



## The Relationship Between Social Support, Self-Efficacy and Procrastination and Student Academic Stress in Distance Learning During the Covid-19 Pandemic

Lisnawati Ruhaena<sup>1\*</sup>, Wahyu Mahardika Indrayanti<sup>2</sup>  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

**Corresponding Author:** Lisnawati Ruhaena [lisnawati.purtojo@gmail.com](mailto:lisnawati.purtojo@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Academic Stress, Covid-19, Distance Learning (PJJ), Procrastination, Self-Efficacy, Social Support.

*Received :* 8, January

*Revised :* 16, February

*Accepted:* 29, March

©2024 Ruhaena, Indrayanti: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRACT

In the midst of the pandemic, changes in the education system at all levels have become a necessity. Face-to-face classroom learning has shifted to distance learning, utilizing various media tools such as Schoology, Zoom, and others. This change has brought significant impacts on students, one of which is the increased level of academic stress. Academic stress can be influenced by various factors, including self-efficacy and the tendency to procrastinate, as well as social support from the surrounding environment. The aim of this research is to examine the relationship between social support, self-efficacy, academic procrastination, and academic stress experienced by students during distance learning. This study employs a quantitative correlational method, involving 408 undergraduate students at Universitas Muhammadiyah Surakarta. Respondents were randomly selected using criteria that they had participated in distance learning during the COVID-19 pandemic. The collected data were then analyzed using multiple linear regression analysis. The results of the study indicate that social support, self-efficacy, and academic procrastination are correlated with academic stress, with a correlation coefficient (R) of 0.442 and an effective contribution of 19.6%.

## Hubungan Antara Dukungan Sosial, Efikasi Diri dan Prokrastinasi dengan Stres Akademik Mahasiswa pada Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19

Wahyu Mahardika Indrayanti<sup>1\*</sup>, Lisnawati Ruhaena<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Surakarta

**Corresponding Author:** Wahyu Mahardika Indrayanti

[100205023@student.ums.ac.id](mailto:100205023@student.ums.ac.id)

---

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Covid-19, Dukungan Sosial, Pembelajaran jarak jauh (PJJ), Prokrastinasi, Self-Efficacy, Stres akademik.

*Received :* 8, January

*Revised :* 16, February

*Accepted:* 29, March

©2024 Indrayanti, Ruhaena: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Dalam kondisi pandemi, perubahan dalam sistem pembelajaran di semua tingkatan pendidikan menjadi suatu keharusan. Pembelajaran tatap muka di kelas telah bergeser menjadi pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkan berbagai perangkat media seperti Schoology, Zoom, dan alat lainnya. Perubahan ini telah membawa dampak signifikan bagi mahasiswa, salah satunya adalah peningkatan tingkat stres akademik. Stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk efikasi diri dan kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi), serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara dukungan sosial, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik terhadap stress akademik yang dialami mahasiswa selama kegiatan pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, melibatkan 408 mahasiswa S1 di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Responden dipilih secara acak (random sampling) dengan kriteria bahwa mereka mengikuti pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan stres akademik, nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,442 dan sumbangan efektif sebesar 19,6%.

## PENDAHULUAN

Kasus Covid-19 yang menyebar di seluruh negara termasuk Indonesia membuat pemerintah menetapkan peraturan untuk membatasi kegiatan di luar rumah. Berbagai kegiatan di luar rumah dikurangi, melakukan pekerjaan dari rumah (*work from home*), serta aktivitas pembelajaran dilakukan secara daring (*online*). Pergantian pola belajar mengajar yang tadinya dilaksanakan tatap muka, terpaksa diubah menjadi daring karena dampak Covid-19. Hal tersebut dilakukan berdasarkan surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) No. 15 Tahun 2020 terkait penyelenggaraan kegiatan pembelajaran dari rumah pada masa pandemi Covid-19.

Pada proses pembelajaran, semakin tingginya sebuah jenjang pendidikan maka semakin tinggi pula tuntutan pendidikan yang diberikan. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa merasa belum memiliki bekal yang cukup dalam perubahan sistem pembelajaran yang dilakukan, serta tumpukan tugas yang mampu menyebabkan stres pada mahasiswa ketika proses pembelajaran berlangsung saat pandemi Covid-19.

Stres yang dirasakan oleh mahasiswa pada saat PJJ mampu membahayakan kesehatan fisik maupun kesehatan mental, hal ini ditandai dengan gejala fisik, intelektual, emosional, dan *interpersonal*. Dalam hal ini stres dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu lingkungan, diri sendiri dan pikiran (Musradinur, 2016). Salah satunya adalah lingkungan yang terkait dukungan sosial dimana lingkungan sekitarnya memiliki peran dalam menghadapi tekanan dalam masa pembelajaran jarak jauh.

