



**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN TEMAN
SEBAYA TERHADAP TOLERANSI STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNNES**

Skripsi

**diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

oleh

Febri Aldi Maulia

1511415099

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2019



UNNES

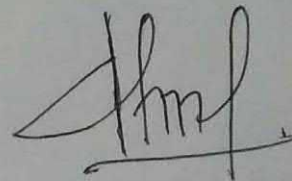
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Toleransi Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi UNNES” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari hasil karya tulis orang lain sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 9 Juli 2019

Yang menyatakan



Febri Aldi Maulia

1511415099

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Toleransi Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi UNNES” telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada Hari Selasa 9 Juli 2019.

Panitia Uji Skripsi :

Ketua




Dr. Edy Purwanto, M.Si.
NIP. 196301211987031001

Sekretaris



Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si.
NIP. 197202042000032001

Penguji I



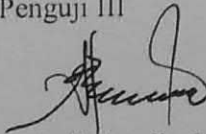
Nuke Martiarini, S.Psi., M.A.
NIP. 198103272012122001

Penguji II



Fatma Kusuma Mahanani, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198711052015042001

Penguji III



Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi., M.A.
NIP. 195811251986012001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Be sure that there is something waiting for you after much patience, to astonish you to a degree that you forget the bitterness of the pain”.

(Ali bin Abi Thalib)

“Think about yourself at least once in your life otherwise you may miss the best comedy in this world”.

(Charlie Chaplin)

Persembahan :

Naskah sederhana ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu mendoakan saya

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahilahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang telah diberikan selama menjalani proses pembuatan skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Toleransi Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi UNNES”.

Penyusunan skripsi ini ditujukan sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Nuke Martiarini, S.Psi., M.A, dosen penguji utama atas bimbingan, saran, dan ilmu sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
4. Fatma Kusuma Mahanani, S.Psi., M.Psi., dosen penguji kedua atas bimbingan, saran, dan ilmu sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi., M.A. dosen pembimbing skripsi atas bimbingan, saran, dan ilmu sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Seluruh dosen Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang, terima kasih atas pengalaman, ilmu, dan kesempatan untuk melakukan diskusi selama penulis menempuh studi.

7. Kedua orang tua penulis, kakak, dan adik-adik penulis yang selalu memberikan do'a dan dukungan.
8. Para responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi skala dari penelitian.
9. Kiki, Elisa, Hawin, Nita, Nisa, Abi, Yurid, Rosikin, Septilio, Tata, Suko, dan Afis yang telah menjadi pendengar dan teman berbagi selama peneliti menghadapi kesulitan selama masa perkuliahan.
10. PSDM HIMAPSI '16 (Rhesty, Ainun, Mala), PH HIMAPSI'17 (Sofi, Aulia) all Crew HIMAPSI '16, All Crew HIMAPSI '17, KADMA BEM KM 2018, yang telah menjadi tempat penulis untuk mengembangkan diri dalam berorganisasi.
11. Amalia, Vio, Ani, Inten, Yudit, Dika, zain, dan Viki yang telah membantu peneliti selama penelitian.
12. Teman-teman perjuangan bimbingan dan semua teman-teman Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Angkatan 2015, khususnya rombel 3, terimakasih atas kebersamaan yang telah kalian berikan.
13. Kepada pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi.

Penulis berharap skripsi ini memberikan manfaat dan kontribusi untuk perkembangan ilmu, khususnya psikologi.

Semarang, 09 Juli 2019

Penulis

ABSTRAK

Maulia, F. Aldi. 2019. Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan teman sebaya terhadap Toleransi Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi UNNES. *Skripsi*. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Dra. Tri Esti Budingsih, S.Psi., M.A.

Kata Kunci: *efikasi diri, dukungan teman sebaya, toleransi stres akademik*

Stres akademik merupakan respon individu terhadap tugas-tugas maupun tuntutan akademik yang mereka hadapi yang mendorong individu untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan tersebut. Stres akademik dapat terjadi pada setiap mahasiswa, tak terkecuali mahasiswa di Jurusan Psikologi. Hasil penggalian data awal di Jurusan Psikologi Unnes, diketahui bahwa gejala stres akademik mahasiswa psikologi berada dalam rentang sedang menuju tinggi. Perbedaan dalam kemampuan untuk menangani stres tersebut dapat disebut dengan toleransi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri akademik dan dukungan teman sebaya terhadap toleransi stres pada mahasiswa psikologi UNNES.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 yang sedang menempuh semester 6. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik random sampling dimana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan subjek dalam penelitian. Jumlah sampel yang dijadikan subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 74 mahasiswa. Data penelitian diambil dengan menggunakan tiga skala yaitu skala toleransi stres akademik yang terdiri dari 17 item valid, skala efikasi diri akademik yang terdiri dari 16 aitem valid dan skala dukungan teman sebaya yang terdiri dari 24 item valid.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik, dukungan teman dan toleransi stres akademik pada mahasiswa Psikologi UNNES berada dalam kategori sedang. Hasil analisis data, menunjukkan bahwa F hitung sebesar 12,751 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), sehingga hipotesis diterima, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik dan dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap toleransi akademik mahasiswa jurusan Psikologi.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERUNTUKKAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB	
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	13
1.3. Tujuan Penelitian.....	13
1.4. Manfaat Penelitian.....	14
1.4.1. Manfaat Teoritis	14
1.4.2. Manfaat Praktis	14
2. LANDASAN TEORI	15
2.1. Toleransi Stres Akademik.....	15
2.1.1. Pengertian Stres Akademik.....	15
2.1.2. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik.....	16
2.1.3. Gejala-Gejala Stres	21
2.1.4. Pengertian Toleransi Stres Akademik	23
2.1.5. Aspek-Aspek Toleransi Stres.....	25
2.1.6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Toleransi Stres.....	27
2.2. Efikasi Diri Akademik	29
2.2.1. Pengertian Efikasi Diri Akademik	29

2.2.2.	Aspek-aspek Efikasi Diri	31
2.3.	Dukungan Teman Sebaya	33
2.3.1.	Pengertian Dukungan Teman Sebaya	33
2.3.2.	Aspek-Aspek Dukungan teman sebaya	34
2.4.	Pengaruh Efikasi Diri akademik dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Toleransi Stres Akademik	36
2.5.	Hipotesis	38
3.	METODE PENELITIAN	39
3.1.	Jenis dan Desain Penelitian.....	39
3.2.	Variabel Penelitian	40
3.2.1	Variabel Dependen	40
3.2.2	Variabel Independen.....	41
3.2.3	Definisi Operasional	41
3.3.	Populasi dan Sampel	43
3.3.1.	Populasi	43
3.3.2.	Sampel	44
3.3.3.	Teknik Sampling	44
3.4.	Metode Pengumpulan Data.....	45
3.5.	Uji Coba Instrumen	49
3.5.1.	Validitas	50
3.5.2.	Reliabilitas	59
3.6.	Metode Analisis Data	60
4.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
4.1.	Persiapan Penelitian.....	61
4.1.1.	Orientasi Kancan Penelitian.....	61
4.1.2.	Penentuan Subjek Penelitian.....	62
4.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	63
4.2.1.	Pengumpulan Data	63
4.2.2.	Pelaksanaan Skoring	64
4.2.3.	Penetapan Subjek	64
4.3.	Analisis Deskriptif	67

4.3.1.	Gambaran Toleransi Stres Akademik Mahasiswa Psikologi angkatan 2016	67
4.3.1.1.	Gambaran Umum Toleransi Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016.....	68
4.3.1.2.	Gambaran Spesifik Toleransi Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016.....	70
4.3.1.2.1	Gambaran Spesifik Toleransi Stres Akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan Aspek Kemampuan Individu dalam Memilih Tindakan Menghadapi Stres.....	71
4.3.1.2.2	Gambaran Spesifik Toleransi Stres Akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan Aspek Kemampuan Untuk Bersikap Optimis terhadap Perubahan dan Kemampuan Diri yang Dimiliki	73
4.3.1.2.3	Gambaran Spesifik Toleransi Stres Akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan Kemampuan Untuk Mengendalikan Suatu Situasi Stres dengan Tetap Tenang dan Memegang kendali sepenuhnya	76
4.3.2.	Gambaran Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016	79
4.3.2.1.	Gambaran Umum Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016.....	79
4.3.2.2.	Gambaran Spesifik Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016.....	82
4.3.2.2.1	Gambaran Spesifik Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan aspek <i>Magnitude</i>	82
4.3.2.2.2	Gambaran Spesifik Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan aspek <i>Generality</i>	84
4.3.2.2.3	Gambaran Spesifik Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan aspek <i>Strength</i>	87
4.3.3.	Gambaran Dukungan Teman Sebaya pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016.....	90

4.3.3.1. Gambaran Umum Dukungan Teman Sebaya pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016	90
4.3.3.2. Gambaran Spesifik <i>Dukungan teman sebaya</i> pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016	92
4.3.3.2.1 Gambaran Spesifik <i>Dukungan teman sebaya</i> pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan Aspek <i>Emotional Support</i>	92
4.3.3.2.2 Gambaran Spesifik <i>Dukungan teman sebaya</i> pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan Aspek <i>Appraisal Support</i>	95
4.3.3.2.3 Gambaran Spesifik <i>Dukungan teman sebaya</i> pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan Aspek <i>Informational Support</i>	97
4.3.3.2.4 Gambaran Spesifik <i>Dukungan teman sebaya</i> pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan Aspek <i>Instrumental Support</i>	99
4.4. Hasil Penelitian	103
4.4.1. Uji Asumsi	103
4.4.1.1 Uji Normalitas	103
4.4.1.2 Uji Linearitas Data	104
4.4.1.3 Uji Multikolinearitas Data	105
4.4.2. Uji Hipotesis	106
4.5. Pembahasan	108
4.6. Keterbatasan Penelitian	115
5. PENUTUP	116
5.1. Simpulan	116
5.2. Saran	116
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN	123

