

# HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR

Oleh:

Rayhan Deta Maulana

Ramon Ananda Paryontri

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari, 2024

# Pendahuluan

Stres muncul ketika terdapat perbedaan antara apa yang kita harapkan dan inginkan, serta ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan sekitar dengan kemampuan kita, yang dapat menimbulkan perasaan terancam atau terganggu (Asih et al., 2018). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019, hampir 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi. Hasil survei yang dilakukan oleh American College Health Association menunjukkan bahwa sekitar 32% mahasiswa mengungkapkan bahwa stres akademik dapat menyebabkan keluar dari kuliah (drop out) atau meraih nilai yang lebih rendah. Di Indonesia, prevalensi stres akademik pada mahasiswa berkisar antara 36,7-71,6% (Yuda et al., 2023).

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mengalokasikan waktu dan usaha mereka untuk tugas yang diyakini dapat diselesaikan. Selain itu, mereka tidak akan memaksakan diri untuk melakukan sesuatu yang mereka nilai di luar kemampuan mereka (Afnan et al., 2020). Jika seseorang mampu mengatasi berbagai tuntutan, ini menunjukkan bahwa individu tersebut tidak mengalami stres (Rusdi, 2015).

Berdasarkan hasil distribusi kategorisasi data variabel stres, dapat disimpulkan bahwa dari 125 mahasiswa, 2 mahasiswa (1,6%) mengalami tingkat stres rendah, 111 mahasiswa (88,8%) mengalami tingkat stres sedang, dan 12 mahasiswa (9,6%) mengalami tingkat stres tinggi. Santrock menjelaskan bahwa faktor-faktor seperti beban yang berat, konflik, frustrasi, dan strategi koping mahasiswa dapat menyebabkan stres. Selain itu, terdapat hubungan sebesar 31,8% antara efikasi diri dan stres, sedangkan 68,2% sisanya merupakan faktor-faktor yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. (Santrock, 2003).

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bagaimana cara mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa akhir?

# Metode

- Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yaitu untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah efikasi diri dan variabel terikat (Y) adalah stress akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun angkatan 2023-2024 sebanyak 7.872 mahasiswa dengan penentuan sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael digunakan untuk tingkat 5% sebanyak 334 mahasiswa. Model pengukuran skala menggunakan model skala Likert melalui bentuk Gform yang disebar ke Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *probability sampling* dengan *proposionate stratified random sampling*. *Proposionate stratified random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari anggota populasi secara acak dan berstrata secara proposional, teknik ini digunakan karena populasi tersebar dalam beberapa kelompok. Alat ukur variabel efikasi diri menggunakan skala adopsi yang disusun *General Self-Efficacy Scale (GSES)* yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) dengan reliabilitas skala efikasi diri diperoleh nilai cronbach's alpha sebesar 0,954. Alat ukur variabel dari stress akademik menggunakan alat ukur yang diadaptasi oleh Jehan (2017) dengan alat ukur *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Gadzella (1991) dengan reliabilitas skala stress akademik diperoleh nilai cronbach's alpha sebesar 0,917.

# Hasil

## Hasil uji normalitas

### Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
.191	334	.200	.897	334	.200
.158	334	.200	.919	334	.200

#### a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa pada kedua variabel memiliki nilai *kolmogorov-smirnov* dengan nilai *sig* selbelsar  $0.200 > 0.05$  yang berarti data berdistribusi normal.

# Hasil

- Hasil uji linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres akademik * Efikasi diri	Between Groups	(Combined)	24965.142	25	998.606	17.042	.000
		Linearity	18938.683	1	18938.683	323.213	.000
		Deviation from Linearity	6026.459	24	251.102	4.285	.000
	Within Groups		18047.277	308	58.595		
	Total		43012.419	333			

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* untuk *efikasi diri* terhadap *stres akademik* sebesar  $0.000 < 0.05$  yang berarti bahwa data dinyatakan linier.

# Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hipotesis penelitian ini diterima, menunjukkan adanya hubungan negatif yang cukup signifikan antara efikasi diri dan stres akademik. Hasil koefisien korelasi sebesar  $-0.664$  dengan nilai signifikansi koefisien korelasi sebesar  $0.000 < 0.05$ . Artinya, semakin tinggi tingkat efikasi diri, maka semakin rendah tingkat stres akademik, dan sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Zahratul Fazila (2021), yang juga menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa UIN Ar-Raniry. Dengan kata lain, semakin rendah efikasi diri mahasiswa UIN Ar-Raniry, semakin tinggi kemungkinan mengalami stres akademik, dan sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah tingkat stres akademik yang dimiliki (Fazila, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres akademik yang tinggi, mencakup 162 mahasiswa (48,5%). Selanjutnya, terdapat 109 mahasiswa (32,6%) pada kategori rendah, 38 mahasiswa (11,4%) pada kategori sedang, 19 mahasiswa (5,7%) pada kategori sangat rendah, dan 6 mahasiswa (1,8%) pada kategori sangat tinggi. Sementara itu, pada variabel efikasi diri, mayoritas mahasiswa berada pada tingkat tinggi, dengan jumlah 134 mahasiswa (40,1%). Kemudian, terdapat 128 mahasiswa (38,3%) pada kategori rendah, 51 mahasiswa (15,3%) pada kategori sedang, 18 mahasiswa (5,4%) pada kategori sangat rendah, dan 3 mahasiswa (0,9%) pada kategori sangat tinggi.

# Uji hipotesis

## Correlation

		Stres akademik	Efikasi diri
Stres akademik	Pearson Correlation	1	-.664**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	334	334
Efikasi diri	Pearson Correlation	-.664**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	334	334

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi *efikasi diri* terhadap *stres akademik* ialah sebesar  $0.000 < 0.05$  dengan nilai sebesar  $-0.664$  atau berkorelasi kuat. Oleh karena itu hipotesis diterima atau terdapat hubungan negatif antara *efikasi diri* terhadap *stres akademik* pada Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.



## Hasil koefisien determinasi

### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres akademik	-.664	.440	.762	.580
* Efikasi diri				

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil uji koefisien determinasi menunjukkan *R square* sebesar 0,440 artinya variabel *efikasi diri* dalam penelitian ini memberikan sumbangan sebesar 44% terhadap variabel *stres akademik*.

# Temuan Penting Penelitian

Variabel	Kategorisasi		
	Norma	Frekuensi	Persentase
<i>Stres akademik</i>	Sangat rendah	19	5,7%
	Rendah	109	32,6%
	Sedang	38	11,4%
	Tinggi	162	48,5%
<i>Efikasi diri</i>	Sangat Tinggi	6	1,8%
	Sangat Renda h	18	5,4%
	Rendah	128	38,3%
	Rendah	51	15,3%
	Sedang	134	40,1%
	Tinggi	3	0,9%
	Sangat Tinggi		

Berdasarkan data tabel 1 mayoritas Mahasiswa Akhir berada pada level kategori *stres akademik* yang tinggi selama proses pembelajaran di kampus. Kategori tinggi sebanyak 162 mahasiswa (48,5%), selanjutnya pada kategori rendah sebanyak 109 mahasiswa (32,6%), kategori sedang sebanyak 38 mahasiswa (11,4%), sangat rendah sebanyak 19 mahasiswa (5,7%) dan sangat tinggi sebanyak 6 mahasiswa (1,8%). Selanjutnya pada variabel *efikasi diri* paling banyak adalah mereka yang berada pada kategori tinggi sebanyak 134 mahasiswa (40,1%), kategori rendah sebanyak 128 mahasiswa (38,3%), kategori sedang sebanyak 51 mahasiswa (15,3%), kategori sangat rendah sebanyak 18 mahasiswa (5,4%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 3 mahasiswa (0,9%).

# Manfaat Penelitian

- **Manfaat Teoritis :**

untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

- **Manfaat Praktis :**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stress akademik dengan tingkat korelasi yang kuat. Semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin stress akademik. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan yang positif dalam perencanaan sebelum melakukan pembelian produk di kelas.

# Referensi

- Adam, L., & Tomayahu, M. B. (2019). Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1).
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1).
- Agus, H. P., & NMA, W. (2018). Peran Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosphia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1).
- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, H., & Chaerani, A. (2021). Literature Review: Intervensi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Interventions To Reduce Students Anxiety. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(2).
- Anggraeni, M. W. (2021). Hubungan Antara Husnudzon Dan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. *Skripsi*.
- Anwar, N. (2020). *Husnudzon dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan HIV/AIDS*.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres kerja*. Semarang University press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3).
- Bisinglasi, M. G. I. (2016). Hubungan Self-Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Angkatan 2014. In *Doctoral dissertation*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Branson, V., Dry, M. J., Palmer, E., & Turnbull, D. (2019). The Adolescent Distress-Eustress Scale: Development and Validation. *Sage Open*, 9(3).