Bedewy dan Gabriel (2015) menyatakan bahwa stres akademik adalah pandangan siswa mengenai tuntutan yang dirasakan, hambatan waktu dalam penyelesaian tugas, kewajiban akademik yang lebih berat dari kemampuan, kecemasan mengenai ketidakpastian akan masa depan dan menurunnya capaian akademik. Adapun aspek yang dapat mempengaruhi stress akademik adalah fisiologis, psikologis, sosial (Sarafino & Smith, 2011) dan persepsi individu terhadap tugas akademik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya stres akademik adalah dukungan sosial (Yusuf & Yusuf, 2020). Dukungan ini berasal dari individu signifikan seperti keluarga, teman, dan rekan, dan dapat berperan sebagai penyangga dan pelindung dari dampak negatif stres. Dengan adanya dukungan sosial, seseorang lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Dukungan sosial dapat dibagi menjadi empat aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi (Sarafino & Smith, 2012).

Menurut Bandura (1986) efikasi diri juga merupakan faktor yang mempengaruhi stres akademik. Menurut Bandura, efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian kegiatan untuk mencapai tujuan. Ada tiga aspek dari efikasi diri, yaitu magnitude (tingkat kesulitan), generality (keluasan), dan strength (ketahanan).

Selain faktor lingkungan, faktor internal juga berpengaruh pada stres akademik, salah satunya adalah pola pikir individu. Salah satu perilaku yang

berkontribusi terhadap stres akademik adalah prokrastinasi. Menurut Chudari & Fatihaturasyidah (2017) Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda tugas sehari-hari, seperti pengumpulan tugas, persiapan ujian, atau pembelajaran, yang dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan menyebabkan stres.

Berkaitan dengan pemaparan fenomena di atas, maka didapatkan keterkaitan antara variabel dukungan guru dalam pembelajaran, efikasi diri, perilaku prokrastinasi akademik dan stres akademik selama pembelajaran. Dalam hal tersebut, peneliti ingin mengetahui keterkaitan antara "Dukungan sosial, prokrastinasi, serta *self efficacy* dengan stress akademik pada mahasiswa selama menjalani pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid ini".

#### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa selama PJJ di masa pandemi. Kemudian menguji hubungan prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa selama PJJ di masa pandemi. Selanjutnya menguji hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa selama PJJ di masa pandemi. Serta menguji hubungan antara dukungan sosial, efikasi diri dan prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa selama PJJ di masa pandemi.

#### **Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian yang dilakukan ini di bidang psikologi pendidikan adalah sebagai referensi dalam penanganan masalah stres akademik pada mahasiswa selama kegiatan pembelajaran secara jarak jauh di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **LITERATURE REVIEW**

Pada penelitian ini penulis menggunakan paradigma teori kognitif sosial dari Albert Bandura. Dalam teori kognitif sosial menjelaskan bahwa perilaku manusia merupakan suatu komponen dari model yang saling mempengaruhi dari situasi lingkungan, serta komponen manusia yang meliputi afeksi dan kognitif individu. Bandura (1986) menjelaskan teorinya sebagai teori kognitif sosial atas dasar beberapa alasan. Manusia tidak hanya memiliki kemampuan kognitif yang berkontribusi pada proses motivasi manusia, tetapi bagaimana mereka memotivasi dan meregulasi perilaku mereka dan membuat sistem-sistem sosial untuk mengorganisasi dan merestrukturisasi kehidupan mereka.

Dalam teori kognitif sosial Bandura menjelaskan bahwa perilaku ditentukan dari proses belajar. Sebagian besar proses pembelajaran manusia berasal dari lingkungannya (Ilmiani et al., 2021). Bandura mengembangkan teorinya dengan membahas bahwa manusia memiliki kendali atas peristiwa dalam kehidupannya sehingga mampu mengatur diri, pikiran serta tindakan mereka. Karena perilaku manusia bukan sekedar proses penyesuaian diri dengan orang lain. Namun, perilaku merupakan sebuah motivasi serta diatur oleh standard internal dan reaksi terhadap tindakan serta penilaian diri sendiri (Yanuardianto, 2019).

Maka dari itu hal penting yang dibahas dalam teori Bandura adalah determinisme timbal balik (*reciprocal determinism*). Inti *reciprocal determinism*

adalah manusia memproses informasi dari model dan mengembangkan serangkaian gambaran simbolis perilaku melalui pembelajaran yang bersifat coba-coba kemudian disesuaikan dengan manusia. Menurut Bandura determinisme timbal balik menjelaskan bahwa tingkah laku manusia berbentuk interaksi timbal balik yang terus menerus antara determinasi pikiran (kognitif), perilaku (behavior), serta lingkungan (Lesilolo, 2019).