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Hasil Studi Awal Mengenai Respon Mahasiswa terhadap Tugas Akademik.....	5
2.1. Gejala-Gejala Stres Yang muncul pada Individu	22
3.1 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik.....	46
3.2 <i>Blueprint</i> Skala Toleransi Stres Akademik	47
3.3 <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri Akademik	48
3.4 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Teman Sebaya	49
3.5 Sebaran Hasil Uji Coba Aitem Skala Stres Akademik.....	52
3.6 Sebaran Hasil Uji Coba Aitem Skala Toleransi Stres	54
3.7 Sebaran Hasil Uji Coba Aitem Skala Efikasi Diri.....	56
3.8 Sebaran Hasil Uji Coba Aitem Skala Dukungan Teman Sebaya	58
3.9 Hasil Hasil Perhitungan koefisien Reliabilitas Skala	59
4.1 Kriteria Tingkat Stres Akademik.....	66
4.2 Gambaran Umum Stres Akademik Mahasiswa Psikologi	66
4.3 Kriteria Tingkat Toleransi Stres Akademik	69
4.4 Gambaran Umum Toleransi Stres Akademik Mahasiswa Psikologi.	69
4.5 Kriteria Toleransi Stres Akademik berdasarkan Aspek Kemampuan Individu dalam Memilih Tindakan Menghadapi Stres.	72
4.6 Gambaran Toleransi Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi berdasarkan Aspek Kemampuan Individu dalam Memilih Tindakan Menghadapi Stres.....	72
4.7 Kriteria Toleransi Stres Akademik berdasarkan Aspek Kemampuan Untuk Bersikap Optimis terhadap Perubahan dan Kemampuan Diri yang Dimiliki.....	74
4.8 Gambaran Toleransi Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi berdasarkan Aspek Kemampuan Untuk Bersikap Optimis terhadap Perubahan dan Kemampuan Diri yang Dimiliki	75

4.9	Kriteria Toleransi Stres Akademik berdasarkan Aspek Kemampuan Untuk Mengendalikan Suatu Situasi Stres dengan Tetap Tenang dan Memegang kendali sepenuhnya	77
4.10	Gambaran Toleransi Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi berdasarkan Aspek Kemampuan Untuk Mengendalikan Suatu Situasi Stres dengan Tetap Tenang dan Memegang kendali sepenuhnya	77
4.11	Ringkasan Deskriptif Toleransi Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi UNNES	78
4.12	Kriteria Tingkat Efikasi Diri Akademik	81
4.13	Gambaran Umum Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Psikologi angkatan 2016	81
4.14	Kriteria Tingkat Efikasi Diri Akademik berdasarkan Aspek <i>Magnitude</i>	83
4.15	Gambaran Spesifik Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Psikologi angkatan 2016 berdasarkan aspek <i>Magnitude</i>	83
4.16	Kriteria Tingkat Efikasi Diri Akademik berdasarkan Aspek <i>Generality</i>	85
4.17	Gambaran Spesifik Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Psikologi angkatan 2016 berdasarkan aspek <i>Generality</i>	86
4.18	Kriteria Tingkat Efikasi Diri Akademik berdasarkan Aspek <i>Strength</i>	87
4.19	Gambaran Spesifik Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Psikologi angkatan 2016 berdasarkan aspek <i>Strength</i>	88
4.20	Ringkasan Deskriptif Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi UNNES	89
4.21	Kriteria Tingkat Dukungan Teman Sebaya.....	91
4.22	Gambaran Umum Dukungan Teman Sebaya pada Mahasiswa Psikologi angkatan 2016.....	91
4.23	Kriteria Tingkat <i>Dukungan teman sebaya</i> berdasarkan Aspek <i>Emotional Support</i>	93

4.24	Gambaran Spesifik <i>Dukungan teman sebaya</i> pada Mahasiswa Psikologi angkatan 2016 berdasarkan aspek <i>Emotional Support</i>	94
4.25	Kriteria Tingkat <i>Dukungan teman sebaya</i> berdasarkan Aspek <i>Appraisal Support</i>	95
4.26	Gambaran Spesifik <i>Peer Suport</i> pada Mahasiswa Psikologi angkatan 2016 berdasarkan aspek <i>Appraisal Support</i>	96
4.27	Kriteria Tingkat <i>Dukungan teman sebaya</i> berdasarkan Aspek <i>Informational Support</i>	98
4.28	Gambaran Spesifik <i>Peer Suport</i> pada Mahasiswa Psikologi angkatan 2016 berdasarkan aspek <i>Informational Support</i>	98
4.29	Kriteria Tingkat <i>Dukungan teman sebaya</i> berdasarkan Aspek <i>Instrumental Support</i>	100
4.30	Gambaran Spesifik <i>Peer Suport</i> pada Mahasiswa Psikologi angkatan 2016 berdasarkan aspek <i>Instrumental Support</i>	100
4.31	Ringkasan Deskriptif <i>Dukungan teman sebaya</i> pada Mahasiswa Jurusan Psikologi UNNES	102
4.32	Hasil Uji Normalitas	103
4.33	Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri Akademik dengan Toleransi Stres Akademik	104
4.34	Hasil Uji Linearitas <i>Dukungan teman sebaya</i> dengan Toleransi Stres Akademik	105
4.35	Hasil Uji Multikolinearitas Efikasi Diri Akademik dan <i>Dukungan teman sebaya</i>	106
4.36	Hasil Uji Hipotesis.....	107
4.37	Hasil Koefisien Determinasi (R Square).....	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Grafik Hasil Studi Awal 70 Mahasiswa Psikologi UNNES	4
2.1. Kerangka Berpikir	38
4.1. Gambaran Umum Toleransi Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Angkatan 2016	70
4.2. Gambaran Spesifik Toleransi Stres Akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan Aspek Kemampuan Individu dalam Memilih Tindakan Menghadapi Stres.	73
4.3. Gambaran Spesifik Toleransi Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan Aspek Kemampuan Untuk Bersikap Optimis terhadap Perubahan dan Kemampuan Diri yang Dimiliki.....	75
4.4. Gambaran Spesifik Toleransi Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan aspek Kemampuan Untuk Mengendalikan Suatu Situasi Stres dengan Tetap Tenang dan Memegang kendali sepenuhnya	78
4.5. Diagram Persentase Toleransi Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi UNNES	79
4.6. Gambaran Umum Efikasi Diri Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi Angkatan 2016	82
4.7. Gambaran Efikasi Diri Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi Angkatan 2016 Berdasarkan Aspek <i>Magnitude</i>	84
4.8. Gambaran Efikasi Diri Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi Angkatan 2016 Berdasarkan Aspek <i>Generality</i>	86
4.9. Gambaran Efikasi Diri Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi Angkatan 2016 Aspek <i>Strength</i>	88
4.10. Diagram Presentase Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi UNNES	89

4.11. Gambaran Umum <i>Dukungan teman sebaya</i> Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016.....	92
4.12. Gambaran Spesifik <i>Dukungan teman sebaya</i> Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan Aspek <i>Emotional Support</i>	94
4.13. Gambaran Spesifik <i>Dukungan teman sebaya</i> Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan Aspek <i>Appraisal Support</i>	96
4.14. Gambaran Spesifik <i>Dukungan teman sebaya</i> Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan Aspek <i>Informational Support</i>	99
4.15. Gambaran Spesifik <i>Dukungan teman sebaya</i> Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2016 berdasarkan Aspek <i>Instrumental Support</i>	101
4.16. Diagram Presentase <i>Dukungan teman sebaya</i> pada Mahasiswa Jurusan Psikologi UNNES	102

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Pendahuluan	124
2. Tabulasi Skor Skala Pendahuluan	125
3. Skala <i>Try-Out</i>	127
4. Tabulasi Skor <i>Try-out</i>	134
5. Validitas Skala	144
6. Reabilitas Skala	147
7. Skala Penelitian	148
8. Tabulasi Skor Skala Penelitian	154
9. Hasil Uji Asumsi	167
10. Hasil Uji Hipotesis	169

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah sebutan bagi individu yang tengah menimba ilmu di jenjang perguruan tinggi. Berbeda dengan siswa yang ada di sekolah dasar maupun menengah, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi yang didapatkan, tetapi juga harus mampu mengaplikasikan teori yang dipelajari untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan. Hal tersebut menjadi alasan mengapa mahasiswa akan menghadapi tuntutan maupun tugas akademik di setiap semesternya. Tuntutan maupun tugas akademik ini menjadi barometer sejauh mana mahasiswa mampu menerapkan ilmu yang telah dipelajari.

Jumlah tugas yang didapatkan mahasiswa setiap semester tidak hanya satu dua tugas saja. Mahasiswa akan dihadapkan lebih dari satu tugas per materi atau mata kuliah yang telah diambil. Padahal, setiap mahasiswa tentu mengambil lebih dari satu mata kuliah dalam satu semester. Hal ini tentu saja membuat tugas yang akan didapatkan tidaklah sedikit. Sementara, sebanyak apapun tugas yang telah diberikan, mahasiswa harus menyelesaikan tugas-tugas tersebut sesuai dengan batasan waktu yang ditetapkan. Intensitas tugas serta batasan waktu kapan tugas tersebut harus diselesaikan ini menjadi tuntutan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa.

Menyelesaikan tugas akademik menjadi permasalahan bagi beberapa mahasiswa. Terdapat mahasiswa yang mampu mengerjakan semua tugas, namun ada juga yang akhirnya menyerah dan tak mampu menyelesaikan tugas yang telah

diberikan. Kondisi mahasiswa yang telah disampaikan diatas, sejalan dengan pendapat Losyk (2005:9), yang mengungkapkan bahwa beberapa orang tidak pernah berhasil menuntaskan pekerjaan karena terlalu sibuk mengerjakan tugas-tugas penting yang datang mendadak dan menyelesaikan masalah yang tiba-tiba muncul. Tugas penting yang dimaksud dapat dikaitkan dengan tugas akademik mahasiswa.

Tugas akademik yang harus diselesaikan juga memiliki kecenderungan untuk menimbulkan dampak tertentu kepada mahasiswa. Dampak tertentu yang sering dimunculkan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik seperti perasaan cemas, gelisah, sulit untuk beristirahat dan menunda pekerjaan tugas. Berbagai macam dampak tersebut muncul disebabkan oleh tingkat kesulitan maupun intensitas pengerjaan tugas yang dirasa cukup memberatkan mahasiswa. Hal ini merupakan indikasi awal gejala stres pada diri mahasiswa. Stres itu sendiri merupakan dampak dari interaksi individu dengan kondisi lingkungannya (Pestonjee, 1992:16).

Stres pada mahasiswa muncul karena kurang mampunya mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan yang mereka hadapi. Beberapa Mahasiswa cukup kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang ada. Intentesitas tugas, tingkat kesukaran tugas, sedikitnya batasan waktu dalam mengerjakan, ditambah faktor lain seperti kegiatan-kegiatan diluar perkuliahan membuat mahasiswa sulit menyesuaikan diri sehingga memicu munculnya dampak stres. Stres yang melanda mahasiswa ini biasa dikenal dengan sebutan stres akademik.

