

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA
TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PRODI S1 FARMASI
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Strata Satu

(S1) Psikologi (S.Psi)



Diajukan oleh:

Hera Firdianissa

1907016055

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hera Firdianissa

NIM : 1907016055

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PRODI S1 FARMASI UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 19 Juni 2023

Pembuat persyaratan,



Hera Firdianissa

1907016055

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG
TUA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PRODI SI
FARMASI UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG

Nama : Hera Firdianissa

NIM : 1907016055

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 02 Juli 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Moh. Arifin, S.Ag. M.Hum.
NIP. 197110121997031002

Penguji II

Hj. Siti Hikmah, S. Pd., M. Si.
NIP. 197502052006042003

Penguji III

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji IV

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

Pembimbing I

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M. Si.
NIP. 197502052006042003

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A.
NIP. 199201012019032036

PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini dibentahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA
TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PRODI S1 FARMASI
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG

Nama : Hera Firdianissa
NIM : 1907016055
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Semarang, 18 Juni 2023
Yang bersangkutan

Hj. Siti Hikmah, S. Pd. M. Si
NIP: 197502052006042003

Hera Firdianissa

1907016055

PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG
TUA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PRODI S1
FARMASI UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG

Nama : Hera Firdianissa
NIM : 1907016055
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S Psi, MA.
NIP 199201012019032036

Semarang, 18 Juni 2023
Yang bersangkutan

Hera Firdianissa

1907016055

MOTTO

Berbuat baiklah tanpa perlu alasan.

ABSTRACT

Academic stress is a person's condition related to cognitive, affective, physiological and behavioral experiences of a person which is indicated by the individual feeling depressed due to academic demands that can trigger tension and is characterized by the emergence of physical, psychological symptoms and changes in behavior. This research aims to test empirically, is there an effect of self-efficacy on academic stress, is there an effect of parent's social support on academic stress and is there an effect of self-efficacy and parents' social support on academic stress. The sample in this research were 100 students of Pharmacy Study Program, Wahid Hasyim University Semarang. This study uses a quantitative method, using incidental sampling technique. There are three scales that serve as measuring tools in this study, namely the self-efficacy scale, parents' social support scale and the academic stress scale. The analytical method used in this research is the classical assumption test and hypothesis testing which consists of multiple linear regression analysis. The results of this research indicate that self-efficacy has a significant effect on academic stress with a significance value of $0.002 < 0.05$. Parents' social support has a significant effect on academic stress with a significance value of $0.000 < 0.05$. Then self-efficacy and parental social support influence academic stress with a significance value of $0.000 < 0.05$ and a contribution of 44,5%. So it can be concluded that all hypotheses of this research are accepted.

Keywords: Academic Stress, Self-efficacy, Parents' Social Support

ABSTRAK

Stres akademik merupakan kondisi seseorang berkaitan dengan kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku yang dialami seseorang yang ditunjukkan dengan individu tersebut merasa tertekan akibat adanya tuntutan dalam akademik yang dapat memicu ketegangan dan ditandai dengan munculnya gejala-gejala pada fisik, psikologis, dan perubahan terhadap perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris, adakah pengaruh efikasi diri terhadap stress akademik, adakah pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap stress akademik dan adakah pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik. Sampel dalam penelitian ini yaitu 100 mahasiswa Prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan menggunakan teknik incidental sampling. Terdapat tiga skala yang menjadi alat ukur dalam penelitian ini yaitu skala efikasi diri, skala dukungan sosial orang tua dan skala stress akademik. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji asumsi klasik dan uji hipotesis yang terdiri dari analisis regresi linier berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$. Dukungan sosial orang tua berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Kemudian efikasi diri dan dukungan sosial orang tua berpengaruh terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan kontribusi sebesar 44,5%. Maka dapat disimpulkan bahwa semua hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: Stres Akademik, Efikasi Diri, Dukungan Sosial Orang Tua

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Ucapan rasa syukur penulis tidak henti-hentinya mengucap “Alhamdulillahirabbilalamin” segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, pertolongan-Nya, serta hidayah-Nya sehingga penulis bisa berada pada titik menyelesaikan skripsi.

Skripsi yang telah selesai berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Stres Akademik Mahasiswa Prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang”. Skripsi yang dibuat dengan tujuan untuk dapat memenuhi salah satu persyaratan kelulusan guna mendapatkan gelar Sarjana (S1) Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses yang panjang melalui pengorbanan waktu, tenaga, dan pikiran untuk pembuatan skripsi ini tentu masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak memiliki kekurangan. Pihak-pihak yang memberikan berbagai dukungan dan ikut andil dalam proses pembuatan skripsi ini, saya mengucapkan banyak terimakasih sudah memberikan saya arahan, motivasi dan juga semangat. Terimakasih saya ucapkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik.
2. Yang terhormat Bapak Prof. Dr. Kh. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

3. Yang terhormat Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Yang terhormat ibu Wening Wihartati, S.Psi, M.Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi.
5. Yang terhormat Ibu Hj. Siti Hikmah, S. Pd. M. Si dan Ibu Khairani Zikrinawati, S Psi, MA, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, arahan, dukungan serta waktunya selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing peneliti.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas.
8. Yang terhormat Ibu Dr. apt. Maulita Cut Nuria, M.Sc selaku Dekan Fakultas Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang yang sudah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian di instansi tersebut.
9. Yang terhormat Ibu Gharsina Ghaisani Yumni, M.Pharm.Sci selaku Sekretaris Program Studi S-1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan dukungan kepada peneliti berupa informasi dan bantuan terkait kebutuhan untuk penelitian.
10. Seluruh civitas akademik Fakultas Farmasi UNWAHAS, terkhusus bidang TU yang telah memberikan pelayanan yang baik, serta fasilitas bagi peneliti untuk melakukan penelitian.

11. Kepada mahasiswa Prodi S1 Farmasi yang telah berkontribusi dalam rangkaian penelitian, saya mengucapkan banyak terimakasih sudah memberikan bantuan untuk kelancaran penelitian.

Semarang, 18 Juni 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hera Firdianissa', with a long horizontal stroke extending to the right.

Hera Firdianissa

1907016055

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada keluarga tercinta, yakni orang tua dan saudara saya, Ibu Ana Nur Aini, Bapak Bambang Margiono dan Muhammad Hafid Rizaldi kakak saya. Yang selalu memberikan dukungan berupa doa, semangat dan motivasi untuk menyelesaikan kuliah.
2. Kepada orang terdekat saya Alfian Bayu Saputra, Nur Fajril Hidayah, Gita Alentina, Dhea Khaldi Imtihan, Sita Aulia Wahidah, Hervintari Gebi, Nilna Munatal Hasanah, Nona Ayu Putri, Khoirunisa' yang selalu memberikan dukungan berupa, doa, motivasi, waktu dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu oleh peneliti.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi selama proses tersebut berlangsung masih banyak kekurangan dan sangat jauh dari kata sempurna. Namun harapan peneliti, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun.

Semarang, 18 Juni 2023



Hera Firdianissa

1907016055

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 1	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 2	iv
MOTTO	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	viii
PERSEMBAHAN	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Keaslian Penelitian	14
BAB II	18
LANDASAN TEORI	18
A. Stres Akademik	18
1. Pengertian Stres Akademik	18
2. Aspek-aspek Stres Akademik	20
3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	23
4. Stres Akademik dalam Perspektif Islam	30
B. Efikasi Diri	32
1. Pengertian Efikasi Diri	32
2. Aspek-aspek Efikasi Diri	34
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri	37
4. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam	42

C.	Dukungan Sosial Orang Tua.....	44
1.	Pengertian Dukungan Sosial Orang Tua	44
2.	Aspek-aspek Dukungan Sosial Orang tua.....	46
3.	Faktor-faktor Dukungan Sosial Orang tua.....	49
4.	Dukungan Sosial Orang Tua dalam Perspektif Islam	53
D.	Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Stres Akademik	55
E.	Hipotesis.....	59
BAB III.....		60
METODOLOGI PENELITIAN		
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	60
B.	Variabel Penelitian Penelitian dan Definisi Operasional	60
1.	Variabel Penelitian	60
2.	Definisi Operasional	61
C.	Sumber dan Jenis Data	62
D.	Tempat dan Waktu Penelitian	63
1.	Tempat Penelitian.....	63
E.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	63
1.	Populasi	63
2.	Sampel	64
3.	Teknik Sampling.....	65
F.	Teknik Pengumpulan Data	66
G.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	69
1.	Validitas.....	69
2.	Reliabilitas.....	71
H.	Teknik Analisis Data	71
1.	Uji Asumsi	72
2.	Uji Hipotesis.....	73
I.	Hasil Uji Coba Alat Ukur	74
1.	Hasil Uji Validitas	74
2.	Hasil Uji Coba Reliabilitas	77
BAB IV		79
HASIL DAN PEMBAHASAN		
		79

A. Hasil Penelitian.....	79
1. Deskripsi Subjek.....	79
2. Kategorisasi Variabel Penelitian.....	80
B. Hasil Analisis Data	83
1. Hasil Analisis Uji Asumsi Klasik	83
2. Hasil Uji Hipotesis	86
C. Pembahasan	89
BAB V.....	95
KESIMPULAN DAN SARAN	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir	58
Tabel 3. 1 Jumlah mahasiswa angkatan 2019-2022	64
Tabel 3. 2 Ketentuan Pemberian Skor Pada Jawaban	67
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Stres Akademik	67
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Efikasi Diri	68
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Dukungan Sosial Orang Tua	69
Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik	74
Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala Efikasi Diri	75
Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial Orang Tua	76
Tabel 3. 9 Tabel Reliabilitas Stres Akademik	77
Tabel 3. 10 Tabel Reliabilitas Efikasi Diri	77
Tabel 3. 11 Tabel Reliabilitas Dukungan Sosial Orang Tua	77
Tabel 4. 1 Hasil Uji Analisis Deskriptif	80
Tabel 4. 2 Rumus Kategorisasi Variabel Stres Akademik	80
Tabel 4. 3 Kategorisasi Stres Akademik	81
Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi Variabel Efikasi Diri	81
Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri	81
Tabel 4. 6 Rumus Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Orang Tua	82
Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Orang Tua	82
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	84
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Stres Akademik dan Efikasi Diri	85
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Stres Akademik dan Dukungan Sosial Orang Tua	85
Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinieritas	86
Tabel 4. 12 Regresi Linier Berganda	87
Tabel 4. 13 Anova	87
Tabel 4. 14 Koefisien	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Angkatan

79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Stres Akademik	102
Lampiran 2. Skala Efikasi Diri	105
Lampiran 3. Skala Dukungan Sosial Orang Tua	107
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	110
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	115
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian	116
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup	117

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang memiliki tujuan sama yakni belajar yang dilakukan pada tingkatan perguruan tinggi, di lain sisi mahasiswa seperti diberi kepercayaan pada banyak orang dengan sebutan sekelompok orang yang memiliki golongan intelektual dan sekelompok cendekiawan yang sedang belajar, artinya mahasiswa sedang memikul beban yang sangat berat di pundak mereka untuk dapat menentukan nasib bangsa di masa depan nanti, jelas (Sagita et al., 2017: 44). Tahapan dewasa muda pada individu dimulai usia 20 tahun dan tugas dari perkembangan dewasa muda yakni bisa membentuk keintiman, berkomitmen dan menciptakan sebuah keluarga, menurut (Feist & Feist, 2013). Hidup sebagai seorang mahasiswa pasti tidak terpisahkan dengan adanya tugas, tujuan terciptanya tugas agar mahasiswa dapat melakukan kewajibannya untuk belajar, maka adanya tugas menjadi media mahasiswa dalam belajar yang harapannya tidak dianggap sebagai pemicu munculnya stres (Reddy, Menon and Thattil, 2018: 531).

Pernyataan lain oleh Risdiantoro (2016: 367) mengungkapkan bahwa tekanan yang terjadi dalam lingkungan mahasiswa diakibatkan oleh pengaturan akademik yang bisa memicu munculnya stres. Hal tersebut juga dijelaskan dalam pernyataan Misra dan Mckean (2000: 49) bahwa tekanan atau hambatan yang dialami para mahasiswa biasanya diperkuat oleh adanya keinginan diri individu yang berlainan dengan keadaan lingkungan belajar, misalnya

pengaturan akademik mengenai kurikulum sekolah yang ketat, hal ini bisa memicu para guru, teman, pihak instansi tempat belajar atau sekolah dan harapan orang tua menuntut mahasiswa untuk bisa mencapai kesuksesan dalam bidang akademik.

Dalam ranah pendidikan, mahasiswa akan menjalani kegiatan belajarnya disertai dengan adanya tuntutan secara akademik, seperti tugas dari dosen, waktu ketika belajar menjadi padat, tuntutan untuk mendapat hasil akhir yang bagus, dan mungkin ada kewajiban lain di sekolah untuk mengikuti ekstrakurikuler. Tuntutan secara akademik, seperti pemberian tugas yang banyak dan sulit jika tidak sebanding dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa, akan mengakibatkan mahasiswa terbebani dan hal semacam ini bisa menjadi sumber stres di kalangan mahasiswa, menurut Himmah & Shofiah (2021: 32). Sejalan dengan pendapat menurut Husnar et al., (2017: 94) bahwa mahasiswa melewati berbagai macam tuntutan yang harus dipenuhi dalam kehidupannya sebagai mahasiswa dan dalam hal ini termasuk tuntutan akademik. Diperkuat dengan adanya pendapat menurut (Barseli M et al., 2020: 73) yang menyatakan bahwa tingginya tuntutan prestasi akademik pada mahasiswa yang harus dipenuhi, bisa menimbulkan atau memunculkan adanya konflik dalam diri mahasiswa tersebut, sehingga ketika mahasiswa dihadapkan dengan adanya fakta yang dijalani ternyata berbeda dengan apa yang diinginkan, maka akan menyebabkan munculnya stres pada mahasiswa tersebut.

Dari temuan hasil penelitian terdahulu dari peneliti Amalia dan Nashori (2021: 49) memperlihatkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa Farmasi memiliki presentase sebesar (17,1%). Penelitian lain oleh Aditia, dkk (2023: 17) yang membahas mengenai stres akademik pada mahasiswa praktikum farmasi di sebuah Universitas negeri di Indonesia dengan menggunakan sampel berjumlah 218 dan hasilnya menunjukkan presentase 48,2% yang artinya mahasiswa mengalami stres akademik sedang dan presentase 21,1% mengalami stres akademik tinggi. Menurut Ismail (2020: 275) ilmu yang berkaitan dengan farmasi adalah sebuah bidang yang di dalamnya mendalami tentang seluruh aspek yang berkaitan dengan obat-obatan secara lebih lanjut meliputi beberapa hal dibidang penciptaan obat, pengolahan, peracikan, pemberian informasi tentang obat, pengembangan obat, produksi obat-obatan, pemakaian obat dalam terapi (farmakoterapi), dan peredaran obat. Menurut pendapat Rusdi (2015: 149) banyaknya beban dalam materi perkuliahan dan praktikum yang harus dilalui oleh mahasiswa bidang farmasi dapat mengakibatkan munculnya stres akademik akibat dari perasaan tertekan dan kejenuhan. Merujuk dalam hasil temuan dari penelitian Sun dan Zorih (2015: 104) mendapatkan hasil bahwa pemicu stres akademik yang seringkali dialami oleh mahasiswa bidang farmasi yakni berasal dari kesibukkan akademik dalam perkuliahan. Mahasiswa dalam bidang ilmu farmasi juga memiliki beban tanggung jawab yang besar terhadap kesehatan, sebab apa yang dipelajari oleh mahasiswa berkaitan langsung dengan obat-obatan yang nantinya akan menjadi konsumsi manusia. Sehingga dalam hal ini mahasiswa dituntut untuk bisa

memberikan informasi mengenai jenis obat-obatan sesuai dengan sasaran, penulisan komposisi berbagai jenis obat secara teliti, pengontrolan efek, serta dalam hal penentuan metode untuk penyaluran obat dan pengawasan dari hasil yang dimunculkan obat merugikan (Siregar, 2006: 19).

Dari hasil penemuan tentang beratnya menjadi mahasiswa farmasi, maka sejalan pula dengan pandangan yang diusulkan Rusdi (2015: 149) bahwasanya beban stres yang ditanggung mahasiswa farmasi bila dipikul amat berat, akan mencetuskan adanya gangguan pada ingatan, kurangnya pemfokusan terhadap suatu hal, penurunan dalam kecakapan dibidang akademik sehingga akan berpengaruh juga pada indeks prestasi mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rusdi (2015: 150) pula padatnya jam kuliah, serta banyaknya praktikum pada bidang ilmu farmasi memaksa lebih banyak waktu yang dipakai untuk dapat memusatkan perhatian agar lebih fokus pada apa yang sedang dikerjakan. Lebih lanjut mahasiswa perlu memiliki keyakinan serta kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengatasi suatu permasalahan dan kewajiban menyelesaikan tuntutan tugas dengan baik, sehingga pada hasil wawancaranya juga menghasilkan bahwa mayoritas mahasiswa farmasi menyatakan pendapatnya bahwa mereka merasa kesulitan dengan banyaknya kebiasaan yang dilangsungkan hampir setiap hari dan berbagai macam tugas yang selalu diberikan oleh dosen dengan durasi penyelesaian tugas yang terbatas. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat menurut Amalia dan Nashori (2021: 37) bahwa stres akademik yang seringkali dirasakan oleh mahasiswa diakibatkan dari adanya persepsi secara subjektif

terhadap suatu keadaan dalam bidang akademik, yakni sebuah paksaan yang berhubungan dengan mental, serta adanya keterkaitan perasaan-perasaan dengan adanya kegagalan yang dapat terjadi secara akademik atau bisa dibilang kesadaran mengenai adanya kegagalan tersebut.

Pada survei penilaian kesehatan yang dilaksanakan oleh American Psychological Association tahun 2020 melaporkan bahwa tiga dari empat mahasiswa melaporkan adanya perasaan stres, sementara satu dari lima mahasiswa mencoba mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri akibat stres yang dialami (American Psychological Association, 2020: 2). Pernyataan tersebut juga diperkuat dengan adanya artikel yang termuat dalam Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan Perbedayaan Masyarakat pada tahun 2018 yang menyuarakan bahwa salah satu dari banyaknya keadaan mental yang dialami seseorang, kondisi yang paling umum terjadi adalah stres. Stres akademik yakni sebuah kondisi stres yang berkaitan dengan perasaan tidak nyaman yang muncul dan dirasakan oleh mahasiswa akibat adanya tekanan dari tempat belajar atau sekolah yang dirasa selalu menekan, akibatnya hal tersebut memicu terjadinya ketegangan secara fisik, maupun psikologis, dan perubahan terhadap tingkah lakunya serta seringkali diiringi dengan menurunnya motivasi prestasi belajar akademik, terang Desmita (2014: 291). Senada dengan pendapat yang dikemukakan menurut Barseli dan Ifdil (2017: 144) bahwa tekanan yang muncul akibat stres akademik akan memberikan respon yang kurang baik berupa perubahan reaksi fisik, perilaku, daya pikir dan munculkan emosi negatif pada individu. Permasalahan stres akademik yang terbukti adalah ketika

harapan orang tua kepada anak-anaknya, yang pada akhirnya anak-anak tersebut memikul beban yang berat (Reddy, Menon and Thattil, 2018: 531). Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sarita dan Sonia (2015: 385) bahwa stres akademik terjadi karena adanya harapan pada pendidikan yang dijalankan anak-anaknya dari orang tua, tenaga pendidik, teman sebaya dan bagian dari anggota keluarga yang turut berperan, tekanan yang berasal dari orang tua untuk berprestasi secara akademik, pengaturan dalam pendidikan, dan ujian, serta tanggung jawab penyelesaian tugas yang diberikan dosen.