Kognitif sosial adalah konsep yang menyoroti bahwa proses pembelajaran individu terjadi dalam konteks sosial. Melalui observasi terhadap orang lain, individu memperoleh pengalaman, norma, keterampilan, strategi, kepercayaan, dan perilaku (Dale, 2012). Bandura menekankan bahwa salah satu ciri utama dari teori kognitif sosial adalah peran yang dimainkannya dalam pengaturan diri. Perilaku individu tidak hanya dipengaruhi oleh orang lain, tetapi juga oleh standar internal yang memotivasi dan mengatur perilaku mereka, serta respons terhadap perilaku yang terkait dengan penilaian diri.

Stres merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia dan muncul sebagai respons terhadap situasi eksternal atau internal yang mengganggu dan menuntut respons adaptif dari individu. Stres umumnya dihadapi oleh berbagai kalangan, termasuk dewasa, remaja, dan anak-anak. Pada remaja, stres sering kali dipengaruhi oleh transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang dikenal sebagai periode "storm and stress". Transisi dari remaja ke dewasa, yang disebut sebagai "emerging adulthood", terjadi sekitar usia 18 hingga 25 tahun menurut Santrock (2011).

Teori sosial kognitif ini berfokus pada hubungan proses kognitif pada tingkat emosional serta pada tingkat perilaku. Interaksi individu dengan lingkungan membawa dampak pada fisiologis, evaluasi kognitif, interaksi sosial dan motivasi. Ketika individu mempersepsikan suatu stimulus tertentu sebagai ancaman, maka ia akan mengintensifkan reaksi emosionalnya yang akan menimbulkan keadaan stres. Interaksi individu dengan lingkungan berdampak pada respon fisiologis, evaluasi kognitif, jawaban sosial dan motivasi. Jika individu mempersepsikan suatu stimulus tertentu sebagai ancaman, maka ia akan mengintensifkan reaksi emosionalnya yang akan menimbulkan keadaan stress.

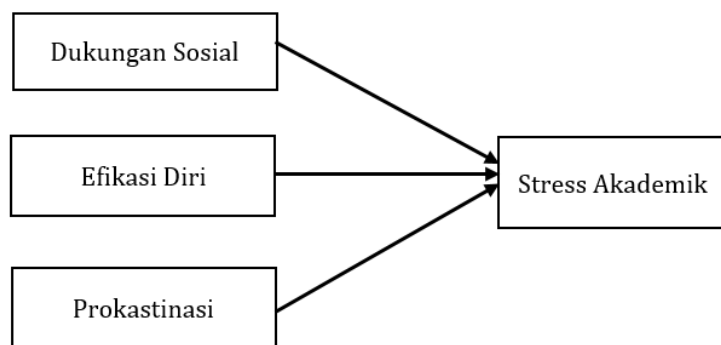
Dalam proses pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan perangkat berbasis daring menyebabkan berbagai permasalahan. Dalam proses kegiatan pembelajaran daring diperlukan perangkat seperti laptop, jaringan, kondisi lingkungan, kerjasama antar rekan dan sebagainya. Dukungan sosial mengacu kepada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima oleh seseorang dari orang lain atau kelompok (Sarafino 2008). Salah satu hal yang menjadi penyebab dari stres akademik ialah dukungan sosial. Hal ini dapat muncul dari lingkungan sekitar seperti dukungan keluarga, pihak sekolah seperti guru, serta teman seangkatan yang membantu dan mendukung, rasa aman serta membantu dalam penyediaan fasilitas informasi sehingga dapat membantu menekan stres yang dialami oleh siswa (Pajarianto, Kadir, Galugu, Sari & Februanti, 2020). Sesuai dengan yang disampaikan Lieberman (1992), pemberian dukungan sosial bisa mengurangi kecenderungan timbulnya stres pada seseorang. Dalam hal ini peran dukungan sosial dapat meningkatkan hasil

belajar siswa, dimana siswa melakukan interaksi langsung dalam kegiatan pembelajaran (Rusli, Wahyudin & Lestari, 2021).

Menurut Desmita (2016) stres pada hakikatnya tidak dapat dihilangkan, namun dapat direduksi atau diturunkan intensitasnya, sehingga berada pada batas-batas toleransi atau tidak membahayakan dan menimbulkan dampak yang negatif bagi kehidupan individu. Penurunan intensitas stres dapat dilakukan dengan menumbuhkan rasa keyakinan diri bahwa individu mampu untuk melakukan berbagai macam tuntutan yang ada. Keyakinan diri tersebut biasa disebut dengan efikasi diri. Dalam teori social kognitif, efikasi diri dipandang sebagai sumber daya yang berkaitan dengan studi kepribadian dan kerentanan stres. Pada diri individu untuk melihat suatu kemampuan dalam diri, mengatur kehidupan, serta pencapaian diri serta menerima apa yang terjadi pada dirinya karena peristiwa tersebut diluar pengendaliannya. Sehingga dengan pemaparan tersebut dapat ditarik sebuah analisis bahwa efikasi diri adalah salah satu hal yang menyebabkan stres akademik (Yusuf & Yusuf, 2020). Dengan demikian, efikasi diri memiliki dampak negatif dengan stres akademik, yaitu semakin tinggi efikasi dirinya maka stres akademiknya rendah begitupun sebaliknya apabila efikasi rendah maka stres akan tinggi. .

