

**PENGARUH *ACADEMIC WORKLOAD* DAN *SELF-EFFICACY*
TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN
PERTAMA PADA MASA TRANSISI MENUJU
PEMBELAJARAN TATAP MUKA**

TESIS

DIAJUKAN SEBAGAI PERSYARATAN UNTUK MEMPEROLEH GELAR
MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI MAYORING PSIKOLOGI PENDIDIKAN



Disusun oleh:

ANAK AGUNG AYUMAS PRADNYASWARI

111714253002

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
MAYORING PSIKOLOGI PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

**PENGARUH *ACADEMIC WORKLOAD* DAN *SELF-EFFICACY*
TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN
PERTAMA PADA MASA TRANSISI MENUJU
PEMBELAJARAN TATAP MUKA**

TESIS

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh

Gelar Magister Psikologi Profesi

Mayoring Psikologi Pendidikan

Disusun oleh:

Anak Agung Ayumas Pradnyaswari

111714253002

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
MAYORING PSIKOLOGI PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis ini telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing untuk diajukan pada ujian tesis

Surabaya, 21 Oktober 2022



Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog
NIP. 197202271998022001



Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIP: 197401271998022001

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji

Pada hari Senin, 21 November 2022

dengan susunan Dewan Penguji sebagai berikut:

Ketua



Dr. Nono Hery Yoenanto, S.Psi., M.Pd., Psikolog
NIP: 196706221998021001

Sekretaris



Dr. Fitri Andriani, S.Psi., M.Si.,
Psikolog
NIP: 197111191998022001

Anggota



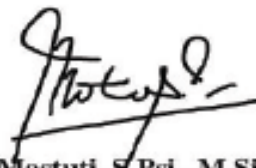
Pramesti Pradna Paramita,
M.Ed.Psych., Ph.D. Psikolog
NIP: 198202072005012002

Pembimbing Utama



Dr. Nur Alvy Fardana N., M.Si., Psikolog
NIP: 197202271998022001

Pembimbing Kedua



Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIP: 197401271998022001



LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang telah saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam tesis ini saya peroleh dari hasil karya orang lain dan telah saya cantumkan sumbernya dengan jelas sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam tesis saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang beserta konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Denpasar, 21 November 2022



Menyetujui,

(Anak Agung Ayumas Pradnyaswari, S. Psi.)

NIM. 111724153002

HALAMAN MOTTO

“Your thoughts become things.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan untuk Ajik dan Ibu yang selalu mendukung saya
apapun yang terjadi.
Terima kasih.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa, serta Sang Hyang Dewi Saraswati, Dewi pengetahuan dan kebijaksanaan yang telah memberikan tuntunan serta kelancaran untuk dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “pengaruh *academic workload* dan *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka”. Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang terlibat dalam penyusunan tesis ini, karena karya tulis ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, bimbingan, kerjasama serta doa yang telah diberikan.

1. Prof. Dr, Suryanto, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama penulis menempuh studi.
2. Aryani Tri Wrastari, S.Psi., M.Ed (ReEvAss), Ph.D., selaku dosen pembimbing pertama yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan membantu penulis dalam menyusun karya tulis ini dari nol hingga dapat terealisasi. Terima kasih banyak atas kesabarannya dalam membimbing saya agar memahami proses pembuatan suatu karya tulis ilmiah. Semoga selalu dilindungi Tuhan Yang Maha Esa dan selalu menginspirasi mahasiswa agar menjadi lebih baik lagi.
3. Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing kedua yang telah dengan penuh kesabaran membimbing saya dalam menyelesaikan tesis ini. Terima kasih atas masukan-masukan yang sangat membantu saya ketika mengalami kebingungan dalam menulis tesis ini.

Semoga selalu dilindungi Tuhan Yang Maha Esa dan selalu memberikan inspirasi bagi mahasiswa.

4. Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing pengganti, yang selalu menyediakan waktunya ditengah kesibukan untuk membimbing saya ketika mengalami kebingungan dalam penyelesaian tesis ini. Terima kasih banyak atas bimbingan dan dukungannya untuk saya bisa menyelesaikan tesis ini. Semoga selalu dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa dan selalu menginspirasi bagi mahasiswa lainnya.
5. Seluruh Dewan Penguji Tesis ini, Dr. Nono Hery Yoenanto, S.Psi., M.Pd., Psikolog, Dr. Fitri Andriani, S.Psi., M.Si., Psikolog, dan Pramesti Pradna Paramita, M.Ed.Psych., Ph.D, Psikolog. Terima kasih atas masukan serta bantuan yang diberikan kepada penulis sehingga dapat memahami lebih dalam lagi isi dari karya tulis ini dan tesis ini dapat menjadi lebih baik serta dapat menginspirasi mahasiswa untuk melakukan penelitian yang lebih baik ke depannya.
6. Dr. Ike Herdiana, M.Psi., Psikolog, selaku koordinator prodi S2 Magister Profesi. Terima kasih karena tak hentinya memberikan semangat, motivasi, dan evaluasi kepada kami mahasiswa program studi magister profesi psikologi terkait hal apa saja yang harus dilakukan agar dapat menyelesaikan studi kami, dukungan dari Ibu sangat membantu saya sehingga saya memiliki energi kembali untuk menyelesaikan tesis ini. Terima kasih banyak, Bu.