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai secara langsung kepada dua mahasiswa angkatan 2021 dari Universitas Wahid Hasyim Semarang pada tanggal 26 Januari 2023 untuk membuktikan adanya stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut. Menurutnya memilih belajar dan berkuliah demi memperdalam ilmu tentang Farmasi sebagai jurusan yang dipilih merupakan pilihan dengan tekad yang kuat. Tekad tersebut jika tidak sejalan dengan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi dibelakangnya akan menimbulkan stres akademik. Peneliti melakukan wawancara untuk bisa memastikan adakah gejala stres akademik yang sering kali dirasakan dan dialami oleh mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan tentang ilmu Farmasi, serta membuktikan seberapa besar adanya pengaruh pada efikasi diri dan dukungan sosial orang tua dalam menghadapi stres akademik

Dari hasil wawancara, terbukti bahwa keduanya mengakui adanya gejala stres akademik yang dialami semasa berkuliah di jurusan Farmasi. H (20) dan N (20) merupakan mahasiswa angkatan 2021, keduanya mengaku mengalami

stres akademik semasa kuliah. Dilihat dari segi kognitif H berulang kali merasa sulit saat berkonsentrasi atau kurang bisa fokus dan merasa bingung ketika melakukan pembelajaran di dalam kelas bersama dosen yang sedang menerangkan materi. Dari segi afektif H merasa jika hasil ujian tidak sesuai dengan yang diharapkan, maka subjek memiliki perasaan putus asa, tertekan karena merasa memilih jurusan Farmasi sebagai pilihan orang tua. Dari segi fisiologis H merasakan lemah, waktu istirahat yang kurang akibat dari waktu tidur yang berantakan, H dalam sehari bisa tidur hanya tiga sampai empat jam jika akan menghadapi ujian, melupakan waktu makan, jantung berdebar disertai tangan gemetar saat akan menghadapi ujian responsi, hal ini juga mengakibatkan subjek seketika mengalami panik atau blank otak saat ujian berlangsung. Dari segi perilaku H ketika mendapatkan hasil ujian yang tidak sesuai, maka di beberapa kondisi akan berperilaku diam untuk waktu tertentu. Reaksi afektif lain yang diungkapkan N (20) yakni menangis, perasaan tertekan ketika menghadapi ujian selain itu timbul kondisi tidak nafsu makan, jantung berdebar sebagai bagian dari reaksi fisiologis. Selain wawancara, peneliti juga menyebarkan kuesioner yang mengacu pada aspek stres akademik dan disebar kepada 16 mahasiswa prodi S1 Farmasi di Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pada aspek kognitif 14 dari 16 mahasiswa farmasi mengaku sulit berkonsentrasi, seperti memikirkan hal lain ketika sedang belajar di dalam kelas, mudah lupa dengan materi yang sudah diajarkan dan merasa kebingungan ketika mempelajari banyak materi. Pada aspek emosional atau afektif 13 dari 16 mahasiswa farmasi mengaku memiliki perasaan cemas, ragu-ragu mengenai

potensi yang ada dalam dirinya, seperti kurang yakin dalam menjawab soal ujian dan memiliki tekanan jika tidak bisa memahami dengan baik materi yang telah diajarkan oleh dosen. Pada aspek fisiologis 14 dari 16 mahasiswa farmasi mengaku mengalami penurunan pada kondisi fisik, seperti jantung berdebar-debar, sakit kepala akibat banyaknya tugas, waktu tidur yang kurang dan melupakan waktu makan. Pada aspek perilaku 11 dari 16 mahasiswa farmasi mengaku mengalami perubahan terhadap perilakunya dengan lingkungan sekitar, seperti tiba-tiba melamun saat memikirkan banyaknya, memilih bersikap diam dan menyendiri ketika lelah dengan aktivitas perkuliahan.

Dari hasil pra riset yang dilakukan melalui wawancara dan pengisian kuesioner tersebut, maka diperoleh gambaran stres akademik yang terdapat pada segi kognitif, emosional atau afektif, fisiologis dan perilaku. Dari beberapa dampak negatif tentang stres akademik yang telah dipaparkan melalui hasil wawancara dan kuesioner oleh mahasiswa jurusan Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang, maka sangat diperlukan beberapa faktor terkait yang dapat menyikapi berbagai permasalahan stres dalam bidang akademik secara tepat tepat.

Diperoleh dua faktor yang menarik perhatian peneliti dan sesuai dengan tujuan penelitian yakni efikasi diri dan dukungan sosial. Jadi dalam pembahasan ini peneliti mengambil efikasi diri sebagai bagian dari faktor internal individu dan dukungan sosial orang tua sebagai bagian dari faktor eksternal individu. Berikut ini terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yakni terdapat faktor internal dan eksternal. Menurut Oon (2007: 11) faktor-faktor

stres akademik terbagi menjadi dua jenis yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal yakni pola pikir, kepribadian, dan efikasi diri. Sementara itu pada faktor eksternal disebutkan pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan pada status sosial dan orang tua saling berlomba. Untuk mendapatkan yang tujuan sesuai dengan penelitian, peneliti menggunakan salah satu faktor internal yakni efikasi diri. Dari hasil penelitian yang dikemukakan oleh peneliti bernama Feist dan Feist (2009: 497) menyatakan bahwa adanya ketakutan, kegelisahan, atau tingkat stres yang tinggi dirasakan seseorang, maka individu tersebut biasanya akan berpotensi memiliki efikasi diri yang rendah. Sebaliknya jika seorang individu merasa sanggup dan mempunyai keyakinan kuat terhadap kesuksesan yang akan didapatkan dalam menyelesaikan setiap rintangan dengan baik, serta memiliki anggapan sebagai sebuah tantangan yang harus diselesaikan dan tidak untuk dihindari, maka lebih memiliki efikasi diri yang tinggi. Arti lain menurut Mudzkiyyah at al., (2022: 33) yakni mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan membantunya berkesempatan untuk bisa meraih prestasi ketika di sekolah.

Terdapat dua jenis faktor yang memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yakni terbagi dalam faktor internal dan eksternal. Menurut Taylor (2003: 241-254) faktor yang mempengaruhi stres akademik meliputi dua faktor yakni internal dan eksternal. Faktor internal yakni afek, kepribadian hardiness, optimism, kontrol psikologis, harga diri, strategi coping. Sedangkan pada faktor eksternal yakni waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial orang tua, stresor dalam kehidupan. Peneliti mengambil salah

satu faktor eksternal yakni dukungan sosial orang tua. Menurut Sarafino dan Timothy (2012: 66) dalam buku yang ditulis berpendapat bahwa stres yang dialami pada seorang individu dapat diatasi ketika individu menerima dukungan sosial dari orang tua, karena dukungan sosial yang diperoleh dapat berkontribusi dalam hidup individu terhadap adanya penurunan stres yang dialami. Tetapi dalam bukunya juga dijelaskan bahwa dukungan sosial orang tua bisa memberikan rasa aman dan bisa menjadi sumber pemicu adanya ketegangan dan konflik. Artinya dukungan sosial yang didapat dari orang tua dapat mengatasi stres akademik pada individu, tetapi juga bisa menjadi sumber munculnya stres pada individu. Menurut Shaleh dan Nuraini (2021: 236) menyebutkan bahwa dalam dukungan sosial orang tua di dalamnya memiliki pengaruh yang positif dan signifikan pada keseimbangan kehidupan individu, artinya apabila terjadi dukungan sosial orang tua yang diperoleh individu tinggi maka akan semakin tinggi perolehan keseimbangan pada kehidupan individu. Maka dapat dikatakan bahwa dukungan sosial yang diperoleh individu berperan sangat penting pada resiliensi atau kemampuan yang dimiliki individu (Anwar at al., 2022: 90).

Berlandaskan latar belakang yang telah dijabarkan oleh peneliti di atas, kemudian langkah selanjutnya penelitian terkait dengan stres akademik ini menjadi urgen atau penting untuk diteliti guna memahami psikologis mahasiswa prodi S1 farmasi di Universitas Wahid Hasyim Semarang dengan meninjau dari faktor efikasi diri dan dukungan sosial, maka sesuai dengan rumusan permasalahan yang diangkat oleh peneliti yakni seberapa besar

“Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menarik rumusan masalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang?
2. Adakah pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang?
3. Adakah pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan rumusan masalah, maka peneliti menyimpulkan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

3. Untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang saat ini dibuat memiliki harapan untuk dapat membawa manfaat untuk para pembaca, adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

- a. Manfaat secara teoritis
 - a. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan bisa berpengaruh terhadap bertambahnya ilmu pengetahuan dari segi bidang psikologi untuk bahan belajar para pembaca.
 - b. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mampu menambah daftar referensi kepada peneliti selanjutnya agar dijadikan sarana untuk memperkuat penelitian yang di dalamnya memuat teori tentang dukungan sosial orang tua, efikasi diri, dan stres akademik.
- b. Manfaat secara praktis
 - a. Mahasiswa

Penelitian ini sangat diharapkan mampu menambah pengetahuan mahasiswa dalam menempuh pendidikan, bahwa peran dukungan sosial orang tua dan keyakinan diri untuk dapat menghadapi masalah dalam ranah pendidikan itu sangat penting. Hal ini dimaksudkan agar meminimalisir dampak terjadinya stres akademik dikalangan mahasiswa yang sedang belajar, supaya tidak melakukan sesuatu yang dapat membahayakan diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

b. Orang tua

Penelitian ini diharapkan agar para orang tua mampu memahami dalam memberikan pengertian kepada anak-anaknya bahwa apa yang sedang dikerjakan tidak lepas dari dukungannya dan dapat memberikan rasa nyaman, peduli kepada anak agar tidak mudah stres dalam menghadapi persoalan akademik ketika dihadapkan dengan banyaknya tugas di kegiatan perkuliahan.

c. Dosen

Penelitian ini diharapkan agar para dosen mampu menyakinkan mahasiswa untuk bisa menyelesaikan tugas yang diberikan melalui adanya *efikasi diri* yang ada dalam dirinya, mampu memberikan pengarahan yang baik dalam menyelesaikan tugas dan pemberian tugas, serta ikut serta dalam penyampaian informasi mengenai pentingnya dukungan sosial dari orang tua. Hal ini dimaksudkan untuk meminimalisir terjadinya stres akademik di kalangan mahasiswa.

d. Pembaca

Penelitian yang telah dibuat ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca, terutama bagi mahasiswa yang sedang menjalankan pendidikan di bangku perkuliahan. Informasi yang dimaksudkan yakni tentang pentingnya dukungan sosial orang tua dan efikasi diri yang kuat dalam diri mahasiswa dan sebagai bahan rujukan referensi bagi peneliti selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Sebelumnya terdapat beberapa jenis penelitian yang meneliti tentang stres akademik, efikasi diri dan dukungan sosial orang tua. Selanjutnya peneliti mengambil penelitian yang telah selesai dilakukan yakni penelitian terdahulu mengenai efikasi diri terhadap stres akademik yang dilakukan oleh Namira (2018: 11) yang meneliti tentang **Hubungan Antara Efikasi diri dengan Stres Akademik pada Remaja SMA di Yogyakarta**. Selanjutnya terdapat juga penelitian lain yang dilakukan oleh Putri dan Ariana (2021: 109) yang meneliti tentang **Pengaruh Efikasi diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19**.

Berdasarkan beberapa penelitian yang berkaitan dengan efikasi diri, terdapat perbedaan dalam penelitian mengenai subjek penelitian, lokasi yang diambil pada penelitian dan teori yang dicantumkan dalam penelitian ini. Dalam penelitian tersebut, keduanya menghasilkan kontribusi yang ditunjukkan oleh efikasi diri terhadap stres akademik, dalam artian terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik. Jadi dapat disimpulkan bahwa ketika efikasi diri meningkat, maka hasil yang diperoleh akan semakin rendah pada stres akademik.

Selanjutnya peneliti mengambil penelitian yang telah selesai dilakukan yakni berupa penelitian terdahulu mengenai dukungan sosial terhadap stres akademik. Berikut contoh penelitian yang berhubungan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh Izmi (2021: 37), meneliti tentang **Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres**

Akademik pada Mahasiswa Penyusun Tugas Akhir. Selanjutnya ditemukan penelitian lain yang dilakukan oleh Faqih (2020: 65) yang meneliti tentang **Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja.**

Berdasarkan beberapa penelitian lain yang berkaitan dengan dukungan sosial, terdapat perbedaan dalam penelitian mengenai subjek pada penelitian, lokasi penelitian dan teori yang dicantumkan. Dalam penelitian yang telah dilakukan tersebut, keduanya menghasilkan adanya hubungan dan pengaruh negatif yang signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik, di mana jika dukungan sosial semakin tinggi maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya jika semakin rendah perolehan dukungan sosial, maka akan semakin tinggi stres akademik.

Selanjutnya peneliti mengambil penelitian yang telah dilakukan yakni penelitian terdahulu mengenai dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik yang dilakukan oleh Putri (2021: 78) yang meneliti tentang **Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.** Selanjutnya terdapat juga penelitian lain yang telah selesai dilakukan oleh Salam, Suharnan dan Matulesy (2019: 339) yang meneliti tentang **Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa.**

Berdasarkan beberapa penelitian yang berkaitan dengan efikasi diri, dukungan sosial terhadap stres akademik, terdapat perbedaan dalam penelitian mengenai subjek, penelitian, lokasi yang diambil pada penelitian dan teori yang

dicantumkan. Dalam penelitian tersebut, keduanya menghasilkan terdapat hubungan dan pengaruh negatif yang signifikan efikasi diri terhadap stres akademik. Artinya semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial mahasiswa dan siswa maka akan semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri dan dukungan sosial mahasiswa dan siswa maka akan semakin tinggi stress akademik.

Pada penelitian pertama dan kedua, keduanya memiliki persamaan yakni sama-sama meneliti mengenai variabel efikasi diri yakni efikasi diri terhadap stres akademik, namun di dalamnya tidak disertai dengan variabel dukungan sosial orang tua. Kemudian penelitian selanjutnya yakni ketiga dan keempat, keduanya memiliki persamaan yakni sama-sama meneliti tentang variabel dukungan sosial yakni dukungan sosial terhadap stres akademik, namun pada dukungan sosial satunya mengarah ke dukungan sosial teman sebaya dan tidak disertai dengan variabel efikasi diri. Pada penelitian kelima dan keenam, keduanya memiliki persamaan yakni sama-sama meneliti tentang efikasi diri dan dukungan sosial yakni efikasi diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik, namun keduanya tidak menjelaskan secara spesifik mengenai variabel dukungan sosial. Di sini peneliti menggunakan tiga variabel yakni stres akademik, efikasi diri dan dukungan sosial orang tua. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Farmasi di salah satu Universitas swasta di Semarang. Melihat betapa pentingnya masalah tersebut yang telah dijelaskan di latar belakang, kemudian untuk menyelesaikannya maka peneliti mengambil

judul Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Stres Akademik Mahasiswa Prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Menurut Indriyani dan Handayani (2019: 156) stres akademik merupakan sebuah kondisi stres yang timbul pada diri individu berhubungan dengan adanya kegiatan pada lingkungan pendidikan, biasanya akan terjadi pada era pendidikan yang ditimbulkan oleh adanya tuntutan yang muncul saat seorang individu berada dalam masa sekolah atau pendidikan, hal ini bisa terjadi apabila mahasiswa mengalami ketegangan emosi saat ia gagal atau tidak berhasil dalam mengatasi tuntutan tersebut. Senada dengan hal tersebut Alvin (2007: 5) berpendapat bahwa stres akademik adalah stres yang berlangsung dan muncul pada diri seseorang khususnya kepada pelajar atau mahasiswa akibat banyaknya tekanan dalam bidang akademik, pemicunya bisa dari persaingan yang ketat mengenai prestasi belajar yang dapat menyebabkan mahasiswa merasa terbebani dan menimbulkan stres.

Menurut Desmita (2014: 291) stres akademik merupakan sebuah keadaan stres atau bisa disebut sebagai perasaan tidak nyaman yang ditanggung mahasiswa akibat adanya tekanan secara akademik dari tempat individu belajar yang dirasa menekan, maka dari itu hal semacam ini dapat memicu ketegangan baik secara fisik, maupun psikologis, dan terjadinya perubahan terhadap tingkah laku, serta berjalannya waktu dapat memunculkan pengaruh pada prestasi belajar akademik pada mahasiswa.

Menurut Rahmawati (2012: 54) stres akademik merupakan suatu keadaan atau kondisi terjadinya ketidaksinkronasi antara adanya tuntutan yang diberikan lingkungan belajar dengan kondisi yang dimiliki oleh mahasiswa, maka hal semacam itu dapat menjadikan tekanan pada mahasiswa, seperti tuntutan prestasi pada tingkatan semester, menyelesaikan berbagai macam tugas, mendapatkan nilai dengan hasil yang tinggi, perasaan cemas saat berlangsungnya ujian dan tuntutan dalam memberi pengaturan waktu ketika belajar dan kegiatan lainnya.

Menurut Robotham (2008: 736) berpendapat bahwa stres akademik merupakan munculnya situasi yang diakibatkan oleh berbagai tekanan secara akademik yang dialami langsung mahasiswa selama berada pada masa pendidikan perkuliahan, tekanan-tekanan yang terjadi yakni ketika mahasiswa akan menghadapi ujian, sedang atau akan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupan perkuliahan, terkait biaya selama mengenyam pendidikan, kondisi perbedaan Bahasa pada lingkungan, penilaian sosial, efisiensi dalam manajemen waktu yang dimiliki serta anggapan waktu terhadap adanya penyelesaian tuntutan tugas akhir pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian dari beberapa teori tentang stres akademik diatas, maka dapat ditarik garis kesimpulan bahwasanya stres akademik merupakan kondisi stres yang dialami individu yang dapat memunculkan perasaan tidak nyaman mengenai tuntutan akademik yang terjadi pada saat masa pendidikan yakni saat menghadapi ujian, tuntutan untuk berprestasi dan

mendapatkan nilai yang tinggi, menyelesaikan banyak tugas, hal semacam ini akan memicu ketegangan emosi pada individu yang akan menimbulkan ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta berjalannya waktu dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar akademik pada mahasiswa.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Pendapat yang dikemukakan oleh Robotham (2008: 735-746) menurutnya stres akademik terbagi menjadi empat aspek, yakni:

a. Aspek kognitif

Kondisi stres yang dialami pada individu disebabkan oleh adanya hambatan dalam memusatkan titik fokus atau perhatian pada saat berlangsungnya proses belajar, kondisi seperti ini akan mengakibatkan individu mudah mempunyai pikiran buruk atau negatif terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh lingkungan disekitarnya. Contoh perilaku tersebut adalah merasa kebingungan menghadapi situasi, sulit dalam berkonsentrasi, performansi dalam hal belajar yang buruk dan mudah lupa atau daya ingat mulai menurun.

b. Aspek emosional atau afektif

Kondisi stres yang dirasakan oleh individu karena adanya perasaan negatif yang muncul pada diri sendiri. Contohnya, muncul perasaan cemas, sedih yang mendalam, merasa ragu-ragu dalam mengerjakan sesuatu, perasaan takut, mudah marah, perasaan tertekan, merasa malu dan merasa memiliki keahlian atau potensi yang rendah, sehingga hal

tersebut menyebabkan individu memiliki pikiran bahwa tidak mampu dalam menghadapi tuntutan dalam akademik.

c. Aspek fisiologis

Kondisi stres yang dialami individu akan menyebabkan kondisi tubuh memunculkan berbagai reaksi dan menurunnya kesehatan fisik. Contohnya individu akan merasa sakit dibagian kepala, berkurangnya nafsu makan, waktu istirahat yang kurang, mengalami gangguan pada bagian pencernaan dan timbul keringat yang berlebih. Dilihat secara fisik, kondisi stres yang tampak pada individu yakni, badan terasa lemah dan letih, wajah yang pucat, jantung terasa berdebar-debar, gemetar yang berlebihan, sakit pada bagian perut, pusing di area kepala dan muncul keringat dingin.

d. Aspek perilaku

Kondisi stres yang dialami individu akan berdampak pada perilakunya, yakni perilaku menghindar terhadap orang yang ada disekitarnya, mudah dalam hal menyalahkan atau mencari kesalahan dari orang lain, menunjukkan sikap tidak peduli, lebih senang dan sering menyendiri dan melakukan bentuk penundaan terhadap tugas-tugas.