Dalam kondisi pandemi mahasiswa mengalami gejala. Stres akademik juga dipengaruhi secara internal oleh prokrastinasi dalam hal ini terdapat penelitian yang menjelaskan ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dan stres akademik. Hal ini selaras dengan hasil dari penelitian yang menunjukkan adanya korelasi positif antara prokrastinasi akademik dan stres akademik (Chistopher, 2020; Sagita, Daharnis, dan Syahniar, 2017; Budiman, 2020). Hasil korelasi tersebut berarti semakin tinggi perilaku prokrastinasi maka stres akademik akan semakin meningkat, dan sebaliknya, jika prokrastinasi semakin rendah maka stres akademik juga semakin rendah.

Perubahan metode pembelajaran pembelajaran jarak jauh ini mengakibatkan stres pada mahasiswa dimana para mahasiswa mengalami stres akibat penumpukan tugas, tidak bisa melakukan aktivitas tatap muka dan mulai merasa bosan (Livana et al., 2020). Ketersediaan fasilitas yang kurang memadai, persaingan prestasi dan sulit melakukan komunikasi juga menjadi hal yang mendukung terjadinya stres akademik.



Gambar 1 Kerangka Pikir Penelitian

## METHODOLOGY

Penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif dari Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang atau pernah mengikuti pembelajaran jarak jauh pada tingkat strata-1 (S1). Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling, di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 24 Juli 2021 antara pukul 09.00-12.00 WIB melalui platform daring, khususnya zoom meeting. Peneliti mengadakan kegiatan webinar dengan tema "Self-empowerment: Mencintai Diri dengan Mindfulness" untuk mengundang partisipasi responden dalam penelitian ini. Peserta diminta untuk mengisi data diri mereka setelah mendaftar, dan kemudian diberikan tautan untuk mengisi angket penelitian pertama. Setelah itu, mereka mengikuti sesi webinar mengenai pelatihan mindfulness. Setelah selesai, peserta diminta untuk mengisi angket kedua yang berbeda dari yang pertama. Jumlah sampel yang terkumpul sebanyak 408 mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Surakarta. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis data sesuai dengan kebutuhan penelitian.

### *Metode Analisis*

Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS 21.0 for Windows. Menurut Crashwell (2017) analisis data dimulai dengan pengujian asumsi-asumsi yang relevan, seperti normalitas, homoskedastisitas, dan independensi dari residual. Setelah itu, dilakukan uji regresi berganda untuk menguji hipotesis yang berkaitan dengan hubungan antar variabel-variabel yang dimodelkan. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara bersama-sama, dengan memperhitungkan pengaruh dari variabel lain dalam model.

### *Uji Normalitas*

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data residual normal atau tidak normal. Untuk melihat hasil sebaran data dapat digunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,282 ( $p > 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki distribusi normal.

### *Uji Linieritas*

Pada uji linieritas ini dilakukan untuk melihat dua variabel memiliki hubungan linier secara signifikan atau tidak. Uji linieritas yang dilakukan pada variabel stres akademik dengan dukungan sosial, variabel stres akademik dengan efikasi diri, serta variabel stres akademik dengan prokrastinasi. Hasil uji linieritas dikatakan signifikan apabila memiliki nilai sig. ( $p < 0,05$ ). Dari hasil uji linearitas dapat disimpulkan pada variabel dukungan sosial, efikasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan linier terhadap variabel stres akademik.

### *Uji Multikolinearitas*

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah terdapat korelasi yang kuat antara variabel bebas dan variabel terikat dalam model regresi. Sebuah model regresi yang baik seharusnya tidak mengalami multikolinearitas, yang ditandai dengan adanya korelasi tinggi antara variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel bebas yang diuji untuk multikolinearitas meliputi dukungan sosial, efikasi diri, dan prokrastinasi. Hasil uji tersebut menunjukkan nilai Variance Inflation Factor (VIF) yang kurang dari 10 dan nilai tolerance yang lebih besar dari 0,1. Namun, hasil analisis menunjukkan adanya masalah multikolinearitas pada variabel bebas dalam penelitian ini.

