

Peranan Self Efficacy dan Self Awareness Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Bekerja

Oleh:

Ratrie Ayu Aprillia

Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2024

Pendahuluan

Pendidikan adalah salah satu cara untuk menyiapkan sumber daya manusia yang dapat membuat Indonesia menjadi negara yang berdaya saing.

Biaya pendidikan telah menjadi masalah baru bagi ekonomi, kebanyakan ayah ibu maupun wali seorang mahasiswa tidak ada persiapan dana untuk menyekolahkan anak mereka

Akibatnya : sebagian besar mahasiswa memilih untuk bekerja sembari menyelesaikan pendidikannya

Berdasarkan hasil survey awal melalui pemberian kuisisioner dan juga wawancara kepada 10 mahasiswa yang sedang bekerja sambil kuliah, didapati hasil bahwa 60% diantaranya mengatakan mengalami gejala-gejala stress akademik seperti tidak nafsu makan, mudah hilang konsentrasi, mudah bingung, cemas, susah tidur dan lain sebagainya.

Sarafino menggambarkan bahwa stres didefinisikan menjadi sebuah kondisi yang disebabkan oleh ketidakcocokan antar keadaan yang diharapkan seseorang pada keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosialnya. **Faktor dari dalam** (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan) dan **dari luar** (pembelajaran yang keras, motivasi untuk berprestasi luar biasa, tuntutan untuk menjadi lebih tinggi di lingkungan, dan desakan orang tua) adalah penyebabnya. Menurut Desmita, **stres akademik** sendiri merupakan stres emosional yang timbul dari pengalaman hidup yang berkaitan dengan pendidikan sehingga menimbulkan respon biologis dan psikologis yang mempengaruhi kinerja akademik

Mahasiswa yang bekerja merupakan mahasiswa aktif dalam kuliah dan bekerja, tugas pokoknya adalah menjalankan kuliah dan tugas kedua yaitu bekerja. Apabila mahasiswa tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut, kondisi seperti ini diprediksi dapat menyebabkan stres padanya.

Pendahuluan

Menurut Persitaranti [5] mengacu pada penilaian siswa tentang kemampuan mereka untuk mengubah cara mereka berpikir tentang hal-hal yang dapat membawa stres pada mereka sendiri. Aspek tentang diri yang sangat memengaruhi kehidupan manusia adalah **self efficacy**, evaluasi diri seseorang tentang kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas, meraih tujuan, dan menjalankan tantangan.

Dari hasil beberapa penelitian terdahulu, didapati bahwa **self efficacy** memiliki peran signifikan terhadap beban kognitif dan stress akademik mahasiswa

Selain self efficacy, kesadaran diri atau self awareness juga mempengaruhi tingkatan stress akademik yang dialami mahasiswa. **Self awareness** merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengenali dirinya sendiri

Pada penelitian yang dilakukan oleh Purwanti, Wangid, Pratiwi [18] menunjukkan sumbangan efektif variabel self awareness terhadap akademik burnout sebesar -0,75%. Artinya self awareness pada mahasiswa UNY mempunyai hubungan negatif dan signifikan terhadap Academic Burnout, yaitu **semakin tinggi self awareness maka semakin rendah akademik burnoutnya.**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti memilih judul penelitian ini dikarenakan peneliti ingin mencoba menggabungkan 2 variabel mengenai diri yakni self efficacy dan self awareness. Pada penelitian ini ditujukan untuk mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan karakteristik tersebut yang juga yang menjadi salah satu pembeda hasil pada penelitian ini. Dan penelitian ini memiliki **tujuan** untuk mengetahui bagaimana peran self efficacy dan self awareness terhadap stress akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Adakah peran self efficacy dan self awareness terhadap stress akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja?

Metode

Desain penelitian :
kuantitatif korelasi

Populasi : 7.872 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo semester genap.
Sampel : 263 responden
Teknik sampling : Purposive sampling

Teknik pengumpulan data : skala psikologi bermodel skala Likert yang memiliki 4 kategori, antara lain: (1) Sangat Setuju (SS); (2) Setuju (S); (3) Tidak Setuju (TS); (4) Sangat Tidak Setuju (STS) yang harus dipilih salah satu.

Teknik analisa data :
Regresi linear berganda dengan bantuan JASP 0.18.3.0

Skala self efficacy yang digunakan merupakan adopsi skala milik Shely [19] yang dibuat berdasarkan aspek self efficacy yang terdiri dari tiga dimensi yaitu magnitude, generality, strenght.

Validitas dan reliabilitas Cronbach's Alpha : **0,868**

Skala self awareness yang digunakan merupakan adaptasi skala milik Fathiya [20] yang dibuat berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lauster.

Validitas dan reliabilitas Cronbach's Alpha : **0,872**

Skala stres akademik yang digunakan merupakan adaptasi skala milik Aswina [21] yang dikembangkan berdasarkan teori Sarafino dan Smith.