Menurut pendapat lain yang dicetuskan oleh Sarafino dan Smith (2012: 33) memberikan pernyataan bahwa munculnya stres akademik terbentuk oleh beberapa aspek-aspek dari stres, yakni sebagai berikut ini:

a. Aspek biologis, yakni kondisi stres yang memiliki cakupan gejala yang muncul secara fisik, yakni berupa merasakan sakit dibagian kepala,

gangguan waktu ketika beristirahat atau tidur, gangguan di area pencernaan, gangguan pada nafsu makan, atau produksi keringat dalam tubuh secara tidak terkontrol. Kondisi lain yang dialami yakni otot-otot menjadi tegang, detak jantung tidak beraturan, munculnya perasaan gugup, cemas, gelisah dan lain sebagainya.

b. Aspek psikososial

Aspek psikososial yakni menyangkut munculnya gejala secara psikologis dan sosial yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Gejala kognisi, yakni menyangkut pikiran individu dimana hal tersebut akan mengganggu dan memiliki pengaruh pada proses berpikir individu, sehingga orang tersebut akan memiliki kecenderungan sulit dalam mengingat suatu hal, kurang memiliki fokus yang baik, dan sulit dalam berkonsentrasi terhadap suatu hal.
2. Gejala emosi, yakni munculnya keadaan stres seseorang yang bisa memengaruhi tingkat kestabilan emosi, maka yang akan terjadi adalah individu tersebut menjadi seseorang yang tidak bisa mengontrol emosinya, kecemasan terhadap sesuatu secara berlebihan, acap kali merasa sedih atau tidak berdaya, kemudian yang akan terjadi yakni bisa mengalami depresi.
3. Gejala tingkah laku, yakni keadaan stres yang dialami oleh individu akan serta merta memiliki pengaruh terhadap tingkah laku yang ditunjukkan dalam bertindak pada kehidupan yang dijalani sehari-

hari, maka individu memiliki kecenderungan bermasalah dan bisa berpengaruh buruk pada jalinan hubungan interpersonal nya.

Berdasarkan aspek-aspek yang dicetuskan oleh beberapa ahli di atas mengenai stres akademik dapat diambil garis kesimpulan yakni bahwa aspek-aspek yang terkandung dalam stres akademik yaitu, aspek kognitif, aspek emosional atau afektif, aspek fisiologis, aspek perilaku, aspek biologis dan aspek psikososial yang terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku. Skala yang akan dipergunakan dalam penelitian ini akan mengarah pada aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Robotham (2008: 735-746).

3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Oon (2007: 11) faktor-faktor stres akademik mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berikut ini, yaitu:

1. Faktor internal

a. Pola pikir

yakni individu yang berpikiran bahwa mereka tidak memiliki kemampuan dalam pengendalian diri ketika adanya situasi yang ada disekitar mereka, rentan untuk terkena kondisi stres yang lebih berat. Sebaliknya, jika individu tersebut berpikir bahwa mereka yakin bisa mengendalikan situasi disekitarnya, maka kecil kemungkinan untuk rentan terhadap stres.

b. Kepribadian

yakni mereka yang bisa menentukan tingkat toleransi pada stres yang dialami. Artinya, semakin individu memiliki jiwa optimisme yang tinggi maka kecil kemungkinan untuk stres. Sebaliknya, jika individu tersebut merasa pesimis maka sangat rentan untuk terkena stres.

c. Efikasi diri

yakni pemikiran terhadap diri sendiri. Pemikiran terhadap diri individu sendiri memegang peranan yang cukup penting untuk bisa menanggulangi stres, dalam hal ini diharapkan individu bisa menyadari situasi-situasi disekitarnya. Pandangan yang diyakini oleh individu terhadap sesuatu hal, diharapkan dapat secara sadar mengubah cara berfikirnya dalam mengatasi sesuatu, bahkan pemikiran yang terlampau panjang bisa memiliki dampak stres secara psikologis.

2. Faktor eksternal

a. Pelajaran yang lebih padat

Standar kurikulum yang tinggi menyebabkan beban tekanan tersendiri. Persaingan dalam pendidikan yang terjadi semakin keras, jam belajar yang semakin banyak dan tuntutan beban yang dirasakan juga semakin bertambah. Tidak menutup kemungkinan bahwa hal tersebut sangat baik untuk dunia pendidikan, tetapi tingkat stres yang

dirasakan individu juga akan meningkat seiring dengan beban yang mereka tanggung.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para pelajar seolah diberi tekanan untuk mendapatkan hasil yang baik disetiap ujian sekolah. Tekanan tersebut ternyata berasal dari orang terdekat individu, seperti dari orang tua, keluarga, tenaga pendidik, tetangga, teman sebaya, dan bisa jadi diri sendiri.

c. Dorongan status sosial

Status sosial acap kali dipandang melalui simbol pendidikan yang dimiliki individu. Orang-orang yang memiliki pendidikan tinggi akan dengan mudah untuk disegani atau dihormati oleh orang disekitar, sebaliknya orang yang tidak memiliki pendidikan tinggi biasanya akan dianggap atau dipandang remeh oleh orang disekitar. Individu yang memiliki kemampuan secara akademik akan disukai, lebih dikenal dan akan sering disanjung oleh orang disekitarnya, sebaliknya Individu yang kurang memiliki prestasi akan dianggap malas, lamban dan sulit dalam menangkap materi pembelajaran. Mereka akan dianggap oleh orang disekitar sebagai individu pembuat masalah dan memiliki kecenderungan untuk ditolak atau diabaikan oleh guru, dimarahi oleh keluarga atau orang tua, hingga dijauhi teman sebayanya.

d. Orang tua saling berlomba

Dalam golongan orang tua yang secara mental dan materi terdidik, kaya akan informasi sekitar, maka persaingan untuk bisa menghasilkan anak yang berkualitas dengan kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras seiring dengan berkembangnya zaman, tentu banyak sekali pusat belajar non akademik untuk menunjang kebutuhan belajar anak, berbagai macam program kelas atau les tambahan, kelas berkaitan dengan seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga akan menimbulkan adanya persaingan anak terpandai, terpintar dan serba bisa dalam segala hal.

Menurut pendapat Taylor (2018: 140-157) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yakni terdapat dua faktor, faktor internal dan faktor eksternal:

1. Faktor internal yang meliputi kepribadian yang ada dalam diri individu yakni:

a. Afek

Afek merupakan kondisi dimana individu akan mengalami perubahan pada perasaannya yang semula berenergi positif menjadi berenergi negatif, sehingga dalam hal ini dapat memicu munculnya kondisi stres atau kesakitan.

b. Kepribadian Hardiness

Hardiness biasa disebut dengan sebutan kepribadian tahan banting, dimana merupakan kondisi individu yang dalam dirinya

memiliki komitmen, menumbuhkan kepercayaan penuh atas dirinya ketika menghadapi rintangan atau dalam penyelesaian masalah, serta memiliki kemampuan untuk dapat mengubah stres yang negatif atau hal buruk menjadi stresor yang positif atau sebuah tantangan yang harus dilewati.

c. Optimisme

Kepribadian optimisme yang dimiliki seseorang dapat membuat individu lebih efektif saat menghadapi masa sulit atau stresfull, kondisi tersebut mampu membuat diri individu mengontrol, mengkondisikan pikirannya, serta dapat mencegah atau mengurangi risiko timbulnya stres dan kesakitan pada individu.

d. Kontrol psikologis

Kondisi seseorang dimana individu tersebut bisa mengelola atau mengatur perasaannya dengan baik ketika dihadapkan dengan kondisi yang stresfull, maka dalam hal ini individu tersebut mampu menghadapi segala bentuk tekanan yang ada disekitarnya dengan kemampuan yang baik.

e. Harga diri

Harga diri disini mampu memberikan ruang mediator sebagai bagian dari penengah antara perasaan stres dan kesakitan pada individu.

d. Strategi coping

Strategi coping merupakan munculnya kondisi pada individu yang memaksanya untuk dapat mengatasi permasalahan, dapat mengelola dan menyelesaikan berbagai tekanan disekitar yang bisa memicu keadaan munculnya stres berat, dengan memiliki tujuan dapat menguasai tekanan atau stres dengan cara menghadapi dan mencari tahu atau menemukan segala cara yang terbaik untuk bisa dilakukan.

2. Berikutnya yakni faktor eksternal pada stres akademik meliputi:

a. Waktu dan Uang

Waktu dan uang adalah dua komponen yang menjadi salah satu pencapaian dan merupakan jenis sumber daya yang berpengaruh dalam mengatasi munculnya stresor pada seseorang. Faktor tersebut juga dapat menjadi hambatan dalam pendidikan yang ditempuh seseorang, karena merupakan bagian terpenting dalam satuan dunia akademik.

b. Pendidikan

Pendidikan merupakan bentuk dari salah satu komponen terpenting yang dapat menunjang latar belakang seseorang. Pendidikan yang ditempuh seseorang menjadi sangat penting, karena dipercaya dapat melihat cara pandang seorang individu dalam menghadapi berbagai tekanan keadaan disekitarnya. Semakin tinggi pendidikan yang dijalani seseorang, maka semakin

luas pula cara pandangnya dalam menghadapi persoalan yang dilihat dari berbagai sisi.

c. Standar hidup

Standar ini diterapkan oleh seseorang dalam hidupnya, artinya setiap orang bebas memiliki standar hidup yang berbeda-beda antara satu orang dengan orang lainnya. Standar hidup seseorang menjadi penting, karena dapat berpengaruh terhadap individu yang sedang mengalami fase tekanan dalam menghadapi berbagai probelmatika atau ancaman yang ada disekitarnya.

d. Dukungan sosial orang tua

Dukungan sosial orang tua merupakan sumber kenyamanan secara psikologis yang dapat dirasakan oleh individu yang diberikan orang lain, dengan tujuan untuk bisa menentukan alternatif cara dalam menghadapi tekanan. Diperlukan adanya dukungan sosial orang tua, karena individu akan merasa mampu dalam mengahadapi persoalan atau tekanan yang dapat menimbulkan stres.

e. Stresor dalam kehidupan

Munculnya permasalahan yang bisa terjadi pada kehidupan individu, dapat mempengaruhi cara pandang individu dalam menentukan atau memilah cara yang dirasa cocok atau terbaik untuk dapat menyelesaikan masalah yang sedang terjadi. Maka masalah dalam hal ini bisa menjadi pengalaman atau pembelajaran

individu untuk bisa belajar dalam menghadapi tekanan yang ada di sekitarnya.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dijelaskan mengenai faktor yang dapat menjadi munculnya pengaruh dari stres akademik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang berperan dalam stres akademik yakni ada dua jenis, diantaranya faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, efikasi diri, afek, kepribadian hardiness, optimism, kontrol psikologis, harga diri dan strategi coping. Kemudian pada faktor eksternal meliputi pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, orang tua saling berlomba, waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial orang tua dan stresor dalam kehidupan. Sedangkan faktor yang akan dijadikan sebagai urgensi atau fokus permasalahan dalam penelitian yakni efikasi diri (internal) dan dukungan sosial orang tua (eksternal). Faktor yang akan dipergunakan dalam penelitian ini akan mengacu pada faktor-faktor yang dikemukakan oleh Oon (2007: 11).

4. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Setiap makhluk yang Allah SWT ciptakan dalam menjalani kehidupan sehari-hari pasti akan mengalami sesuatu yang tidak diharapkan kehadirannya, seperti ketidaksesuaian adanya kenyataan yang ada dengan harapan-harapan yang telah dibangun. Maka, kondisi ini bisa mengarahkan ke dalam situasi yang kurang nyaman pada akhirnya dan bisa memunculkan perasaan sedih, cemas, ragu-ragu dan kebingungan. Kondisi semacam ini

dalam kajian ilmu psikologi dikenal dengan sebutan stres, menurut Hasanah (2019: 104). Dalam islam juga dikenal dengan konsep yang membahas mengenai stres, dimana telah disebutkan dalam Al-Qur'an sebagai sebuah konsep yang membahas tentang beban. Konsep tersebut menggambarkan mengenai bagaimana permasalahan yang sedang dihadapi manusia di dunia, Fakhriya (2022: 233). Menurut Pedak (2009: 54) dalam bukunya menjelaskan bahwa stres merupakan perumpamaan kasih sayang tidak terbatas yang diberikan Allah SWT. Dengan stres yang dialami, manusia akan dinilai mengenai apakah termasuk golongan orang yang memiliki tingkat kesabaran atau tidak, karena sabar merupakan sebuah bentuk tanda dari keimanan yang dimiliki seseorang. Maka dapat disimpulkan dengan hadirnya stres dihidup manusia termasuk ke dalam suatu ujian mengenai kadar keimanan yang dimilikinya kepada Allah SWT. Stres bisa muncul ketika seseorang merasa dirinya kurang mampu dan tidak memiliki sumber daya yang baik untuk dapat mengatasinya. Dengan cara berserah diri, maka Allah SWT akan dengan senantiasa membantu setiap umatnya dengan berbagai cara yang tanpa disangka-sangka sebelumnya. Dalam Al-Qur'an yang terkandung dalam surat Al-Thalaq ayat 3 yang berbunyi:

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ

جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan memberinya rizeki dari arah yang tidak disangka-sangka. Dan barangsiapa bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang dikehendaki-

Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.”

Barangsiapa yang dalam hidupnya selalu merasa diawasi atau dimata-matai oleh Allah SWT dan berhenti di batas-batas yang telah dibuat-Nya, maka Allah SWT akan memberi kelonggaran dari setiap kesedihan yang dialami, memberikan solusi pada tiap-tiap kesempitan yang dilalui dan akan memberi rezeki tanpa terlintas dalam hatinya, Ash-Shabuni (2001: 389).

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Albert Bandura (1994: 65) efikasi diri merupakan sebuah evaluasi dari diri seseorang yang dimanifestasi oleh kemampuan atau kompetensi yang dimilikinya untuk dapat menyelesaikan sebuah tugas, guna mencapai tujuan yang diinginkan dan mengatasi berbagai macam hambatan ketika mengalami kegagalan, serta berapa lama ketahanan individu dalam melewati kegagalan yang terjadi. Penjelasan lain dari Albert Bandura (2001: 10) efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang akan kemampuan yang ada pada dirinya dan mampu mengatur pikiran, perilaku yang ada pada dirinya. Sejalan dengan pendapat dari Feist dan Feist (2010: 211) efikasi diri merupakan keyakinan diri individu yang memiliki perasaan sanggup atau tidak sanggup untuk menghadapi suatu hal melalui penunjukkan perilaku yang diperlukan atau diperlihatkan untuk dapat menghasilkan suatu pencapaian atau keberhasilan pada saat menghadapi situasi.

Ghufron dan Risnawita (2010: 77) berpendapat bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang berkaitan dengan kemampuan yang dimilikinya, yang ada pada dirinya ketika dihadapkan pada berbagai macam situasi yang mungkin muncul akan dalam hidupnya. Pendapat lain menurut Fajarwati (2016: 236) efikasi diri merupakan masalah dengan adanya persepsi subyektif, dalam artian efikasi diri biasanya tidak selalu memusatkan pada kemampuan yang dimiliki seseorang, tetapi memiliki keterkaitan dengan keyakinan yang ada dalam diri individu tersebut. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Alwisol (2011: 288) mendefinisikan tentang efikasi diri yakni sebuah penilaian individu terhadap dirinya, tentang pertimbangan dalam melakukan sesuatu, apakah reaksi yang dilakukan baik atau buruk, tepat atau tidak tepat, mampu atau tidak untuk dilakukan sesuai dengan seberapa besar efikasi diri untuk dapat melakukan sesuatu, sehingga dalam hal ini individu memiliki potensi untuk dapat menyelesaikan masalah melalui kejadian-kejadian yang ada di lingkungan sekitar dan lebih suka mengambil tindakan, serta lebih dekat dalam meraih kesuksesan.

Berdasarkan uraian dari beberapa teori tentang efikasi diri diatas, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri merupakan kemampuan atau kompetensi yang dimiliki seseorang tentang adanya keyakinan diri seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk mencapai tujuan atau keberhasilan, serta ketahanan individu saat mengatasi dan melewati kegagalan dari adanya masalah yang muncul dalam hidupnya.

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut pendapat Albert Bandura (1997: 42-43) mengemukakan bahwa efikasi diri memiliki 3 aspek di dalamnya yang terdiri sebagai berikut:

a. Magnitude (tingkat kesulitan tugas)

Mengarah pada seberapa besar tingkat dari kesulitan tugas yang akan dihadapi dan diyakini oleh seseorang dalam mengatasinya. Pada dasarnya keyakinan diri yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, maka hal ini juga berkaitan dengan tingkat kesulitan pada sebuah tugas yang dihadapi, apakah terlampau sulit atau mudah, karena akan memastikan tingkat keyakinan diri pada seseorang. Artinya, tingkat kesulitan suatu tugas tersebut akan berpengaruh pada pilihan individu dalam melakukan atau mengerjakan aktivitas, memberi usaha di dalamnya, dan seberapa besar ketahanan dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas yang dikerjakan.

b. Strength (keyakinan akan kemampuan)

Merupakan keyakinan yang dimiliki individu dalam hal mempertahankan pola perilaku tertentu, yakni terkait dari keyakinan diri yang dimiliki seseorang ketika dihadapkan dengan banyaknya rintangan, seperti tuntutan penyelesaian tugas atau suatu permasalahan yang mungkin dihadapi. Orang yang memiliki keyakinan diri yang kuat, maka akan memiliki usaha yang lebih keras dan memiliki ketekunan dengan usaha yang dimiliki meskipun dihadapkan oleh begitu banyak tantangan yang tak terhingga.

c. Generality (pemahaman individu akan kemampuannya)

Menyangkut suatu konsep bahwa keyakinan diri yang dimiliki seseorang tidak terbatas hanya pada situasi tertentu yang lebih spesifik. Keyakinan diri individu tentang dirinya, bergantung pada adanya pemahaman diri individu tentang kemampuan yang dimilikinya.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Ghufron dan Risnawita (2010: 80-81) aspek-aspek efikasi diri terbagi menjadi 3 bagian, meliputi:

a. Dimensi tingkat (level)

Pada dimensi ini menjelaskan tentang adanya kesulitan berupa tantangan yang akan dirasakan oleh individu. Tetapi dalam keadaan tertentu individu akan menghadapi tantangan berupa persoalan yang disesuaikan dengan seberapa besar tingkatannya yaitu, mudah, sedang dan sulit, maka dalam hal ini efikasi diri yang muncul pada diri individu akan otomatis memiliki batasan yang diperkirakan oleh individu sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi sesuai dengan kemampuan individu yang terukur pada level atau tingkatan tersebut. Tingkat efikasi diri dalam diri individu dapat disesuaikan menurut besaran permasalahan yang terjadi, dengan tujuan untuk dapat mencapai suatu keberhasilan dalam penyelesaian masalah.

b. Dimensi generalitas (Generality)

Pada penjelasan dimensi generalitas disini mengacu kepada seberapa luas atau besarnya cakupan efikasi diri yang dimiliki dalam

diri individu mengenai kemampuan pada dirinya, apakah dalam kemampuan yang dimiliki hanya sebatas pada beberapa aktivitas atau situasi tertentu atau hanya pada beberapa aktivitas dan munculnya situasi beragam.

c. Dimensi kekuatan (Strenght)

Dimensi ini menjelaskan tentang keterkaitan antara tingkat kekuatan yang dimiliki individu dengan efikasi diri dan juga tingkat harapan pada individu atas kemampuan yang dimiliki. Seberapa besar harapan yang individu miliki akan secara sadar atau tidak sadar dapat memberikan kekuatan berupa dorongan untuk memperbesar usahanya dan dapat bertahan pada kondisi yang mungkin dihadapi, sebaliknya jika individu kurang yakin pada dirinya sendiri dan memiliki harapan rendah atas dirinya, maka akan melemahkan kondisi dari individu tersebut dan menimbulkan perasaan ragu dalam dirinya sendiri.