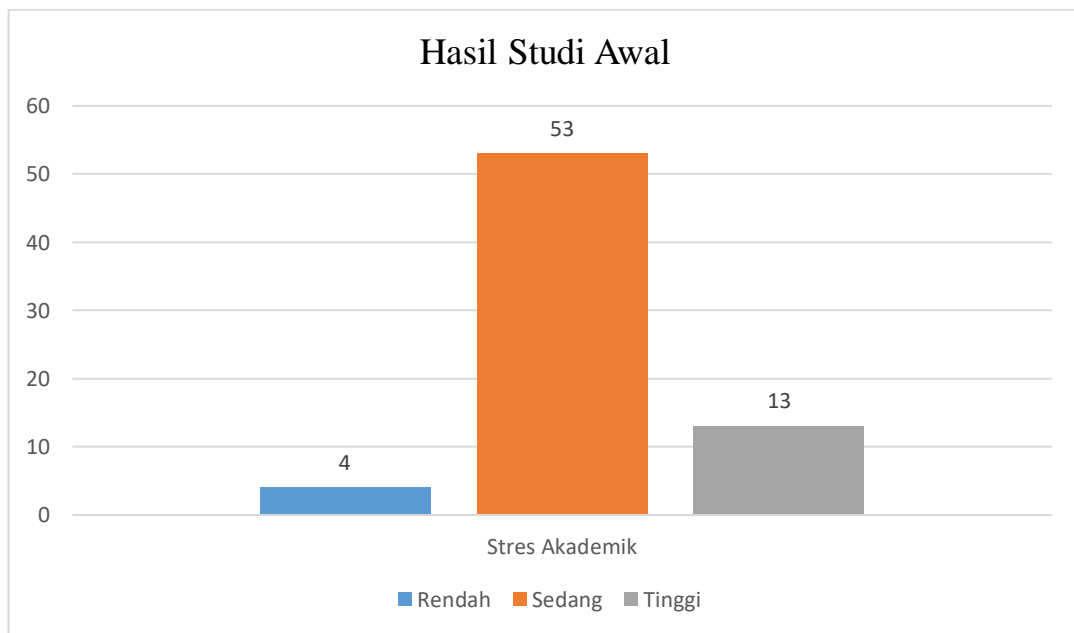
Stres akademik sangat rentan dialami oleh seluruh mahasiswa yang ada dibelahan dunia manapun. Penelitian Saleh, Camart dan Romo (2017) mengungkapkan bahwa 72,9% mahasiswa yang terdaftar di Universitas Paris Ouest Nanterre La Defense dan universitas lain di wilayah Paris, menderita tekanan psikologis atau stres. Sementara Mutalik,dkk (2016) menyebutkan bahwa bahwa gangguan emosional dalam bentuk depresi, kecemasan dan stres ada di tingkat tinggi di antara mahasiswa sains sarjana yang memerlukan intervensi awal. Hasil penelitian Mutalik, dkk (2016) menunjukkan prevelensi gejala stres pada mahasiswa Govt. First Grade College, Bagalkot adalah sebesar 71,1 %.

Di Indonesia, stres akademik dapat terjadi pada mahasiswa di berbagai bidang studi. Tak terkecuali mahasiswa bidang studi psikologi yang harus mendalami materi dan memiliki tuntutan akademik lainnya. Penelitian yang dilakukan Kartika (2015) menyimpulkan bahwa mahasiswa psikologi salah satu perguruan tinggi di Surakarta mengalami stres akademik dalam kategori sedang. Penelitian yang dilakukan pada 100 responden tersebut menunjukkan 48 % gejala yang paling dominan muncul adalah rasa cemas, produktivitas menurun kemudian di susul dengan sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan sering merasa jenuh.

Sejalan dengan pendapat diatas, Gamayanti, dkk (2018) juga menyebutkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa semester akhir psikologi di salah satu perguruan tinggi di Bandung berada dalam kategori sedang. Penelitian yang dilakukan pada 49 mahasiswa tersebut, menunjukkan data tingkat stres 6 subjek berada dalam tingkatan tinggi, 34 subjek sedang, dan 9 subjek rendah. Stres akademik yang di alami oleh mahasiswa dapat dipicu oleh tugas akademik serta

faktor lingkungan. Penelitian Arta (dalam Kholidah & Alsa, 2012), mengungkapkan bahwa stres akademik pada mahasiswa yang disebabkan faktor lingkungan mencapai 64,1 % dari total responden penelitian.

Sementara studi awal yang dilakukan pada 70 mahasiswa Psikologi UNNES menunjukkan data sebagai berikut :



Gambar 1.1 Grafik Hasil Studi Awal 70 Mahasiswa Psikologi UNNES

Secara lebih rinci mengenai gejala yang muncul akan dijelaskan pada tabel 1.1 berikut :

Tabel 1.1
Hasil Studi Awal
Mengenai Respon Mahasiswa terhadap Tugas Akademik

NO	Respon yang Muncul	Presentase
1	Merasa Cemas, gelisah, dan mood berubah saat belum menyelesaikan tugas	76 %
2	Menunda penyelesaian tugas akademik	70 %
3	Sulit berkonsentrasi, pikiran kacau, sering melamun, dan sulit mengambil keputusan ketika banyak tugas yang harus diselesaikan.	62 %
4	Sulit untuk beristirahat ketika banyak tugas yang harus dikerjakan	57,6 %

Data diatas menunjukkan bahwa 53 mahasiswa diprediksi mengalami stres akademik dalam tingkatan sedang, 13 mahasiswa berada dalam tingkatan tinggi, sedangkan 4 lainnya berada dalam tingkatan rendah. Sumber responden studi awal ini terdiri dari mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 yang secara akademik sudah mendapatkan tugas akademik yang tidak sedikit. Hasil dari studi awal ini menunjukkan kesamaan dengan hasil penelitian Kartika (2015) dan Gamayanti (2018) yang mengkategorikan stres akademik mahasiswa psikologi berada dalam tingkatan sedang menuju tinggi.

Studi awal yang telah dilakukan tersebut juga menunjukkan data bahwa respon yang ditunjukkan mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik berbeda-beda. Total 76 % respon merasa cemas, gelisah, dan mood mudah berubah, ketika mereka belum mampu menyelesaikan tugasnya, 70 % responden menunda penyelesaian tugas akademik mereka. Kemudian 62 % dari total responden merasa sulit berkonsentrasi, pikiran kacau, sering melamun, dan sulit mengambil keputusan ketika banyak tugas yang harus diselesaikan. Mahasiswa juga menjadi

sulit untuk beristirahat ketika banyaknya tugas yang harus dikerjakan, hampir 57,6 % responden menjawab demikian.

Berdasarkan studi awal diatas juga diketahui mahasiswa psikologi UNNES terindikasi mengalami gejala stres dalam tingkatan sedang menuju tinggi, namun kenyataanya beberapa mahasiswa mampu menyelesaikan tugas akademik dan bahkan mendapatkan nilai yang memuaskan. Mahasiswa tersebut dapat beradaptasi dengan baik menghadapi stressor yang muncul. Mahasiswa beradaptasi sebagai proses mentolerir tekanan sehingga mereka mampu bertahan dengan tugas akademik yang diberikan. Lazarus dan Folkman (1984:181) menyebutkan bahwa stres itu sendiri merupakan bagian dari fungsi sosial yang membantu individu beradaptasi untuk menemukan kekuatan setelah menghadapi tekanan. Hal ini dapat menjadi alasan mengapa mahasiswa psikologi yang berada dalam tingkatan stres akademik sedang menuju tinggi mampu menyelesaikan tugas akademik.

Meskipun beberapa mahasiswa yang memunculkan gejala stres akademik sedang menuju dapat menyelesaikan tugas akademik, namun terdapat sebagian mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan tugas akademik tersebut. Mahasiswa merespon dengan berbeda mengenai tugas akademik yang mereka dapatkan. Ada yang beranggapan bahwa seberat apapun tugas tetap harus dikerjakan, akan tetapi terdapat juga yang beranggapan untuk tidak menyelesaikan tugas akademik. Seperti salah satu pendapat mahasiswa di bawah ini.

*“ Ya misalkan saya udah ga bisa, kenapa harus dipaksain coba.
Kalau ga kuat ya saya lepas saja tugas paling berat buat ngilangin
beban. Toh masih ada semester lain buat mengulang mata kuliah
yang ga selesai kan.*

(MD/Laki-laki/2 Mei 2018)

Berbagai macam respon yang muncul dikarenakan kemampuan masing-masing mahasiswa dalam menghadapi stresor yang juga berbeda. Ada mahasiswa yang mampu mentolerir stres dan mampu menyelesaikan tugas akademik yang diberikan tanpa merasakan dampak apapun. Ada mahasiswa yang mengalami dampak dari gejala stres akademik, namun tetap mampu menyelesaikannya. Bahkan ada pula mahasiswa yang mengalami dampak stres dan akhirnya gugur dalam menyelesaikan tugas akademik. Welle dan Graf, (2011) menyebutkan bahwa perbedaan alami dalam sifat-sifat psikologis dan biologis antara individu memungkinkan beberapa untuk berkembang di bawah tekanan dan menyebabkan orang lain runtuh. Perbedaan inilah yang nantinya membuat mahasiswa akan bertahan atau tidak dalam menghadapi stressor yang dihadapi.

Perbedaan dalam kemampuan untuk menangani stres ini disebabkan karena toleransi stres pada mahasiswa berbeda-beda. Toleransi stres merupakan batasan dari dalam diri individu untuk menangani dampak buruk dari stres yang sedang dihadapi (Pestonjee, 1992:22). Jika dikaitkan dalam lingkup akademik, toleransi stres dapat berupa batasan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap stres akademik yang muncul sebagai reaksi dari adanya beban tugas. Pengalaman dalam menghadapi tugas atau stres akademik sebelumnya, serta berbagai faktor lain, tentu dapat menjadi alasan mengapa setiap mahasiswa memiliki toleransi stres yang berbeda.

Dari segi faktor internal, keyakinan yang muncul dalam diri mahasiswa dapat membantu mereka untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada dalam ruang lingkup akademik. Keyakinan yang tumbuh dalam diri mahasiswa ini dapat

disebut dengan efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai sebuah situasi dan memberikan hasil yang menguntungkan (Santrock, 2012:363). Schunk (dalam Santrock, 2012:363) menyebutkan bahwa individu dengan efikasi diri rendah cenderung akan menghindari berbagai tugas belajar, khususnya tugas-tugas menantang. Penelitian yang dilakukan Wijaya dan Pratitis (2012) menyebutkan bahwa efikasi diri memiliki korelasi positif terhadap penyesuaian diri akademik. Sehingga mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik cenderung akan mampu menyesuaikan diri terhadap tugas akademik yang dapat memicu munculnya stres akademik.

