

Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Nur Eka Novitasari,

Nurfi Laili

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi sering dihadapkan pada tantangan besar dalam menyelesaikan studi mereka, terutama saat menyusun skripsi. Tekanan dari tugas akademik, harapan orang tua, serta target pribadi untuk lulus tepat waktu dapat memicu stres akademik. Stres ini tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, namun juga emosional, fisik, dan perilaku. Dalam konteks ini, dua faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres adalah efikasi diri dan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya memahami faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik. Berdasarkan hal tersebut, dirumuskan tiga pertanyaan utama:

1. apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir
2. apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik?
3. apakah efikasi diri dan regulasi emosi secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sampel penelitian terdiri dari 263 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen yang digunakan meliputi tiga skala:

1. skala stres akademik yang diadaptasi dari Gadzella's Student-Life Stress Inventory
2. skala efikasi diri berdasarkan teori Bandura
3. skala regulasi emosi menggunakan ERQ.

Data dianalisis menggunakan uji normalitas, linearitas, dan korelasi Pearson dengan bantuan software JASP versi 0.19.

Hasil

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik, dengan nilai korelasi $r = -0,751$ dan $p < 0,001$. Begitu pula dengan regulasi emosi yang memiliki korelasi negatif signifikan terhadap stres akademik, dengan nilai $r = -0,778$ dan $p < 0,001$. Artinya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri dan kemampuan regulasi emosi yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri dan regulasi emosi yang rendah berisiko mengalami stres akademik yang lebih tinggi

Pembahasan

Temuan penelitian ini menguatkan teori dan hasil penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa efikasi diri dan regulasi emosi memiliki peran penting dalam mengelola stres akademik. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih percaya pada kemampuan mereka sendiri, sehingga mampu mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik. Di sisi lain, regulasi emosi membantu mahasiswa untuk merespons tekanan akademik secara lebih adaptif, misalnya dengan tetap tenang saat menghadapi tenggat waktu atau ujian. Kedua faktor ini juga saling mendukung dalam menurunkan tingkat stres. Efikasi diri yang tinggi dapat memperkuat kemampuan seseorang dalam mengatur emosi, sementara regulasi emosi yang baik memperkuat keyakinan individu dalam menghadapi tantangan akademik.

Temuan Penting Penelitian

Penelitian ini berhasil mengungkap bahwa kombinasi efikasi diri dan regulasi emosi berkontribusi signifikan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Nilai korelasi yang tinggi dan signifikan menunjukkan bahwa kedua variabel ini tidak hanya berhubungan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak nyata dalam pengalaman mahasiswa sehari-hari. Keunikan penelitian ini terletak pada pendekatan komprehensif yang menggabungkan dua variabel independen dalam satu analisis, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya fokus pada salah satu variabel saja.

Selain itu, penelitian ini memberikan pemahaman baru bahwa mahasiswa yang mampu mengatur emosi secara sehat, sambil tetap percaya pada kemampuan dirinya sendiri, memiliki daya tahan lebih besar dalam menghadapi tekanan akademik seperti skripsi, ujian akhir, dan tuntutan kelulusan. Temuan ini juga mempertegas pentingnya pengembangan program berbasis psikologi positif di lingkungan kampus, seperti pelatihan penguatan efikasi diri, teknik coping adaptif, serta workshop manajemen emosi.

Manfaat Penelitian

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan literatur psikologi pendidikan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak universitas untuk merancang program pendampingan atau pelatihan yang berfokus pada peningkatan efikasi diri dan kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tekanan akademik, menyelesaikan studi tepat waktu, dan menjaga kesejahteraan mental mereka selama menjalani pendidikan tinggi.

Referensi



