

## Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dita Arsandi Mirna Sari <sup>1</sup>, Diah Rahayu <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
Email: <sup>1</sup> [ditaberau66@gmail.com](mailto:ditaberau66@gmail.com) , <sup>2</sup> [rahayudiah77@gmail.com](mailto:rahayudiah77@gmail.com)

### Article Info

#### Article history:

Received 09/09/2022

Revised 31/10/2022

Accepted 28/11/2022

#### Keywords:

Academic Stress;

Self-Efficacy

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of self-efficacy on academic stress in final year student. This research method uses a quantitative approach. The subjects of this study were 380 students from the 2016-2017 class who were selected using a random sampling technique. The data collection method used is the self-efficacy and academic stress scale. The data analysis technique used is simple regression. The results of this study indicate that there is an effect of self-efficacy on academic stress in final year students. This means that student who have good self-efficacy will have low academic stress, this is also show from the effectiveness off self-efficacy of 67.3%. This research has implications for how to increase self-efficacy abilities so that subjects can suppress the academic stress they feel.*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 380 mahasiswa angkatan 2016-2017 yang dipilih dengan menggunakan teknik *probability sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan skala efikasi diri dan stres akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik akan memiliki stres akademik yang rendah, hal ini juga ditunjukkan dari sumbangan efektif efikasi diri sebesar 67.3%. Penelitian ini berimplikasi terhadap bagaimana cara meningkatkan kemampuan efikasi diri agar subjek dapat menekan stres akademik yang di rasakan.

### Kata kunci

Stres Akademik;  
Efikasi Diri

### Corresponding Author:

Dita Arsandi Mirna Sari

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Mulawarman

Email: [ditaberau66@gmail.com](mailto:ditaberau66@gmail.com)



## PENDAHULUAN

Stres akademik terjadi karena adanya tekanan-tekanan dalam bidang akademik yang semakin meningkat dalam menunjukkan keunggulan dan prestasi mahasiswa sehingga membuat mahasiswa tersebut merasa terbebani (Alvin,2007). Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana mahasiswa memberikan reaksi dalam bentuk perilaku atau emosi yang bersifat negatif yang muncul akibat adanya tuntutan-tuntutan akademik yang umumnya dialami oleh mahasiswa tingkat akhir (Agusmar 2019, Aulia 2019, Agung 2013, Backovic dkk, 2012).

Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan dengan tuntutan skripsi sebagai syarat utama kelulusan mencapai sarjana. Tugas skripsi ini menuntut mahasiswa dalam berproses seperti mencari topik permasalahan penelitian, judul penelitian, pemilihan sampel penelitian dan dihadapkan pada kesulitan mendapatkan referensi dan keterbatasan waktu penelitian (Alfian, 2016, Martadina,2015)

*American College Health Association-National College Health Assesment (ACHA-NCHA)* pada tahun 2015 melakukan penelitian terhadap perjalanan mahasiswa dari tahun ke dua (semester 4) hingga tahun ke empat (semester 8) di berbagai Universitas atau Institut Pendidikan di Amerika, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 30% dari mahasiswa tingkat akhir tidak dapat berbuat apa-apa ketika berada dalam fase dimana dirinya sedang mengalami stres akademik (*American College Health Association, 2015*). Arsaningtias (2017) menemukan bahwa ada 221 mahasiswa tingkat akhir Universitas Airlangga yang mengalami stres akademik dapat dilihat dari hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mengalami stres akademik sangat berat dan berat sebesar 48,4%.

Kondisi ini juga stress akademik ini semakin berat jika individu tidak mampu mengendalikan emosi. Individu dalam hal ini mahasiswa yang cenderung emosional akan akan sulit untuk menghadapi tuntutan-

tuntutan akademik karena sedang berada dalam kondisi yang menekan dirinya, sehingga membuat ia menjadi cemas dan akan memunculkan pemikiran- pemikiran negatif contohnya seperti ia berpikir bahwa dirinya tidak akan mampu menyelesaikan semua tuntutan akademik yang ia hadapi (Bandura, 2010).

Secara teori mahasiswa merupakan dewasa awal yang memiliki karakteristik lebih mengupayakan untuk menjadi orang yang lebih mandiri lagi, tidak bergantung lagi kepada orang lain. Pada tahap mahasiswa mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat. Ciri lain sebagai dewasa awal adalah lebih berorientasi pada tugas, memiliki tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan-kebiasaan yang efisien, serta mampu melihat tujuan-tujuan yang ingin dicapainya secara jelas dan tujuan-tujuan itu dapat didefinisikannya secara cermat dan tahu mana yang pantas dan yang tidak serta bekerja secara terbimbing menuju arahnya (Putri, 2019).