Sementara, penelitian Azizah (2016) menyimpulkan bahwa dengan adanya efikasi diri yang baik, maka diprediksi akan mampu untuk mengurangi gejala stres akademik yang mahasiswa alami. Namun, jika mahasiswa memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya, bukan tidak mungkin gejala stres akademik akan mudah muncul pada diri mahasiswa tersebut. Selain gejala stres akademik yang muncul, tidak menyelesaikan tugas juga menjadi dampak tersendiri dari rendahnya efikasi yang dimiliki mahasiswa. Seperti halnya yang disampaikan oleh AH mahasiswa psikologi lain yang merasa stres dalam menghadapi tugas akademik, berikut kutipan dari pernyataan mahasiswa :

“Cemas ia, jelas stres lah dengan tugas tersebut, kadang pengen sempat ngelepas tugas biar ga dapat beban berat.”
(AH/Perempuan/25 April 2018)

Pernyataan mahasiswa tersebut memberikan sedikit gambaran tentang rendahnya self efikasi yang dimiliki mahasiswa. Efikasi diri mahasiswa yang rendah, dapat memicu munculnya gejala stres seperti perasaan cemas yang telah

disebutkan oleh mahasiswa diatas. Gejala stres yang muncul dapat dijadikan indikasi bahwa mahasiswa tersebut tidak mampu mentolerir tekanan yang ada, sehingga gejala stres dapat muncul dengan mudah. Sementara itu, Saleh, Camart, dan Romo (2017) juga berpendapat bahwa efikasi diri ini merupakan prediktor penting dalam stres. Stres akademik diprediksi akan menurun, apabila mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi. Ketika mahasiswa mampu mengurangi gejala-gejala stres akademik yang ada, dapat diasumsikan juga bahwa mahasiswa memiliki toleransi terhadap stres yang baik.

Hubungan antara efikasi diri dan toleransi stres disebutkan pada penelitian Sho'imah (2010) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan toleransi terhadap stres. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi toleransi terhadap stres pada mahasiswa. Pendapat serupa juga disampaikan oleh Ferdyawati (2007) yang menyatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan toleransi terhadap stres. Peranan atau sumbangan efikasi diri terhadap toleransi terhadap stres adalah sebesar 25,66 %. Hal ini memiliki makna bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik tentu akan memiliki toleransi terhadap stres yang baik pula. Sehingga mahasiswa akan mampu menyelesaikan tugas akademik tanpa harus mengalami gejala stres.

Selain faktor internal, faktor eksternal yang ada disekitar mahasiswa juga diprediksi memiliki pengaruh kuat terhadap toleransi stres. Hasil dari studi penelitian Welle dan Graf (2011) telah mengungkapkan bahwa faktor yang paling kuat terkait dengan toleransi stres yang tinggi adalah jaringan sosial yang kuat,

banyak mahasiswa muda kehilangan hal tersebut pada masa transisi awal memasuki perguruan tinggi. Mahasiswa dihadapkan pada lingkungan yang sama sekali baru dan dipaksa untuk menemukan cara untuk beradaptasi dengan stres kehidupan kampus.

Peran dari dukungan sosial sangatlah penting dalam menghadapi stresor yang muncul. Apalagi peran teman sebaya, yang juga sedang menghadapi persoalan yang sama. Teman yang memberikan dukungan positif tentu saja akan menambah motivasi. Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berbentuk kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial (Sasmita & Rustika, 2015).

Effendi dan Tjahjono (1999; Sasmita & Rustika, 2015) menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menjaga keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan sehingga mengakibatkan pengaruh positif yang dapat mengurangi goncangan psikologis. Ketika individu mendapatkan dukungan sosial yang cukup tentu saja mereka akan mampu menghadapi stressor yang mengguncang keadaan psikologis mereka. Dukungan teman sebaya ini juga akan memberikan dampak terhadap bagaimana toleransi stres yang dimiliki oleh mahasiswa.

Penelitian lain mengenai hubungan antara efikasi diri dan dukungan teman sebaya adalah penelitian yang dilakukan Sasmita dan Rustika (2015). Penelitian tersebut menyebutkan bahwa sumbangan efektif efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa sebesar 36,7%. Penelitian

tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri dari individu berkaitan dengan efikasi diri dan juga dengan dukungan sosial yang mereka dapatkan. Dengan demikian, seharusnya efikasi diri dan dukungan teman sebaya juga membuat individu akan mampu mentoleransi setiap stresor yang datang menghampiri mereka.

Kemudian Penelitian Azizah (2016) memberikan gambaran mengenai hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi salah satu perguruan tinggi di Malang. Secara bersama-sama kontribusi efikasi diri dan dukungan sosial memberikan kontribusi pada stres akademik sebesar 36,4 %. Hal ini memiliki arti bahwa apabila mahasiswa memiliki efikasi diri dan dukungan sosial yang tinggi maka stres akademik akan turun. Jika diasumsikan dan dihubungkan dengan toleransi akademik, tentu saja dapat diprediksi bahwa efikasi diri dan dukungan sosial dalam hal ini adalah dukungan teman sebaya memiliki pengaruh pada toleransi stres akademik mahasiswa.

Mencermati dari fenomena yang telah disampaikan di atas, memberikan gambaran bahwa efikasi diri merupakan faktor internal pada diri mahasiswa yang memiliki peranan terhadap toleransi terhadap stres akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri cukup kuat tentu saja akan bertahan dengan segala stresor yang ada. Selain itu, tugas yang dirasa berat pun akan mampu dikerjakan oleh mahasiswa, bukan malah melakukan sebaliknya meninggalkan atau melepas tanggung jawab dari tugas yang telah diberikan. Kemudian faktor eksternal yang paling jelas terlihat adalah bagaimana dukungan teman sebaya memberikan

dampak bagi mahasiswa dalam menghadapi stresor. Adanya dukungan dari teman sebaya mahasiswa akan mampu melakukan toleransi terhadap stress akademik yang sedang mereka hadapi.

Jika mahasiswa memiliki efikasi rendah dan juga tidak memiliki dukungan dari teman sebayanya, tentu saja mereka tidak memiliki toleransi terhadap stress akademik yang baik. Fenomena yang telah dijelaskan diatas membuat peneliti tertarik untuk melihat secara lebih jauh bagaimana pengaruh yang diberikan oleh efikasi diri dan dukungan teman sebaya terhadap toleransi stress yang dimiliki oleh mahasiswa. Fenomena tersebut rentan dialami oleh mahasiswa dari perguruan tinggi manapun. Seperti juga yang telah disampaikan di atas bahwa mahasiswa yang mempelajari ilmu di program studi Psikologi UNNES berada dalam kategori stres akademik sedang dan dapat diprediksi dapat meningkat seiring berjalannya waktu dan bertambahnya tuntutan akademik yang harus dihadapi. Sehingga hal ini dijadikan sebagai landasan dalam penentuan subjek pada penelitian yang akan dilakukan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam pengaruh antara efikasi diri akademik dan teman sebaya terhadap toleransi stres akademik dapat diketahui secara lebih jelas. Sasaran penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang dimana sebelumnya telah ditemukan fenomena – fenomena terkait variabel yang akan diteliti. Dengan demikian, penelitian ini berjudul “Pengaruh Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Toleransi Stres Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi UNNES”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari fenomena yang dijelaskan diatas, rumusan masalah yang muncul dalam penelitian ini diantaranya :

1.2.1 Bagaimana gambaran toleransi stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa jurusan Psikologi UNNES ?

1.2.2 Bagaimana gambaran efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa jurusan Psikologi UNNES ?

1.2.3 Bagaimana gambaran dukungan teman sebaya yang dimiliki oleh mahasiswa jurusan Psikologi UNNES ?

1.2.4 Bagaimana pengaruh efikasi diri dan dukungan teman sebaya terhadap toleransi stres akademik pada mahasiswa jurusan Psikologi UNNES ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari Penelitian ini adalah sebagai berikut ini:

1.3.1 Untuk mengetahui toleransi stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa jurusan Psikologi UNNES ?.

1.3.2 Untuk mengetahui gambaran efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa jurusan Psikologi UNNES ?.

1.3.3 Untuk mengetahui gambaran dukungan teman sebaya yang dimiliki oleh mahasiswa jurusan Psikologi UNNES ?.

1.3.4 Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan teman sebaya terhadap toleransi stres akademik pada mahasiswa jurusan Psikologi UNNES ?.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat-manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang efikasi diri, teman sebaya, dan toleransi stres pada mahasiswa serta bagaimana peran efikasi diri dan dukungan teman sebaya memberikan pengaruh terhadap toleransi stres akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berharga bagi mahasiswa dalam meningkatkan efikasi diri, *teman sebaya*, dan toleransi stres pada mahasiswa. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan referensi bacaan bagi semua pihak yang membutuhkannya.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Toleransi Stres Akademik

Pada pembahasan awal ini, terlebih dahulu akan dibahas mengenai definisi stres akademik, gejala-gejala stres beserta faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stres.

2.1.1 Pengertian Stres Akademik

Stres dalam ilmu psikologi, mengacu pada keadaan organisme yang dihasilkan dari beberapa interaksi dengan lingkungan (Pestonjee, 1992:16). Asthana (dalam Pestonjee,1992:17) lebih lanjut menyebutkan bahwa stres merupakan hasil dari pengalaman yang membatasi eksistensi diri individu. Hasil pengalaman tersebut menimbulkan perasaan dan situasi yang tidak nyaman bagi individu tersebut. Kemudian, Nevid, dkk (2005) berpendapat bahwa stres merupakan suatu tuntutan yang menstimulasi organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sumber-sumber psikologis dari stres tidak hanya membuat berkurangnya kemampuan kita untuk beradaptasi, tetapi secara tajam juga mempengaruhi kesehatan kita.

Sementara stres yang terjadi dalam lingkup akademik biasa disebut dengan stres akademik. Govaerst dan Gregoire (2004) mengartikan stres akademik sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian terhadap stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Stres akademik ini merupakan respon yang muncul

karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas akademik yang harus dikerjakan (Olejnik & Holschuh, 2007).

Lebih lanjut Alvin (2007) menjelaskan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga siswa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Desmita (2009) menambahkan bahwa stres akademik sebagai suatu ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa di lingkungan pendidikan, yang memicu munculnya reaksi-reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik.

Dari berbagai pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan keadaan individu yang mengalami tekanan akibat tuntutan dan tugas akademik, sehingga memicu munculnya reaksi-reaksi fisik, psikologis, serta tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik

2.1.2 Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik

Alvin (2007) mengemukakan stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu eksternal dan internal.

a. Faktor internal yang menyebabkan stres akademik, yaitu:

1. Pola pikir

Individu yang berpikir bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

2. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan dengan siswa yang sifatnya pesimis.

3. Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang menentukan tingkat stres pada siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal yang menyebabkan stres akademik.

1. Pelajaran Lebih Padat.

Kurikulum dan sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar yang lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negeri, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

2. Banyaknya kegiatan yang ingin dilakukan tetapi waktu terbatas.

Dengan berlimpahnya produk dan mainan, media yang inovatif, peralatan elektronik canggih dan internet, orang dewasa dan anak-anak dihujani dengan beraneka ragam barang. Hal ini menimbulkan keinginan untuk memilikinya. Melakukan kegiatan yang mereka sukai seperti olahraga, bermain dengan teman-teman sebayanya diluar kegiatan pembelajaran juga menjadi keinginan tersendiri

bagi siswa. Akan tetapi, waktu yang mereka miliki terbatas karena harus menyelesaikan tugas-tugas yang ada.

3. Tekanan untuk berprestasi tinggi.

Siswa sangat ditekan untuk berprestasi tinggi dalam ujian- ujian mereka. Tekanan ini dapat datang dari sekolah, guru, teman sebaya dan terutama datang dari orang tua.

4. Dorongan meniti tangga sosial.

Pendidikan kini telah menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban dan malas.

Santrock (2012:557) menyebutkan faktor-faktor yang menjadi penyebab munculnya stres antara lain :

1. Faktor Fisik

Kekuatan fisik individu akan dikaitkan dengan kesehatan dan juga kemampuan dari individu tersebut. Individu yang memiliki fisik dan terbiasa untuk cukup olahraga tentu saja akan mampu menetralkan stresor-stresor yang ada. Sementara individu yang jarang melakukan olahraga akan sangat rentan tidak akan mampu mengatasi stresor yang muncul di sekitarnya. Individu dengan fisik lemah sangat rapuh ketika menghadapi tuntutan-tuntutan yang diberikan kepadanya, selain itu juga pemikiran untuk menjadi kuat selanjutnya akan menjadi tegangan atau stresor yang menyebabkan individu mengalami gejala stres.

2. Faktor Lingkungan

Setiap individu tentu saja menginginkan berada dalam lingkungan yang nyaman dan sesuai dengan harapan mereka. Lingkungan sangat berperan penting dalam bagaimana stresor akan mengambil ketenangan dari individu. Permasalahan dalam lingkungan biasanya sangat kompleks dan melibatkan banyak hal. Individu akan terganggu jika lingkungan yang ditempati jauh dari rasa nyaman. Hal ini tentu saja berdampak pada bagaimana ketidaknyamanan tersebut dapat menjadi stresor bagi diri individu sehingga membuatnya tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

3. Faktor Kognitif

Kemampuan kognitif individu juga mempengaruhi terkait bagaimana individu dalam menangani stresor yang ada. Faktor kognitif ini tentu saja berkaitan dengan tuntutan maupun tugas yang akan diselesaikan individu. Ketika kognitif individu tersebut mampu di gunakan secara maksimal tentu saja ia akan mampu menyelesaikan tugas dengan baik dengan tingkatan stres yang mampu di minimalisir. Sedangkan individu yang tidak mampu mengoptimalkan kognitifnya ia akan cenderung kurang mampu menyelesaikan tugas. Tugas yang tak terselesaikan tentu saja akan menjadi stresor tersendiri bagi individu.

4. Faktor Kepribadian

Manusia merupakan makhluk dengan beragam kepribadian yang unik, antar satu pribadi dengan pribadi lainnya tentu saja akan berbeda. Berbeda dalam menyikapi permasalahan maupun keluar dari permasalahan tersebut. Individu yang memiliki kepribadian mudah mengeluh, mudah menyerah tentu akan menjadi

sasaran empuk dari stresor. Sementara individu dengan pribadi yang pantang menyerah, mudah bergaul, tentu saja akan mampu bertahan dalam menghadapi stresor-stresor yang mereka sedang hadapi.

5. Faktor Sosial Budaya

Tuntutan suatu budaya terhadap individu tertentu pastinya akan memberikan tekanan tersendiri. Apalagi jika individu tersebut merasa tidak sesuai dengan budaya yang ada. Muncul pertentangan dalam diri individu, jika individu mampu menyampaikan pertentangan tersebut tanpa adanya hambatan tentu saja tidak akan menimbulkan masalah. Namun jika pertentangan tersebut hanya dipendam atau individu mampu menyampaikan namun mendapatkan penolakan bisa jadi hal itu memicu munculnya stresor pada diri individu.

6. Strategi Coping

Strategi coping merupakan pola perilaku individu dalam menghadapi stresor yang ada. Individu dengan coping stres yang baik tentu saja akan terhindar dari dampak stres berkepanjangan. Sementara individu yang tak mampu melakukan coping ini biasanya akan larut dalam dampak stres yang ada pada diri mereka. Individu tentu saja harus mampu menemukan strategi coping sesuai dengan keadaan stresor yang sedang dihadapi. Jangan sampai strategi coping memberikan dampak negatif pada sesuatu hal, meskipun stresor yang ada mampu direduksi.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan munculnya stres akademik terbagi menjadi dua, yaitu faktor Internal dan Eksternal.

2.1.3 Gejala-Gejala Stres

Hardjana (1994 dalam Aryani 2016:47) mengemukakan bahwa gejala stres dapat ditemukan dalam seluruh segi diri individu yang penting, seperti fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal. Sementara Aryani (2016:47-48) lebih jelas menjelaskan bahwa gejala fisik meliputi, tidur tidak teratur, sakit kepala, berkeringat, tegang pada leher, sering gemetar, dan tidak selera makan. Gejala emosional meliputi, gelisah, cemas, sedih, gugup, marah-marahan mood yang berubah-ubah, dan harga diri yang rendah. Gejala intelektual meliputi, sering melamun, pikiran kacau, sulit konsentrasi, pelupa, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar. Gejala interpersonal meliputi, suka mencari kesalahan orang lain, sering mendiamkan orang lain, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah menyalahkan orang lain, dan egois.

Ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari stresor yang dialaminya. Yusuf (2011, dalam Azmy, dkk 2017) memisahkan reaksi stresor kedalam empat reaksi yaitu,

1. Reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti telapak tangan sering berkeringat, kesulitan tidur, dan merasa sakit kepala.
2. Reaksi emosional ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang tidak memiliki kepuasan, merasa diabaikan, dan, cemas.
3. Reaksi perilaku atau behavioral ditandai bersikap agresif, berbohong untuk menutupi kesalahan, dan membolos.

4. Reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, berfikir negatif, tidak memiliki prioritas hidup, dan perfeksionis.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stres yang dialami oleh individu diantaranya dapat dilihat pada tabel 2.1 berikut ini :

Tabel 2.1. Gejala-gejala Stres yang muncul pada individu akibat tugas akademik yang diberikan

No	Letak Gejala	Gejala Yang Muncul
1.	Fisik	Tidur tidak teratur, sakit kepala, berkeringat, tegang pada leher, sering gemetar, dan tidak selera makan.
2.	Emosional	Gelisah, cemas, sedih, gugup, marah-marah mood yang berubah-ubah, dan harga diri yang rendah.
3	Intelektual	Sering melamun, pikiran kacau, sulit konsentrasi, pelupa, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi-belajar.
4.	Hubungan Interpersonal	Suka mencari kesalahan orang lain, sering mendiamkan orang lain, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah-menyalahkan orang lain, dan- egois.

Gejala-gejala stres akademik dapat diamati dari letak gejala yang memunculkan respon. Diamati dari letak gejala fisik respon yang muncul seperti tidur tidak teratur, sakit kepala, berkeringat, tegang pada leher, sering gemetar, dan tidak selera makan. Letak gejala emosional memunculkan respon gelisah, cemas, sedih, gugup, marah-marah mood yang berubah-ubah, dan harga diri yang rendah. Letak gejala Intelektual seperti sering melamun, pikiran kacau, sulit konsentrasi, pelupa, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi-belajar. Sedangkan letak pada gejala hubungan Interpersonal memunculkan respon seperti Suka mencari kesalahan orang lain, sering mendiamkan orang lain, kesedihan karena merasa kehilangan orang yang disayangi, mudah-menyalahkan orang lain, dan- egois.

Setiap individu memiliki batasan dalam menghadapi stresor yang muncul dihadapannya. Batasan inilah yang disebut dengan toleransi stres, berikut akan dijelaskan mengenai definisi toleransi stres akademik, aspek-aspek, serta apa saja faktor-faktor yang memberikan pengaruh terhadap toleransi stres akademik.

2.1.4 Pengertian Toleransi Stres Akademik

Toleransi stres didefinisikan Stein dan Book (2011) sebagai kemampuan untuk menahan efek samping dan situasi stres tanpa mengembangkan gejala fisik atau emosional, dengan secara aktif dan positif mengatasi stres. Pengertian tersebut mendukung definisi Pestonjee (1992:22) yang mengungkapkan bahwa toleransi stres merupakan batasan dari dalam diri individu untuk menangani dampak buruk dari stres yang sedang dihadapi. Individu tentu akan bereaksi terhadap stresor yang dihadapi, reaksi dalam menghadapi stresor ini menandakan bagaimana toleransi stres pada diri individu bekerja. Jika stresor lebih kuat daripada *stres tolerance limit* yang dimiliki, individu tentunya akan mengalami dampak negatif dari stresor yang mereka hadapi .

Ketika dihadapkan dengan stresor yang serupa, tidak semua orang bereaksi sama. Perbedaan dalam kemampuan untuk menangani stres dapat dikaitkan dengan toleransi stres (Izutsu, dkk, dalam Welle & Graf, 2011). Kemudian dalam Izutsu, dkk (dalam Welle & Graf, 2011) lebih memperinci definisi toleransi stres sebagai kemampuan menangani stres yang muncul pada diri individu sendiri. Toleransi stres ini adalah tentang bagaimana individu mampu bertahan dalam menghadapi tuntutan stresor yang muncul.

Sedangkan menurut Carson dan Butcher (dalam Rahmawati, 2013) menerangkan toleransi stres adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dari stresor-stresor yang mengancam motif-motif dasar individu dan mengganggu kemampuan menyesuaikan diri dengan stresor tersebut, sehingga tidak terjadi gangguan-gangguan pada pola respon fisiologis dan psikologis dalam diri individu.

