki, & Demaray, 2019). Dukungan sosial dan efikasi diri yang lebih tinggi dan tingkat stres yang dirasakan lebih rendah sementara tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Dukungan sosial dan stres bersama menyumbang 41 persen dari varians dalam peringkat kepuasan hidup, dengan dukungan sosial memberikan kontribusi terbesar (Coffman, 2003), untuk mengurangi tekanan akademik mahasiswa tahun pertama dengan membangun dukungan sosial (Rayle & Chung, 2008). Penelitian lainnya mempertegas bahwa menerima dukungan sosial penting untuk kapasitas kebaikan diri sendiri baik secara langsung maupun tidak langsung melalui kemampuan untuk "hadir," dan hubungan antara dukungan sosial dan tekanan psikologis setara. Biasanya dimediasi oleh praktik kebaikan diri dan kehadiran orang terdekat. Model dukungan sosial, kehadiran, dan kebaikan diri menyumbang setengah dari varians dalam tekanan psikologis (Stallman, Ohan, & Chiera, 2017), pengaruh yang signifikan dari stres psikologis dalam hubungan antara dukungan sosial dan gejala kecemasan dan depresi (Watkins & Hill, 2018). Penelitian di Ukraina memaparkan bahwa siswa mencari bantuan dari profesional kesehatan mental, siswa menggunakan pengobatan sendiri dan dukungan jaringan sosial untuk masalah kesehatan mental mereka (Burlaka, Churakova, Aavik, Staller, & Delvaet, 2014). Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai *Pertama*, dukungan sosial menawarkan dorongan emosional, termasuk penegasan, pemahaman, dan empati, perasaan bahwa orang lain berbagi masalah seseorang dan andal "di pihak Anda". *Kedua*, dukungan sosial memberikan konseling, saran, dan bimbingan. *Ketiga*, dukungan sosial memungkinkan akses ke informasi, layanan, dan sumber daya material dan bantuan. *Keempat*, dukungan sosial dapat berkontribusi pada akuisisi keterampilan (Directions, 2016).

Hubungan Secara Langsung *Self efficacy*, *Self esteem*, dan Dukungan Sosial, Dengan Stres Akademik

Pengujian hipotesis secara simultan pengaruh *self efficacy* dan *self esteem*, serta dukungan sosial terhadap stres akademik dengan uji F sebesar 13.069 dengan probabilitas 0.000. dihasilkan uji $F > F$ tabel (2.716) atau probabilitas <tingkat signifikansi ($\alpha = 5\%$). Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan (bersama-sama) *self efficacy*, *self esteem*, dan dukungan sosial terhadap stres akademik.

Penelitian terdahulu yang sosial, dan kelembagaan (Nordstrom, Goguen, & Hiester, 2014). Kemudian dukungan sosial dan stres akademik tingkat memperkuat temuan penelitian ini yang mengindikasikan korelasi antara variabel yang peneliti teliti, misalnya Matoti dan kawan-kawan merilis hasil penelitian Penelitian ini menemukan korelasi negatif antara *self efficacy* dan stres akademik. Stres akademik yang rendah, maka tingkat *self efficacy* akademik menunjukkan sedang dan tinggi, dan. Temuan penelitian ini menunjukkan *self efficacy* akademik memainkan peran yang tidak signifikan dalam mengatasi stres akademik (Matoti & Lekhu, 2019), begitu juga dengan *self esteem*, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self esteem*, stres akademik, jurusan akademik, dan kepuasan terhadapnya (pengaruh positif), dan tingkat pendapatan rumah tangga (pengaruh negatif) secara signifikan memengaruhi tingkat depresi (Kang et al., 2013), namun *self esteem* berfungsi sebagai mediasi dalam mengatasi stress akademik, seperti yang dikemukakan oleh Nordstrom menemukan bahwa *self esteem* memediasi hubungan antara kecemasan sosial dan penyesuaian akademik, sedang. Siswa dengan dukungan sosial tingkat tinggi, melaporkan tingkat stres akademik yang rendah (Marhamah & Hamzah, 2017).