#### ***Uji Heteroskedastisitas***

Uji heteroskedastisitas, Priyatno (2016) keadaan dimana terjadinya ketidaksamaan varian dari residual pada model regresi. Sehingga diharapkan dalam pengujian ini tidak terjadi heteroskedastisitas (homoskedastisitas). Dalam penelitian ini, metode yang digunakan dalam uji heteroskedastisitas dengan menggunakan uji spearman. Nilai signifikansi yang didapatkan adalah sig. >0,05 yang berarti tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam penelitian ini, data yang terkumpul berasal dari pengisian skala stres akademik, dukungan sosial, efikasi diri, dan prokrastinasi. Berdasarkan hasil penelitian, distribusi responden menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan sebanyak 334 atau setara dengan 81,9%. Sementara itu, jumlah responden laki-laki sebanyak 74 atau setara dengan 18,1%. Rincian distribusi jenis kelamin dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

*Tabel 1. Persentase Responden Berdasarkan Jenis Kelamin*

<b>Jenis kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Laki-laki	74	18,1
Perempuan	334	81,9
Total	408	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan usia adalah mulai dari 18 tahun hingga 24 tahun. Sebagai berikut ini:

*Tabel 2. Persentase Responden Berdasarkan Usia*

<b>Usia</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
18 tahun	39	9,6
19 tahun	103	25,2
20 tahun	130	31,9
21 tahun	97	23,8

22 tahun	28	6,9
23 tahun	9	2,2
24 tahun	2	0,5
Total	408	100

Hasil distribusi rentang fakultas yang didapatkan dalam proses penelitian terdapat 11 fakultas yang ada di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan rincian sebagai berikut. Responden terbanyak berasal dari Fakultas Psikologi dengan jumlah responden 30,4%. Kemudian jumlah responden paling sedikit dari Fakultas Kedokteran sebanyak 0,2%. Adapun sebaran responden dapat dilihat pada tabel berikut ini:

*Tabel 3. Persentase Responden Berdasarkan Fakultas*

<b>Fakultas</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Agama Islam	26	6,4
Ekonomi dan Bisnis	64	15,7
Farmasi	3	7
Geografi	25	6,1
Hukum	34	8,3
Ilmu Kesehatan	24	5,9
Kedokteran	1	0,2
Keguruan dan Ilmu Pendidikan	91	22,3
Komunikasi dan Informatika	3	0,7
Psikologi	124	30,4
Teknik	13	3,2
Total	408	100

### ***Uji Hipotesis***

Dari uji statistik korelasi berganda dengan SPSS yang dilakukan, mendapatkan hasil bahwa nilai F sebesar 32,764 dengan nilai sig. 0,000 ( $p < 0,005$ ), R sebesar 0,442 serta hasil R square 0,196 (19,6%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial, efikasi diri dan prokrastinasi memiliki hubungan positif terhadap stres akademik. Dengan demikian maka hipotesis pertama dalam

penelitian ini dapat di terima. Hasil pengujian hipotesis mayor dapat di lihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Regresi Berganda

Variabel	Koefisien Korelasi	R	R Square	F	Signifikansi (P)
SA*-DS*-ED*-PA*	-	0,442	0,196	32,764	0,000
DS* - SA*	-0,157	-	-	10.218	0,001
ED* -SA*	-0,127	-	-	6,620	0,010
PA* - SA*	0,441	-	-	98,097	0,000

- \* Stres Akademik (PA)
- \* Dukungan Sosial (DS)
- \* Efikasi Diri (ED)
- \*Prokrastinasi Akademik (PA)

Berdasarkan hasil analisis regresi linier tersebut mendapatkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,442 dengan signifikansi 0,0000. Nilai probabilitas  $0,000 < 0,05$  dengan koefisien determinasi ( $R^2$ ) 0,196 atau sebesar 19,6% variabel bebas mempengaruhi variabel tergantungnya. Dengan demikian dapat diartikan bahwa 19,6% terjadinya stres akademik dipengaruhi oleh efikasi, dukungan sosial serta prokrastinasi. Sejalan dengan pernyataan Barseli et al. (2017) bahwa stres akademik disebabkan oleh 2 faktor, yaitu internal serta eksternal. Stres akademik memiliki hubungan pada dukungan sosial (Anadita, 2021; Aza et al., 2019; Marhamah et al., 2016; Ursin et al., 2020), efikasi diri (Siregar et al., 2019; Maulana & Alfian, 2021; Nyoman et al., 2019; Putri & Ariana, 2021) prokrastinasi akademik (Budiman, 2020; Regulated & Strategy, 2017; Sagita et al., 2017; Soraya, 2020). Hal-hal yang mempengaruhi tingkat stres akademik diluar variabel yang digunakan adalah faktor hubungan terhadap orang lain seperti teman sebaya atau keluarga. Kemudian ada faktor personal individu yang disebabkan pola tidur, pola makan, masalah ekonomi, peran yang harus dilakukan, serta kepercayaan pada dirinya.