Tujuan mahasiswa dalam menyusun skripsi merupakan proses mencapai tujuan yang seharusnya dapat mengarahkan mahasiswa terhadap orientasi masa depannya. Kenyataannya tujuan itu tidak mudah dicapai karena berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir banyak yang mengalami kondisi stres akademik yang berdampak negatif.

Dampak negatif stres akademik bagi mahasiswa tingkat akhir yang dijelaskan oleh Agolla dan Ongori (2009) yaitu membuat mahasiswa mengalami depresi, ketegangan, khawatir yang tidak ada habisnya, kegelisahan, kegugupan, gangguan pencernaan, nyeri dileher dan dibahu saat mengerjakan skripsi. Adanya dampak tersebut akan membuat mahasiswa memunculkan perilaku negatif seperti malas mengerjakan skripsi, sering menunda-nunda pengerjaan skripsi, penyalahgunaan obat-obat terlarang dan alkohol, terlibat dengan kegiatan yang fokus dalam mencari kesenangan secara berlebihan hingga bunuh diri (Heiman, 2005). Wulandari (2017)

juga menjelaskan bahwa salah satu dampak dari stres akademik yaitu respon negatif yang dialami oleh setiap mahasiswa yang mana stresnya tidak dapat ditangani dan berakhir pada bunuh diri.

K. Chung dkk (2016) menjelaskan bahwa stres akademik dapat di atasi melalui berbagai macam cara seperti mendapat dukungan dari orangtua dan lingkungan sosial, mengikuti program kampus, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki atau yang biasa disebut dengan efikasi diri. Bandura (2010) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan sebuah acuan yang tertuju pada keyakinan seseorang yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam suatu pencapaian dalam pengerjaan tugas-tugas yang dimana target tersebut telah ditentukan waktunya.

Efikasi diri menjadi penting bagi mahasiswa karena akan membimbing mereka untuk memiliki rasa percaya diri mengatasi setiap tantangan dan tuntutan akademik, sehingga mampu menekan stres akademik (Mulyadi, Rahardjo, & Basuki, 2016). Rovira, Edo, dan Fernandez-Castro (2010) berpendapat bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa terkait dengan tugas akademiknya, semakin rendah stres akademik yang mereka rasakan.

Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya cenderung memiliki tingkat stres akademik yang rendah karena memiliki sudut pandang bahwa tuntutan akademik bukanlah hal yang sulit baginya, dan ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit kemudian mencapai keberhasilan maka akan membuat efikasi diri pada mahasiswa tersebut meningkat, semakin tinggi efikasi yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademiknya (Alwisol, 2006). Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan membuat dirinya lebih mudah menghadapi stres akademik dengan percaya diri dan penuh dengan motivasi, dan akan menganggap hal-hal menjadi positif begitu pula sebaliknya seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah maka akan sulit baginya untuk

mengendalikan stres akademik dan akan memiliki stres yang tinggi.

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan atas kemampuannya cenderung lebih mudah mencapai tujuan yang ingin dicapainya, hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Anwar (2009) bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa karena efikasi diri berperan dalam proses pengaruh usaha yang dilakukan oleh mahasiswa, seberapa tinggi usaha dalam mencapai keberhasilan.

Penelitian terkait stres akademik cukup sering dilakukan mengingat dampak yang ditimbulkan. Pada setting mahasiswa untuk di Indonesia kajian ini pernah dilakukan oleh beberapa peneliti tetapi berfokus pada mahasiswa semester awal dalam proses perkuliahannya (Avianti, Setiawati, Lutfianawati, 2021; Hamzah, , 2020; Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021; Nyoman, Pradnyanita, & Marheni, 2018; Siregar & Putri, 2020). Namun penelitian tersebut masih belum menjelaskan kondisi stres akademik secara spesifik pada mahasiswa yang menjalani proses skripsi. Berdasarkan hal ini dan paparan yang telah dijelaskan terkait dampak dan pentingnya efikasi diri dalam stres akademik maka peneliti merasa perlu mengkaji lebih dalam pada subjek mahasiswa yang berproses mengambil skripsi. Apakah terdapat peran efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

Harapannya temuan penelitian ini akan memberi manfaat baik berupa informasi teoritik maupun manfaat praktis terkait aspek-aspek apa yang harus ditingkatkan dalam efikasi diri agar mahasiswa mampu mengatasi stres akademiknya dan mencapai tujuan akhir dalam pendidikannya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu metode yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dan sistem pengumpulan datanya

menggunakan instrumen penelitian dan analisis data yang bersifat statistik atau kuantitatif dengan tujuan agar dapat menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2011).

### Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir universitas mulawarman sebanyak angkatan 2016-2017 yang berjumlah 7931 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel

Teknik *sampling* dalam penelitian dihitung dengan rumus Slovin yang digunakan untuk mengetahui besaran sampel, adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 380 mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman angkatan tahun 2016-2017.

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala dengan tipe jenis likert. Skala *likert* digunakan untuk mengukur persepsi, pendapat dan sikap seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang terjadi dilapangan (Sugiyono, 2012). Skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala stres akademik dan skala efikasi diri. Skala stres akademik disusun dengan aspek yang dikemukakan oleh Robotham (2008) yaitu kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku negatif yang terdiri dari 28 aitem dengan nilai reliabilitas 0.903. salah satu item aspek kognitif berbunyi “*Saya kurang fokus dalam mengerjakan skripsi ketika sedang banyak tekanan dan tuntutan akademik*”.

Pada aspek afektif contohnya “*Saya cemas ikut bimbingan skripsi ketika skripsi saya belum ada progres sama sekali*”. Item aspek

fisiologi “*Saya pusing ketika revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing terlalu banyak*”. Kemudian skala efikasi diri disusun dengan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (2010) yaitu tingkatan, kekuatan dan generalisasi yang terdiri dari 26 aitem dengan nilai reliabilitas 0.890. Salah satu contoh item terkait aspek tingkat kesulitan pada variabel efikasi yaitu “*Saya mampu menghadapi tuntutan-tuntutan dalam mengerjakan skripsi*”

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah analisis regresi sederhana, namun melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji heterokedastisitas. Suharyadi dan Purwanto (2004) menjelaskan bahwa analisis regresi sederhana adalah suatu penelitian yang menganalisis besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Teknik analisa data yang digunakan secara keseluruhan menggunakan program SPSS 21.0 *for windows*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia**

Aspek	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	21	10	2,6
	22	283	74,5
	23	86	22,6
	24	1	3
<b>Total</b>		<b>380</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman angkatan tahun 2016-2017 yang menjadi responden penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang berusia usia 22 tahun sebanyak 283 mahasiswa dengan persentase 74.5%. Pada usia ini mahasiswa masuk dalam masa dewasa awal, yang mana pada masa ini akan membentuk kemandirian kepribadian, perkembangan karir, belajar hidup sosial dan belajar hidup akrab dengan seseorang serta memulai sebuah keluarga.

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	186	48,9
2	Perempuan	194	51,1
	<b>Total</b>	<b>380</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 380 mahasiswa dengan 186 mahasiswa laki-laki atau sekitar 48.9% dan 194 mahasiswa perempuan atau sekitar 51.1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa jenis kelamin perempuan.

**Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan**

No	Angkatan	Frekuensi	Persentase (%)
1	2016	56	14,7
2	2017	324	85,3
	<b>Total</b>	<b>380</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu sebanyak 380 mahasiswa dengan 56 mahasiswa dari angkatan tahun 2016 atau sekitar 14,7% dan 324 mahasiswa dari angkatan tahun 2017. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa angkatan tahun 2017.

**Tabel 4. Rerata Empirik dan Rerata Hipotetik**

Variabel	Rerata Empirik	SD Empirik	Rerata Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Stres Akademik	62.06	4.200	64.5	11	Rendah
Efikasi Diri	74.01	5.744	70	16	Tinggi

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa gambaran stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman angkatan 2016-2017 memiliki status dalam kategori rendah sedangkan eikasi diri memiliki status dalam kategori tinggi. Hal tersebut didapatkan berdasarkan nilai rerata empirik lebih rendah dibandingkan rerata hipotetik maka menghasilkan status rendah begitupula sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki gambaran stres akademik yang rendah karena memiliki efikasi diri yang tinggi.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi ditandai dengan ciri-ciri umum seperti keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan yang dimiliki, kepercayaan diri yang tinggi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, dan memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman. Adapun mahasiswa yang memiliki stres akademik yang rendah ditandai dengan ciri-ciri seperti mudah berkonsentrasi, memiliki mood yang baik serta memiliki motivasi belajar yang baik.