Maka hubungan secara simultan antara *self efficacy*, *self esteem*, dan dukungan sosial dapat dideskripsikan sebagai ramuan yang saling melengkapi Hasil mendukung kesimpulan tersebut adalah bahwa interaksi *self efficacy* dan dapat memoderasi hubungan antara viktimisasi sebaya dan kinerja akademik (Wang & Castañeda-sound, 2008). Mereka dengan *self esteem* diri sosial di atas rata-rata melaporkan viktimisasi dan depresi teman sebaya yang lebih rendah serta kinerja akademik yang lebih tinggi (Raskauskas, Rubiano, Offen, & Wayland, 2015).

Kontribusi Efektif *Self Efficacy*, *Self Esteem*, Dukungan Sosial dan Stres Akademik

Model regresi pengaruh *self efficacy*, *self esteem*, dan dukungan sosial terhadap stres akademik menghasilkan koefisien 0.299 determinasi (*adjusted R square*). Hasil tersebut menunjukkan keragaman stres akademik mampu direpresentasikan oleh *self efficacy*, *self esteem*, dan dukungan sosial sebesar 29.9%, sedangkan sebesar 70.1% merupakan sumbangan dari faktor lain. Sementara itu, persentase sumbangan efektif masing-masing variabel bebas (*self efficacy*, *self esteem*, dan dukungan sosial) terhadap stres akademik bahwa sumbangan efektif total variabel bebas terhadap variabel terikatnya sebesar 32.30% dengan sumbangan efektif variabel *self efficacy* terhadap stres akademik sebesar 6.0%, sumbangan efektif variabel *self esteem* terhadap stres akademik sebesar 0.6%, dan sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap stres akademik sebesar 27.0%.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sumbangan terbesar terhadap stres akademik adalah dari variabel dukungan sosial. Hal ini didukung oleh temuannya Hamza dkk, menunjukkan bahwa siswa yang baik dalam penyesuaian sosial dan memiliki sumber dukungan sosial, khususnya dukungan teman dan dukungan signifikan lainnya lebih mungkin untuk dapat secara efektif menangani masalah akademik yang timbul di lingkungan perguruan tinggi baru mereka dibandingkan dengan siswa lain yang rendah dalam penyesuaian dan dukungan sosial. Secara khusus, siswa yang memiliki dukungan dan penyesuaian sosial yang lebih besar cenderung dapat secara efektif menangani masalah akademik yang timbul di lingkungan universitas baru mereka, dengan demikian mereka akan mengalami lebih sedikit stres akademik (Hamzah & Marhamah, 2015), (Feenstra, Banyard, Rines, & Hopkins, 2001), (Rayle & Chung, 2008), (Wang, Chen, Zhao, & Xu, 2006).

SIMPULAN

Peneliti menyimpulkan dari hasil pengujian hipotesis ada hubungan masing-masing variable Independen (*self efficacy*, *self esteem*, dan dukungan sosial) dengan variabel dependen (stres akademik). *Self efficacy* memberikan pengaruh yang signifikan *self efficacy* terhadap stres akademik. *Self esteem* memberikan pengaruh yang tidak signifikan *self efficacy* terhadap stres akademik. Berbeda dengan *self efficacy* dan *self esteem*, dukungan sosial secara signifikan memberikan pengaruh terhadap stress akademik mahasiswa.

Self efficacy, *self esteem*, dan dukungan Sosial adalah variabel independen yang mempunyai pengaruh berbeda terhadap stres akademik sebagai variabel dependen. Ketiga variabel independen (*self efficacy*, *self esteem*, dan dukungan Sosial) terhadap stres akademik memiliki sumbangan efektif variabel *self efficacy* terhadap stres akademik sebesar 6.0%, sumbangan efektif variabel *self esteem* terhadap stres akademik sebesar 0.6%, dan sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap stres akademik sebesar 27.0%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sumbangan terbesar terhadap stres akademik adalah dari variabel dukungan sosial. Penelitian ini terbatas pada analisis hubungan antara variabel saja, sehingga tidak dapat mengidentifikasi faktor-faktor lain yang memberikan pengaruh terhadap stress akademik, peneliti menyarankan untuk dapat melanjutkan pada analisis faktor-faktor yang memengaruhi stress akademi.