Berdasarkan aspek-aspek yang dicetuskan oleh beberapa ahli mengenai efikasi diri dapat ditarik garis kesimpulan bahwasannya aspek-aspek yang terkandung dalam efikasi diri yaitu magnitude (tingkat kesulitan tugas), strength (keyakinan akan kemampuan), generality (pemahaman individu akan kemampuannya), dimensi tingkat (level), dimensi generalitas (generality), dimensi kekuatan (strenght). Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini akan merujuk pada bentuk dari aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Albert Bandura (1997: 42-43).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Albert Bandura (1997: 80-106), menurutnya faktor-faktor yang berpengaruh pada efikasi diri seseorang ada empat, yakni sebagai berikut:

a. Enactive mastery experiences (Pengalaman menguasai kemampuan)

Yakni keberhasilan yang pernah dicapai oleh individu dalam mengatasi tugas yang dinilai sulit akan meningkatkan keyakinan diri. Pengalaman dan banyak usaha individu memang diperlukan, untuk bisa menavigasi atau mengendalikan adanya pasang surut dalam menaklukkan rintangan. Tantangan yang sering kali dihadapi seseorang adalah mencari tahu bagaimana cara mengubah atau bangkit dari kegagalan menjadi kesuksesan dengan meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Ketika seseorang memiliki motivasi oleh adanya gagasan bahwa mereka berhasil, maka mereka akan terus berjalan meskipun ada rintangan.

b. Vicarious experiences (Pengalaman orang lain)

Keyakinan diri seseorang akan mengalami peningkatan ketika individu bisa mengamati keberhasilan yang dicapai oleh orang lain, tetapi keyakinan diri juga bisa berkurang ketika individu mengamati seseorang yang memiliki tingkat kemampuan yang sama dengannya dan mengalami suatu kegagalan ketika mengatasi permasalahan. Keyakinan diri Individu saat melihat orang lain mendapatkan keberhasilan, maka individu tersebut meyakinkan dirinya untuk senantiasa bisa meningkatkan kemampuan yang dimilikinya.

c. Verbal persuasion (Persuasi sosial)

Persuasi sosial atau persuasi lisan dapat pula menurunkan dan meningkatkan keyakinan diri seseorang dalam situasi tertentu. Biasanya seseorang yang dibujuk secara verbal untuk dapat ditugaskan dalam suatu pekerjaan tertentu, lebih mungkin untuk bekerja lebih keras dan mempertahankan keyakinan diri mereka, daripada harus bertahan atau meratapi kekurangan mereka dalam waktu yang cukup lama.

d. Physiological and emotional states (Kondisi fisik dan emosional)

Keadaan psikologis dan perasaan emosional dapat memberikan pengaruh pada keyakinan diri pada seseorang. Penilaian kemampuan individu sebagian diserahkan kepada informasi tubuh yang disampaikan oleh keadaan fisiologis dan emosional. Status emosional yang dimiliki seseorang juga mampu mempengaruhi tingkat keyakinan diri individu. Keadaan emosional yang positif, menyebabkan individu memiliki pandangan atau melihat diri mereka sendiri dan orang lain secara baik atau lebih positif. Sebaliknya, jika individu dengan keadaan emosi yang buruk atau negatif maka akan melihat sesuatu secara putus asa.

Menurut Feist J.t dan Gregory J.F (2009: 496-497) menjelaskan terdapat empat faktor yang mempengaruhi efikasi diri pada individu, meliputi:

a. Pengalaman dalam menguasai sesuatu (Mastery Experience)

Pandangan secara umum atas keberhasilan yang diperoleh individu mengenai bentuk usaha yang dilakukan akan berdampak pada

munculnya kekuatan dari dalam diri individu untuk bisa mempercayai kemampuannya, tetapi jika kegagalan yang individu dapat maka hal tersebut juga memungkinkan untuk berdampak pada kurangnya kepercayaan diri individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Menurut pendapat Feist J.t dan Gregory J.F (2009: 496-497) terdapat enam faktor yang memperjelas pernyataan tersebut, yaitu:

1. Keberhasilan atas usaha yang individu peroleh dapat meningkatkan efikasi diri yang ada pada diri individu tersebut.
2. Teknik ketuntasan dalam penyelesaian tugas yang dilakukan secara individual dapat memberikan dampak rasa bangga terhadap bagi diri individu tersebut, dibanding dengan teknik penyelesaian tugas yang dilakukan secara berkelompok.
3. Kegagalan dalam meraih sesuatu atas usaha yang telah dilakukan individu ternyata bisa berdampak pada menurunnya efikasi diri pada diri individu.
4. Kegagalan yang diakibatkan oleh adanya rangsangan pada emosi yang meluap tidak begitu berdampak merugikan pada diri sendiri, dibandingkan oleh adanya kegagalan yang diakibatkan karena adanya kondisi yang dirasa sudah maksimal.
5. Kegagalan bisa saja terjadi ketika individu belum sepenuhnya mengantongi suatu bentuk bidang keahlian yang diinginkan, hal ini akan berdampak pada efikasi diri individu tersebut

6. Kegagalan yang biasanya terjadi sering kali pada individu sendiri memiliki ekspektasi yang terlampau berlebihan untuk meraih kesuksesan kesuksesan.

b. Modeling sosial

Modelling sosial merupakan salah satu faktor yang dapat diperkirakan memiliki pengaruh dalam efikasi diri yang terjadi pada individu. Hal semacam ini bisa dialami karena biasanya individu akan memiliki kecenderungan dalam meniru bagaimana situasi orang yang ada disekitarnya saat tengah menghadapi atau menyelesaikan permasalahan dan bagaimana individu tersebut dipercaya untuk bisa terlibat dalam lingkaran situasi tersebut. Di sisi lain perolehan kesuksesan dan kegagalan yang didapat oleh orang lain biasanya dinilai memiliki pengaruh untuk bisa berpengaruh terhadap peningkatan efikasi diri pada diri individu tersebut. Penjelasan secara umum terkait modeling sosial yakni tidak begitu memiliki pengaruh yang besar terhadap peningkatan efikasi diri seseorang, tetapi pada faktor modeling sosial tetap bisa memberikan dampak berupa menurunnya efikasi diri pada diri individu.

c. Persuasi sosial

Persuasi sosial diartikan sebagai salah satu cara dalam keberhasilan komunikasi yang dibangun di lingkungan sosial dengan mengandalkan berbagai cara tertentu dengan tujuan untuk menarik perhatian seseorang agar bersedia untuk melakukan suatu tindakan

dengan hati yang senang dan tidak ada paksaan di dalamnya. Cara semacam ini disinyalir dapat serta merta meningkatkan efikasi diri yang cukup ampuh bagi seorang individu, apabila dalam hal persuasi sosial yang diperoleh bersifat positif dan secara efektif dapat meningkatkan nilai dari diri individu. Tetapi persuasi sosial yang diperoleh individu dari keberadaan orang lain secara verbal tidak serta merta mengubah pandangan individu berkaitan dengan kemampuan yang dimilikinya.

d. Kondisi fisik dan emosional

Tingkatan emosi yang dimiliki oleh seorang individu bisa menjadi salah satu faktor yang penting terhadap efikasi diri yang tumbuh di dalam dirinya. Kemampuan individu dalam mengelola emosi akan menghadirkan nilai atau tingkat efikasi diri yang baik terhadap dirinya, di lain hal apabila individu kurang bisa mengontrol emosinya akan memiliki kecenderungan mempunyai efikasi diri yang kurang atau rendah. Ternyata hal tersebut tidak hanya berupa emosi, tetapi juga menyangkut tentang kondisi yang dirasakan individu secara fisik rupanya dapat serta merta memiliki pengaruh terhadap efikasi diri dalam diri individu tersebut.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dijelaskan mengenai faktor yang mempengaruhi efikasi diri, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi efikasi diri yakni meliputi *enactive mastery experiences* (pengalaman menguasai kemampuan), *vicarious experiences*

(pengalaman orang lain), verbal persuasion (persuasi sosial), physiological and emotional states (kondisi fisik dan emosional), pengalaman dalam menguasai sesuatu (mastery experience), modeling sosial, persuasi sosial, kondisi fisik dan emosional. Faktor yang akan dipakai pada penelitian ini akan mengacu pada faktor-faktor yang dicetuskan oleh Albert Bandura (1997: 80-106)

4. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam

Efikasi diri adalah suatu bentuk keyakinan dalam diri seorang individu tentang seberapa yakin kemampuannya dalam menyelesaikan persoalan atau tugas dengan tujuan untuk mendapatkan keberhasilan. Dalam Islam, seorang muslim harus memiliki keyakinan yang kuat untuk memiliki karakter yang optimis dan yakin ketika dihadapkan oleh suatu permasalahan disekitarnya. Karena Allah SWT dalam firman-Nya telah menyebutkan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan beban yang terlampau berat pada seseorang melainkan beban tersebut sesuai dengan kesanggupan yang dimiliki. Hal ini tertuang dalam firman Allah SWT QS. Al-Baqarah ayat 286 sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنَّا نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ إِنَّكَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya

dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Terdapat Hadis Qudsi yang menjelaskan mengenai adanya efikasi diri pada individu, yakni sebagai berikut:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ، قَالَ :
((يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي ، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي ، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ، ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي ، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ)) مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Artinya: "Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, ia berkata bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Allah Ta'ala berfirman: Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatkannya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatkannya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat)." (Muttafaqun 'alaih) [HR. Bukhari, no. 6970 dan Muslim, no. 2675]"

Ayat dan hadis qudsi diatas menafsirkan bahwa setiap beban tugas yang seseorang pikul tidak akan melenceng dari ketiga hal berikut, yakni mudah dan mampu dalam pelaksanaannya, tidak mampu untuk dilaksanakan dan mampu untuk melaksanakannya tetapi disertai dengan adanya perjuangan yang harus dilalui dan terasa begitu berat. Di lain sisi, seseorang akan berpikir mudah dalam berbuat sesuatu jika bisa memahami dengan baik pada saat pelaksanaannya lapang atau memiliki arti mudah. Beban tanggung jawab yang diberikan Allah SWT kepada hamba-Nya diantaranya merupakan tugas-tugas yang lapang. Mudah dalam pelaksanaannya, bahkan

ketika setiap orang menjumpai hambatan pada saat melakukan tugas dikarenakan adanya faktor lain, hambatan atau kesulitan tersebut dapat mendatangkan kemudahan di dalamnya, walaupun saat sebelumnya sulit untuk dilalui. Seperti, sholat bagi umat muslim diwajibkan untuk berdiri, tetapi jika umat tersebut kesulitan untuk berdiri maka diperbolehkan sholat dengan posisi sesuai dengan kemampuannya atau duduk. Seseorang yang kedapatan sulit mencari air untuk berwudhu atau memiliki kekhawatiran akan kesehatannya, maka diperbolehkan melakukan tayamun untuk bisa menunaikan ibadah sholat dengan kemudahan yang diberikan Allah SWT. Penjelasan demikian membuktikan bahwa Allah SWT tidak menghendaki hamba-Nya mengalami sedikitpun kesulitan yang menimpa manusia, pendapat menurut Shihab (2002: 745-751).

C. Dukungan Sosial Orang Tua

1. Pengertian Dukungan Sosial Orang Tua

Menurut pendapat yang diutarakan oleh King (2012: 226) dukungan sosial merupakan datangnya informasi atau perolehan respon yang didapat dari orang lain untuk berusaha memperlihatkan bahwa seseorang tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati dan berperan serta dalam suatu kelompok melalui jalinan komunikasi dan serta merta menunjukkan adanya kewajiban bagi penerima dukungan untuk melakukan usaha timbal balik. Sejalan dengan pendapat lain oleh Sarafino dan Smith (2011: 81) bahwa dukungan sosial merupakan suatu bentuk perasaan bahagia, merasa diperhatikan, pengakuan, ataupun bantuan dalam bentuk apapun yang

didapat dari orang terdekat, orang lain atau berupa sekelompok orang yang membuat individu merasa disayangi akan kehadirannya.

Sedangkan, menurut pendapat Kumalasri dan Ahyani (2012: 26) dukungan sosial adalah sebuah hubungan yang terjalin secara interpersonal yang terdiri dari adanya dua orang atau lebih dan pada hakikatnya berisi pemberian berbagai bentuk bantuan yang melibatkan aspek- aspek, seperti halnya pemberian informasi, perhatian berupa emosi yang diperlihatkan, penilaian dan bantuan instrumental yang didapat individu melalui sebuah interaksinya dengan lingkungan sekitarnya, dimana hal semacam itu berakhir memiliki manfaat baik secara emosional atau efek perilaku bagi penerima dukungan sosial, oleh sebab itu memungkinkan untuk dapat membantu individu pada saat tengah mengatasi masalahnya. Sependapat dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Taylor (2018:151) dukungan sosial bisa diartikan sebagai sumber informasi yang diterima individu dari orang lain yang di dalamnya memuat perasaan dicintai, diperhatikan, dan dihargai dan hal tersebut bagian dari terjalinnya komunikasi berupa respon antara individu satu dengan yang lain.

Menurut Wijaya dan Pratitis (2012: 44) yang dimaksud dukungan sosial orang tua merupakan adanya sebuah dorongan atau pemberian bantuan kepada mahasiswa dari orang tua yang bersangkutan, sehingga dalam hal ini dapat meningkatkan keyakinan diri pada diri individu dan berpikiran bahwa dirinya memiliki penilaian diri yang positif selama menjalani masa pendidikan di bangku perkuliahan.

Berdasarkan uraian dari beberapa teori tentang dukungan sosial yang telah dijelaskan diatas, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial orang tua merupakan sebuah hubungan yang terjalin secara interpersonal dengan tujuan bahwa seseorang individu merasa dirinya diperhatikan, dicintai, dihargai dan dihormati agar memperoleh perasaan senang melalui adanya informasi yang diperoleh, perhatian secara emosi, penilaian dan bantuan instrumental, serta mengantongi penilaian diri yang positif ketika melihat dirinya sendiri yang didapatkan dari orang disekitar atau lingkungan.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Orang tua

Sarafino & Smith (2011: 82) dalam bukunya mengemukakan, adanya 4 aspek dalam dukungan sosial yakni meliputi:

a. Emotional or esteem support (dukungan emosional atau penghargaan)

Berkaitan dalam pemberian bentuk bantuan yang berupa dorongan, yakni dalam hal menunjukkan rasa empati, kasih sayang, bentuk perhatian, dan penghargaan yang positif. Dukungan semacam ini akan mendatangkan efek atau memberikan dampak kepada penerima dari dukungan tersebut agar bisa merasa dalam keadaan nyaman, tenteram kembali, serta merasa dianggap, dimiliki dan dicintai.

b. Tangible or Instrumental support (dukungan nyata atau instrumental)

Dalam hal ini mencakup menyangkut pemberian secara langsung, seperti contohnya memberikan sebuah pinjaman berbentuk materi atau

uang dan menolong dengan cara melakukan suatu bentuk pekerjaan untuk tujuan membantu menyelesaikan tugas-tugas individu.

c. Informational support (dukungan informasi)

Yakni pemberian dalam bentuk sebuah informasi, adanya nasihat, dan sugesti ataupun respon berupa umpan balik berkaitan dengan apa yang sebaiknya atau seharusnya diperbuat oleh orang lain yang sedang membutuhkan bantuan.

d. Companionship support (dukungan persahabatan)

Jenis dukungan sosial ini diberikan melalui cara, seperti membuat kondisi agar seseorang bisa menjadi salah satu bagian dari suatu bentuk kelompok yang memiliki satu tujuan, berupa persamaan kesenangan atau minat dan aktivitas dalam sosial. Dukungan berupa jaringan sosial yang terbentuk merupakan suatu jalinan interaksi sosial yang timbul, berupa dukungan positif yang diciptakan dengan orang lain yang bisa memungkinkan terciptanya waktu untuk berkumpul dengan individu atau kelompok lain dalam suatu kegiatan sosial maupun hiburan.

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Smet (1994: 136) terdapat empat aspek mengenai dukungan sosial orang tua yakni meliputi:

a. Dukungan emosional

Pada dukungan emosional yang akan ditunjukkan yakni adanya ungkapan rasa kepedulian, rasa empati yang timbul dan bentuk perhatian yang diberikan dari orang tua kepada seorang anak, sehingga

anak akan memiliki perasaan nyaman, ketenangan atau ketentraman dan merasa dirinya dicintai oleh orang sekitar.

b. Dukungan penghargaan

Pada dukungan penghargaan dalam hal ini yang akan ditunjukkan yakni melalui ungkapan penghargaan dengan cara memberi perasaan positif kepada anak, memberikan sebuah kekuatan atau dorongan agar anak bisa maju melalui persetujuan pada cara pandang anak dan memberikan arahan atau perbandingan yang positif pada anak dengan anak lainnya.

c. Dukungan instrumental

Pada dukungan instrumental hal yang ditunjukkan yakni berupa bantuan yang dipersembahkan secara langsung, misalnya pemberian atau pembiayaan dalam bentuk nyata mengenai kebutuhan belajar dan sekolah anak yang mana akan mengeluarkan biaya yang pastinya tidak sedikit.

d. Dukungan informatif

Pada dukungan informatif hal yang ditunjukkan yakni berupa dukungan informasional mengenai pemberian arahan, nasihat, petunjuk dan beberapa saran tentang apa yang nantinya dapat dilakukan oleh anak.

Berdasarkan aspek-aspek yang disampaikan dari pendapat para ahli mengenai dukungan sosial maka dalam hal ini dapat ditarik garis kesimpulan bahwa aspek-aspek yang terkandung dalam dukungan sosial yaitu *emotional*

or esteem support (dukungan emosional atau penghargaan), *tangible or instrumental support* (dukungan nyata atau instrumental), *informational support* (dukungan informasi), *companionship support* (dukungan persahabatan), dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif. Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini akan merujuk ke dalam aspek-aspek yang disampaikan oleh Sarafino & Smith (2011: 82).

3. Faktor-faktor Dukungan Sosial Orang tua

Menurut Sarafino & Smith (2011) keberuntungan yang diperoleh individu bisa beruntung untuk mendapatkan segala bentuk dukungan sosial dari orang-orang yang ada di sekitarnya. Ada sejumlah faktor yang bisa memastikan apakah seseorang tersebut berhasil menerima dukungan sosial, contoh berikut merupakan bentuk dari faktor-faktor yang dapat menjadi pengaruh pada dukungan sosial yang diterima individu:

a. Recipients (penerima dukungan)

Seseorang akan dengan mudah mendapatkan dukungan sosial yang diinginkan jika individu tersebut juga memenuhi hal-hal yang memiliki kemungkinan dapat memicu orang lain untuk bisa memberikan sejumlah dukungan yang diinginkan terhadap dirinya pula. Artinya adalah individu hendaklah memiliki atau ikut dalam proses terjadinya sosialisasi atau interaksi yang baik dengan lingkungannya, termasuk pada saat membantu orang lain yang memerlukan pertolongan atau dukungan, dan juga membiarkan orang lain mengetahui bahwa dirinya juga akan

membutuhkan dukungan atau pertolongan jika memang membutuhkan di lain waktu bantuan. Ibaratnya, seseorang tidak mungkin dengan mudah atau gampang menerima bentuk dukungan sosial jikalau dia tidak pernah menunjukkan sikap ramah, tidak pernah memiliki inisiatif untuk menolong orang lain jika dalam kesusahan, dan tidak menunjukkan sikap asertif atau tidak terbuka mengenai masalah yang dihadapi kepada orang lain jika dia memang benar-benar membutuhkan dukungan sosial atau pertolongan. Hal ini bisa terjadi karena manusia adalah makhluk sosial dan adanya hal ini pasti berkaitan dengan komunikasi berupa respon timbal balik yang terjadi antara individu dan orang-orang disekitarnya, begitu pula urutannya.

b. Providers (penyedia dukungan)

Penyedia dukungan disini ialah merujuk terhadap orang-orang dari jangkauan atau terdekat dari individu yang bisa diharapkan dan diyakini bisa menjadi salah satu bagian dari terciptanya sumber dukungan sosial. Saat individu tidak bisa memperoleh dukungan sosial dari orang disekitarnya, maka memungkinkan bahwa orang yang seharusnya bisa memberikan dukungan tersebut, sedang dalam kondisi yang kurang memungkinkan, seperti halnya tidak mempunyai jenis bantuan yang mungkin dibutuhkan oleh penerima dukungan, sedang ada dalam fase tidak baik atau mengalami stres, atau keadaan-keadaan tertentu yang bisa saja membuatnya kurang memiliki kepekaan atau tidak menyadari bahwa

ada orang disekitarnya yang sedang membutuhkan dengan segera bantuannya.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Keterkaitan hubungan seseorang yang dipunyai individu dengan adanya keberadaan dari orang-orang dalam keluarga, maupun lingkungan di sekitarnya. Hubungan tersebut dapat diamati dalam bentuk ukuran atau seberapa banyak (jumlah orang memiliki intensitas dalam berhubungan atau berinteraksi dengan individu), jumlah frekuensi hubungan (dalam hidupnya seberapa sering individu acap kali melakukan pertemuan dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah dari orang-orang tersebut merupakan orang terdekat, seperti anggota keluarga, teman yang dikenal, dan rekan kerja) dan yang terakhir intimasi (seberapa jauh kedekatan hubungan yang dijalin individu dan kepercayaan yang terbentuk satu sama lain dengan orang tersebut).