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	P	Keterangan
Stres Akademik	0.094	0.138	Normal
Efikasi Diri	0.126	0.098	Normal

Berdasarkan tabel 5, hasil uji asumsi normalitas antara variabel stres akademik dan efikasi diri, memenuhi kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka sebaran data normal, sebaliknya  $p < 0.05$  maka sebaran data tidak

normal (Gunawan, 2013). Artinya setiap variabel memiliki data yang berdistribusi normal. Data yang berdistribusi normal yaitu data yang memiliki sebaran data yang normal atau terarah.

**Tabel 6. Hasil Uji Linearitas Pengaruh**

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Stres Akademik-Efikasi Diri	0.595	3.87	0.191	Linear

Berdasarkan tabel 6. dapat diketahui bahwa hasil uji asumsi linearitas pengaruh antara variable stres akademik dengan efikasi diri menghasilkan nilai *deviant of linearity* P sebesar 0.191 ( $p > 0.05$ ) dan nilai F hitung sebesar 0.595 lebih kecil daripada F tabel sebesar 3.87. Hal ini menunjukkan bahwa

pengaruh antara stres akademik dengan efikasi diri dapat dikatakan linear.

Maksud dari data yang linear adalah data yang dipresentasikan berhubungan dengan data lainnya dengan teratur (lurus) sehingga membentuk barisan antara data satu dengan data lainnya.

**Tabel 7. Hasil Uji Heterokedastisitas Pengaruh**

Variabel	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Stres Akademik –Efikasi Diri	-0.153	1.966	0.879	Tidak Heterokedastisitas

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa hasil uji asumsi heterokedastisitas pengaruh antara stres akademik dengan efikasi diri menghasilkan nilai T Hitung sebesar -0.153 lebih kecil dari nilai T Tabel sebesar 1.966. hal ini menunjukkan bahwa pengaruh stres akademik dengan efikasi diri tidak heterokedastisitas.

Heterokedastisitas yaitu penyebaran suatu data yang tidak teratur atau berubah-ubah, pada tabel diatas data tidak heterokedastisitas artinya datanya baik karena penyebarannya tidak berubah-ubah.

## Hasil Uji Hipotesis

**Tabel 8. Hasil Uji Regresi Sederhana**

Variabel	R <sup>2</sup>	F Hitung	F Tabel	P
Stres Akademik (Y) Efikasi Diri (X)	0.673	2.125	1.966	0.034

Berdasarkan tabel 8, Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, yang artinya terdapat pengaruh antara efikasi diri

terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Besaran hasil kontribusi pengaruh dalam penelitian ini sebesar 67.3%.

**Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Analisis Regresi Parsial terhadap Aspek Variabel Y1 (Kognitif)**

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	p	Keterangan
Tingkatan (X1)	-0.088	-1.515	1.966	0.131	Tidak Berpengaruh
Kekuatan (X2)	-0.015	-249	1.966	0.804	Tidak Berpengaruh
Generalisasi (X3)	-0.110	-1.939	1.966	0.053	Tidak Berpengaruh

Berdasarkan pada tabel 9 dapat disimpulkan bahwa seluruh aspek yaitu Tingkatan (X1), Kekuatan (X2), Generalisasi (X3)

tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kognitif (Y1). Hal ini dibuktikan dengan  $t$  hitung  $<$   $t$  tabel dan nilai  $p > 0.05$ .

**Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Analisis Regresi Parsial terhadap Aspek Variabel Y2 (Afektif)**

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	p	Keterangan
Tingkatan (X1)	-0.114	-1.998	1.966	0.046	Berpengaruh
Kekuatan (X2)	0.176	3.030	1.966	0.003	Berpengaruh
Generalisasi (X3)	-0.188	-3.336	1.966	0.001	Berpengaruh

Berdasarkan tabel 10, diketahui bahwa seluruh aspek-aspek pada variabel X (efikasi

diri) memiliki pengaruh terhadap aspek variabel Y<sub>2</sub> (afektif). Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung > t tabel.

**Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Analisis Regresi Parsial terhadap Aspek Variabel Y<sub>3</sub> (Fisiologis)**

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Tingkatan (X <sub>1</sub> )	0.153	2.632	1.966	0.009	Berpengaruh
Kekuatan (X <sub>2</sub> )	0.021	0.354	1.966	0.723	Tidak Berpengaruh
Generalisasi (X <sub>3</sub> )	-0.050	-0.874	1.966	0.383	Tidak Berpengaruh

Berdasarkan tabel 11, dapat diketahui bahwa aspek tingkatan (X<sub>1</sub>) memiliki pengaruh terhadap variabel Y<sub>2</sub> (fisiologis), kemudian aspek kekuatan (X<sub>2</sub>), dan aspek generalisasi

(X<sub>3</sub>) tidak memiliki pengaruh terhadap Y<sub>2</sub> (Fisiologis). Hal ini dibuktikan dengan t hitung < t tabel dan nilai p > 0.05.

**Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Analisis Regresi Parsial terhadap Aspek Variabel Y<sub>4</sub> (Perilaku)**

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Tingkatan (X <sub>1</sub> )	0.122	2.182	1.966	0.030	Berpengaruh
Kekuatan (X <sub>2</sub> )	-0.261	-4.586	1.966	0.000	Berpengaruh
Generalisasi (X <sub>3</sub> )	-0.141	-2.571	1.966	0.011	Berpengaruh

Berdasarkan tabel 12, diketahui bahwa dapat disimpulkan bahwa seluruh aspek X yaitu Tingkatan (X<sub>1</sub>), Kekuatan (X<sub>2</sub>), Generalisasi (X<sub>3</sub>) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kognitif (Y<sub>1</sub>). Hal ini dibuktikan dengan t hitung > t tabel dan nilai p > 0.05.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini ditekankan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebagai tugas akhir. Hal ini dikarenakan salah satu stressor mahasiswa akhir adalah proses penyusunan skripsi (Alfian, 2016, Martadina, 2015). Mahasiswa sebagai dewasa awal seharusnya memahami tugas dan kewajibannya sebagaimana mahasiswa dan mampu berfokus pada tujuan akhir dari perkuliahannya.

Kenyataannya berdasarkan berbagai penelitian terkait stres akademik justru skripsi menjadi salah satu sumber stres bagi mahasiswa akhir. Secara teori mahasiswa tingkat akhir yang masuk kategori dewasa awal mampu bertanggung jawab terhadap masa depannya untuk mencapai tujuan hidupnya sebagai mahasiswa. Tetapi kenyataannya banyak mahasiswa yang belum mampu mengatasi stress akademik dalam proses menyelesaikan skripsi. Dan salah satu cara

mengendalikan stress akademik adalah efikasi diri. Apakah efikasi diri ini berperan terhadap menurunkan tingkat stres akademik? ini merupakan hipotesa mayor yang akan dicari jawabannya dalam penelitian ini.

Penelitian ini menemukan bahwa Efikasi diri memiliki peran penting terhadap stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mulawarman sebesar 67,3% artinya pengaruh efikasi diri sangat kuat. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa Keyakinan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya akan membantu individu untuk menghadapi tantangan kesulitan sehingga mampu menekan tingkat stress akademik yang dialaminya

Efikasi diri mempengaruhi stress akademik terhadap mahasiswa karena efikasi diri mencakup rasa percaya mahasiswa terhadap kemampuannya dalam mengatur, mengerjakan tugas, menciptakan sesuatu dan melakukan tindakan dengan tujuan untuk memperoleh suatu keterampilan dalam bidang akademik. Jika tidak ada efikasi diri maka mahasiswa akan mengalami kesulitan untuk mencapai suatu tujuan atau keberhasilan dalam bidang akademik, semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin

mudah ia menghadapi tuntutan akademik (Effendi, 2020). Penelitian ini menemukan data deskriptif bahwa subjek penelitian yaitu mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang mengerjakan skripsi memiliki efikasi diri yang tinggi dan sters akademik yang rendah. Data deskripsi ini mendukung terbuktinya hipotesa dalam penelitian ini.