Maramis (dalam Agustia, 2014) menerangkan bahwa toleransi stres atau nilai ambang frustrasi (*stres tolerance*) pada setiap orang berbeda-beda. Hal ini berdasarkan pada umur, jenis kelamin, perkembangan kepribadian, intelegensi, kematangan emosional, kemampuan kognitif, status sosial, dan dukungan keluarga. Ada orang yang sensitif terhadap stres tertentu yang dinamakan stres spesifik, karena pengalaman-pengalaman sebelumnya yang menyakitkan tidak dapat ditangani dengan baik.

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dijelaskan diatas, dapat di simpulkan bahwa secara umum, toleransi stres merupakan kemampuan individu dalam bertahan dan menyesuaikan diri dalam menghadapi stresor yang muncul pada diri individu, sehingga dampak negatif dari munculnya stresor tersebut mampu diminimalisir oleh individu.

Mahasiswa yang memiliki toleransi stres akademik akan mampu bertahan dengan berbagai tugas akademik yang diberikan seperti tugas harian, ujian tengah semester, maupun ujian-akhir semester. Selain itu, mahasiswa juga dapat merespon dengan baik ketika tugas akademik memicu munculnya gejala stres akademik, dan dampak negatif dari stres akademik tidak akan membebani mahasiswa. Sementara, apabila dihubungkan dalam lingkup akademik, toleransi stres akademik dapat

didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan tugas akademik yang memicu munculnya gejala stres akademik, sehingga gejala-gejala tersebut mampu diminimalisir.

2.1.5 Aspek-Aspek Toleransi Stres

Stein dan Book (2011) mengemukakan bahwa aspek-aspek toleransi terhadap stres meliputi, antara lain:

1. Kemampuan memilih tindakan untuk menghadapi stres.

Individu mampu memilih tindakan apa yang akan mereka lakukan dalam menghadapi stresor dihadapan mereka. Individu cenderung mampu mengatasi stresor-stresor yang ada (*Fight*), daripada harus menghindari stresor yang ada (*Flight*). Jika dipertemukan dengan stresor individu mampu memilih tindakan yang tepat untuk mengurangi stresor yang ada tanpa harus memunculkan dampak negatif dari pilihan yang diambil. Kemampuan ini tentu saja dapat dilatih seiring bagaimana perkembangan individu dalam menghadapi stresor yang ada.

2. Sikap optimis menghadapi pengalaman baru, dan perubahan pada umumnya dan optimis pada kemampuan sendiri untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Individu tentunya harus percaya bahwa tidak ada masalah yang tidak dapat diatasi. Individu harus menyikapi stresor yang muncul dengan perasaan optimis bahwa permasalahan maupun stresor tersebut akan mampu mereka hadapi. Jika individu melakukan hal sebaliknya dalam artian bersikap negatif dalam menghadapi stresor bukan tidak mungkin mereka akan terus mendapatkan dampak yang lebih dari stresor yang ada.

3. Perasaan bahwa individu dapat mengendalikan atau berperan dalam menangani situasi atau kondisi stres dengan tetap tenang dan memegang kendali sepenuhnya. Ketika permasalahan muncul, individu yang tenang tentu saja akan mampu mengendalikan situasi dan mampu menguraikan pokok-pokok permasalahan yang sedang mereka hadapi. Sebaliknya jika dalam menghadapi persoalan mereka akan menunjukkan kepanikan ataupun perasaan cemas yang muncul bisa saja stresor akan lebih mudah mendatangi mereka.

Sementara itu, Welle dan Graf (2011) mengungkapkan ada beberapa aspek yang memiliki pengaruh signifikan terhadap toleransi stres yang dimiliki oleh siswa. Salah satu aspek tersebut adalah dukungan sosial. Dukungan sosial yang dimaksud adalah merasa didukung dengan baik, interaksi sosial yang cukup, dan kontak rutin dengan keluarga semuanya terhubung dengan jejaring sosial yang kuat. Selain itu, kesehatan fisik individu juga ikut mempengaruhi toleransi stres pada diri individu. Dan yang terakhir, ialah kepuasan terhadap lingkungan dan privasi yang cukup menunjukkan pentingnya area kehidupan seseorang untuk kesehatan mental dan fisik.

Berdasarkan dua pendapat di atas, aspek toleransi stres dalam lingkup akademik meliputi kemampuan mahasiswa dalam memilih tindakan ketika tugas akademik memicu munculnya stres, kemampuan untuk bersikap optimis terhadap perubahan dan kemampuan diri yang dimiliki yang berkaitan dengan penyelesaian tugas akademik, kemampuan untuk mengendalikan ketika tugas akademik telah memicu munculnya suatu situasi stres dengan tetap tenang dan memegang kendali

sepenuhnya. Serta jejaring sosial yang kuat dalam mendukung individu untuk mengelola stres akademik yang ada.

2.1.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Toleransi Stres

Maramis (dalam Agustia, 2014) mengatakan setiap orang berlainan dalam penyesuaian dirinya terhadap stres karena penilaian terhadap stres itu berbeda-beda, hal itu dapat dipengaruhi oleh:

1. Umur

Bertambahnya umur seseorang akan berkembang pula fisik dan psikisnya, sehingga mempengaruhi dalam menghadapi tuntutan hidup. Semakin tumbuh individu tentu saja stresor yang mereka hadapi akan semakin kompleks hal ini tentu saja akan mempengaruhi toleran dari individu dalam menghadapi stres yang ada.

2. Seks

Seks (jenis kelamin) juga mempengaruhi individu dalam menyelesaikan permasalahan. Pria cenderung menggunakan akal sedang wanita lebih cenderung untuk menggunakan perasaannya.

3. Intelegensi

Kemampuan individu dalam melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang akan membantu individu dalam menyelesaikan masalah. Individu yang memiliki intelegensi baik tentu akan mampu berfikir logis dalam menghadapi stresor yang mengganggu dirinya.

4. Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi individu dalam menjalani hidup, termasuk dalam merespon setiap stimulus yang datang agar tidak terjadi gangguan. Individu

yang mudah mengeluh, tidak tahan banting tentu saja akan menjadi sasaran empuk dari stresor yang ada. Sedangkan individu yang mampu *survive* dalam segala tantangan yang ada tentu saja akan mampu menaklukkan stresor yang ada dihadapan mereka.

5. Emosi

Kemampuan individu dalam mengontrol emosi akan membuat individu merasa tenang dalam menjalani hidup. Individu harus memiliki kestabilan emosi sehingga tidak mudah terkena stres.

6. Status Sosial atau Pekerjaan

Berdasarkan pemenuhan kebutuhan atau tingkat resiko dari pekerjaan yang dilakukan akan mempengaruhi ketangguhan seseorang dalam menghadapi stres. Tuntutan pekerjaan atau dalam lingkup akademik disebut juga sebagai tugas akademik berperan dalam memicu munculnya stresor dihadapan individu.

Faktor-faktor-diatas merupakan-faktor yang secara umum mempengaruhi toleransi stres. Perbedaan usia seseorang, jenis kelamin, Intelegensi, kepribadian, emosi, dan status sosial memberikan respon berbeda pada tugas akademik yang memunculkan stres akademik. Tugas akademik akan direspon secara baik oleh mahasiswa yang secara intelegensi,kepribadian dan emosi sudah cukup matang dalam menekan gejala stres akademik yang dapat timbul. Sementara faktor jenis kelamin membedakan bagaimana mahasiswa berjenis kelamin laki-laki ataupun perempuan akan merespon tugas akademik yang memunculkan stres.

Dari faktor yang telah disebutkan terdapat dua faktor yang berhubungan dengan pemilihan variabel lain, diantaranya adalah faktor intelegensi dan dukungan

sosial atau pekerjaan. Intelegensi berkaitan dengan efikasi diri dari individu, sedangkan dukungan sosial yang dibahas pada penelitian ini adalah dukungan sosial dari teman sebaya. Untuk memperjelas definisi dari masing-masing variabel lainnya, berikut akan dijelaskan mengenai efikasi diri dan *peer support*.

2.2 Efikasi Diri Akademik

Berikut akan diulas mengenai definisi dari efikasi diri, beserta aspek-aspeknya.

1.2.1 Pengertian Efikasi Diri Akademik

Menurut Bandura (1997:3), efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan diri seseorang dalam mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian aktivitas yang sesuai untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan. Keyakinan tersebut merupakan rasa percaya terhadap kemampuan diri sehingga mampu mendorong seseorang untuk meraih segala sesuatu yang diinginkannya. Hal serupa juga disampaikan oleh Ormrod(2008:20) yang menyebutkan bahwa efikasi diri ini adalah penilaian individu mengenai kemampuan yang ada pada dirinya untuk melakukan tindakan atau mencapai tujuan tertentu, yang terkait dengan penyelesaian tugas.

Selanjutnya, Santrock (2012:363) yang mendefinisikan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan bahwa individu dapat menguasai sebuah situasi dan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan. Efikasi diri mengacu berdasarkan pertimbangan seberapa besar keyakinan seseorang tentang kemampuannya melakukan sejumlah aktivitas belajar dan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas belajar (Mahmudi & Suroso, 2014). Efikasi diri merupakan keyakinan

seseorang terhadap kemampuan menuntaskan tugas-tugas akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai dalam kegiatan belajar.

Sementara, Baron dan Bryne (dalam Sinaga & Kistanti, 2017), menjelaskan efikasi diri sebagai penilaian individu mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk dapat melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa secara umum efikasi diri merupakan keyakinan bahwa individu dapat menguasai sebuah situasi dan mengatasi hambatan-hambatan dalam mencapai suatu tujuan. Terkait dengan penelitian ini, efikasi diri akademik merupakan efikasi diri dalam lingkup akademik. Sehingga, secara singkat efikasi diri akademik dapat diartikan sebagai keyakinan bahwa individu dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik dan dapat mengatasi hambatan-hambatan yang ada untuk mencapai tujuan dalam kegiatan akademik.

2.2.2 Aspek-Aspek Efikasi Diri

Perbedaan efikasi diri yang ada di setiap individu terdapat pada tiga aspek/komponen (Bandura, 1997; Swaraswati, 2016), yaitu :

1. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas akademik. Semakin tinggi semester mahasiswa, tingkat kesulitan

akademik yang akan didapatkan menjadi semakin sulit. Hal ini menimbulkan masalah tersendiri bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas yang ada.

2. *Strength* (kekuatan keyakinan), yaitu aspek yang berhubungan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya memiliki kecenderungan dapat menyelesaikan tugas dalam bentuk apapun dan bahkan menyukai tantangan dari adanya tugas akademik. Sedangkan mahasiswa yang tidak yakin akan kemampuannya akan menolak tugas dan lebih memilih menyelesaikan tugas yang tidak menantang.