Menurut Myers (2012) terdapat empat faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yakni meliputi:

a. Empati

Yakni berupa kesanggupan dan kecenderungan seseorang untuk bisa berempati kepada orang disekitarnya yang menjadi dasar motif dalam penunjukkan tingkah laku individu untuk melakukan sesuatu.

b. Norma

Yakni berupa pengarahan pada seseorang agar senantiasa dapat menunjukkan tingkah laku secara tepat dan mendorong motivasi

individu untuk senantiasa bisa melakukan kewajibannya di kehidupan sosialnya.

c. Pertukaran sosial

Yakni berupa terjadinya interaksi sosial yang terjadi antar sesama yang berdasar pada ekonomi sosial, yakni tentang terciptanya pemberian atau penghargaan yang disebut dengan anti rugi, caranya adalah saling memberi dan menerima antar sesama.

d. Sosiologi

Yakni berupa terjadinya perilaku tolong menolong yang dianggap lebih bermanfaat atau menguntungkan jika hal tersebut diperbuat pada individu yang memiliki hubungan darah atau keluarga daripada memberikan pertolongan pada individu lain dengan anggapan menguras waktu dan tenaga.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dijelaskan mengenai faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, maka dapat ditarik benang kesimpulan bahwa faktor yang dapat memengaruhi dukungan sosial yakni meliputi *recipients* (penerima dukungan), *providers* (penyedia dukungan), komposisi dan struktur pada jaringan sosial, empati, norma, pertukaran sosial, sosiologi. Faktor yang akan menjadi acuan dalam penelitian ini yakni merujuk pada faktor-faktor yang dikemukakan oleh Menurut Sarafino & Smith (2011).

4. Dukungan Sosial Orang Tua dalam Perspektif Islam

Berbicara mengenai hubungan yang terjalin antar manusia, Al-Qur'an telah dengan jelas memberikan petunjuk tentang bagaimana cara dalam pemberian dukungan sosial yang terjadi untuk orang lain yang membutuhkan. Isyarat tersebut dapat terlihat di dalam surat Ad-Dhuha dan Al-Insyirah. Jadi meskipun dalam kedua surat tersebut di dalamnya berisi mengenai Allah SWT dan Rasulullah SAW, namun pada hakikatnya yang ada dalam makna surat tersebut mampu menjadi salah satu pedoman bagi manusia dalam mengaplikasikannya di kehidupan atau aktivitas sehari-hari, menurut pendapat Arlotas (2019: 62). Di bawah ini merupakan Q.S Ad-Dhuha ayat 1-11 yang berbunyi

وَالضُّحَىٰ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ
وَأَسْوَفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ وَوَجَدَكَ
عَابِلًا فَأَعَانِي فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

Artinya:

“Demi waktu matahari sepenggalahan naik. Dan demi malam apabila telah sunyi. Rabbmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu. Dan sesungguhnya akhir itu lebih baik bagimu daripada permulaan. Dan kelak pasti Rabbmu memberikan karunia-Nya kepadamu, lalu (hati) kamu menjadi puas. Bukankah dia mendapatimu sebagai seorang yatim lalu dia melindungimu? Dan dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung lalu dia memberikan petunjuk? Dan dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan lalu dia memberikan kecukupan? Adapun terhadap anak yatim, maka janganlah kamu berlaku sewenang-wenang! Dan terhadap orang yang minta-minta, maka janganlah kamu menghardiknya! Dan terhadap nikmat Rabbmu, maka hendaklah kamu menyebut-nyebutnya (dengan bersyukur)” (Ad-Dhuha ayat 1-11).

Quthb (2000: 292) dalam kitabnya yang berjudul *Fi Zhillalil Quran* memberikan pernyataan terkait surat Ad-Dhuha yang merupakan bagian dari ungkapan berupa sentuhan kasih sayang, rahmat, rasa cinta dan tangan penyangga yang mengusap bentuk-bentuk adanya kepedihan dan penderitaan. Juga berarti menyalurkan bentuk kasih sayang, keridhaan, berupa harapan, ketenangan, serta keyakinan. Surat ini ditulis secara khusus memiliki makna untuk senantiasa menghibur, menyenangkan, dan menenangkan hati baginda Nabi yakni Rasulullah Muhammad SAW. Alasan surat Ad-Dhuha diturunkan adalah karena Nabi Muhammad SAW merasakan perasaan cemas setelah menunggu lama mengenai datangnya wahyu yang diturunkan kepada-Nya dari Allah SWT tidak kunjung turun. Apalagi dengan munculnya kaum musyrikin yang menghardik Rasulullah Muhammad SAW telah ditinggalkan oleh Allah SWT. Surat ini hadir untuk membantu Rasulullah dalam menghadapi tuduhan dari kaum musyrikin dan sekaligus juga membuktikan bahwa Allah SWT masih senantiasa bersama dengan Rasulullah Muhammad SAW. Meskipun surat Ad-Dhuha ditunjukkan khusus untuk Nabi Muhammad SAW, tapi melalui penjelasan dari surat tersebut bisa menggambarkan bagaimana tersalurnya dukungan sosial dapat diberikan pada orang lain yang membutuhkan. Selanjutnya adalah QS. Al-Insyirah yang berbunyi:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنَّا وَزَرَكَ الَّذِي أَنْفَقَ ظَهْرَكَ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya:

“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? Dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu yang memberatkan punggungmu? Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap” (QS. Al-Insyirah ayat 1-8).

Surat Al-Insyirah diturunkan sesudah surat Ad-Dhuha, yang berarti seakan-akan menjadi pelengkap makna surat tersebut. Surat ini diturunkan dengan alasan beratnya beban yang dipikul oleh Rasulullah SAW ketika berdakwah menyebarkan syiar agama Islam. Berartinya beban yang Rasulullah tanggung membuat dada terasa begitu sempit. Kandungan dari surat ini pula menjelaskan mengenai ungkapan kabar gembira yang datang dari Allah SWT berkaitan dengan suatu kemudahan dan dengan bebas dilepaskannya dari segala bentuk kesulitan dan kesusahan yang dirasakan, menurut Quthb (2000: 295).

D. Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Stres

Akademik

Stres akademik merupakan suatu keadaan atau kondisi terjadinya ketidaksinkronasi antara segala bentuk tuntutan yang diberikan lingkungan tempat belajar dengan kondisi yang dimiliki oleh mahasiswa, akibatnya hal tersebut dapat menjadikan tekanan pada mahasiswa, seperti tuntutan prestasi pada tingkatan semester, menyelesaikan berbagai macam dan banyaknya tugas, mendapatkan hasil yang tinggi pada nilai yang diperoleh, perasaan cemas saat

tengah menghadapi ujian dan tuntutan dalam mengatur waktu ketika belajar dan kegiatan lainnya, menurut Rahmawati (2012: 54). Terdapat dua faktor yang memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yakni terbagi dalam faktor internal dan eksternal. Dalam hal ini peneliti mengambil efikasi diri sebagai bagian dari faktor internal individu dan dukungan sosial orang tua sebagai bagian dari faktor eksternal individu.

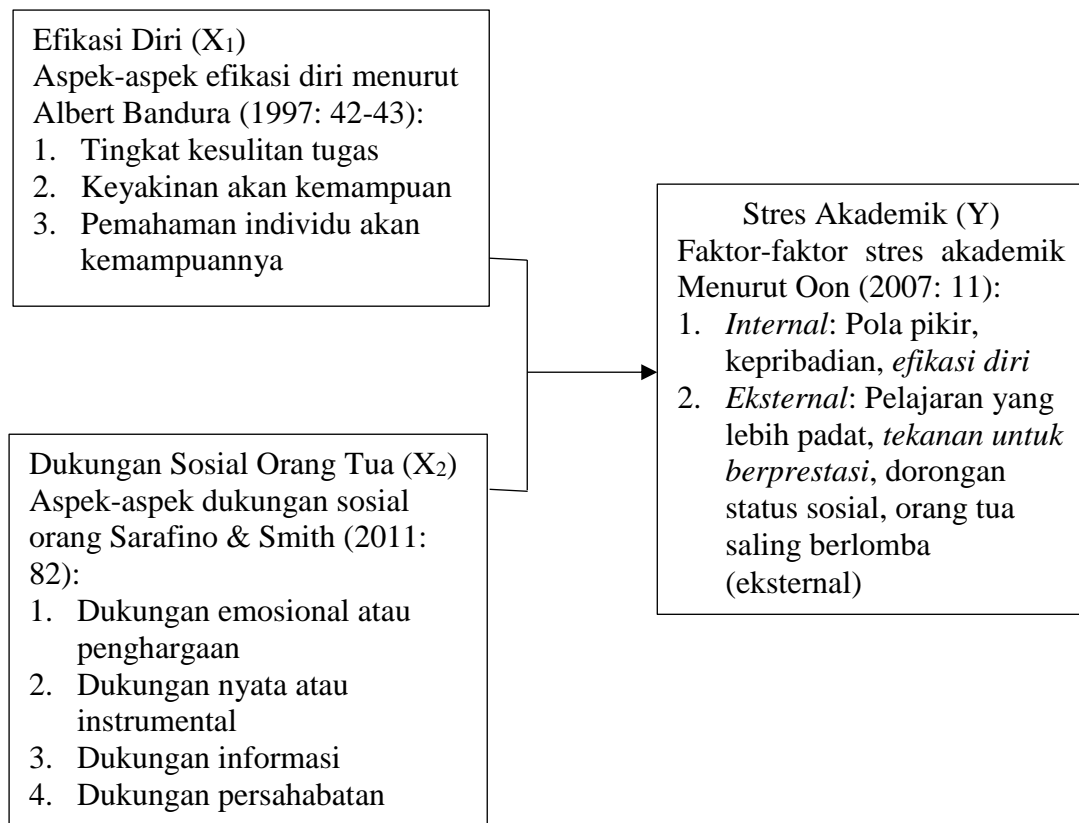
Menurut Oon (2007: 11) faktor-faktor stres akademik terbagi menjadi dua macam yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal yakni pola pikir, kepribadian, dan efikasi diri. Sedangkan pada faktor eksternal disebutkan pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan pada status sosial dan orang tua saling berlomba.

Salah satu faktor internal yang bisa berpengaruh terhadap stres akademik adalah *efikasi diri*. Efikasi diri yang dimiliki seorang individu terletak pada bagaimana individu tersebut mempunyai keyakinan atas dirinya ketika dihadapkan dengan berbagai masalah yang ada disekitarnya. Menurut Albert Bandura (1994: 65) efikasi diri merupakan sebuah evaluasi dari diri seseorang yang dimanifestasi oleh kemampuan atau kompetensi yang dimilikinya untuk dapat menyelesaikan sebuah tugas, guna mencapai tujuan yang diinginkan dan mengatasi berbagai macam hambatan ketika mengalami kegagalan, serta berapa lama ketahanan individu dalam melewati kegagalan yang terjadi. Penjelasan lain dari Albert Bandura (2001: 10) efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang akan kemampuan yang ada pada dirinya dan mampu mengatur pikiran, perilaku yang ada pada dirinya.

Selain faktor internal yang dapat memberikan pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa, terdapat salah satu dari jenis faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres akademik yakni *tekanan untuk berprestasi tinggi*, hal tersebut tentu berhubungan dengan adanya dukungan sosial dari orang sekitar termasuk orang tua. Tekanan untuk berprestasi tinggi biasa dijumpai oleh mahasiswa di Indonesia, karena hal tersebut merupakan dampak negatif dari adanya dukungan sosial yang tidak tersalurkan dengan benar. Sejalan dengan pendapat menurut Sarafino dan Timothy (2012: 66) dalam buku yang ditulis berpendapat bahwa stres yang dialami pada seorang individu dapat diatasi ketika individu menerima dukungan sosial dari orang tua, karena dukungan sosial yang diperoleh dapat berkontribusi dalam hidup individu terhadap adanya penurunan stres yang dialami. Menurut pendapat yang diutarakan oleh King (2012: 226) dukungan sosial merupakan datangnya informasi atau perolehan respon yang didapat dari orang lain untuk berusaha memperlihatkan bahwa seseorang tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati dan berperan serta dalam suatu kelompok melalui jalinan komunikasi dan serta merta menunjukkan adanya kewajiban bagi penerima dukungan untuk melakukan usaha timbal balik

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dapat ditarik benang merah bahwa efikasi diri dan dukungan sosial orang tua bisa membuat seorang individu memiliki tekad yang sungguh-sungguh dan keyakinan yang kuat dalam dirinya untuk bisa menghadapi permasalahan, persoalan atau tantangan yang ada disekitarnya, serta menjadikan diri individu untuk tidak mudah menyerah

dan putus asa jika menghadapi kekhawatiran atas masalah yang terjadi. Karena orang yang memiliki efikasi diri tinggi akan memiliki tujuan untuk bisa menuntaskan suatu permasalahan, yang akan membuat individu merasa lebih dicintai, lebih dihargai dan dianggap keberadaannya. Kesimpulan yang bisa dipetik benang merahnya dari penjelasan yang telah diuraikan diatas adalah bahwa efikasi diri dan dukungan sosial orang tua memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa.



Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah jawaban sementara pada penelitian yang terdapat dalam rumusan masalah, yang terdapat di penelitian telah dan dinyatakan menjadi sebuah bentuk kalimat pertanyaan. Masih dikatakan sementara, karena jawaban jawaban yang disimpulkan atau diberikan masiih didasarkan pada beberapa teori yang relevan terhadap penelitian, belum selanjutnya didasarkan pada fakta-fakta yang diperoleh secara empiris melalui bentuk pengumpulan data, menurut Sugiyono (2019: 99-100). Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dan landasan teori yang telah dipaparkan, maka hipotetsis yang menjadi jawaban sementara dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₁: Ada pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

H₂: Ada pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

H₃: Ada pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini di dalamnya menggunakan pendekatan dengan metode kuantitatif, pendekatan kuantitatif bisa didefinisikan sebagai salah satu jenis metode penelitian yang di dalamnya bersumber pada sebuah filsafat positivisme, yang memiliki penjelasan dalam penggunaannya untuk meneliti besaran populasi dan sampel tertentu, saat pengumpulan datanya menggunakan teknik instrumen penelitian dan analisis data yang digunakan bersifat kuantitatif atau statistik, yang mana di dalamnya memiliki tujuan untuk menguji hipotesis dalam penelitian yang telah ditentukan (Sugiyono, 2019: 16-17).

Selanjutnya untuk melengkapi data pada penelitian, maka teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan bentuk kuisioner yang di dalamnya berisi skala stres akademik, skala efikasi diri dan skala dukungan sosial orang tua yang berbentuk google formulir. Skala yang telah disusun tersebut akan disebarluaskan pada tempat penelitian yang telah dipilih sejak awal yakni berlokasi di prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

B. Variabel Penelitian Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Penelitian yang dibuat ini terdapat tiga variabel yang akan menggambarkan topik dalam penelitian, diantaranya:

- a. Variabel bebas (X_1) (*independent variable*): efikasi diri
- b. Variabel bebas (X_2) (*independent variable*): dukungan sosial orang tua

c. Variabel terikat (Y) (*dependent variable*) : stres akademik

2. Definisi Operasional

a. Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi seseorang berkaitan dengan kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku yang dialami seseorang yang ditunjukkan dengan individu tersebut merasa tertekan akibat adanya tuntutan dalam akademik yang dapat memicu ketegangan dan ditandai dengan munculnya gejala-gejala pada fisik, psikologis, dan perubahan terhadap perilaku. Stres akademik sendiri akan diukur menggunakan skala stres akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek Robotham (2008: 735-746) yang terdiri dari aspek kognitif, aspek emosional atau afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku. Semakin tinggi skor yang didapat dari skala stres akademik, maka akan semakin tinggi stres akademik. Sebaliknya semakin rendah skor yang didapat dari skala stres akademik, maka akan semakin rendah stres akademik.

b. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki individu oleh adanya kemampuan pada dirinya untuk menyelesaikan tugas atau tanggung jawab. Efikasi diri sendiri akan diukur menggunakan skala efikasi diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek Albert Bandura (1997: 42-23) yang terdiri dari *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (keyakinan akan kemampuan), *generality* (pemahaman individu akan kemampuannya). Semakin tinggi skor yang didapat dari skala efikasi

diri, maka akan semakin tinggi efikasi diri. Sebaliknya semakin rendah skor yang didapat dari skala efikasi diri, maka akan semakin rendah efikasi diri.

c. Dukungan Sosial Orang Tua

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk bantuan atau dorongan yang diterima individu dari orang tua agar individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dengan tujuan untuk membantu individu dalam mengatasi permasalahan, memiliki penilaian diri yang positif dan membuat individu merasa dicintai oleh kehadirannya.

Dukungan sosial orang tua sendiri akan diukur menggunakan skala dukungan sosial orang tua yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek Sarafino dan Smith (2011: 82) yang terdiri dari *emotional or esteem* (dukungan sosial atau penghargaan), *tangible or instrumental support* (dukungan nyata atau instrumental), *informational support* (dukungan informasi), *companionship support* (dukungan persahabatan). Semakin tinggi skor yang didapat dari skala dukungan sosial orang tua, maka akan semakin tinggi dukungan sosial orang tua. Sebaliknya semakin rendah skor yang didapat dari skala dukungan sosial orang tua, maka akan semakin rendah dukungan sosial orang tua.

C. Sumber dan Jenis Data

Penelitian ini di dalamnya menentukan pengambilan jenis data secara primer. Data primer yakni berasal dari data yang akan langsung membagikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2019: 296). Sumber primer dalam

penelitian ini yakni mahasiswa prodi S1 farmasi di Universitas Wahid Hasyim Semarang. Dari data primer tersebut responden akan mengisi atau menghasilkan skala stres akademik, skala efikasi diri dan skala dukungan sosial orang tua.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian akan dilangsungkan di Semarang, Gunung Pati tepatnya berada di Universitas Wahid Hasyim Semarang di Prodi S1 Farmasi.

2. Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juni 2023

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan sebuah lokasi generalisasi yang di dalamnya memuat adanya objek atau subjek yang di dalamnya memiliki kuantitas, dan karakteristik atau ciri khas tertentu yang telah ditentukan dan ditetapkan peneliti untuk selanjutnya akan dipelajari dan ditarik guna mendapatkan kesimpulannya. Jadi populasi yang dimaksud bukan hanya berkaitan dengan orang, melainkan di dalamnya memuat berbagai macam objek dan benda-benda yang berkaitan dengan alam lainnya, karena cakupan populasi bukan hanya semata-mata menghitung jumlah yang terdapat pada objek maupun subjek yang akan dipelajari, melainkan meliputi berbagai macam mengenai karakteristik atau sifat yang ada pada objek atau subjek yang akan diteliti lebih lanjut (Sugiyono, 2019: 126). Populasi yang ditentukan dalam

penelitian ini yaitu mahasiswa prodi S1 Farmasi di Universitas Wahid Hasyim Semarang yang berjumlah 489 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2019 sampai 2022.

Tabel 3. 1 Jumlah mahasiswa angkatan 2019-2022

No.	Angkatan	Jumlah mahasiswa
1.	2019	135
2.	2020	115
3.	2021	113
4.	2022	126
	Jumlah	489

2. Sampel

Sampel adalah bagian yang diambil dari populasi yang bisa mewakili dan mempunyai kualitas atau ciri khas tertentu yang terdapat dalam populasi. Hal ini sengaja untuk dikehendaki dengan alasan apabila populasi yang ditentukan berjumlah besar, maka akan memerlukan biaya, waktu dan tenaga yang tentunya tidak sedikit, maka dari itu peneliti bisa menentukan sampel yang diperoleh dari populasi (Sugiyono, 2019: 285). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan perhitungan sampel yang didasarkan pada rumus perhitungan Slovin. Berikut merupakan rumus perhitungan Slovin:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

$$n = \frac{489}{1+489(0,1)^2}$$

$$n = 83,02$$

$n \approx 84$ dibulatkan menjadi 100 sampel

n = jumlah responden atau ukuran sampel

N = besaran atau jumlah populasi

e = pada ukuran sampel yang diambil oleh peneliti mengambil presentase 10% atau 0,1 yakni ketidakakuratan sampling error yang masih dapat ditoleransi.

Dari perhitungan yang telah diperoleh tersebut, maka jumlah populasi yang akan dijadikan sampel yakni berjumlah 100 orang.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah bagian dari sebuah teknik dalam pengambilan atau penentuan sampel untuk dapat menentukan berapa jumlah sampel yang akan digunakan pada penelitian. Penelitian ini memakai jenis teknik insidental sampling yaitu jenis teknik sampling dalam metode penentuan sampel yang dilakukan dengan cara memilih sampel secara bebas atau leluasa sesuai dengan keinginan peneliti, apabila dipandang sebagai seseorang yang secara tidak sengaja ditemui itu cocok untuk dijadikan sebagai sumber data yang dicari peneliti (Sugiyono, 2019: 133). Sampel yang nantinya akan dipergunakan bisa dikatakan sebagai sampel yang representatif atau dapat benar-benar mewakili populasi yang ada.