7. Seluruh guru besar dan dosen pengajar Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan.
8. Seluruh karyawan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu administrasi perkuliahan kepada penulis selama masa studi di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
9. Kedua orangtua tercinta, Bapak A.A. Tisna Kamayuda dan Ibu Siluh Putu Dewi Erikawati. Terima kasih atas dukungan doa dan finansial yang tidak pernah putus diberikan kepada penulis. Terima kasih untuk selalu sabar, selalu bertanya dan mengingatkan, selalu mendukung penulis agar penulis tidak menyerah selama proses menyelesaikan studi ini.
10. Adik-adikku tersayang, A.A. Arimas Purnamaswari dan A.A. Asrimas Permataswari yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan studi, semoga semuanya lancar, ya.
11. Teman hidupku I Gusti Agung Putu Cahya Pradewa yang selalu sabar, setia, dan menyemangati untuk tetap bertahan dan percaya saya bisa menyelesaikan studi ini, terima kasih ya.
12. Teman Magister Profesi Psikologi Mayoring Pendidikan 2017 Genap. Tassa, Winda, dan Mas Pur. Terima kasih atas segala *sharing*, dukungan dan canda tawa yang selalu hadir selama proses penyelesaian studi ini.
13. Teman-teman Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga angkatan 2017 Genap yang telah memberikan bantuannya, *sharing*, *support*, waktu bersama dikala merantau, dan hal-hal lain selama proses yang kita jalani bersama dalam studi ini.

14. Seluruh responden dalam penelitian ini yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner serta semua pihak yang terlibat. Semoga kebaikan Anda mendapat balasan Tuhan Yang Maha Esa.

ABSTRAK

Anak Agung Ayumas Pradnyaswari, 111724153002, Pengaruh *Academic Workload* dan *Self-Efficacy* terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama di Bali pada Masa Transisi Menuju Pembelajaran Tatap Muka, Tesis, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia, 2022.

Fenomena Covid-19 yang menyebabkan berbagai macam perubahan yang dialami oleh individu, terutama bagi mahasiswa tahun pertama yang mengalami transisi ganda yaitu transisi dari sekolah menuju perguruan tinggi dan transisi sistem pembelajaran. Perubahan-perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini dapat menjadi sumber stres yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa. Oleh karena itu, perlu diketahui faktor-faktor yang dapat memengaruhi stres akademik mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 ini terutama pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka kembali, sehingga dapat menekan dampak yang tidak diinginkan.

Penelitian ini menguji pengaruh *academic workload* dan *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama di Bali, pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka. Sebanyak 158 responden telah berpartisipasi dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan beberapa skala, yaitu skala NASA-TLX ($\alpha=0,605$), *College Academic Self-Efficacy Scale* (CASES) ($\alpha=0,942$), dan *Student-life Stress Inventory* ($\alpha=0,746$). Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda menggunakan *IBM SPSS Statistics 26*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing variabel yaitu *academic workload* dan *self-efficacy* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama di Bali, pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka, baik secara parsial ataupun bersamaan.

Kata Kunci: *Academic Workload*, *Self-Efficacy*, Stres Akademik, Mahasiswa Tahun Pertama, Covid-19.

Daftar Pustaka 64, (1981-2022)

ABSTRACT

Anak Agung Ayumas Pradnyaswari, 111724153002, The Effect of Academic Workload and Self-Efficacy on Academic Stress of First Year College Students in Bali During the Transition Period Toward Offline Learning, Thesis, Faculty of Psychology, Airlangga University, Surabaya, Indonesia, 2022.

The Covid-19 phenomenon has caused various kinds of changes experienced by individuals, especially for first-year college students who are experiencing a double transition (school to university and in learning system). These sudden changes can be a source of stress felt by first year college students which can lead to negative impact on students. Therefore, it is necessary to know the factors that can influence student academic stress during the transition to offline learning, so that unwanted impacts can be suppressed.

This study examines the effect of academic workload and self-efficacy on the academic stress of first year students in Bali, during the transition to offline learning. A total of 158 respondents participated in this study using a convenience sampling technique. Data was collected using several scales, namely NASA-TLX scale ($\alpha=0.605$), College Academic Self-Efficacy Scale ($\alpha=0.942$), and Student-Life Stress Inventory ($\alpha=0.746$). Data were analyzed using multiple linear regression IBM SPSS Statistics 26.

The results showed that each variable, namely academic workload and self-efficacy, did not have a significant effect on the academic stress of first year college students in Bali, during the transition to offline learning, both partially or simultaneously.

Keywords: Academic Workload, Self-Efficacy, Academic Stress, First Year Students, Covid-19.