3. *Generality* (generalitas), yaitu hal yang berhubungan dengan luas cakupan tingkah laku diyakini oleh individu mampu dilaksanakan. Mahasiswa yang mampu menyelesaikan satu tugas dengan baik cenderung akan memiliki keyakinan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang merasa gagal dalam tugas sebelumnya. Pengalaman kesuksesan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas sebelumnya cenderung digeneralisasikan menjadi tolak ukur bagaimana keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas selanjutnya.

Sementara Omrod (2009; Sinaga & Kustanti, 2017) mengungkapkan bahwa efikasi diri dipengaruhi beberapa faktor seperti :

1. Keberhasilan dan kegagalan individu sebelumnya.

Individu lebih mungkin percaya bahwa dapat berhasil pada suatu tugas ketika individu tersebut pernah menyelesaikan tugas yang hampir mirip di masa lalu.

2. Pesan dari orang lain.

Terkadang kesuksesan individu yang akan memulai berbisnis belum jelas, maka diperlukannya pesan-pesan atau nasihat-nasihat untuk menguatkan keyakinan diri individu dalam meraih kesuksesannya.

3. Kesuksesan dan kegagalan Individu lain.

Individu akan mengamati kinerja individu lain yang mempunyai karakteristik permasalahan sama dengan dengan dirinya, situasi tersebut dapat memberikan contoh atau model mengenai apa yang harus dilakukan untuk mengembangkan dirinya agar lebih baik.

4. Kesuksesan dan kegagalan dalam kelompok yang lebih besar.

Individu memiliki efikasi diri yang lebih besar ketika bekerja dalam kelompok daripada sendiri, efikasi diri kolektif tidak hanya berdasarkan pada persepsi individu akan kapabilitasnya dan individu lain, melainkan juga pada persepsi individu tersebut mengenai bagaimana dirinya dapat bekerja bersama-sama secara efektif dan mengkoordinasikan peran dan tanggung jawab bersama.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa aspek-aspek dari efikasi diri antara lain terdiri dari *magnitude*, *generality*, dan *strength*.

2.3 Dukungan Teman Sebaya

Berikut akan dijelaskan mengenai definisi dari dukungan teman sebaya dan aspek-aspeknya.

2.3.1 Pengertian Dukungan Teman Sebaya

Dukungan sosial memang dapat berasal dari mana saja (Sarafino & Smith, 2010), salah satunya adalah teman sebaya. Teman sebaya atau yang lebih dikenal dengan sebutan peer merupakan kelompok individu yang mempunyai usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional penting sepanjang transisi masa remaja. Sasmitha dan Rustika (2015) menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya seperti kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial

Sementara Faulkner (dalam Sinaga & Kustanti, 2017) berpendapat bahwa dukungan teman sebaya adalah suatu kelompok yang dimana anggotanya saling memberikan dukungan untuk dapat memperoleh tujuan yang diinginkan. Taylor (dalam Sayekti & Sawitri, 2018) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat mengatasi tekanan psikologis ketika berada dalam masa sulit dan menekan. Berinteraksi dengan orang lain adalah hal yang menyenangkan untuk mengatasi stres dan situasi menekan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya adalah bentuk perhatian, kenyamanan, penghargaan dan bantuan yang diberikan oleh teman sebaya untuk dapat membantu keluar dari permasalahannya

dan mencapai tujuan pribadi serta mengalami perubahan pribadi yang diinginkan oleh lingkungannya.

2.3.2 Aspek-Aspek Dukungan Teman Sebaya

Aspek dukungan sosial dari Sarafino dan Smith (2010) terbagi menjadi empat aspek, yaitu:

1. Emotional or esteem support

Emotional atau esteem support ini dapat dinyatakan dalam bentuk bantuan berupa dorongan untuk memberikan empati, perhatian, kasih sayang dan penghargaan positif. Dukungan ini akan membuat penerima dukungan merasa nyaman, tenang kembali, serta merasa dimiliki dan dicintai.

2. Tangible or Instrumental support

Tangible or Instrumental support merupakan dukungan instrumental yang mencakup bantuan langsung seperti memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan sesuatu pekerjaan guna menyelesaikan tugas-tugas individu.

3. Informational support

Informational support dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi, sugesti, nasehat, ataupun umpan balik tentang bagaimana hal baik yang harus dilakukan oleh individu yang membutuhkan bantuan.

4. Companionship support

Jenis dukungan ini diberikan dengan cara menciptakan kondisi dimana seseorang merasa menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial. Dukungan jaringan sosial merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain yang memungkinkan individu

dapat menghabiskan waktu dengan individu lain dalam suatu aktivitas sosial maupun hiburan.

Sementara House (dalam Mahmudi & Suroso, 2014) menjelaskan Aspek dari dukungan sosial yang berkaitan dengan dukungan teman sebaya, antara lain :

1. *Emotional Support*: individu membutuhkan cinta, simpati, kepercayaan serta kebutuhan didengarkan. Individu dapat merasakan bahwa orang di sekitarnya memberikan perhatian pada dirinya, mendengarkan, simpati terhadap masalah pribadi maupun pekerjaan.

2. *Appraisal Support*: penilaian terhadap individu dengan cara memberi penghargaan atau memberi penilaian yang mendukung pekerjaan, perilaku seseorang dalam peranan sosial, dan prestasi. Selain itu juga memberikan feedback yang saling tergantung.

3. *Informational Support*: menyediakan informasi yang berguna bagi seseorang untuk mengatasi persoalan pribadi maupun pekerjaan. Informasi ini dapat berupa pengarahan, nasehat, dan informasi lain yang sesuai dengan kebutuhan.

4. *Instrumental Support*: dukungan instrument juga disebut dukungan nyata atau dukungan secara materi, seperti bantuan pinjaman uang, transportasi, membantu pekerjaan tugas, menyempatkan waktu dan lain-lain.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa aspek dari dukungan teman sebaya antara lain : *emotional support*, *appraisal support*, *Informational support*, *instrumental support*.

2.4 Pengaruh Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Toleransi Stres Akademik

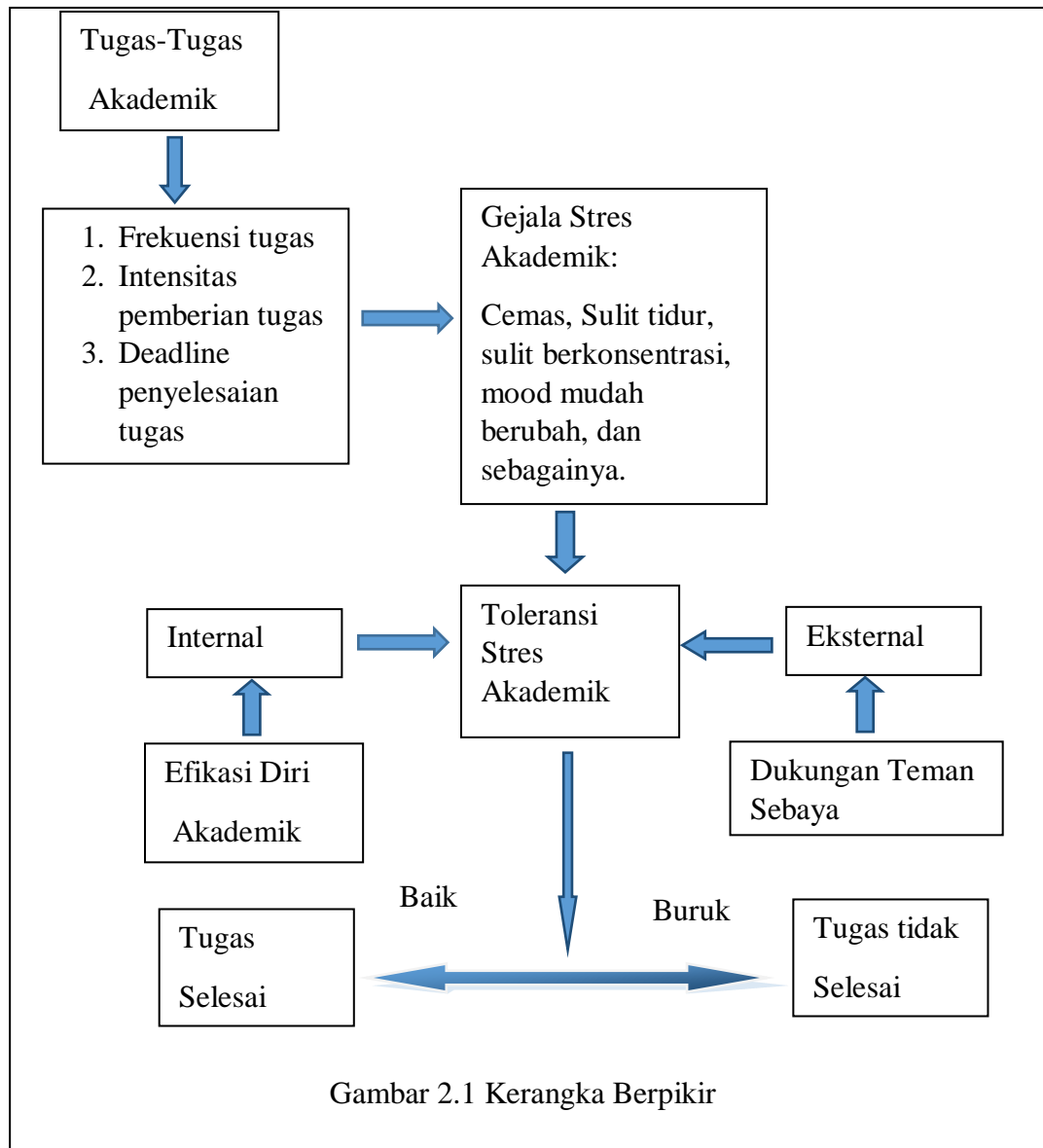
Seperti yang sudah dijelaskan, bahwa tugas-tugas akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat memicu munculnya stres akademik pada diri mahasiswa tersebut. Tugas akademik yang diberikan kepada mahasiswa menimbulkan berbagai macam respon. Beberapa respon yang dimunculkan mengarah kepada gejala stres akademik, seperti contoh cemas, sulit tidur, mood mudah berubah, sulit konsentrasi, dan masih banyak gejala stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa. Sebagai batasan dalam merespon gejala stres, dalam setiap mahasiswa memiliki apa yang disebut sebagai toleransi stres akademik. toleransi stres akademik merupakan kemampuan individu dalam bertahan dan menyesuaikan diri dalam menghadapi tugas akademik (stresor) yang muncul pada diri individu, sehingga dampak negatif dari munculnya stresor tersebut mampu diminimalisir oleh individu. Aspek toleransi stres adalah kemampuan individu dalam memilih tindakan menghadapi stres, kemampuan untuk bersikap optimis terhadap perubahan dan kemampuan diri yang dimiliki, serta kemampuan untuk mengendalikan suatu situasi stres dengan tetap tenang dan memegang kendali sepenuhnya.

