

## Efikasi diri dan motivasi belajar dengan stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi

Risda Ayu Tsabitah<sup>1</sup>

Nur Hasan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy Situbondo  
email: [risdaayu@gmail.com](mailto:risdaayu@gmail.com)

### Abstract

*Stress is an individual condition that leads to negative things. Students who are working on their thesis can cause academic stress symptoms because they feel pressured by students because of the gap between the demands of the situation and their abilities. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and learning motivation with student academic stress. Participant of this research is student of Faculty of Social Science and Humanities that working on a thesis. Participant of this research is 83 people that collected uses simple random simple random. The data collection using the General Self-Efficacy Scale (GSE), Academic Motivation Scale (AMS) and Perceived Stress Scale (PSS). The data analysis technique used is Sperman's Rho correlation, because there is an assumption test that is not met. The results of the analysis show that there is a negative correlation ( $r=-0,204$ ) and a significant correlation between self-efficacy and academic stress ( $p = 0.032$ ;  $p < 0.05$ ) while the results the correlation test between learning concentration and academic stress showed a negative correlation ( $r=-0.029$ ) but not significant because ( $p=0.398$ ,  $p>0.05$ ).*

**Keywords:** Academic Stress; Learning Motivation; Self-Efficacy

### Abstrak

*Stres merupakan suatu kondisi individu yang mengarah pada hal negatif. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat memunculkan gejala stres akademik karena merasa tertekannya mahasiswa sebab rasa kesenjangan antara tuntutan situasi dan kemampuan dalam dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan motivasi belajar dengan stres akademik pada mahasiswa. Partisipan penelitian ini berjumlah 83 orang yang merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang sedang mengerjakan skripsi. Partisipan penelitian diperoleh melalui teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan General Self Efficacy Scale (GSE), AMS Academic Motivation Scale (AMS) dan Perceived Stress Scale (PSS). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Sperman's Rho, karena terdapat salah satu uji asumsi yang tidak terpenuhi. Hasil analisis menunjukkan terdapat korelasi negatif ( $r=-0,204$ ) dan signifikan antara self effiacacy dengan stres akademik ( $p=0,032$ ;  $p < 0,05$ ), sedangkan hasil uji korelasi antara motivasi belajar dengan stres akademik menunjukkan terdapat korelasi negatif ( $r=-0,029$ ) namun tidak signifikan karena ( $p = 0,398$ ;  $p > 0,05$ ).*

**Kata kunci:** Efikasi Diri; Motivasi Belajar; Stres Akademik

---

## Pendahuluan

Stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stres merupakan sesuatu yang bersifat inheren dalam diri setiap individu. Stres dapat dialami oleh setiap orang tanpa mengenal jenjang usia, jenis kelamin, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Stres didefinisikan sebagai respon atau reaksi sikis yang berupa perasaan tertekan, tidak enak, tidak nyaman terhadap tuntutan yang dihadapi. Stres dapat juga diartikan sebagai reaksi fisik dimana individu merasa tidak nyaman yang disebabkan oleh persepsi individu yang kurang tepat terhadap sesuatu yang mengancam keselamatan dirinya, merusak harga dirinya, menggagalkan keinginan atau kebutuhannya (Yusuf, 2004).

Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi individu yang mengarah ke negatif, kondisi ini akan menimbulkan penyakit fisik maupun mental, atau mengarah ke perilaku tidak wajar. Dalam kehidupan sehari-hari setiap individu pasti pernah mengalami stres, baik itu tingkat rendah maupun tingkat tinggi. Kondisi yang diakibatkan karena adanya interaksi individu dengan lingkungan yang dapat menyebabkan individu merasakan ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial itulah pengertian dari stres

Individu yang mengalami stres pada umumnya menunjukkan beberapa gejala diantaranya adalah mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu makan, mudah lupa, bingung, gugup, kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan dan tekanan darah tinggi (Yusuf, 2004). Stres yang dialami individu dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menyebabkan stres diantaranya adalah pola pikir, tipe kepribadian dan keyakinan yang dalam diri individu. Sedangkan faktor eksternal meliputi jadwal aktivitas yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi yang lebih tinggi dan tuntutan untuk menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan (Saputra, 2021).

Mahasiswa semester akhir menjadi salah satu kelompok individu yang rentan mengalami stres. Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan terdapat beberapa gejala stres yang dialami mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi diantaranya adalah sering berkeluh kesah, sering merasa lelah, terlihat cemas, kurang bersemangat dalam mengerjakan skripsi. Selain itu, peneliti juga mengamati bahwa terdapat mahasiswa yang merasa belum yakin dengan kemampuan dirinya dalam mengerjakan skripsi, kurangnya motivasi, merasa cemas saat menghadapi dosen pembimbing dan merasa tidak mampu dalam menyelesaikan skripsi sesuai dengan target waktu yang telah ditetapkan. Stres yang dialami oleh mahasiswa semester akhir pada umumnya merupakan stres yang berkaitan dengan bidang akademik. Menurut Bedewy dan Smith (2015) stres akademik dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: *pressure to perform* (tekanan untuk melakukan sesuatu), *academic self-perception* (persepsi diri akademik), *time restraints* (pengekangan waktu), dan *perception of workload* (persepsi beban kerja).