Insidental sampling yakni termasuk ke dalam jenis metode nonprobability sampling dalam penelitian. Nonprobability sampling merupakan sebuah metode untuk pengambilan sampel yang di dalamnya tidak memberikan keleluasaan atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur

elemen atau anggota dalam populasi untuk dijadikan sebagai bagian dari sampel (Sugiyono, 2019: 131).

Pertimbangan pada penelitian ini yaitu peneliti ingin meneliti tentang tingkat efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi, maka dalam hal ini peneliti hanya akan memusatkan mahasiswa Farmasi sebagai subjek yang akan diteliti.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang termuat dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala adalah kesepakatan yang digunakan dan ditentukan oleh peneliti sebagai sebuah rujukan untuk dapat menetapkan panjang pendeknya interval yang terdapat dalam alat ukur yang telah ditentukan, sehingga alat ukur tersebut saat digunakan dalam sebuah pengukuran skala akan mewujudkan data kuantitatif (Sugiyono, 2019: 145). Skala yang akan digunakan pada penelitian ini merupakan skala likert, skala ini bisa digunakan untuk dapat mengukur mengenai sikap, pendapat, dan persepsi pada seseorang atau sekelompok orang mengenai terjadinya fenomena sosial yang ada disekitar. Ketiga variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi suatu bentuk indikator-indikator variabel, yang selanjutnya akan digunakan sebagai dasar acuan untuk dapat membentuk sebuah item-item instrumen berupa pernyataan atau pertanyaan terkait (Sugiyono, 2019: 146). Pada penelitian ini jawaban yang akan digunakan pada skala likert yakni memuat Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3. 2 Ketentuan Pemberian Skor Pada Jawaban

Pilihan Alternatif Jawaban		Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	SS	4	1
Setuju	S	3	2
Tidak Setuju	TS	2	3
Sangat Tidak Setuju	STS	1	4

Dalam skala likert terdapat dua macam pernyataan di dalamnya, yakni pernyataan *favorable* (pernyataan yang mendukung) dan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung).

a. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang termuat dalam penelitian ini mengacu pada pendapat yang dikemukakan oleh Robotham (2008: 735-746) yakni aspek kognitif, aspek emosional atau afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku.

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kognitif	- Merasa sulit dalam berkonsentrasi ketika belajar - Mudah lupa dengan apa yang sudah dipelajari berkaitan dengan akademik	1, 2, 3, 4	17, 18, 19, 20	8
Emosional atau Afektif	- Perasaan negatif terkait dengan perkuliahan - Sensitif terhadap sesuatu	5, 6, 7, 8	21, 22, 23, 24,	8
Fisiologis	- Menurunnya kondisi fisik	9, 10, 11, 12	25, 26, 27, 28	8
Perilaku	- Perilaku menghindari - Bersikap menunda berkaitan dengan akademik	13, 14, 15, 16,	29, 30, 31, 32	8

b. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri yang termuat dalam penelitian ini mengacu pada pendapat yang dikemukakan oleh Albert Bandura (1997: 42-43) yakni aspek magnitude (tingkat kesulitan tugas), strength (keyakinan akan kemampuan), generality (pemahaman individu akan kemampuan).

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Magnitude (Tingkat Kesulitan Tugas)	- Keyakinan dalam menyelesaikan tugas yang sulit - Keyakinan akan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas	1, 2, 3, 4	15, 16, 17, 18	8
Strength (Keyakinan Akan Kemampuan)	- Keyakinan individu dalam memahami tugas dengan baik - Memiliki semangat dalam hal akademik	5, 6, 7, 8	19, 20, 21, 22	8
Generality (Pemahaman Individu Akan Kemampuan)	- Keyakinan individu akan kemampuannya mengerjakan berbagai tugas dalam berbagai situasi - Keyakinan individu dalam menghadapi berbagai macam tugas berkaitan dengan akademik	9, 10, 11, 12, 13, 14	23, 24, 25, 26, 27, 28	12

c. Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Skala dukungan sosial orang tua yang termuat dalam penelitian ini mengacu pada pendapat yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011: 82) yakni aspek emotional or esteem support (dukungan emosional atau

penghargaan), aspek *tangible or instrumental support* (dukungan nyata atau instrumental), *informational support* (dukungan informasi), *companionship support* (dukungan persahabatan).

Tabel 3. 5 Blue Print Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan Emotional atau Penghargaan (Emotional or Esteem)	- Mendapatkan perhatian - Mendapatkan dorongan motivasi	1, 2, 3, 4, 5	16, 17, 18, 19, 20	10
Dukungan Nyata atau Instrumental (Tangible or Instrumental Support)	- Mendapatkan bantuan materi untuk kepentingan akademik - Mendapatkan bantuan dalam bentuk tindakan	6, 7, 8	21, 22, 23	6
Dukungan Informasi (Informational Support)	- Mendapatkan nasihat - Mendapatkan saran	9, 10, 11	24, 25, 26	6
Dukungan Persahabatan (Companionship Support)	- Meluangkan waktu - Mendapatkan pengakuan atas keahlian	12, 13, 14, 15	27, 28, 29, 30	8

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Pengertian Validitas menurut Azwar (2010: 5) mengemukakan bahwa pengertian dari validitas yakni memiliki asal kata “validity” yang memiliki makna sejauh mana ketepatan dan keakuratan yang dimiliki oleh suatu alat ukur yang telah ditentukan dalam melakukan fungsi pengukuran dengan tepat. Menurut pendapat lain oleh Arikunto (2010: 211) validitas

merupakan suatu ukuran yang dapat membuktikan kevalidan dari suatu instrumen yang telah dibuat, karena instrumen yang valid akan memiliki derajat validitas yang tinggi sebaliknya jika instrumen tersebut tidak terbukti valid maka akan menghasilkan validitas yang rendah pula.

Penelitian ini, peneliti akan menggunakan uji validitas isi untuk bisa melakukan pengujian terhadap skala aitem yang telah dibuat. Arti validitas isi menurut Azwar (2016: 112) yaitu validitas yang menjawab setiap butir pernyataan apakah dalam pernyataan tersebut dapat menjadi tolak ukur dalam menentukan variabel dan apakah butir pernyataan yang telah dibuat telah mencakup pada semua domain isi yang akan diukur.

Selanjutnya, untuk dapat menguji validitas isi pada skala stres akademik, skala efikasi diri dan dukungan sosial orang tua maka dalam hal ini dapat menggunakan *experts judgment* atau pendapat dari ahli. Para ahli yang dimaksud dalam penelitian ini yakni akan dilakukan oleh dosen ahli yang bertempat di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang merupakan dosen pembimbing dalam skripsi, dengan tujuan untuk memberikan keputusan mengenai kesesuaian item dengan variabel yang akan diukur. Dosen pembimbing skripsi tersebut bertugas untuk memberikan keputusan mengenai beberapa hal berikut, yakni instrument bisa digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan dalam instrumen, dan kemungkinan dirombak atau dirubah total (Sugiyono, 2019: 179). Dosen pembimbing skripsi akan memberikan sebuah saran, arahan, penilaian atau

pendapat mengenai item yang telah dibuat peneliti yang berlandaskan pada teori dari indikator pada masing-masing aspek.

Pada perhitungan tingkat validitas, item akan mencapai hasil yang dilihat dari corrected item total correlation $\geq 0,30$ (jika lebih dari atau sama dengan) dan merupakan hasil validitas konstruksi yang baik (Sugiyono, 2019: 180).

2. Reliabilitas

Reliabilitas pada suatu instrumen memiliki sebutan arti meliputi konsistensi, keterandalan, kepercayaan, kestabilan, namun arti utama dari konsep reliabilitas merupakan sejauh mana perolehan hasil yang didapat melalui proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2016: 111). Uji reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini akan menggunakan SPSS dengan indikator yang telah ditentukan yakni suatu alat ukur dinyatakan reliabel. Pada penelitian ini uji reliabilitas akan diukur menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS yakni indikator pada suatu alat ukur akan dikatakan reliabel apabila memiliki nilai Alpha Cronbach diatas 0,6 dan sebaliknya apabila nilai dalam Alpha Cronbach menunjukkan angka dibawah 0,6 maka instrumen penelitian tersebut akan dinyatakan tidak reliabel.

H. Teknik Analisis Data

Penelitian ini, di dalamnya peneliti akan memakai analisis data berupa teknik regresi linier berganda dengan disertai bantuan pada aplikasi SPSS. Analisis regresi linier berganda merupakan regresi yang di dalamnya hanya menggunakan satu variabel dependen (terikat) dan terdapat dua macam atau

lebih pada variabel independen atau tidak terikat (Sugiyono, 2017: 275). Tujuan yang terdapat dalam penelitian ini yakni untuk menguji mengenai ada tidaknya pengaruh *efikasi diri* dan *dukungan sosial orang tua* terhadap *stres akademik* pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

1. Uji Asumsi

a. Uji Linieritas

Tujuan dari uji linieritas yakni untuk dapat mengetahui linieritas data, yang artinya apakah dalam dua variabel (antara variabel independen dan variabel dependen) di dalamnya memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Uji linieritas yang dilakukan akan menghasilkan hubungan yang linier jika nilai signifikansi $> 0,05$ atau lebih dari $0,05$ maka hubungan antara variabel X dan Y bisa dikatakan linier, sebaliknya jika nilai signifikansi $< 0,05$ atau kurang dari $0,05$ maka hubungan antara variabel X dan Y bisa dikatakan tidak linier (Setiawan dan Yosepha, 2020: 4). Dalam uji linieritas penelitian ini bantuan yang digunakan yakni dari aplikasi SPSS.

b. Uji Normalitas

Tujuan yang sebenarnya dari uji normalitas yakni untuk mengetahui bahwa pengambilan data sampel yang berasal dari populasi yang ada berdistribusi secara normal. Uji normalitas yang akan digunakan pada penelitian ini yakni menggunakan metode Kolmogorov Smirnov, dengan berdasar pada pengambilan keputusan yaitu jika signifikansi yang didapat $> 0,05$ maka dikatakan data sampel yang

diambil dari populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika signifikansi yang didapat $< 0,05$ maka data sampel yang diperoleh dari populasi dikatakan tidak berdistribusi normal (Setiawan dan Yosepha, 2020: 3).

c. Uji Multikolinieritas

Tujuan dilakukannya uji multikolinieritas yakni untuk membuktikan apakah pada model regresi dijumpai adanya hubungan yang kuat (korelasi) antara variabel bebas atau independen (Ghozali, 2018: 107). Model regresi dari hasil yang baik seharusnya tidak terbukti adanya multikolinieritas, untuk bisa mendeteksi mengenai ada tidaknya multikolinieritas dapat dilakukan pengecekan dari besaran *variance inflation factor* (VIF) dan *tolerance*. batas VIF adalah 10, jika nilai VIF $< 0,10$ maka tidak terjadi multikolinieritas, sebaliknya jika nilai VIF $> 0,10$ maka terjadi multikolinieritas.

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini yang akan digunakan oleh peneliti yakni berupa metode kuantitatif non eksperimen dengan menggunakan jenis teknik regresi linier berganda yang akan dilakukan disertai bantuan aplikasi SPSS. untuk dapat menentukan apakah suatu hipotesis dikatakan diterima atau ditolak adalah dengan cara memperhatikan nilai signifikansinya, apabila nilai signifikansi $< 0,05$ atau kurang dari maka hipotesis diterima dan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ atau lebih dari maka hipotesis ditolak (Ghozali, 2018: 98).

I. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Hasil Uji Validitas

a. Stres Akademik

Pengukuran pada skala stres akademik untuk kegiatan uji coba alat ukur menggunakan aitem yang berjumlah 32. Responden yang digunakan dalam uji coba alat ukur nantinya pada skala stres akademik berasal dari mahasiswa farmasi Universitas Negeri Semarang yang memiliki jumlah 30 mahasiswa. Berdasarkan perolehan dari hasil yang dilihat pada *Corrected item total correlation* terdapat 24 aitem yang valid karena nilainya $\geq 0,30$ (lebih dari atau sama dengan) dan 8 aitem yang kemudian dinyatakan gugur karena nilai yang didapat $< 0,30$. Beberapa aitem yang telah dinyatakan gugur dalam skala stres akademik yaitu dengan aitem nomor 2, 10, 19, 20, 23, 27, 29, 30.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kognitif	- Merasa sulit dalam berkonsentrasi ketika belajar - Mudah lupa dengan apa yang sudah dipelajari berkaitan dengan akademik	1, 2, 3, 4	17, 18, 19, 20	8
Emosional atau Afektif	- Perasaan negatif terkait dengan perkuliahan - Sensitif terhadap sesuatu	5, 6, 7, 8	21, 22, 23, 24,	8
Fisiologis	- Menurunnya kondisi fisik	9, 10, 11, 12	25, 26, 27, 28	8
Perilaku	- Perilaku menghindar	13, 14, 15, 16,	29, 30, 31, 32	8

	- Bersikap menunda berkaitan dengan akademik			
Jumlah				32

b. Efikasi Diri

Pengukuran pada skala efikasi diri untuk uji coba alat ukur menggunakan aitem yang berjumlah 28. Responden yang digunakan dalam uji coba alat ukur pada skala efikasi diri berasal dari mahasiswa farmasi Universitas Negeri Semarang yang memiliki jumlah 30 mahasiswa. Berdasarkan perolehan hasil yang dilihat pada *Corrected item total correlation* terdapat 26 aitem yang valid karena nilainya $\geq 0,30$ (lebih dari atau sama dengan) dan 2 aitem yang dinyatakan gugur karena nilai $< 0,30$. Beberapa aitem yang telah dinyatakan gugur dalam skala stres akademik yaitu dengan aitem nomor 2, 5.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Magnitude (Tingkat Kesulitan Tugas)	- Keyakinan dalam menyelesaikan tugas yang sulit - Keyakinan akan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas	1, 2, 3, 4	15, 16, 17, 18	8
Strength (Keyakinan Akan Kemampuan)	- Keyakinan individu dalam memahami tugas dengan baik - Memiliki semangat dalam hal akademik	5, 6, 7, 8	19, 20, 21, 22	8
Generality (Pemahaman Individu Akan Kemampuan)	- Keyakinan individu akan kemampuannya mengerjakan berbagai tugas dalam berbagai situasi	9, 10, 11, 12, 13, 14	23, 24, 25, 26, 27, 28	12

	-Keyakinan individu dalam menghadapi berbagai macam tugas berkaitan dengan akademik			
Jumlah				28

c. Dukungan Sosial Orang Tua

Pengukuran pada skala dukungan sosial orang tua untuk keperluan uji coba alat ukur menggunakan aitem dengan jumlah 30. Responden yang digunakan dalam kegiatan uji coba alat ukur pada skala dukungan sosial orang tua berasal dari mahasiswa farmasi Universitas Negeri Semarang yang memiliki jumlah 30 mahasiswa. Berdasarkan perolehan hasil yang dilihat pada *Corrected item total correlation* terdapat 29 aitem yang valid karena nilainya $\geq 0,30$ (lebih dari atau sama dengan) dan 1 aitem yang kemudian dinyatakan gugur karena nilai $< 0,30$. Beberapa aitem yang telah dinyatakan gugur dalam skala stres akademik yaitu dengan aitem nomor 8.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan Emotional atau Penghargaan (Emotional or Esteem)	- Mendapatkan perhatian - Mendapatkan dorongan motivasi	1, 2, 3, 4, 5	16, 17, 18, 19, 20	10
Dukungan Nyata atau Instrumental (Tangible or Instrumental Support)	- Mendapatkan bantuan materi untuk kepentingan akademik - Mendapatkan bantuan dalam bentuk tindakan	6, 7, 8	21, 22, 23	6
Dukungan Informasi	- Mendapatkan nasihat - Mendapatkan saran	9, 10, 11	24, 25, 26	6

(Informational Support)				
Dukungan Persahabatan (Companionship Support)	- Meluangkan waktu - Mendapatkan pengakuan atas keahlian	12, 13, 14, 15	27, 28, 29, 30	8
Jumlah				30

2. Hasil Uji Coba Reliabilitas

a. Tabel Reliabilitas Stres Akademik

Tabel 3. 9 Tabel Reliabilitas Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.905	24

b. Tabel Reliabilitas Efikasi Diri

Tabel 3. 10 Tabel Reliabilitas Efikasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.942	26

c. Tabel Reliabilitas Dukungan Sosial Orang Tua

Tabel 3. 11 Tabel Reliabilitas Dukungan Sosial Orang Tua

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.945	29

Berdasarkan perolehan hasil dari kegiatan uji reliabilitas yang telah dilaksanakan oleh peneliti, mendapatkan hasil *Cronbach's Alpha* skala

stres akademik 0,905. Efikasi diri 0,942 dan skala dukungan sosial orang tua 0,945. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari tiga skala variabel tersebut, maka dinyatakan reliabel karena skor koefisien *Cronbach's Alpha* >0,60.

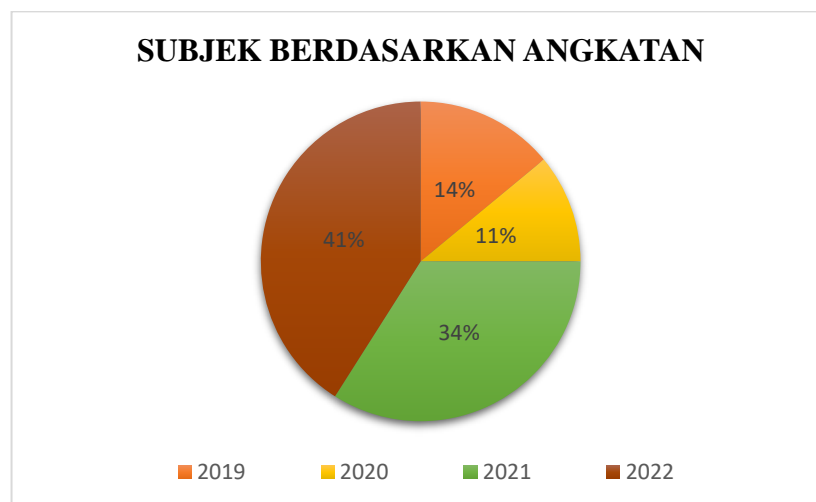
BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi S1 Farmasi tepatnya berada di Universitas Wahid Hasyim Semarang angkatan 2019-2022 dengan populasi berjumlah 489 dan diambil sampel menggunakan rumus Slovin menghasilkan 100 responden. Penyebaran instrumen pada saat penelitian menggunakan *google form*, kemudian data yang didapatkan berupa tahun angkatan. Berikut merupakan data pada subjek penelitian berdasarkan angkatan:



Gambar 4. 1 Distribusi Subjek Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan pada gambar 4.1 di atas maka dapat terlihat bahwa terdapat 100 subjek yang terdiri dari mahasiswa angkatan 2019, 2020, 2021, 2022. Dalam hal ini terdapat 14 mahasiswa (14%) pada angkatan

2019, 11 mahasiswa (11%) pada angkatan 2020 yang merupakan subjek terkecil, 34 mahasiswa (34%) pada angkatan 2021, dan 41 mahasiswa (41%) pada angkatan 22 yang merupakan jumlah subjek terbesar dalam penelitian.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Tabel 4. 1 Hasil Uji Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri	100	47	90	66.67	8.361
Dukungan Sosial Orang Tua	100	53	99	79.33	8.156
Stres Akademik	100	68	96	87.33	6.969
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan table 4.1 diatas merupakan hasil uji analisis deskriptif dengan perolehan data pada efikasi diri skor minimum 47, untuk skor maximum 90 dan standar deviasi 8,361. Kemudian pada dukungan sosial orang tua menghasilkan skor minimum 53, untuk skor maximum 99 dan standar deviasi 8,156. Selanjutnya pada variabel stres akademik menghasilkan skor minimum 68, untuk skor maximum 96 dan standar deviasi 6,969. Dari perolehan hasil-hasil yang tertera di atas maka variabel-variabel tersebut dapat dibuat menjadi kategori dalam rumus berikut:

Tabel 4. 2 Rumus Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 80,549$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$80,549 \leq X \leq 93,651$	Sedang
$X \leq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 93,651$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel stress akademik pada table 4.2 diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil dari kategorisasi stres akademik pada sejumlah responden terkait yakni:

Tabel 4. 3 Kategorisasi Stres Akademik

		KATEGORII			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	64	64.0	64.0	64.0
	Sedang	15	15.0	15.0	79.0
	Tinggi	21	21.0	21.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

Berikut adalah table kategorisasi stress akademik

Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 58,309$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$58,309 \leq X \leq 75,031$	Sedang
$X \leq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 75,031$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel efikasi diri pada table 4.4 diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil dari kategorisasi efikasi diri pada sejumlah responden terkait yakni:

Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

		Kategorisasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	7.0	7.0	7.0
	Tinggi	93	93.0	93.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

Berikut adalah table kategorisasi efikasi diri

Tabel 4. 6 Rumus Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Orang Tua

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 71,174$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$71,174 \leq X \leq 87,486$	Sedang
$X \leq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 87,486$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel efikasi diri pada table 4.6 diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil dari kategorisasi efikasi diri pada sejumlah responden terkait yakni:

Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Orang Tua

		Kategorisasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	46	46.0	46.0	46.0
	Sedang	1	1.0	1.0	47.0
	Tinggi	53	53.0	53.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berikut adalah table kategorisasi dukungan sosial orang tua

Berdasarkan Tabel diatas pada masing-masing kategorisasi variabel, maka dapat ditarik garis kesimpulan bahwa mahasiswa Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang pada variabel stres akademik dengan kategorisasi tinggi 21% dengan 21 responden, stres akademik pada kategorisasi sedang 15% dengan 15 responden dan kategorisasi rendah 64% dengan 64 responden, sehingga dapat disimpulkan responden dalam penelitian ini yakni mahasiswa farmasi memiliki kategori stres akademik yang rendah. Kemudian pada variabel efikasi diri mahasiswa Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang berada pada kategorisasi tinggi sebesar 93% dengan 93 responden dan berada pada

kategorisasi rendah 7% dengan 7 responden. Jadi dapat segera disimpulkan bahwa responden memiliki efikasi diri yang tergolong tinggi. Selanjutnya pada variabel dukungan sosial orang tua mahasiswa Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang berada pada kategorisasi 53 % dengan 53 responden, 1% dengan 1 responden dan 46% dengan 46 responden. Jadi dapat disimpulkan bahwa responden memiliki dukungan sosial orang tua yang cukup tinggi.