DAFTAR RUJUKAN

- Abouserie, R. (1994). Sources and Levels of Stress in Relation to Locus of Control and Self Esteem in University Students. *Educational Psychology*, 14(3), 323–330. <https://doi.org/10.1080/0144341940140306>
- Abouserie, R. (2006). Studies in Higher Education Self-esteem and Achievement Motivation as Determinants of Students' Approaches to Studying. *Studies in Higher Education*, 20(1), 19-26.
- Ahsan ul Haq, M. (2016). Association between Socio-Demographic Background and Self-Esteem of University Students. *Psychiatric Quarterly*, 4(87), 755–762.
- Allen, K. A. (2020). *Academic Hardiness as a Mediator for the Relationship Between School Belonging and Academic Stress*. (December 2019). <https://doi.org/10.1002/pits.22339>
- Altermatt, E. R. (2016). *Academic Support From Peers as a Predictor of Academic Self-Efficacy Among College Students*. <https://doi.org/10.1177/1521025116686588>
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, (37), 122–147.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining Perceptions of Academic Stress and its Sources Among University Students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Burlaka, V., Churakova, I., Aavik, O. A., Staller, K. M., & Delvaet, J. (2014). Attitudes Toward Health-Seeking Behaviors of College Students in Ukraine. *International Journal of Mental Health and Addiction*, (5), (12), 12(5), 549– 560.
- Clark, K. N., Dorio, N. B., Eldridge, M. A., Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2019). *Adolescent Academic Achievement : A Model of Social Support and Grit*. (August). <https://doi.org/10.1002/pits.22318>
- Coffman, D. L. (2003). *Social Support , Stress, and Self-Efficacy : Effects on Students ' Satisfaction*. 4(1), 53–66.
- Dar, A. A., & Wani, M. A. (2017). Optimism, Happiness, and Self-Esteem among University Students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 3(8), 275–279.
- Feenstra, S. J., Banyard, L. V., Rines, E. N., & Hopkins, R. K. (2001). First-Year Students' Adaptation to College: The Role of Family Variables and Individual Coping. *Journal of College Student Development*, 42, 106–113.
- Guil, R., Gómez-molinero, R., Merchan-clavellino, A., & Gil, F. (2019). *Facing Anxiety, Growing Up . Trait Emotional Intelligence as a Mediator of the Relationship Between Self-Esteem and University Anxiety*. 10(3), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00567>
- Hamzah, H. B., & Marhamah, F. (2015). Social Support, Adjustment and Academic Stress among First Year Social Support , Adjustment and Academic Stress. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 149-172.
- Kang, J., Ko, Y. K., Lee, H.-K., Kang, K., Hur, Y., & Lee, K. (2013). Effects of Self-Esteem and Academic Stress on Depression in Korean Students in Health Care Professions. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 56. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2013.22.1.56>
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). *Predictors of Academic Stress Among College Students*. 22(April), 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Maisyaroh, W. Z., Setyowati, A. J., & Mahanal, S. (2014). Masalah Guru Dalam Implementasi Kurikulum 2013 dan Kerangka Model Supervisi Pengajaran. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 24(4).
- Marhamah, F., & Hamzah, H. B. (2017). The Relationship Between Social Support and Academic Stress Among First Year Students at Syiah Kuala University. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 149–172. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487>
- Matoti, S. N., & Lekhu, M. A. (2019). *Academic Stress And Academic Self-Efficacy of First Year Pre-Service Teachers*. (June), 1139–1146.