Pada tahapan berikutnya dilakukan uji hipotesis minor yang digunakan untuk melihat masing-masing variabel bebas yang dilakukan mendapatkan hasil nilai signifikansi dibawah  $p < 0,05$ . Sehingga variabel penelitian dukungan sosial, efikasi diri, dan prokrastinasi memiliki hubungan parsial dengan variabel terikat stres akademik.

Tabel 5. Hipotesis Minor

Variabel	Sig p(value)	F	R
Stres Akademik-Dukungan Sosial	0,001	10.218	-0,157
Stres Akademik - Efikasi Diri	0,010	6,620	-0,127

Stres Akademik - Prokrastinasi	0,000	98,097	0,441
--------------------------------	-------	--------	-------

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan antara variabel dukungan sosial (X1) dan stres akademik (Y) memiliki hasil koefisien korelasi sebesar  $r_{x1y} = -0,157$  dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial (X1) memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap stres akademik (Y). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa maka stres akademik pada mahasiswa semakin rendah. Juga sebaliknya jika nilai efikasi diri pada mahasiswa rendah maka nilai stres akademik akan semakin tinggi.

Hasil analisis variabel efikasi diri (X2) dengan stres akademik (Y) diketahui memiliki hasil koefisien korelasi sebesar  $r_{x2y} = -0,127$  dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Dengan hasil ini maka hipotesis diterima. Hasil korelasi ini menunjukkan ketika variabel efikasi diri (X2) semakin tinggi maka stres akademik (Y) semakin rendah. Begitupun sebaliknya jika efikasi diri rendah maka nilai stres akademiknya akan meningkat.

Selanjutnya, hasil analisis variabel prokrastinasi (X3) dengan stres akademik (Y) memiliki hasil koefisien korelasi sebesar 0,442 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan variabel prokrastinasi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan stres akademik, maka pada penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka semakin tinggi pula stres akademiknya. Begitupun sebaliknya, jika prokrastinasi akademik rendah maka nilai stres akademiknya rendah.

#### *Sumbangan Efektif*

Syarat dalam melakukan penghitungan sumbangan efektif adalah dari hasil analisis korelasi dan regresi. Berdasarkan hasil analisis menggunakan output SPSS maka diperoleh sebagai berikut:

*Tabel 6. Hasil Korelasi dan Regresi*

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (r)	R
Dukungan Sosial	-0,001	-0,157	
Efikasi Diri	-0,033	-0,127	
Prokrastinasi	0,434	0,441	0,442

Untuk mencari sumbangan efektif dapat dilakukan dengan cara hasil nilai *Beta* dikalikan dengan (r) kemudian dikalikan 100% atau bisa dengan menggunakan formula sebagai berikut:

$$SE (X)\% = \text{Beta}_x \times r_{xy} \times 100\%$$

Hasil nilai sumbangan efektif yang dihasilkan dengan menggunakan formula diatas didapatkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki peran terhadap stres akademik sebesar 0,0157 %, sementara hasil sumbangan efektif

dari efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 0,419 %, serta sumbangan efektif pada variabel prokrastinasi terhadap stres akademik sebesar 19,13%. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin besar sumbangannya maka semakin besar kepentingan melakukan prediksi. Namun jika nilai sumbangan mendekati nol maka hal tersebut menunjukkan bahwa prediktor tersebut tidak memberikan kepentingan prediksi.

#### **Kategorisasi Responden Penelitian**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada variabel stres akademik diperoleh nilai *standar deviation* sebesar 4,462. Kemudian dari hasil penelitian bahwa rata-rata dari keseluruhan jumlah responden yaitu sebanyak 76,5% mengalami stres akademik dalam kategori cukup. Sedangkan paling sedikitnya 1,7% mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori ringan. Berdasarkan uraian tersebut dapat dikatakan bahwa kategori stres mahasiswa adalah cukup. Hasil kategori stres akademik dapat di lihat pada tabel berikut ini:

*Tabel 7. Kategorisasi Stres Akademik*

<b>Interval Kecenderungan</b>	<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>	<b>Mean Empirik</b>	<b>Mean Hipotetik</b>
X < M - 1SD	<24	Rendah	7	1,7 %		
M - 1SD < X < M + 1SD	24 - 36	Cukup	312	76,5 %	32,35	
M + 1SD < X	>36	Tinggi	89	21,8%		37,5
Total			408	100%		

Dalam proses pelaksanaan uji analisis yang dilakukan pada variabel dukungan sosial (X1) diperoleh nilai *standar deviation* sebesar 6,783. Kemudian dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat 0,7% mahasiswa memiliki dukungan sosial yang rendah, kemudian rata-rata responden berada di kategori tinggi yaitu sebanyak 60,5%. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