Aspek-aspek yang telah disebutkan diatas lebih banyak membahas pada pemahaman mengenai kemampuan individu dalam menghadapi stresor yang ada. Ketika membahas tentang kemampuan dalam diri individu tentu saja hal tentang keyakinan tidak bisa dilepaskan begitu saja. Individu akan merasa mampu ketika dia merasa yakin bahwa dia akan mampu memunculkan kemampuan tersebut.

Disinilah peran Efikasi diri diprediksi memiliki peranannya. Individu akan memiliki toleransi stres yang baik ketika dia juga memiliki efikasi diri yang baik pula.

Selanjutnya sebagai makhluk sosial, individu tentu saja tidak akan lepas dengan hubungan sosial dengan orang lain. Individu membutuhkan dukungan dari orang lain dalam berbagai lingkup kehidupan. Salah satunya adalah ketika mereka menghadapi stresor yang ada dihadapan mereka. Mungkin memang terdapat individu yang mampu menghadapi stresor dengan kemampuannya sendiri. Akan tetapi, peranan dukungan dari orang lain pastilah memberikan pengaruh tersendiri dalam meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi stresor yang ada. Salah satu dukungan yang mudah individu dapatkan adalah dukungan dari teman sebaya. Sehingga dapat disampaikan bahwa adanya hubungan kausal antara efikasi diri, dukungan teman sebayat, dan toleransi stres.

Dari penjelasan diatas, peneliti mencoba menyederhanakan kerangka teoritis melalui bagan kerangka teoritis berikut :



2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori dan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut yakni “ ada pengaruh antara efikasi diri dan *peer support* terhadap toleransi stres pada mahasiswa psikologi UNNES.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Toleransi stres akademik pada mahasiswa psikologi UNNES berada dalam kategori sedang menuju tinggi.
2. Efikasi diri akademik mahasiswa psikologi UNNES berada dalam kategori sedang menuju tinggi.
3. Dukungan teman sebaya pada mahasiswa psikologi UNNES berada dalam kategori tinggi.
4. Efikasi diri akademik dan *peer support* secara simultan (bersama-sama) memiliki pengaruh terhadap toleransi stres akademik pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang.

5.2 Saran

1. Bagi Subjek Penelitian
 - a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa toleransi stres akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi berada pada kategori sedang menuju tinggi, dengan demikian diharapkan kepada para mahasiswa untuk lebih meningkatkan toleransi stres akademik mereka dengan cara melatih kemampuan dalam memilih tindakan menghadapi stres, selalu bersikap optimis terhadap kemampuan diri sendiri, dan melatih diri untuk tetap tenang dalam menghadapi situasi stres.

- b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik pada mahasiswa Jurusan Psikologi berada pada kategori sedang menuju tinggi, dengan demikian diharapkan kepada para mahasiswa untuk terus meningkatkan efikasi diri akademik yang dimiliki dengan cara melatih diri untuk terus berusaha dalam menyelesaikan tugas meskipun tugas tersebut sulit.
- c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya pada mahasiswa Jurusan Psikologi berada pada kategori tinggi, dengan demikian diharapkan kepada para mahasiswa untuk tetap saling mendukung dalam menyelesaikan studi agar tercipta lingkungan akademik yang nyaman bagi para mahasiswa.

2. Bagi Pengelola

Bagi pengelola, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam mengatasi masalah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa secara lebih efektif dengan cara menjadikan teman sebaya sebagai tutor atau motivator kepada rekan mahasiswa lain yang terindikasi mengalami gejala stres akademik.

3. Bagi Peneliti Lain

- a. Bagi peneliti lain yang juga akan meneliti maupun mengembangkan penelitian serupa mengenai toleransi stres akademik, diharapkan untuk memperluas ruang lingkup penelitian misalnya dengan meneliti variabel lain yang diprediksi memberikan sumbangsih pengaruh lebih besar terhadap variabel toleransi stres akademik..

- b. Menggunakan variasi metode lain yang lebih kongkrit dan detail dalam mengukur pengaruh variabel efikasi diri dan dukungan teman sebaya terhadap toleransi stres akademik.
- c. Menggunakan karakteristik subjek, jumlah sampel dan teknik sampling yang berbeda untuk melihat lebih jauh perbedaan hasil penelitian yang didapat, sehingga dapat dijadikan perbandingan antara penelitian ini dan penelitian selanjutnya.
- d. Melakukan desain penelitian eksperimen untuk meningkatkan efikasi diri dan melihat lebih jauh pengaruh yang diberikan terhadap toleransi stres akademik pada mahasiswa.
- e. Menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam penelitian-penelitian serupa selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, F.G. 2014. “Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri Terhadap Toleransi Stres Pada Pengurus Himpunan Mahasiswa Teknik Industri Universitas Sebelas Maret Surakarta”. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Alvin, N. 2007. *Handling Student's Stress*. Jakarta: Gramedia.
- Andarini, S.R., & Fatma, A.2015. “ Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi”. *Talenta Psikologi* Vol II no 2. Surakarta:Universitas Sahid Surakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arta, I.G.M.W., (2004). Studi korelasi pemenuhan kebutuhan privasi dan kecenderungan mengalami stres terhadap lingkungan. Skripsi(Tidak Dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Aryani, F. 2016. *Stress Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Azizah, L.N. 2016. Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015. *Skripsi*. Malang: UIN Malang.
- Azmy, A.N., Nurihsan A.J., & Yudha, E.S. 2017. “Deskripsi Gejala Stress Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat”. *Indonesian journal of Educational Counseling* vol.1 no 2. 197-208.
- Azwar, S. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Brough, K. 2015. *Factors Associated With College Students Perceived Stress. Thesis. Colorado State University*
- Cresswell, J.W. 2010. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan mixed* (terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desmita, 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Effendi, R.W. & Tjahjono, E. (1999). Hubungan antara perilaku coping dan dukungan sosial dengan kecemasan pada ibu hamil anak pertama. *Indonesian Psychology Journal Anima*, 14(54), 214-227.

- Ferdyawati, D. 2007. Hubungan Antara Efikasi Diri dan Efektifitas Kepemimpinan dengan Toleransi Terhadap Stres pada Guru SD Negeri di Donorejo Pacitan. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, Isop. 2018. Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi PSYMPATHIC* Vol 5 no 1 hal 115:130. Bandung:UIN Sunan Gunung Djati.
- Govaerst, S., & Gregoire, J. 2004. *Stressfull Academic Situation :Study on Appraisal Variables in Adolescence. British journal of Clinical Psychology*, Vol 54.
- Hamill, S.K. 2003. *Resilience and Self-Efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. Journal of the Sciences*. Newyork : Colgate University.
- Hardjana, M. 1994. Stres Tanpa Distres. Yogyakarta. Kanisius. (Edisi Kelima).
- Jayusman, R.A. 2018. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta:UII.
- Karademas, E.C. 2006. *Self-efficacy, social support and well-being The mediating role of optimism. Personality and Individual Differences* Vol.40, 1281-1290
- Kartika, C.D. 2015. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Naskah Publikasi*. Surakarta:UMS.
- Kholidah., E.N., & Alsa, A. 2012. “Berpikir Positif Untuk menurunkan Stress Psikologi”. *Jurnal Psikologi* Vol 39 no 1. Yogyakarta:UGM.
- Losyk,B. 2005. *Kendalikan Stress Anda !(terjemahan)*. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.
- Mahmudi, M.H., & Suroso. 2014. “Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar”. *Persona, jurnal psikologi indonesia*, vol.3 no.2. Surabaya:Universitas 17 Agustus Surabaya.
- Mutalik, N., dkk. 2016. *Depression, Anxiety, Stress among College Students in Bagalkot: A College Based Study. The International Journal of Indian Psychology* Vol 3 No.68.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Greene, B.2005.*Psikologi Abnormal, Edisi 5*. Jakarta:Erlangga.
- Olejniak, S.N & Holsbhuh, J.P (2007). *College rules second Edition How to study, survive, and success*. New York: Ten Speed Press
- Ormrod, J.E. (2009). Psikologi Pendidikan : Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang, Jilid 2. Jakarta : Erlangga

- Pestonjee, D.M. 1992. *Stress and Coping: the Indian experience*. London:Sage Publications.
- Purwanto, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmawati, T. 2013. “Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Toleransi Stres Dengan Prokrastinasi Pada Pegawai Negeri Sipil Biro Administrasi Umum Dan Keuangan Di Kantor Pusat Universitas Sebelas Maret Surakarta”. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Rohmah, Q. 2017. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*. Malang:UMM
- Saleh. D., Camart, N., & Romo, L. 2017. *Predictors of Stress in College Students. Frontiers in Psychology Vol 8*.
- Santrock, J.W. 2012. *Life-Span Development edisi ketiga belas jilid I*. Jakarta:Erlangga.
- Santrock, J.W. 2012. *Life-Span Development edisi ketiga belas jilid II*. Jakarta:Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith T. W. (2010). *Health psychology biopsychosocial interactions (7 ed)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, A.F. 2018. Pengaruh Spiritual Quotient Terhadap *Stress Tolerance* Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran. *Skripsi*. Semarang:UNNES
- Sasmita, I.A.G.H.D., & Rustika, I.M. 2015. “Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana”. *Jurnal Psikologi Udayana Vol.2 no. 2*. Bali:Universitas Udayana.
- Sayekti, W.I., Sawitri, D.R. 2018. Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa tahun kelima yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, vol 7 no 1. Semarang:Universitas Diponegoro
- Sho’imah, D.W. 2010. Hubungan Adversity Quotient dan Self Efficacy dengan Toleransi Terhadap Stres pada Mahasiswa. *Skripsi*. Surakarta:USM
- Sinaga, D.H., & Kustanti, E.R. 2017. “Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri wirausaha pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro”. *Jurnal Empati vol 6 no 1*. Semarang:Universitas Diponegoro.

- Stein, Steven J, and Book Howard E. 2011. *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success, Third Edition*. New Jersey: jossey-bass.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Penerbit Alfabeta.
- Swaraswati, Y. 2016. Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ditinjau dari *Self Efficacy* Akademik dan *Trait Kepribadian The Big Five*. Tesis. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Welle PD, Graf HM. 2011. "Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students". *Artikel ilmiah*. Am J Health Educ.
- Wijaya, I.P., & Pratitis, N.T. 2012. Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orang Tua, dan Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Perkuliahan. *Jurnal Persona* vol 01 no 01.