# Referensi

- Brulé, G., & Morgan, R. (2018). Working With Stress: Can We Turn Distress Into Eustress? *Journal of Neuropsychology Dan Stress Management*, 3(1).
- Erlisya, R. (2021). Hubungan Self Esteem Dengan Impulsive Buying Pada Mahasiswa UIN Suska Riau. In *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Fairuzzahra, D. A., Aryandari, D., & Purwadi, M. (2018). *Hubungan Antara Husnudzon dan Kecemasan Pada Mahasiswa*.
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1).
- Fazila, Z. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19. In *Doctoral dissertation*. UIN Ar-Raniry.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1).
- Hakiki, M. I., & Mariyati, L. I. (2020). Overview of Academic Stress of FPIP Psychology Study Program Students Programming Thesis Courses in 2017/2018. *Academia Open*, 3(10).
- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring Dimasa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3).
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *An-Nafs*, 13(01).
- Insani, A. (2021). Kesadaran Stres Akademik Selama Pembelajaran Dari Rumah. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2).

# Referensi

- Laili, Y. N. U. (2022). Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. In *Doctoral dissertation*. UIN Raden Intan Lampung.
- Maharanissa, M. A. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Raden Intan Lampung Ditinjau Dari Konsep Diri Dalam Menyelesaikan Skripsi. In *Doctoral dissertation*. UIN Raden Intan Lampung.
- Maulia, F. A. (2019). *Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Toleransi Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi UNNES*. Universitas Negeri Semarang.
- Munawaroh, L., Salam, A. Y., & Yunita, R. (2023). Pengaruh Teknik Self Management Terhadap Stress Akademik dan Motivasi Siswa Tahfidz Di SMA Unggulan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(11).
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2).
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2).
- Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). Dampak Efikasi Diri Terhadap Proses dan Hasil Belajar Matematika (The Impact Of Self-Efficacy On Mathematics Learning Processes and Outcomes. *Journal on Teacher Education*, 1(2).
- Nurhasanah, A., & Hawadi, L. F. (2022). Efikasi Diri Akademik sebagai Mediator dalam Hubungan antara Husnudzan dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(4).

# Referensi

- Nurulita, F. P., & Handayani, L. (2022). Analisis Strategi Coping Stress Saat Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglang. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(2).
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7).
- Puteri, R. K. (2018). *Hubungan Antara Khusnudzon dan Resiliensi Pada Penyintas Bencana Longsor*.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi Unlam Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2).
- Putri, V. K. H. (2015). Hubungan Antara Kemandirian Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Salatiga. In *Doctoral dissertation*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Qian, L., & Fuqian, Z. (2018). Academic Stress, Academic Procrastination and Academic Performance: A Moderated Dual-Mediation Model. *Risus*, 9(2).
- Ramadan, M. R. M., & Yushita, A. N. (2022). Pengaruh Stres Akademik, Fasilitas Belajar, dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 20(1).
- Rochmah, S. A. (2019). *Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Self Esteem Pada Siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo*.
- Rudland, J. R., Golding, C., & Wilkinson, T. J. (2020). The Stress Paradox: How Stress Can Be Good For Learning. *Medical Education*, 54(1).
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa.



# Referensi

- Rudland, J. R., Golding, C., & Wilkinson, T. J. (2020). The Stress Paradox: How Stress Can Be Good For Learning. *Medical Education*, 54(1).
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2).
- Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: The Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology Perspective and Its Benefit on Mental Health. *Proyeksi*, 7(1).
- Salam, A. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Siswa. In *Doctoral dissertation*. Universitas 17 Agustus 1945.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja* (Edisi Keen). Erlangga.
- Shankar, N. ., & Park, C. (2016). Effects of Stress on Students' Physical and Mental Health and Academic Success. *International Journal of School and Educational Psychology*, 4(1).
- Tettitriana, T. (2019). Hubungan Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester III STIK Stella Maris Makassar. In *Doctoral dissertation*. STIK Stella Maris.
- Venkatesh, B., & Ram, N. (2015). Eustress : a Unique Dimension to Stress Management. *Voice of Research*, 4(2).
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. In *Doctoral dissertation*. Universitas Jambi.

**TERIMAH KASIH**