

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

Oleh:

Anjarsari Candra Fatmana

Dosen Pembimbing

Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog

Progam Studi Pskologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, 2023

Pendahuluan

Mahasiswa adalah seorang individu yang sedang mengikuti proses pendidikan pada perguruan tinggi serta dalam pelaksanaannya mengalami perubahan kebiasaan dalam proses belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, tidak hanya proses belajar melainkan interaksi.

Hal ini dapat dilihat dari proses adaptasi mahasiswa dengan suasana belajar di perguruan tinggi dan semua hal baru bagi mereka. Seorang mahasiswa diharapkan mampu untuk lebih memahami konsep, tugas, dapat memecahkan suatu masalah, serta dapat menemukan solusi terbaik dalam mengatasi suatu permasalahan, tingkat semester yang sedang ditempuh oleh mahasiswa. Dalam kondisi yang seperti ini dapat memicu stres pada mahasiswa.

Fenomena ini juga dialami oleh mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo karena semakin luas pembelajaran semakin susah dan hasil dari wawancara mahasiswa psikologi universitas muhamadiyah sidoarjo.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Adakah Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis korelasional

Teknik pengumpulan data menggunakan skala *likert*

Variabel X : *Self Efficacy*
Variabel Y : Stres Akademik

Populasi sebanyak 762 mahasiswa psikologi universitas muhammadiyah sidoarjo

Jumlah sampel yang dipakai sebanyak 238

Hasil

- Berdasarkan dari hasil uji normalitas maka dapat dikatakan apabila variabel *self efficacy* yang telah diuji menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,039 sedangkan nilai signifikansi variabel stres akademik sebesar 0,107. Maka dari kedua variabel yang telah diteliti memiliki distribusi data normal.
- Hasil dari uji linierity dapat menunjukkan apabila kedua variabel *self efficacy* dan variabel stress akademik memiliki hubungan yang linier sebesar 0,070 pada *deviation from linierity*.
- Sumbangan efektif pada penelitian *self efficacy* (X) dengan stres akademik (Y) memperoleh hasil R Square sebesar .102 yakni, $0,102 \times 100\% = 10,2\%$.
- Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan hasil koefisien korelasi pada variabel *self efficacy* dan stres akademik sebesar $r_{xy} = -0,319$

Pembahasan

- Hasil penelitian koefisien korelasi pada variabel *self efficacy* dan stres akademik sebesar $r_{xy} = -0,319$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. hal tersebut menunjukkan apabila kedua variabel *self efficacy* dengan stres akademik memiliki hubungan negatif
- Mayoritas mahasiswa program studi psikologi universitas muhammadiyah mempunyai *self efficacy* sekitar 61,8%
- *Self efficacy* memberikan pengaruh terhadap stres akademik ini sebesar 10,2%.

Temuan Penting Penelitian

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan hasil negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik dengan koefisien korelasi sebesar $-0,319$ dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ide-ide atau masukan yang dapat bermanfaat dan berguna bagi psikologi, salah satunya psikologi pendidikan dalam mahasiswa yang nantinya akan berguna sebagai acuan dalam melakukan penelitian tentang *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa.

Referensi

1. I. K. Siregar and S. R. Putri, "Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa," *CONSILIMUM*, vol. 6, no. 2, pp. 91–95, 2019, [Online]. Available: <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium>
2. E. P. Sarafino and T. W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial*, 7th ed. New York: New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2012.
3. O. N. L. Alvin and J. Gracinia, *Handling Study Stress: Panduan Agar Anda Bisa Belajar Bersama Anak-Anak Anda*, Cetakan ke-1. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007.
4. C. D. Kartika, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta," *Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2015.
5. K. Anwar, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru," *Skripsi thesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2018.
6. P. A. Potter and A. G. Perry, *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik*, Ed. 4., vol. Volume 1. Jakarta: EGC, 2005.
7. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cetakan 11. Bandung: Alfabeta, 2015.
8. S. Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Aneka Kraya, 2005.
9. R. A. Siregar, "Hubungan Self Efficacy dengan Kemandirian Belajar pada Siswa SMPIT Al-Fakhiri Sunggal," *Skripsi Universitas Medan Area*, 2018.
10. S. D. Utami, "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta," *S1 Thesis, Universitas Negeri Yogyakarta*, 2015.
11. S. Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
12. A. B. Diaz and A. Budiman, "Hubungan self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi Unisba yang mengambil metodologi penelitian III," *Psikologi*, vol. 5, no. 2, pp. 638–644, 2019.
13. I. K. Siregar and S. R. Putri, "Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa," *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, vol. 6, no. 2, p. 91, 2020, doi: 10.37064/consilium.v6i2.6386.
14. I. Indria, S. Juliarni, and H. Yulia, "Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru," *Jurnal Fakultas Psikologi*, vol. 13, no. 1, pp. 21–34, 2019.
15. S. M. Jannah, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Covid-19," *Jurnal EMPATI*, vol. 10, no. 4, pp. 255–259, 2021, doi: 10.14710/empati.2021.32580.