Bibliography 64, (1981-2022)

DAFTAR ISI

PENGARUH <i>ACADEMIC WORKLOAD</i> DAN <i>SELF-EFFICACY</i> TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA PADA MASA TRANSISI MENUJU PEMBELAJARAN TATAP MUKA	i
PENGARUH <i>ACADEMIC WORKLOAD</i> DAN <i>SELF-EFFICACY</i> TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA PADA MASA TRANSISI MENUJU PEMBELAJARAN TATAP MUKA	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	10
1.3. Rumusan Masalah.....	13
1.4. Tujuan Penelitian	14
1.5. Manfaat Penelitian	14
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	15
1.5.2. Manfaat Praktis	15
BAB II.....	16
2.1. Mahasiswa tahun pertama.....	16
2.2. Stres Akademik.....	17
2.2.1. Definisi Stres Akademik	17
2.2.2. Dasar Teori Stres Akademik	18
2.2.3. Dimensi Stres Akademik	23
2.2.4. Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik.....	24

2.3.	<i>Academic workload</i>	25
2.3.1.	Definisi <i>Academic workload</i>	25
2.3.2.	Faktor yang Berhubungan dengan <i>Academic workload</i>	26
2.3.3.	Faktor yang Berhubungan dengan <i>Academic workload</i> pada Masa Pandemi 26	
2.3.4.	Metode Pengukuran <i>Academic workload</i>	26
2.3.5.	Dimensi <i>Academic workload</i>	27
2.4.	<i>Self-efficacy</i>	28
2.4.1.	Definisi <i>Academic Self-efficacy</i>	28
2.4.2.	Dasar teori <i>Academic Self-efficacy</i>	29
2.4.3.	Dimensi <i>Self-efficacy</i>	30
2.4.4.	Sumber <i>Self-efficacy</i>	31
2.5.	Hubungan antar Variabel	32
2.6.	Kerangka Konseptual.....	35
2.7.	Hipotesis Penelitian	36
BAB III		37
3.1.	Tipe Penelitian	37
3.2.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
3.3.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
3.3.1.	Definisi Operasional Variabel X1 (<i>Academic workload</i>)	39
3.3.2.	Definisi Operasional Variabel X2 (<i>Self-efficacy</i>)	41
3.3.3.	Definisi Operasional Variabel Y (Stres Akademik).....	42
3.4.	Subjek Penelitian	42
3.4.1.	Populasi Penelitian.....	42
3.4.2.	Sampel Penelitian.....	43
3.4.3.	Teknik <i>Sampling</i>	43
3.5.	Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.5.1.	Alat Ukur Variabel X1 (<i>Academic workload</i>)	45
3.5.2.	Alat Ukur Variabel X2 (<i>Self-efficacy</i>).....	49
3.5.3.	Alat Ukur Variabel Y (Stres akademik).....	51
3.6.	Teknik Analisis Data.....	54
3.6.1.	Analisis Deskriptif	54
3.6.2.	Analisis Inferensial	54
3.6.3.	Uji Asumsi Klasik:.....	55
3.6.4.	Uji Hipotesis	57
BAB IV		61
4.1.	<i>Setting</i> Penelitian	61

4.1.1.	Persiapan Penelitian	61
4.1.2.	Waktu dan Tempat Penelitian	62
4.1.3.	Karakteristik Responden	63
4.2.	Hasil Penelitian	64
4.2.1.	Kategorisasi Hasil Penelitian	64
4.2.2.	Uji Asumsi Klasik	66
4.2.3.	Uji Hipotesis	69
4.3.	Pembahasan.....	71
BAB V		76
5.1.	Kesimpulan	76
5.2.	Saran	76
5.2.1.	Saran bagi Penelitian Selanjutnya	76
5.2.2.	Saran bagi Mahasiswa Tahun Pertama	77
DAFTAR PUSTAKA		78
LAMPIRAN		83

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Aitem Skala <i>Academic Workload</i>	49
Tabel 2. Distribusi Aitem Skala <i>Self-Efficacy</i>	51
Tabel 3. Distribusi Aitem Skala <i>Student-Life Stress Inventory</i>	53
Tabel 4. Pedoman Kekuatan Hubungan Koefisien Korelasi.....	59
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Sistem Belajar.....	63
Tabel 7. Rumus Kategorisasi Menurut Azwar (2019).....	64
Tabel 8. Kategorisasi <i>Academic Workload</i>	65
Tabel 9. Kategorisasi <i>Self-efficacy</i>	65
Tabel 10. Kategorisasi Stres Akademik.....	66
Tabel 11. Hasil Uji Linearitas.....	67
Tabel 12. Hasil Uji Multikolinearitas.....	68
Tabel 13. Tabel <i>Model Summary</i> Regresi Berganda.....	69
Tabel 14. Tabel ANOVA Regresi Berganda.....	70
Tabel 15. Tabel <i>Coefficient</i> Analisis Regresi Berganda.....	70
Tabel 16. Keputusan Uji Hipotesis.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	35
Gambar 2. Bagan Skema Desain Penelitian.....	39
Gambar 3. <i>Scatterplots</i>	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modifikasi Alat Ukur <i>Academic Workload</i>	83
Lampiran 2. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	89
Lampiran 3. Uji Asumsi Klasik.....	95
Lampiran 4. Uji Regresi Berganda.....	101