*Tabel 8. Kategorisasi Dukungan Sosial*

<b>Interval Kecenderungan</b>	<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>	<b>Mean Empirik</b>	<b>Mean Hipotetik</b>
X < M - 1SD	<36	Rendah	3	0,7 %		
M - 1SD < X < M + 1SD	36-54	Cukup	158	38 %		45
M + 1SD < X	>54	Tinggi	247	60,5%	55,25	
Total			408	100%		

Pada hasil analisis yang dilakukan pada variabel efikasi diri (X2) mendapatkan nilai *standar deviation* sebesar 3,965. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki kategori efikasi diri yang cenderung tinggi. Hasil pengkategorisasian dapat dilihat berdasarkan tabel berikut ini:

Tabel 9. Kategorisasi Efikasi Diri

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase	Mean Empirik	Mean Hipotetik
$X < M - 1SD$	<20	Rendah	1	0,2 %		
$M - 1SD < X < M + 1SD$	20 - 29	Cukup	94	23,0 %		25
$M + 1SD < X$	30-40	Tinggi	313	76,7%	31,68	
Total			408	100%		

Pada hasil analisis yang dilakukan pada variabel prokrastinasi (X3) mendapatkan nilai *standar deviation* sebesar 6,141. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat prokrastinasi berada di kategori cukup. Hal ini dapat dilihat dari tabel analisis berikut ini:

Tabel 10. Kategorisasi Prokrastinasi

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase	Mean Empirik	Mean Hipotetik
$X < M - 1SD$	<30	Rendah	57	14 %		
$M - 1SD < X < M + 1SD$	30-45	Cukup	323	79,2 %	35,88	37,5
$M + 1SD < X$	>45	Tinggi	28	6,9%		
Total			408	100%		

Berdasarkan pemaparan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa dukungan sosial termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan hasil analisis kategorisasi pada variabel stres akademik berada di kategori cukup. Hasil sumbangan efektif dalam variabel dukungan sosial terhadap stres akademik sebesar 0,0157 %. Dalam hal ini dapat dimaknai bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik kurang kuat karena dukungan sosial mahasiswa tergolong tinggi sedangkan stres akademiknya dalam kategori cukup. Dalam hasil analisis ini di dapatkan nilai kategorisasi pada variabel efikasi diri dengan kategori tinggi sedangkan pada variabel stres akademik dalam kategori cukup. Hasil sumbangan efektif dari efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 0,419 %. Dari hasil tersebut stres akademik berbanding lurus dimana efikasi diri memiliki kategori tinggi namun stres akademik juga dalam kategori cukup tinggi juga. Hasil kategorisasi penelitian pada variabel prokrastinasi akademik cenderung berada pada kategorisasi cukup. Sedangkan pada variabel stres akademik dalam kategori cukup. Dari hasil tersebut didapatkan bahwa prokrastinasi akademik berbanding lurus dengan stres akademik. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa nilai sumbangan efektif

prokrastinasi sebesar 19,13%. Berdasarkan hasil sumbangan tersebut maka mahasiswa sebaiknya dapat melakukan manajemen waktu kegiatan dengan baik.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan pada variabel dukungan sosial, efikasi diri, serta prokrastinasi dengan stres akademik selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19 dengan hasil nilai R sebesar 0,442 serta hasil R square 0,196 (19,6%). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, efikasi diri serta prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi tingkat stres akademik selama pembelajaran secara jarak jauh. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Kemudian hasil uji hipotesis minor yang dilakukan antara variabel dukungan sosial dengan stres akademik mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial, efikasi diri, dan prokrastinasi menjadi faktor terjadinya stres akademik.

Kelemahan dari penelitian ini adalah proses pengambilan data dengan *online* sehingga peneliti tidak mengetahui proses dinamika dalam pengisian angket, kemudian dengan menggunakan metode *online* tersebut persebaran populasi responden yang didapatkan tidak seimbang. Pada proses pembelajaran jarak jauh mahasiswa diharapkan dapat memajemen waktu yang baik dengan tidak melakukan prokrastinasi akademik agar mahasiswa dapat menjalankan kegiatan pembelajaran dengan optimal. Karena berdasarkan hasil penelitian tersebut sumbangan terbesar terjadinya stres akademik adalah perilaku prokrastinasi yang tinggi. Untuk kedua orangtua yang memiliki putra/putri mahasiswa untuk mendukung secara penuh atas apa yang sedang dilakukan dengan menyediakan fasilitas yang dibutuhkan serta menciptakan kondisi optimal selama kegiatan pembelajaran jarak jauh. Saran selanjutnya ditujukan kepada pihak Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk metode serta sistem pembelajaran agar lebih mudah dimengerti oleh mahasiswa. Kemudian universitas juga dapat memperhatikan penyebab terjadinya prokrastinasi pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih teliti dalam pemilihan variabel, dengan memperhatikan cara pengambilan data yang sesuai dengan mendapatkan karakteristik responden yang seimbang.