B. Hasil Analisis Data

Analisis data yang dilakukan peneliti adalah dengan uji regresi linier berganda, yakni analisis dengan menggunakan satu variabel *dependent* (terikat) dan dua macam atau lebih variabel *independent* (bebas). Hal ini untuk membuktikan ada tidaknya pengaruh variabel *independent* terhadap *dependent*. Sebelum melakukan kegiatan uji hipotesis, perlu adanya uji asumsi klasik sebagai pendahulu. Hal tersebut bertujuan apakah data yang sudah didapat melalui penelitian layak untuk dilakukan uji analisis data lebih lanjut. Uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini berupa uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas.

1. Hasil Analisis Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yakni dilakukan untuk secara jelas mengetahui bahwa hasil dari data pada sampel yang berasal dari populasi terkait berdistribusi secara normal. Uji normalitas yang dipergunakan dalam penelitian ini yakni mengacu pada metode Kolmogorov Smirnov, dengan berdasar pada pengambilan keputusan yaitu jika signifikansi yang didapat $> 0,05$ maka

dikatakan data dari sampel yang diambil dari populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika signifikansi yang didapat $< 0,05$ maka data dari sampel yang diperoleh dari populasi dikatakan tidak berdistribusi secara normal (Setiawan dan Yosepha, 202: 3)

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.87996136
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.063
	Negative	-.044
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil dari kegiatan uji normalitas diatas pada tabel 4.8 diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 dengan artian hasil nilai pada kegiatan uji normalitas dalam penelitian ini berdistribusi secara normal, karena nilai $0,200 > 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas penting untuk dilaksanakan untuk tujuan agar mengetahui apakah dalam dua variabel (antara variabel independen dan variabel dependen) di dalamnya memiliki hubungan dengan hasil yang linier atau tidak secara signifikan.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Stres Akademik dan Efikasi Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	1126.944	34	33.145	.690	.880
		Linearity	306.892	1	306.892	6.389	.014
		Deviation from Linearity	820.053	33	24.850	.517	.980
	Within Groups		3122.056	65	48.032		
	Total		4249.000	99			

Berdasarkan uji linieritas pada tabel 4.9 diatas, maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *Deviation From Linearity* antara stress akademik dan efikasi diri sebesar $0,980 > 0,05$ yang bisa diartikan terdapat hubungan yang linier antara dua variabel yakni efikasi diri terhadap stres akademik.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Stres Akademik dan Dukungan Sosial Orang Tua

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Dukungan Sosial Orang Tua	Between Groups	(Combined)	2816.133	31	90.843	4.311	.000
		Linearity	1626.235	1	1626.235	77.177	.000
		Deviation from Linearity	1189.898	30	39.663	1.882	.060
	Within Groups		1432.867	68	21.072		
	Total		4249.000	99			

Berdasarkan uji linieritas pada tabel 4.10 diatas, maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *Deviation From Linearity* antara stres akademik dan dukungan sosial orang tua sebesar $0,060 > 0,05$ yang bisa diartikan terdapat hubungan yang linier antara dua variabel yakni dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik.

c. Uji Multikolinieritas

Model regresi yang baik pada penelitian harus bebas dari adanya multikolinieritas di dalamnya. Multikolinieritas dapat dilakukan pengecekan dari besaran *variance inflation factor* (VIF) dan *tolerance*. batas VIF adalah 10, jika nilai VIF < 0,10 maka tidak terjadi multikolinieritas, sebaliknya jika nilai VIF > 0,10 maka terjadi multikolinieritas.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Coefficients ^a						
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	35.113	6.160		5.701	.000		
Efikasi Diri	.196	.059	.250	3.303	.001	.999	1.001
Dukungan Sosial Orang Tua	.491	.061	.611	8.074	.000	.999	1.001

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Hasil dari uji multikolinieritas pada table 4.11 diatas menunjukkan hasil sebesar $1,001 < 0,10$ untuk efikasi diri, jadi dapat diartikan tidak ada gejala multikolinieritas. Kemudian pada hasil dukungan sosial orang tua menunjukkan hasil $1,001 < 0,10$ yang artinya tidak terjadi gejala multikolinieritas. Maka bisa disimpulkan bahwa pada kedua variabel tidak terdapat gejala multikolinieritas.

2. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian pada kegiatan hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk dapat mengetahui hasil dari pengajuan hipotesis pada penelitian ini apakah hasilnya akan diterima atau ditolak. Hipotesis yang tercantum dalam

penelitian ini ada tiga yakni pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang, pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang, pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Pengujian hipotesis yang dilaksanakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dan bantuan aplikasi SPSS 25.0 *for windows*. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yakni, efikasi diri (X1), dukungan sosial orang tua (X2) dan stress akademik (Y).

Tabel 4. 12 Regresi Linier Berganda

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.667 ^a	.445	.434	4.930

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Orang Tua, Efikasi Diri

b. Dependent Variable: Stres Akademik

Tabel 4. 13 Anova

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1891.412	2	945.706	38.910	.000 ^b
Residual	2357.588	97	24.305		
Total	4249.000	99			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Orang Tua, Efikasi Diri

Berdasarkan table diatas dapat diamati bahwa nilai signifikansi yakni $0,000 < 0,05$ dan nilai F yakni 38,910 hal tersebut menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian secara simultan diterima dengan hasil R Square pada tabel 4.12 yang didapat yakni sebesar 0,445 atau 44,5%. Artinya angka 44,5% merupakan besaran pengaruh dari variabel efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik. Sedangkan 55,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain dari faktor stres akademik.

Tabel 4. 14 Koefisien
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	35.113	6.160		5.701	.000		
Efikasi Diri	.196	.059	.250	3.303	.001	.999	1.001
Dukungan Sosial Orang Tua	.491	.061	.611	8.074	.000	.999	1.001

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Selanjutnya pada tabel 4.14 dilihat dari variabel efikasi diri menghasilkan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,001 < 0,05$ artinya hipotesis pertama dalam penelitian dapat diterima yakni efikasi diri berpengaruh terhadap stress akademik. Selanjutnya hasil yang didapat dari variabel dukungan sosial orang tua menunjukkan angka $0,000 < 0,05$ artinya hipotesis kedua dalam penelitin ini dapat diterima yakni dukungan sosial orang tua berpengaruh terhadap stres akademik. Pada table 4.13 yakni menunjukkan angka yang signifikan $0,000 < 0,05$ sehingga dalam artian hipotesis ketiga

dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh secara simultan efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik .

C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan yakni untuk bisa mengetahui ada atau tidaknya suatu pengaruh dari variabel efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stress akademik pada mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

a. Hipotesis yang pertama pada penelitian ini yaitu ada pengaruh efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Hipotesis pertama mendapatkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ artinya hipotesis pertama dalam penelitian dapat diterima yakni efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik. Pernyataan tersebut tentu sejalan dengan hasil dari penelitian yang dikemukakan oleh peneliti bernama Feist dan Feist (2009: 497) menyatakan bahwa adanya ketakutan, kegelisahan, atau tingkat stres yang tinggi dirasakan seseorang, maka individu tersebut biasanya akan berpotensi memiliki efikasi diri yang rendah. Sebaliknya jika seorang individu merasa sanggup dan mempunyai keyakinan kuat terhadap kesuksesan yang akan didapatkan dalam menyelesaikan setiap rintangan dengan baik, serta memiliki anggapan sebagai suatu tantangan yang harus diselesaikan dan tidak untuk dihindari, maka lebih memiliki efikasi diri yang tinggi.

Terdapat tiga aspek efikasi diri menurut pendapat Albert Bandura (1997: 42-43) yakni: magnitude (tingkat kesulitan tugas), strength (keyakinan akan kemampuan), generality (pemahaman individu akan kemampuannya). Pertama aspek magnitude (tingkat kesulitan tugas), yakni berkaitan dengan seberapa sulit tugas yang diselesaikan oleh individu. Hal tersebut mengarah pada seberapa besar tingkatan dalam kesulitan tugas yang dihadapi oleh mahasiswa farmasi. Tingkat kesulitan tugas sangat berpengaruh pada saat mahasiswa farmasi banyak melakukan tugas dan praktik setiap harinya. Pada tingkat kesulitan tugas inilah akan memengaruhi pilihan mahasiswa dibidang ilmu farmasi untuk melakukan tugas dengan cara memberi usaha di dalamnya dan seberapa tahan atau mampu untuk bisa menyelesaikan tugas disetiap harinya.

Kedua aspek strength (keyakinan akan kemampuan), yakni berkaitan dengan keyakinan yang dimiliki oleh mahasiswa farmasi apabila dihadapkan dengan banyaknya tugas, laporan praktik, praktik dan ujian yang harus diselesaikan. Dalam hal ini jika mahasiswa farmasi memiliki keyakinan yang kuat, maka mahasiswa farmasi tersebut akan mengeluarkan berbagai usaha yang dimiliki untuk dapat menyelesaikan tugas. Ketiga generality (pemahaman individu akan kemampuannya), yakni berkaitan dengan seberapa banyak atau luas cakupan penyelesaian masalah yang individu bisa lakukan. Dalam hal ini tugas, masalah dan situasi yang beragam akan mengantarkan mahasiswa farmasi pada keyakinan yang kuat pada

dirinya untuk bisa menyelesaikan setiap tugas di berbagai situasi yang beragam.

Variabel efikasi diri sangat memiliki pengaruh terhadap stress akademik, karena pada aspek-aspek efikasi diri saling memengaruhi antara satu dengan yang lain. Sehingga apabila pada mahasiswa farmasi memiliki keyakinan diri atau efikasi diri yang tinggi maka dapat berpengaruh pada stres akademik yang terjadi. Dari hasil pengkategorisasian pada variabel efikasi diri, diketahui bahwa mahasiswa Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang berada pada kategorisasi tinggi sebesar 93% dengan 93 responden dan berada pada kategorisasi rendah 7% dengan 7 responden. Jadi dapat segera disimpulkan bahwa responden memiliki efikasi diri yang tergolong tinggi.

- b. Hipotesis yang kedua pada kegiatan penelitian ini yaitu ada pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Hipotesis kedua mendapatkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya hipotesis kedua dalam penelitian dapat diterima yakni dukungan sosial orang tua berpengaruh terhadap stres akademik. Terdapat 4 aspek dukungan sosial orang tua yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011: 82), yakni: kesimpulan bahwa aspek-aspek yang terkandung dalam dukungan sosial yaitu *emotional or esteem support* (dukungan emosional atau penghargaan), *tangible or instrumental support* (dukungan nyata atau instrumental), *informational support* (dukungan informasi), *companionship*

support (dukungan persahabatan). Pertama aspek *emotional or esteem support* (dukungan emosional atau penghargaan) berkaitan dengan perasaan emosional yang diberikan orang tua kepada individu. Individu yang dimaksud di sini adalah mahasiswa farmasi, yang mana mahasiswa farmasi erat kaitannya dengan banyaknya tugas dan praktik. Hal ini memicu para mahasiswa mengalami stress akibat dari banyaknya tugas dan praktik, sehingga perlu adanya dukungan sosial orang tua secara emosional, seperti memberikan perhatian, kasih sayang dan rasa empati.

Kedua aspek *tangible or instrumental support* (dukungan nyata atau instrumental), yakni berkaitan dengan pemberian dukungan secara nyata seperti materi dan bantuan. Di samping banyaknya tugas dan praktik dilakukan oleh mahasiswa farmasi, pasti dalam proses belajarnya memakan biaya seperti biaya pendidikan, pembelian buku-buku. Hal tersebut tentu menunjang mahasiswa farmasi dalam kegiatan akademiknya dan dukungan sosial orang tua memiliki pengaruh besar di dalamnya. Ketiga *informational support* (dukungan informasi), dalam hal ini berkaitan pada tersalurnya saran-saran dan nasihat orang tua khususnya pada mahasiswa yang belajar di ilmu farmasi. Agar mahasiswa farmasi memiliki arah dan tujuan yang jelas bila diberikan dukungan berupa informasi. Keempat *companionship support* (dukungan persahabatan), yakni berkaitan oleh adanya interaksi yang terjalin oleh mahasiswa farmasi dengan orang tua. Hal tersebut harus terjadi agar individu merasa dicintai, dianggap dan dihargai keberadaannya.

Dari hasil pengkategorisasian pada variabel dukungan sosial orang tua, diketahui bahwa mahasiswa Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang berada pada kategori tinggi 53 % dengan 53 responden, 1% dengan 1 responden pada kategori sedang dan 46% dengan 46 responden pada kategori rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa responden memiliki dukungan sosial orang tua dengan kategori cukup tinggi, tetapi skor rendah yang didapat juga perlu diperhatikan.

- c. Hipotesis yang ketiga pada kegiatan penelitian ini yaitu ada pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stress akademik mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Hipotesis ketiga mendapatkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh secara simultan efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik. Hasil analisis data sebesar 0,445 atau 44,5%. Artinya angka 44,5% merupakan besaran pengaruh dari variabel efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik. Sedangkan 55,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain dari faktor stres akademik. Menurut Oon (2007: 11) faktor-faktor stres akademik terbagi menjadi dua jenis yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal yakni pola pikir, kepribadian, dan efikasi diri. Sementara itu pada faktor eksternal disebutkan pelajaran yang lebih padat, tekanan dalam berprestasi tinggi, dorongan pada status sosial dan orang tua saling berlomba. Mahasiswa Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang pada variabel stres akademik dengan kategorisasi tinggi

21% dengan 21 responden, stres akademik pada kategorisasi sedang 15% dengan 15 responden dan kategorisasi rendah 64% dengan 64 responden, sehingga dapat disimpulkan responden dalam penelitian yakni mahasiswa farmasi memiliki kategori stres akademik yang rendah.

Keunggulan dalam penelitian ini yaitu belum adanya penelitian dengan judul lengkap yang membahas secara bersama-sama pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada mahasiswa Farmasi. Kemudian skala yang digunakan disusun sendiri oleh peneliti dengan berdasarkan aspek dari tokoh yang membahas aspek-aspek dari variabel terkait. Kekurangan dari penelitian ini adalah hanya variabel efikasi diri dan dukungan sosial orang tua yang di uji untuk membuktikan adanya pengaruh terhadap stress akademik pada mahasiswa Farmasi. Sedangkan masih banyak faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stress akademik antara lain pola pikir, kepribadian, efikasi diri, afek, kepribadian hardiness, optimism, kontrol psikologis, harga diri dan strategi coping, dan lain-lain. Kemudian pengumpulan atau pencarian responden untuk penelitian mengalami keterbatasan akses waktu dan tempat penelitian, yang menyebabkan adanya kendala lamanya data penelitian terkumpul. Oleh sebab itu, peneliti menyadari bahwa penelitian yang dibuat masih banyak kekurangan di dalamnya dan masih jauh dari kata sempurna.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil yang telah selesai pada penelitian diatas yang dilakukan peneliti, maka dapat diberikan garis kesimpulan berikut:

1. Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa farmasi. Hipotesis pertama dalam penelitian dapat diterima yakni efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik.
2. Terdapat pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada mahasiswa farmasi. Hipotesis kedua dalam penelitian dapat diterima yakni dukungan sosial orang tua berpengaruh terhadap stres akademik.
3. Terdapat pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada mahasiswa farmasi. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh secara simultan efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik.

B. Saran

Berdasarkan pemaparan hasil pada penelitian yang telah selesai dilakukan peneliti, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa farmasi memiliki kategori stres akademik yang rendah, diharapkan untuk tetap mempertahankan skor stres yang baik agar menghindari terjadinya risiko stres akademik, karena jika melihat dari hasil

stres akademik yang terletak pada pengkategorisasian nilai, stres akademik berada pada posisi rendah yang dialami oleh mahasiswa farmasi. Kemudian, mahasiswa farmasi juga memiliki hasil kategori efikasi diri yang tinggi, diharapkan untuk tetap mempertahankan efikasi diri yang dimiliki. Artinya kedua variabel menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh yakni hasil yang baik.

2. Bagi orang Tua

Responden memiliki kategori pada dukungan sosial orang tua yang cukup tinggi. Diharapkan untuk mempertahankan dan bagi orang tua agar lebih memperhatikan mengenai pemberian dukungan sosial orang tua yang cukup kepada anak, seperti perhatian, cinta dan kasih sayang. Peran orang tua sangat dibutuhkan untuk bisa memberikan arahan yang baik kepada anak sebagai bentuk dukungan sosial orang tua.

3. Bagi dosen

Diharapkan agar tetap memperhatikan dan mempertahankan pengontrolan efikasi diri pada mahasiswa, karena akan berdampak pada stress akademik. Hasil dari penelitian ini sudah cukup baik, kemudian tugas tenaga pendidik atau dosen untuk terus mempertahankan mengenai hal tersebut.

4. Bagi Pembaca

Diharapkan untuk menyerap ilmu, menjadi suatu hal yang dapat diambil manfaat yang ada dalam penelitian, mengenai ide pembahasan dari peneliti yang dituangkan ke dalam penelitian.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bisa menggali dan memperluas referensi lebih mendalam mengenai faktor yang memengaruhi stress akademik seperti halnya pola pikir, kepribadian, afek, kepribadian hardiness, optimism, kontrol psikologis, harga diri, strategi coping.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, L., Wahidah, F. R. N., Na'imah, T., & Nur'aeni, N. (2023). Academic stress in pharmacy practicum students: Is there a role of hardiness?. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 5(1), 12-19. <https://doi.org/10.33902/jpsp.202319347>
- Alwisol. (2008). *Psikologi kepribadian*. Edisi Revisi. UMM Press.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36-55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- American Psychological Association. (2020). *Stres in AmericaTM2020: A National Mental Health Crisis*. American Psychological Association.
- Anwar, C., Rochmawati, N., & Aini, D. K. (2022). Self-Esteem and Sosial Support are Needed to Increase the Resilience of Student's Mothers. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 17(1), 77-96. <https://doi.org/10.21580/sa.v17i1.10509>
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arlota, R. K. (2019). Dukungan Sosial Dalam Qs. Ad-Dhuha dan Qs. Al-Insyirah Social Support In Qs. Ad-Dhuha And Qs. Al-Insyirah. *Jurnal Psikologi UNJA*, 4(2), 61-69.
- Ash-Shabuni, S. M. A., & Yasin. (2001). *Shafwatut Tafasir :Tafsir-tafsir Pilihan [Jilid 1] (Cet. 1)*. Pustaka Al-Kautsar.
- Azwar, S. 2016. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Barseli, M. & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72-78.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaha Rosdakarya.
- Fajarwati, I. (2017). Pengaruh Peranan Guru dan Efikasi Diri Siswa terhadap Minat Belajar Kompetensi Keahlian Pemasaran Siswa Kelas X Pemasaran di Smk Negeri 1 Kota Probolinggo. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan IPS*, 10(2), 233-244. Retrieved from <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JPPPI/article/view/1718>
- Fakhriya, S. D. (2022). Post-Traumatic Stres Disorder Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10(1), 231-240. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7293>

- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2008). *Theories of personality*. Edisi Keenam. Pustaka Pelajar
- Feist, J., & Feist, G.J. (2009). *Theories of personality. Seventh Edition*. McGraw Hill.
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2013). *Teori Kepribadian*. Edisi Ketujuh. Penerbit Salemba Humanika.
- Ghozali, I. (2018). *“Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS” Edisi Sembilan*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N. & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104-116.
- <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental> . Diakses pada 3 Januari 2023, pukul 20.00
- <https://rumaysho.com/17041-aku-sesuai-persangkaan-hamba-ku-hingga-balasan-mengingat-allah.html> . Diakses pada 2 Juli 2023, pukul 18.15
- Husnar, A., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94-105. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Ismail, A. (2020). Gambaran Karakteristik Mahasiswa dan Alumni Farmasi Fkik Uin Alauddin Makassar: Sebuah Tinjauan Berbasis Gender. *Jurnal Sipakalebbi*, 4(1), 275-288. <https://doi.org/10.24252/jsipakallebbi.v4i1.14490>
- Izmi, F. (2021). *Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Penyusun Tugas Akhir*. Other thesis, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College student's academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding school students: Academic self-efficacy and peer attachment as predictors. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 27-38. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.1037>
- Mustamir, P. (2008). *Metode Supernol Menaklukan Stres*. PT. Mizan Publika.