Validitas dan reliabilitas Cronbach's Alpha : **0,898**

Hasil

Tabel 1. Hasil Uji F

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	9476.922	2	4738.461	80.421	< .001
	Residual	15378.351	261	58.921		
	Total	24855.273	263			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Uji F menunjukkan bahwa self efficacy dan self awareness dapat memberikan dampak yang signifikan kepada stress akademik (F = 80,42, P<.001). Sehingga didapati hasil self efficacy dan self awareness dapat berpengaruh secara signifikan kepada stress akademik.

Tabel 3. Hasil Sumbangan Efektif

Model Summary - Stress Akademik				
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	9.721
H ₁	0.617	0.381	0.377	7.676

Didapati hasil skor **R² = 0,381** sehingga dapat dikatakan 38,1 % fenomena stress akademik pada sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel independent.

Tabel 2. Hasil Uji T

Coefficients							Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	46.818	0.598		78.250	< .001		
H ₁	(Intercept)	88.146	3.294		26.758	< .001		
	Self-Awareness	-0.331	0.161	-0.165	-2.050	0.041	0.368	2.721
	Self Efficacy	-0.692	0.116	-0.478	-5.958	< .001	0.368	2.721

Hasil uji T menunjukkan :

1. Self awareness dapat berpengaruh secara negatif signifikan kepada stress akademik (t = -2.05, p<.001)
2. Self efficacy dapat berpengaruh secara negatif signifikan kepada stress akademik (t = -5.95, p<.001).

Pembahasan

Hasil Stres Akademik Subjek



Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa 78% mahasiswa Muhammadiyah Sidoarjo memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang.

Dilihat dari hasil Regresi linear berganda yang telah dilakukan menunjukkan bahwa self efficacy dan self awareness dapat berpengaruh secara signifikan kepada stress akademik. Dari hasil uji korelasi pearson, juga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkatan self awareness dan self efficacy dari sampel, maka akan semakin rendah tingkatan stress akademik yang dirasakan dan begitu juga sebaliknya.

Hasil sumbangan efektif yang diberikan adalah 38,1 % fenomena stress akademik pada sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel independent. Maka, sebanyak 61,9% stress akademik dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel independent self awareness dan self efficacy.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian terdahulu memperkuat asumsi bahwa **self efficacy mempengaruhi secara negatif pada tingkatan stress akademik seseorang mahasiswa**. Selanjutnya, Purwanti et al [18] juga mengatakan **bahwa stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa bisa jadi ditentukan oleh kelelahan atau keadaan emosi yang tidak stabil. Kondisi demikian juga dapat ditentukan oleh self-awareness**, dimana karena kondisi tersebut berada dalam dunia akademik maka dapat dikatakan sebagai self-awareness akademik.

Maka dari itu, penelitian ini menunjukkan peranan penting dari *self efficacy* dan *self awareness* untuk mengatasi stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. **Limitasi** dari penelitian ini :

1. Peneliti hanya menguji variabel *self efficacy* dan *self awareness* saja sebagai prediktor stres akademik pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.
2. Peneliti menggunakan survei online dalam melakukan pengumpulan data, sehingga akan ada kecenderungan bias penelitian yang terjadi.

Temuan Penting Penelitian

- ❑ Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* dan *self awareness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Sehingga peneliti berharap agar mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja dapat meningkatkan *self efficacy* dan *self awareness* dirinya guna meminimalisir terjadinya stres akademik yang ada. Karena hal tersebut sangat berpengaruh dalam keberlangsungan kegiatan akademik terutama pada mahasiswa bekerja sambil kuliah yang memiliki beban lebih besar untuk menjalani perkuliahan.

Manfaat Penelitian

- ❑ Adapun penelitian ini memberikan memberikan kontribusi pemahaman teoritis terkait self efficacy, self awareness dan stress akademik pada mahasiswa yang dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya.
- ❑ Penelitian ini menjadi bahan referensi untuk memberikan pemahaman serta contoh kegiatan yang dapat dilakukan mahasiswa yang bekerja sambil kuliah untuk dapat meningkatkan self efficacy dan self awareness yang mereka rasakan agar dapat menjalankan kegiatan akademik dengan baik.

Referensi

- [1] S. D. Yahya and H. Yulianto, "Burnout sebagai implikasi konflik peran ganda (pekerjaan-kuliah) pada mahasiswa yang bekerja di kota makassar," *AkMen J. Ilm.*, vol. 15, no. 4, pp. 564–573, 2018, [Online]. Available: <https://e-jurnal.stienobel-indonesia.ac.id/index.php/akmen/article/view/517>
- [2] S. Sukardi, L. H. Santoso, and E. A. Darmadi, "Dampak kuliah sambil bekerja terhadap aktifitas belajar mahasiswa di politeknik tri mitra karya mandiri," *IKRA-ITH Hum. J. Sos. dan Hum.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–8, 2022, doi: 10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2255.
- [3] I. K. Siregar and S. R. Putri, "Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa," *Cons. Berk. Kaji. Konseling dan Ilmu Keagamaan*, vol. 6, no. 2, p. 91, 2020, doi: 10.37064/consilium.v6i2.6386.
- [4] W. Musikhah and D. Nastiti, "Academic stress of university of muhammadiyah sidoarjo students who study while working class of 2021," *J. Islam. Muhammadiyah Stud.*, vol. 2, pp. 1–6, 2022, doi: 10.21070/jims.v2i0.1543.
- [5] D. Persitaranti, "Efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring," 2020, [Online]. Available: <http://repository.untag-sby.ac.id/10538/>
- [6] R. K. Djoar and A. P. M. Anggarani, "Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jambura Heal. Sport J.*, vol. 6, no. 1, pp. 52–59, 2024, doi: 10.37311/jhsj.v6i1.24064.
- [7] M. R. N. Rafsanjan, A. Matulesy, and N. Pratitis, "Kebersyukuran dan stres akademik pada mahasiswa bekerja," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 4, no. 02, pp. 196–205, 2023.