## **PENELITIAN LANJUTAN**

Setiap penelitian tentu memiliki keterbatasan. Keterbatasan dalam artian keterbatasan penelitian yang mempengaruhi kemampuan peneliti dalam menggali data yang di kaji, keterbatasan data yang tersedia, atau faktor-faktor eksternal penelitian seperti keterbatasan waktu dan sumber daya. Sehingga di perlukan penelitian lanjutan untuk kesempurnaan penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring Relationship between Social Support and Academic Stress in Students who take Online Learning. *01(01)*, 38–45.
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. In *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* (Vol. 4, Nomor 4).
- Bandura, A., (1986), *Social Foundation of Action and Thought: A Social Cognitive Theory*, Englewood Cliffs; NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, *37(2)*, 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. *5(2005)*, 143–148.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perceptio of academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 1-9. DOI: 10.1177/2055102915596714.
- Bolger, N., & Eckenrode, J. (1991). Social Relationships, Personality, and Anxiety During a Major Stressful Event. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61(3)*, 440–449. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.440>
- Budiman, I. M. dan A. (2020). Hubungan Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, *6(2)*.
- Chudari, I., & Fatihaturosyidah. (2017). Mengenal prokrastinasi akademik. 77-82.
- Christopher, H. G. (2020). Hubungan Perilaku Prokrastinasi terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IKIP Gunungsitoli. *Didaktik*, Vol. 14 Nomor 1, 2363- 2370.
- Crashwell, J. W. (2017). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed (ketiga)*. Pustaka Pelajar.
- Dale H. Schunk. 2012. *Motivasi dalam Pendidikan Teori, Penelitian, dan Aplikasi*, Jakarta:PT.Indeks.
- Hurlock, B. E. 1994. *Psikologi perkembangan*. Alih Bahasa: Sijabat. M. R. Jakarta: Erlangga.
- Ilmiani, A. M., Wahdah, N., & Mubarak, M. R. (2021). The application of Albert Bandura's Social Cognitive Theory: A Process in Learning Speaking Skill. *Ta'lim al-'Arabiyyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab & Kebahasaaraban*, *5(2)*. <https://doi.org/10.15575/jpba.v5i2.12945>
- Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Tugas pembelajaran penyebab stres mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Vol. 3*, 203-208.
- Marhamah, F., Faculty, H. D., & Faculty, H. D. (2016). *The Relationship Between Social Support and Academic Stress Among First Year Students at Syiah Kuala*. *1(April)*, 149–172.
- Maulana, I., & Alfian, I. N. (2021). Pengaruh efikasi diri dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa masa pandemi covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 829-836.
- Musradinur. (2016). Stres dan cara mengatasi dalam prespektif psikologi. *Jurnal Edukasi*, hal. 183-200, ISSN: 2460-4917.
- Nyoman, N., Pradnyanita, I., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran

- Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana fakultas Kedokteran*, 6(164–173).
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2), XX–XX.
- Priyatno, D. (2016). *Belajar Alat Analisis Data dan Cara Pengolahannya dengan SPSS*. Gava Media.
- 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). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24573>
- Regulated, S., & Strategy, L. (2017). Self Regulated Learning Strategy, academic procrastination and academic achievement. 9(3), 210–223.
- Sagita, D. D., Daharis, & Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik. Volume 01 Nomor 02*, 37-72.
- Santrock, Jhon W. (2011). *Life – Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 13, Jilid II. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E. P. 2008. *Health psychology: Biopsychosocial Interaction* (6th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. (2011). *Health Psychologu : Biopsychosocial interactions Seventh Edition*. New York: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial interactions Ed. 7*. Canada: Jhon Wiley & Sons.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium : berkala kajian konseling dan ilmu keagamaan*, 91-95. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium> ISSN : 2338-0608 (Print) | ISSN : 2654-878X (Online)
- Soraya, F. (2020). Pengaruh Penyesuaian Diri, Prokrastinasi Akademik, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sugiyono. (2014). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Penerbit ALFABETA.
- Smith, J. C. 1993. *Understanding stress and coping*. New York: MacMillan Publishing Company.
- Ursin, P., Järvinen, T., & Pihlaja, P. (2020). The Role of Academic Buoyancy and Social Support in Mediating Associations Between Academic Stress and School Engagement in Finnish Primary. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 0(0), 1–15. <https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1739135>
- Yanuardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran di Mi). *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 94–111. <https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>