Persepsi terhadap diri individu sangat berkaitan dengan tingkat efikasi diri individu. Efikasi diri menurut Bandura (dalam Alwisol, 2014) merupakan sebuah

---

penilaian diri, apakah individu dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa dalam mengerjakan sesuatu sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi diri adalah keyakinan individu akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatur dan melakukan berbagai tindakan yang diperlukan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh individu, maka individu akan memiliki kinerja yang maksimal dalam melakukan berbagai tugas demi tercapainya tujuan yang telah disiapkan. Menurut Suyanti dan Albadri (2021) efikasi diri dalam konteks akademik berfungsi untuk mendorong dan mengatur individu dalam mencapai tujuan dan meningkatkan tujuannya, mengarahkan kegiatan dan memacu semangat dalam menghadapi berbagai kejadian yang dapat membuat individu kesulitan.

Faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap stres akademik adalah dorongan atau motivasi individu dalam belajar. Motivasi belajar merupakan aspek yang sangat penting bagi individu dalam melakukan berbagai aktivitasnya termasuk aktivitas di bidang akademik. (Cahyani dkk, 2020). Uno (dalam Fadillah, 2013) menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan sebuah dorongan yang terdapat dalam diri individu untuk berusaha melakukan perubahan tingkah laku yang lebih baik lagi dalam memenuhi setiap kebutuhannya, baik dorongan itu berupa dorongan internal maupun dorongan eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peranan efikasi diri dan motivasi belajar terhadap stres akademik individu.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Partisipan penelitian ini berjumlah 83 orang yang merupakan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Penentuan partisipan penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala stres akademik yang diadaptasi dari *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen dkk (1983). Skala ini terdiri dari 16 aitem yang disusun dengan mengacu pada aspek stres dari Sarafino yang terdiri dari *biological*, *psychosocial cognition*, *psychosocial emotion* dan *psychosocial behavior*. Efikasi diri diukur menggunakan skala efikasi diri yang diadaptasi dari *General Self-Efficacy* (GSE) yang dikembangkan oleh Schwazer dan Jerusalem (1995) yang terdiri dari 14 aitem dan disusun berdasarkan aspek sosial kognitif dari Bandura. Motivasi belajar diukur menggunakan skala motivasi akademik yang diadaptasi dari *Academic Motivation Scale* (AMS) yang dikembangkan oleh Vallerand dkk (1992). Skala ini terdiri dari 28 aitem yang mencakup aspek motivasi ekstrinsik, motivasi intrinsik dan amotivasi. Seluruh skala dalam penelitian ini menggunakan model *likert* dengan lima pilihan respon. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi spearman karena uji asumsi linearitas tidak terpenuhi.

## **Hasil**

### **Uji Asumsi**

Uji normalitas data berfungsi untuk mengetahui variabel yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test* diperoleh nilai signifikansi  $p = 0,286$  ( $p > 0,05$ ) yang artinya data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1 Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>Shapiro-Wilk</i>	Keterangan
Stres Akademik	0,286	Normal

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui antara variabel independen dan variabel dependen mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Hasil uji linieritas menunjukkan hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik diperoleh nilai signifikansi pada *deviation of linearity* sebesar 0,03 ( $p < 0,05$ ) yang artinya hubungan antara variabel efikasi diri dengan stres akademik tidak linier. Sedangkan hasil uji linieritas hubungan antara variabel motivasi belajar dengan stres akademik diperoleh nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,029 ( $p > 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan yang linier antara motivasi belajar dengan stres akademik. Hasil uji linearitas hubungan antara variabel independen dan dependen dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	Deviation from Linearity	Keterangan
Efikasi Diri*Stres Akademik	0,003	Tidak Linier
Motivasi Belajar*Stres Akademik	0,029	Linier

Uji asumsi selanjutnya adalah uji multikolinearitas yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang signifikan antar variabel independen. Uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai dari VIF dan nilai *tolerance*. Hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa nilai VIF sebesar 1,082 dan nilai *tolerance* sebesar 0,928 yang artinya tidak terjadi multikolinieritas efikasi diri dengan motivasi belajar. Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas**

Variabel	VIF	Tolerance
Efikasi Diri	1,082	0,924
Motivasi Belajar	1,082	0,924

### Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Sperman's Rho* karena uji asumsi linearitas dalam penelitian ini tidak terpenuhi. Hasil uji korelasi *Sperman's Rho* dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig	Keterangan
Efikasi Diri → Stres Akademik	-0,204	0,032	Signifikan
Motivasi Belajar → Stres Akademik	-0,029	0,398	Tidak Signifikan

---

Tabel 4 menunjukkan terdapat korelasi negatif antara dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik ( $r = -0,204$ ;  $p = 0,032$ ;  $p < 0,05$ ). Sedangkan hasil uji korelasi antara motivasi belajar dengan stres akademik menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif ( $r = -0,029$ ) namun tidak signifikan ( $r = -0,029$ ;  $p = 0,398$ ;  $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peranan yang signifikan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi, sedangkan motivasi belajar tidak memiliki peranan yang signifikan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi.