Referensi

- [8] K. Chun Ng, W.-K. Chiu, and B. Y. F. Fong, "A review of academic stress among hong kong undergraduate students," *J. Mod. Educ. Rev.*, vol. 6, no. 8, pp. 531–540, 2016, doi: 10.15341/jmer(2155-7993)/08.06.2016/003.
- [9] S. Utami, A. Rufaidah, and A. Nisa, "Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 periode april-mei 2020," *Ter. J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 4, no. 1, pp. 20–27, 2020, doi: 10.26539/teraputik.41294.
- [10] S. Nurhaliza, "Pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas xi MAN 1 medan dan implikasinya dalam bimbingan konseling," *Skripsi*, 2021, [Online]. Available: <http://repository.uinsu.ac.id/10766/>
- [11] F. Thahura and Z. Tutdin, "Peran efikasi diri terhadap beban kognitif dan stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi," vol. 19, no. 2, pp. 981–987, 2021.
- [12] D. A. M. Sari and D. Rahayu, "Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 4, p. 741, 2022, doi: 10.30872/psikoborneo.v10i4.8722.
- [13] G. A. N. Putri and A. D. Ariana, "Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 1, pp. 104–111, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i1.24573.
- [14] A. Agniarahmah, C. Yulia, and H. Stevani, "Keefektifan Media Ular Tangga Dalam Meningkatkan Self Awareness," *J. Bimbing. Konseling Indones.*, vol. 8, no. 1, pp. 8–13, 2023.

Referensi

- [15] I. S. Aulia, "Hubungan antara syukur dengan self awareness pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ushuluddin dan humaniora uin walisongo semarang," Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022.
- [16] A. Afri Yolanda and R. Yanna Primanita, "Hubungan self awareness dan quarter life crisis pada mahasiswa akhir psikologi UNP," J. Pendidik. Tambusai, vol. 7, no. 1, pp. 4503–4509, 2023.
- [17] M. Y. A. Akbar, R. M. Amalia, and I. Fitriah, "Hubungan relijiusitas dengan self awareness mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam (konseling) UAI," J. Al-AZHAR Indones. SERI Hum., vol. 4, no. 4, pp. 265–270, 2018.
- [18] I. Y. Purwanti, M. N. Wangid, and C. Pratiwi, "Academic self awareness, self-regulation and academic burnout among college students," Proc. Int. Semin. Innov. Creat. Guid. Couns. Serv. (ICGCS 2021), vol. 657, no. Icgcs 2021, pp. 118–123, 2022, doi: 10.2991/assehr.k.220405.021.
- [19] S. S. Deye, "Hubungan self-efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan academic burnout pada mahasiswa," Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2023.
- [20] F. Munawwaroh, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Social Loafing dalam Tugas Kelompok pada Mahasiswa UIN Suska Riau Pekanbaru," Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2020.
- [21] A. Maharani, "Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir di fakultas psikologi uin suska riau," pp. 97–102, 2022, [Online]. Available: <http://repository.uin-suska.ac.id/62037/>

Referensi

- [22] I. G. A. A. I. I. Daneswari and A. S. Immanuel, "Peran dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir program studi sarjana kedokteran fakultas kedokteran universitas udayana," *J. Psikol. Konseling*, vol. 14, no. 1, pp. 934–951, 2023.
- [23] T. D. Widyoyoko, "Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik pada , mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2018 yang sedang mengerjakan tugas akhir," Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.
- [24] A. T. Utami, "Pengambilan Risiko pada Mahasiswa Bekerja," *Psikologika J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 25, no. 1, pp. 111–132, 2020, doi: 10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9.
- [25] S. Indriyani and N. S. Handayani, "Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah," *J. Psikol.*, vol. 11, no. 2, pp. 153–160, 2018, doi: 10.35760/psi.2018.v11i2.2260.
- [26] D. Pranitasari, N. Afifah, D. Prastuti, P. Hermastuti, G. Syamsuar, and D. W. Suryono, "Self Control, Self Awareness Dan Kejenuhan Belajar Pada Perilaku Cyberloafing Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring," *Media Manaj. Jasa*, vol. 11, no. 1, pp. 56–68, 2023, doi: 10.52447/mmj.v11i1.6978.
- [27] S. Hadjar et al., "Workshop Self Awareness Sebagai Langkah Persiapan Diri Dalam Dunia Kerja Pada Siswa Smk Smti Makassar," *J. Community Dedication*, vol. 2, no. 4, pp. 178–188, 2022.