- Michie, F., Glachan, M., Bray, D., Michie, F., Glachan, M., & Bray, D. (2010). An Evaluation of Factors Influencing the Academic Self-concept, Self-esteem and Academic Stress for Direct and Re-entry Students in Higher Education. *An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 21(4), 455-472. <https://doi.org/10.1080/0144341012009083>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 1(16), 41-51.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2014). Academic Stress: Its Causes and Results at a Ugandan University. *African Journal of Teacher Education*, 3, 1-21.
- Neill, M. O., Slater, G. Y., Batt, D., & Neill, M. O. (2019). Social Work Student Self-Care and Academic Stress Social Work Student Self-care and Academic Stress. *Journal of Social Work Education*, 00(00), 1-12. <https://doi.org/10.1080/10437797.2018.1491359>
- Newark, P. E., & Stieglitz, R. (2016). *Resources in Adults With ADHD*. <https://doi.org/10.1177/1087054712459561>
- Nordstrom, A. H., Goguen, L. M. S., & Hiester, M. (2014). The Effect of Social Anxiety and Self-Esteem on College Adjustment, Academics, and Retention. *Journal of College Counseling*, 17(1), 48-63. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00047.x>
- Opstrup, N., & Pihl-thingvad, S. (2016). Stressing Academia? Stress-as-offence-to-self at Danish Universities. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 36(1), 39-52. <https://doi.org/10.1080/1360080X.2015.1126895>
- Raskauskas, J., Rubiano, S., Offen, I., & Wayland, A. K. (2015). Do Social Self-Efficacy and Self-Esteem Moderate the Relationship between Peer Victimization and Academic Performance? *Social Psychology of Education*, 18(2), 297-314. <https://doi.org/10.1007/s11218-015-9292-z>
- Rayle, D. A., & Chung, K. (2008). Revisiting First-Year College Students' Mattering: Social Support, Academic Stress, and the Mattering Experience. *Journal of College Student Retention*, 1(9), 21-37.
- Salami, S. O. (2010). Emotional Intelligence, Self Efficacy, Psychological Well-Being and Students' Attitudes: Implications for Quality Education. *European Journal of Education Studies*, 2(3), 247-257.
- Schalkwijk, F. J. V. A. N., Blessinga, A. N., & Agnes, M. (2015). *Social Support and Sleep Social Support Moderates the Effects of Stress on Sleep in Adolescents*. 407-413. <https://doi.org/10.1111/jsr.12298>
- Serinkan, C., Avcik, C., Kaymakçı, K., & Alacaoğlu, D. (2014). Determination of Students Self-Esteem Levels at Pamukkale University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, (116), 4155-4158.
- Sohail, N. (2013). Stress and Academic Performance among Medical Students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 23, 67-71.
- Stallman, H. M., Ohan, J. L., & Chiera, B. (2017). *The Role of Social Support, Being Present, and Self-kindness in University Student Psychological Distress*. 1-8. <https://doi.org/10.1111/ap.12271>
- Thompson, J., & Gomez, R. (2015). The Role of Self-Esteem and Self-Efficacy in Moderating the Effect of Workplace Stress on Depression, Anxiety, and Stress. *The Australasian Journal of Organisational Psychology*, 7(2), <https://doi.org/10.1017/orp.2014.2>
- Utami, S. D. (2015). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta*. Tesis tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wang, A., Chen, L., Zhao, B., & Xu, Y. (2006). First-Year Students' Psychological and Behavior Adaptation to College: The Role of Coping Strategies and Social Support. *US China Education Review*, 5(3), 51-57.
- Wang, C. D. C., & Castañeda-sound, C. (2008). *Chia-Chih DC Wang and Carrie Castañeda-Sound*. 11, 101-118.
- Watkins, K., & Hill, E. M. (2018). *The Role of Stress in the Social Support-Mental Health Relationship*. 21(July), 153-164. <https://doi.org/10.1002/jocc.12094>
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5(1), 55-74.
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- You, J. W. (2018). Testing the Three-Way Interaction Effect of Academic Stress, Academic Self-Efficacy, and Task Value on Persistence in learning among Korean College Students. *Higher Education*, 76(3), 921-935.
- Zhao, X., Selman, R. L., & Haste, H. (2015). Academic Stress in Chinese Schools and A Proposed Preventive Intervention Program Academic Stress in Chinese Schools and a Proposed Preventive Intervention Program. *Cogent Education*, 28(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2014.1000477>