- Mustinda, L. (2022). "Surat Al Insyirah Ayat 1-8, Tegaskan Setelah Kesulitan Ada Kemudahan"
<https://www.google.com/amp/s/www.detik.com/edu/detikpedia/d-6264218/surat-al-insyirah-ayat-1-8-tegaskan-setelah-kesulitan-ada-kemudahan/amp> , diakses pada 7 Februari 2023 pukul 07.38.
- Myers G. D. (2012). *Psikologi sosial edisi 10*. Tentama, F.
- Namira, R. (2018). *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Remaja SMA di Yogyakarta*.
<https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7384>
- Oon, Alvin Ng li. (2007). *Handling Study Stres: Panduan agar anda Bisa Belajar bersama Anak-anak anda*. Elex Media komputindo.
- Putri, E. R. (2021). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Putri, G., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 104–111.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24573>
- Quthb, S. (2000). *Tafsir Fi Zhilalil Quran*. Gema Insani
- Reddy, K. J, Karishmarajanmenon, MS., & Anjanathattil. (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537.
- Risdiantoro, Rindra & Iswinarti, Iswinarti & Hasanati, Nida (2016) Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa. *In: Seminar ASEAN 2nd Psychology and OHumanity*. Universitas Muhammadiyah Malang, pp. 360-373.
- Robotham, D. (2008). Stres among higher education students: Towards a research agenda. *Igher Education Journal*, 56(6), 735-746.
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman. *eJournal Psikologi*, 4(1), 53-64. Diunduh dari: ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id
- Salam, A., Suharman, & Matulesy, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa. *In Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 325-342)
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Efikasi diri, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43–52.
- Sarafino, E.P. & Timothy W.S. (2012). *Health psychology, biopsychosocialinteractions, 7th edition*. Jhon Willey & Sons, Inc.

- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh Green Marketing Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia (Studi Kasus pada Followers Account Twitter @TheBodyShopIndo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1), 1–9.
- Seto, W. A. W. (2021). "Surat Ad-Dhuha Ayat 1-11 Lengkap dengan Arab, Latin dan Terjemahannya" <https://www.google.com/amp/s/jateng.tribunnews.com/amp/2021/12/09/surat-ad-dhuha-ayat-1-11-lengkap-dengan-arab-latin-dan-terjemahannya#ip=1> , diakses pada 7 Februari 2023 pukul 07.20.
- Shaleh, A., & Nuraini, P. (2021). Examining gender role attitude as a moderator of personality, social support, and childcare responsibilities in women's work-life balance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 229-244. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.9591>
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir al-misbah. lentera hati, 2.
- Siregar, C. J. P. & Kumolosaso, E. 2006. *Farmasi Klinik, Teori dan Penerapan*. Buku Kedokteran EGC.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2017). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.
- Salam, A., Suharnan, & Matulesy, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. *In Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (Vol. 1, Issue 2, pp. 325–342). <https://doi.org/10.24952/bki.v1i2.2162>
- Sun, S. H. & Zorah, A. (2015). Assessing Stres among Undergraduate Pharmacy Students in University of Malaya. *Indian Journal of Pharmaceutical Education and Research*, 49, (2), 99-105. doi: 10.5530/ijper.49.2.4
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology (10th ed.)*. Mc Graw Hill Education.
- Wijaya, I.P & Pratitis, N.T. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orangtua Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.30996/persona.v1i1.14>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Stres Akademik

SKALA STRES AKADEMIK

No.	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	Kognitif	- Merasa sulit dalam berkonsentrasi ketika belajar	1. Saya sering memikirkan hal lain ketika sedang belajar di dalam kelas 2. Ketika sedang belajar fokus saya mudah teralihkan saat diajak berbicara	17. Saya orang yang sangat fokus ketika dosen menjelaskan materi 18. Walaupun diajak bicara ketika belajar saya akan tetap fokus pada materi
		- Mudah lupa dengan apa yang sudah dipelajari berkaitan dengan akademik	3. Saya mudah lupa dengan materi yang sudah dipelajari 4. Saya biasanya kurang yakin dalam menjawab soal ujian	19. Saya mudah dalam mengingat materi yang sudah diajarkan 20. Saya yakin mampu menghadapi ujian dalam bentuk apapun
2.	Emosional/ Afektif	- Perasaan negatif terkait dengan perkuliahan	5. Saya merasa malu dengan hasil ujian tidak sesuai harapan 6. Saya merasa tertekan apabila tidak paham dengan materi yang diajarkan dosen	21. Saya merasa santai walaupun hasil ujian tidak sesuai harapan 22. Saya merasa tenang walaupun hanya paham sedikit materi yang diajarkan dosen

		- Sensitif terhadap sesuatu	7. Saya bosan ketika mempelajari materi tentang kefarmasian 8. Saya merasa sedih ketika memikirkan hasil ujian yang tidak maksimal	23. Saya merasa senang ketika mempelajari banyak materi kefarmasian 24. Saya merasa biasa saja ketika hasil ujian tidak sesuai dengan harapan
3.	Fisiologis	- Menurunnya kondisi fisik	9. Saya sakit kepala saat banyak materi harus dipelajari 10. Jantung saya berdebar-debar ketika waktu ujian tiba 11. Tubuh saya lemas setelah ujian selesai 12. Saya mengalami gangguan pencernaan saat detik-detik menjelang ujian	25. Saya bersemangat ketika mempelajari banyak materi 26. Saya mampu mengatur nafas ketika waktu ujian tiba 27. Keadaan fisik saya stabil ketika ujian telah selesai 28. Sistem pencernaan saya baik-baik saja walaupun sedang cemas menjelang ujian
4.	Perilaku	- Perilaku menghindar	13. Saya menjauhi kerumunan ketika merasa lelah dengan aktivitas perkuliahan 14. Saya memilih diam ketika memikirkan banyaknya tugas	29. Ketika lelah dengan aktivitas perkuliahan saya akan bersenang-senang untuk menghilangkan kejenuhan 30. Saya akan terus mengerjakan tugas walaupun saya merasa sangat lelah

		<p>- Bersikap menunda berkaitan dengan akademik</p>	<p>15. Saya sengaja menunda mengerjakan tugas dan memilih aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan akademik</p> <p>16. Saya memilih tidur dan tidak mengerjakan tugas ketika tidak punya ide untuk menyelesaikan tugas</p>	<p>31. Ketika ada tugas tambahan saya akan langsung mengerjakan</p> <p>32. Ketika ada banyak tugas saya memilih mengerjakan dan tidak menghiraukan waktu tidur</p>
--	--	---	--	--

Lampiran 2. Skala Efikasi Diri

SKALA EFIKASI DIRI

No.	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	Tingkat Kesulitan Tugas (Magnitude)	- Keyakinan dalam menyelesaikan tugas yang sulit	1. Saya berusaha untuk menyelesaikan laporan praktik sesulit apapun 2. Saya yakin sesulit apapun tugas pada akhirnya akan selesai	15. Jika merasa kesulitan dalam mengerjakan laporan praktik saya akan melihat punya teman saya 16. Saya tidak yakin bisa menyelesaikan tugas yang sulit
		- Keyakinan akan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas	3. Saya yakin dengan jawaban yang saya berikan saat ujian 4. Ketika sudah belajar saya yakin mendapatkan nilai yang baik ketika ujian	17. Saya tidak yakin dengan jawaban yang saya berikan saat ujian 18. Saya yakin mendapatkan nilai yang baik ketika ujian walaupun tidak belajar
2.	Keyakinan Akan Kemampuan (Strength)	- Keyakinan individu dalam memahami tugas dengan baik	5. Saya yakin dengan banyaknya ujian dan praktik akan menambah kemampuan saya 6. Saya yakin dengan kemampuan saya untuk menyelesaikan kuliah tepat waktu	20. Banyaknya ujian dan praktik membuat saya malas belajar 21. Banyaknya ujian dan praktik membuat motivasi belajar saya menurun
		- Memiliki semangat dalam hal akademik	7. Saya yakin dengan nilai yang saya dapat	22. Mendapatkan nilai yang baik membuat saya

			<p>mampu meraih cita-cita saya</p> <p>8. Saya yakin bisa menghadapi banyak ujian tentang kefarmasian dengan baik</p>	<p>tenang dan tidak belajar</p> <p>23. Saya akan banyak tidur ketika akan menghadapi ujian agar lebih tenang</p>
3.	Pemahaman Individu Akan Kemampuan (Generality)	- Keyakinan individu akan kemampuannya mengerjakan berbagai tugas dalam berbagai situasi	<p>9. Saya mampu menyelesaikan tugas ketika sibuk dengan aktivitas lain</p> <p>10. Saya mampu mengerjakan tugas walau dalam keramaian</p> <p>11. Saya mampu menyerap materi dalam semalam saat akan ujian</p>	<p>25. Saya tidak bisa melakukan pekerjaan secara bersama-sama</p> <p>26. Saya butuh ketenangan untuk mengerjakan tugas</p> <p>27. Saya butuh waktu lama agar bisa menyerap materi yang akan dipelajari</p>
		- Keyakinan individu dalam menghadapi berbagai macam tugas berkaitan dengan akademik	<p>12. Saya mampu mengerjakan tugas secara bersamaan</p> <p>13. Saya mampu belajar banyak materi untuk ujian</p> <p>14. Saya berpikir ketika sungguh-sungguh dalam belajar maka hasil yang didapat akan sesuai dengan apa yang sudah dipelajari</p>	<p>28. Saya tidak mampu mengerjakan banyak tugas secara bersamaan</p> <p>29. Semakin banyak yang saya pelajari maka akan membuat saya tidak bisa berpikir</p> <p>30. Saya tidak pernah bersungguh-sungguh dalam belajar</p>

Lampiran 3. Skala Dukungan Sosial Orang Tua

SKALA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA

No.	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	Dukungan Emotional atau Penghargaan (Emotional or Esteem)	- Mendapatkan perhatian	1. Orang tua menelepon untuk menanyakan keadaan saya 2. Orang tua biasanya mengingatkan saya untuk beristirahat 3. Orang tua biasanya memberikan semangat jika nilai ujian saya menurun	16. Orang tua jarang menghubungi saya 17. Orang tua jarang menanyakan kabar saya 18. Orang tua tidak pernah mendengarkan keluh kesah yang saya alami
		- Mendapatkan dorongan motivasi	4. Orang tua biasanya mendengarkan keluh kesah saya 5. Orang tua akan mendukung apapun kegiatan positif yang saya lakukan	19. Orang tua saya selalu sibuk bekerja 20. Orang tua kurang mengerti mengenai kegiatan apa yang sedang saya lakukan
2.	Dukungan Nyata atau Instrumental (Tangible or Instrumental Support)	- Mendapatkan bantuan materi untuk kepentingan akademik	6. Orang tua memberikan uang untuk membayar UKT saya 7. Orang tua memberikan uang untuk kebutuhan belajar saya	21. Orang tua kurang memperhatikan mengenai pembayaran UKT saya 22. Orang tua kurang memperhatikan mengenai kebutuhan apa saja yang saya

				butuhkan selama kuliah
		- Mendapatkan bantuan dalam bentuk tindakan	8. Orang tua membawakan obat-obatan kepada saya	23. Orang tua kurang peduli dengan kesehatan saya
3.	Dukungan Informasi (Informational Support)	- Mendapatkan nasihat	9. Orang tua biasanya memberikan nasihat ketika saya mengeluh mengenai banyaknya tugas	24. Orang tua tidak pernah memberikan nasihat kepada saya
		- Mendapatkan saran	10. Orang tua biasanya memberikan saran-saran agar saya tidak putus asa dalam belajar 11. Orang tua memberikan tanggapan saat saya bercerita	25. Orang tua tidak pernah memberikan saran mengenai kehidupan perkuliahan kepada saya 26. Orang tua tidak pernah memberi respon apa yang saya katakan
4.	Dukungan Persahabatan (Companionship Support)	- Meluangkan waktu	12. Ketika libur semester orang tua saya mengajak liburan ke suatu tempat 13. Orang tua menyempatkan waktu untuk melakukan panggilan video kepada saya	27. Ketika libur semester orang tua saya tidak ada waktu untuk berkumpul dengan saya 28. Orang tua saya selalu sibuk ketika saya menghubungi lewat panggilan video

		<p>- Mendapatkan pengakuan atas keahlian</p>	<p>14. Orang tua memberikan hadiah pada peristiwa tertentu kepada saya</p> <p>15. Orang tua saya akan memberikan arahan terkait pekerjaan di masa depan</p>	<p>29. Orang tua tidak pernah memberikan hadiah ketika saya berhasil mencapai sesuatu</p> <p>30. Orang tua tidak pernah memberikan arahan terkait pekerjaan dimasa depan</p>
--	--	--	---	--

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Skala Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	85.63	84.102	.584	.846
Y2	85.70	87.459	.142	.855
Y3	86.00	84.276	.406	.849
Y4	86.07	83.995	.407	.849
Y5	85.70	84.217	.425	.848
Y6	85.93	81.995	.544	.845
Y7	86.10	83.128	.513	.846
Y8	85.63	80.654	.706	.841
Y9	85.87	81.223	.601	.843
Y10	85.70	86.424	.261	.852
Y11	85.90	81.886	.624	.843
Y12	86.27	80.478	.571	.843
Y13	85.47	81.499	.579	.844
Y14	85.77	81.013	.559	.844
Y15	85.97	82.447	.493	.846

Y16	85.80	84.234	.394	.849
Y17	86.33	83.126	.523	.846
Y18	86.07	83.995	.448	.848
Y19	86.27	87.926	.061	.859
Y20	86.00	88.000	.053	.860
Y21	86.10	83.886	.407	.849
Y22	86.40	83.421	.455	.847
Y23	86.10	92.507	-.260	.866
Y24	85.90	80.921	.566	.844
Y25	86.10	83.886	.407	.849
Y26	86.70	84.700	.489	.848
Y27	86.67	88.092	.047	.860
Y28	86.40	82.800	.507	.846
Y29	86.67	90.161	-.084	.864
Y30	86.13	92.120	-.242	.865
Y31	86.33	83.126	.523	.846
Y32	86.17	83.454	.397	.849

2. Skala Efikasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	84.97	163.206	.532	.937
X1.2	85.40	165.697	.242	.941
X1.3	85.10	160.576	.681	.935
X1.4	85.23	158.944	.638	.935
X1.5	84.90	167.403	.291	.939
X1.6	84.83	163.799	.541	.937
X1.7	84.90	165.128	.403	.938
X1.8	85.10	162.645	.505	.937
X1.9	85.07	161.789	.593	.936
X1.10	85.10	161.679	.611	.936
X1.11	85.60	165.076	.320	.939
X1.12	85.40	163.007	.405	.938
X1.13	85.40	156.662	.625	.936
X1.14	85.07	165.306	.345	.939
X1.15	85.17	160.971	.543	.937
X1.16	85.20	154.993	.713	.934
X1.17	85.20	156.579	.707	.934
X1.18	85.43	163.495	.395	.938
X1.19	85.60	158.731	.614	.936
X1.20	85.07	159.720	.620	.936
X1.21	85.40	153.628	.798	.933

X1.22	85.17	159.040	.647	.935
X1.23	85.13	158.326	.719	.935
X1.24	85.43	154.530	.740	.934
X1.25	85.17	157.730	.718	.934
X1.26	85.23	158.461	.709	.935
X1.27	85.17	159.799	.606	.936
X1.28	85.47	152.326	.828	.933

3. Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.945	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	91.83	185.454	.505	.940
X2.2	92.00	185.379	.375	.942
X2.3	91.97	182.447	.668	.939
X2.4	91.90	185.128	.539	.940
X2.5	91.77	189.151	.313	.942
X2.6	91.70	185.941	.521	.940
X2.7	91.77	187.357	.386	.941
X2.8	92.13	190.809	.123	.945

X2.9	91.97	184.861	.481	.940
X2.10	91.93	183.995	.564	.940
X2.11	91.97	183.620	.598	.939
X2.12	92.47	187.085	.317	.942
X2.13	92.13	180.051	.571	.940
X2.14	92.27	178.547	.604	.939
X2.15	91.93	186.823	.369	.941
X2.16	92.03	182.102	.570	.940
X2.17	92.07	176.133	.719	.938
X2.18	92.07	177.651	.722	.938
X2.19	92.30	184.631	.429	.941
X2.20	92.47	179.775	.637	.939
X2.21	91.93	181.444	.613	.939
X2.22	92.27	174.547	.810	.937
X2.23	92.03	180.240	.664	.939
X2.24	92.00	179.448	.739	.938
X2.25	92.30	176.148	.723	.938
X2.26	92.03	178.930	.731	.938
X2.27	92.10	179.679	.724	.938
X2.28	92.03	180.654	.643	.939
X2.29	92.33	173.747	.814	.937
X2.30	92.07	178.685	.713	.938

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 672/Un.10.7/D1/KM.00.01/02/2023
Lamp. : -
Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

23 Februari 2023

Kepada Yth. :
Dekan Fakultas Farmasi
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : Hera Firdianissa
2. Nim : 1907016021
3. Jurusan : Psikologi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian : Prodi S1 Farmasi
6. Judul Skripsi : Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Prodi S1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim Semarang

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a n. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik & Kelembagaan



Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si.

Tembusan Yth :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).

Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian



UNIVERSITAS WAHID HASYIM FAKULTAS FARMASI

Jl. Menoreh Tengah X / 22 Sampangan - Semarang 50236 Telp. (024) 8505680 - 8505681 Fax. (024) 8505680

No : 182 /C.05/FF-UWH/II/2023
Lamp : -
Hal : Ijin penelitian

Semarang, 27 Februari 2023

Kepada
Sdr. Hera Firdianissa
Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo
di
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan surat permohonan ijin penelitian dari institusi Saudara terkait dengan penelitian "Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Stress Akademik Mahasiswa Prodi S-1 Farmasi Universitas Wahid Hasyim" yang akan Saudara lakukan, maka secara prinsip Saudara diijinkan untuk mengambil data yang diinginkan dari mahasiswa kami melalui beberapa media yang digunakan pada rentang waktu Maret-April 2023.

Adapun teknis pelaksanaan terkait data populasi mahasiswa, Saudara dapat berkoordinasi dengan Sekretaris Program Studi S-1 Farmasi Unwahas Sdr. Gharsina Ghaisani Yumni, M.Pharm.Sci (0856-4115-2515).

Selanjutnya apabila penelitian telah selesai, agar dapat mengirimkan hasil penelitian ke alamat email farmasi@unwahas.ac.id.

Demikian hal ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



Dr. Prati Maulita Cut Nuria, M.Sc
NPP 07.03.1.0098

Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWATAR HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Hera Firdianissa
2. Tempat & Tanggal Lahir : Tuban, 15 Desember 2000
3. Alamat Rumah : Perumahan Griya Jenggolo Permai, Kec.
Jenu Kab. Tuban Jawa Timur
4. No HP : 082332757339
5. Email : herafirdianissa@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SDN Beji 01 Jenu
 - b. MTs Negeri 1 Tuban
 - c. MA Negeri 1 Tuban
 - d. UIN Walisongo Semarang