## **Pembahasan**

Penelitian ini membahas tentang permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil uji analisis data menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peranan yang signifikan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi dibandingkan motivasi belajar. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saputri dan Sugiharto (2020) yang menyatakan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa yang artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa semakin rendah. Mengacu pada faktor stres menurut Alvin (dalam Rilla dkk, 2021) yang menyatakan bahwa faktor stres terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan seseorang terhadap diri sendiri untuk memainkan peran dalam menginterpretasikan situasi disekitar individu. Keyakinan seseorang pada diri sendiri akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatur dan melakukan berbagai tindakan yang diperlukan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan atau dikenal dengan efikasi diri.

Hasil uji korelasi antara motivasi belajar dengan stres akademik menunjukkan tidak terdapat korelasi yang signifikan antara motivasi belajar dengan stres akademik. Hasil ini berbeda dengan penelitian dari Fadillah (2013) yang menunjukkan motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Harjana (dalam Della, 2019) menyatakan bahwa stres dapat dipengaruhi oleh faktor pribadi dan faktor situasional. Faktor pribadi meliputi aspek intelektual, motivasi, kepribadian dan kepercayaan atau keyakinan, Sedangkan faktor situasional mencakup tuntutan, desakan dan dukungan sosial. Penelitian ini tidak melakukan uji simultan antara efikasi diri dan motivasi belajar dengan stres akademik karena uji asumsi linearitas hubungan dalam penelitian ini tidak terpenuhi

## **Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peranan yang signifikan dalam menurunkan stres akademik dibandingkan motivasi belajar, sehingga efikasi diri dapat menjadi salah satu faktor internal individu yang dapat dikembangkan dalam menghadapi berbagai kesulitan dalam mengerjakan tugas yang dapat

---

menyebabkan stres. Peningkatan efikasi diri individu dapat dilakukan melalui pelatihan dan proses konseling sehingga individu dapat memiliki persepsi dan keyakinan yang positif terhadap berbagai potensi dalam dirinya. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini menjadi lebih variatif, terutama mengenai faktor-faktor yang dapat menurunkan stres akademik yang dialami peserta didik khususnya pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi.

## Referensi

- Alimah, C., & Khorunnisa, R.N. (2021). Hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(02).
- Alwisol. (2014). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Astiko, G. A., & Budiani, M.S. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 01(02).
- Barseli, M., Ifdil., & Nikmarijal. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3).143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cahyani, A., Listiana, I.D., & Larasati, S.P.D. (2020). Motivasi belajar siswa SMA pada pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1).
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Della, C.T. (2019). Pengaruh persepsi siswa terhadap *full day school* pada stress akademik siswa SMA Negeri 1 Karanganyam Klaten. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(7), 488-502.
- Fadillah, E.A.R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1 (3)
- Fitriani, Y., & Nurmala, B. (2021). Validasi skala self-efficacy akademik pada siswa SMA. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 5(12). <https://doi.org/10.52160/e-jmp.v5i12.885>
- Gamayanti, W, Mahardianisa., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1). <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Masni, H. (2015). Strategi meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 05(01). <http://dx.doi.org/10.33087/dikdaya.v5i1.64>
- Musradinur. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *Edukasi: Media Kajian Bimbingan Konseling*, 2(2).185-200. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v2i2.815>.
- Prawira, P.A. (2012). *Psikologi pendidikan dalam perspektif baru*. Ar-Ruzz Media
- Rifauddin, M. (2017). *Hubungan efikasi diri literasi informasi dengan motivasi akademik mahasiswa pascasarjana (Tesis)*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Sagita, D.D., Daharnis., & Syahniar. (2017). Hubungan self-efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2). <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Saputra, Y. (2020). Pengaruh stres akademik dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa Jurusan Manajemen FEB UB di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Brawijaya*, 9(2).

- 
- Saputri, K.A., & Sugiharto, DYP. (2020). Hubungan antara *self efficacy* dan *sosial support* dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance And Counseling*, 4(1).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sardiman, A.M. (2007). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Rajagrafindo Persada.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp35-37).
- Sovitriana, R., Shofiyah., & Kartikaningrum, R. A. (2021). Hardiness dan stres akademik selama pandemi COVID-19 pada siswa kelas XI di SMAN 40 Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*,1(1). 81-85.
- Suyanti & Albadri. (2021). Self efficacy dan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *PSYCOMEDIA:Jurnal Psikologi*, 1(1),10-20,
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003–1017. <https://doi.org/10.1177/0013164492052004025>
- Yusuf, S. (2004). *Mental hygiene pengembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama*. Pustaka Bani Quraisy.