

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI AKADEMIK DENGAN STRESS
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN
SKRIPSI SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH**

Selinia Adistin Wafa Aziza

15000118130133

Fakultas Psikologi

Universitas Diponegoro

seliniaadistin@gmail.com

ABSTRAK

Efikasi diri akademik merupakan suatu keyakinan dan penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik yang diberikan dan mengatasi tantangan akademik yang ada. Efikasi diri merupakan salah satu variabel yang diduga turut mempengaruhi stres akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi selama pembelajaran jarak jauh. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Diponegoro yang sedang menyusun skripsi selama masa pembelajaran jarak jauh. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan dua alat ukur yaitu Skala Stres Akademik (41 aitem; $\alpha = 0,937$) dan Skala Efikasi Diri Akademik (29 aitem; $\alpha = 0,902$). Teknik analisis data menggunakan program komputer *Statistic Package for Social Science* (SPSS) versi 22.0. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berkorelasi negatif signifikan dengan stres akademik mahasiswa ($r = -0,649$; $p = 0,000$). Hal ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin rendah stres akademik. Koefisien determinasi yang diperoleh sebesar 0,422 yang artinya sumbangan efikasi diri akademik terhadap stres akademik sebesar 42,2%

Kata Kunci: efikasi diri akademik, stres akademik, pembelajaran jarak jauh

ABSTRACT

Academic self-efficacy is a person's belief and assessment of his ability to do or complete a given academic task and overcome existing academic challenges. Self-efficacy is one of the variables that is thought to influence academic stress. The purpose of this research is to find out whether there is a relationship between academic self-efficacy and academic stress in students who are preparing their thesis during distance learning. The population of this study were Diponegoro University students who were preparing their thesis during the distance learning period. The sampling technique used is convenience sampling. The data collection method uses two measurement tools, namely the Academic Stress Scale (41 items; $\alpha = 0.937$) and the Academic Self-Efficacy Scale (29 items; $\alpha = 0.902$). Data analysis techniques used the Statistics Package for Social Science (SPSS) computer program version 22.0. Data analysis technique using linear regression analysis. The results showed that academic self-efficacy was negatively correlated with student academic stress ($r = -0.649$; $p = 0.000$). This shows that the higher the academic self-efficacy, the lower the academic stress. The coefficient of determination obtained is 0.422, which means that the contribution of academic self-efficacy to academic stress is 42.2%

Keywords: academic self-efficacy, academic stress, distance learning