Individu dalam hal ini mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik ditandai dengan ciri-ciri seperti keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan yang dimiliki mahasiswa tersebut dalam menghadapi berbagai situasi, kepercayaan diri yang tinggi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, dan memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman serta suka mencari situasi yang baru (Bandura, 2010). Efikasi diri dapat ditingkatkan melalui pencapaian prestasi yang didasarkan pengalaman mahasiswa secara langsung, hal ini juga menjadi faktor yang mempengaruhi efikasi diri terhadap stres akademik

Bandura (2010) juga menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri terhadap stres akademik yaitu berasal dari pencapaian prestasi dari individu itu sendiri yang mana pencapaian tersebut didasarkan pada pengalaman-pengalaman yang dialami oleh individu itu secara langsung. Ketika individu tersebut pernah berhasil mencapai suatu prestasi tertentu maka hal ini dapat meningkatkan penilaian mengenai efikasi terhadap dirinya.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi parsial ditemukan bahwa aspek efikasi diri yaitu tingkatan atau level kesulitan, kekuatan dalam diri dan generalisasi (persepsi bahwa skripsi merupakan hal umum yang akan di hadapi oleh seluruh mahasiswa), ketiga aspek ini berpengaruh dengan perilaku afektif mahasiswa. Perilaku afektif terkait dengan kondisi perasaan dan emosi yang perlu dikontrol.

Proses penyusunan skripsi yang dipersepsi memiliki tingkat kesulitan yang tinggi oleh mahasiswa akan berpengaruh terhadap stres akademik pada aspek afektif.

Kondisi terjadi apabila mahasiswa tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan dalam berproses menyelesaikan tugasnya. Istilah lainnya adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu sehingga menimbulkan kondisi stress (Sarafino & Smith, 2008).

Individu yang mampu mengatasi tingkat kesulitan yang dihadapi akan memunculkan pengalaman tentang keberhasilan dapat mengurangi kegagalan. Hal ini akan menekan tingkat stres akademik pada aspek afektif dengan kemampuan kontrol emosi (Bandura, 2010)

Selain itu aspek dari efikasi diri yaitu tingkatan efikasi diri berhubungan juga dengan fisiologis mahasiswa atau kondisi fisik yang timbul akibat stres akademik. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Steven dan Sahrah (2019) yang menjelaskan bahwa stres akademik berhubungan dengan kondisi seseorang yang dihadapkan pada peluang, kendala, dan tuntutan akademik yang berkaitan dengan keinginan dan berfokus pada hasil sehingga berkaitan erat dengan munculnya stres akademik.

Stres akademik yang muncul terhadap mahasiswa dapat membuat mahasiswa yang mengalaminya menjadi mudah marah, depresi, sakit kepala, insomnia, jantung berdebar, perubahan pola makan karena banyaknya tekanan dalam tuntutan akademik. Hernawati (2006) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik biasanya ditandai dengan adanya ciri-ciri seperti mengalami penurunan kesehatan fisiologis, emosional, serta memiliki perilaku negatif.

Beberapa perilaku negatif mahasiswa yang timbul akibat stres akademik yaitu seperti sering begadang karena susah tidur, menunda-nunda mengerjakan tugas dan kesulitan dalam mengatur waktu hal ini mempengaruhi kondisi fisiologis mahasiswa. Khan (2013) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki perilaku negatif akan berpengaruh pada kesehatan fisik pada mahasiswa namun perilaku negatif dapat diubah dengan cara menyelesaikan banyak tugas akan mempengaruhi nilai mereka, namun

dengan efikasi yang baik akan membuat mahasiswa merasa dapat mengurangi stres yang dialami.

Menurut Steven dan Sahrah (2019) stres yang meliputi gejala fisiologis, gejala afektif, dan gejala perilaku dalam hal tersebut pula penting bagi individu untuk memahami stres akademik dalam melaksanakan tugasnya agar dapat memahami apa yang harus dilakukan dalam mengurangi stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian tersebut sejalan dengan penelitian ini yaitu bahwa pengaruh tersebut yaitu tingkatan, kekuatan dan generalisasi berpengaruh dengan afektif dan perilaku mahasiswa.

Steven dan Sahrah (2019) yang dalam penelitiannya menyatakan bahwa efikasi diri memiliki peran dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir khususnya perempuan pada Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. Oleh sebab itu jika mahasiswa tingkat akhir memiliki efikasi diri yang baik maka akan cenderung dapat mengurangi stres akademik yang dimilikinya. Stres akademik dapat di minimalisir dengan cara meningkatkan efikasi diri terhadap mahasiswa seperti mengatur waktu untuk kegiatan akademik dan nonakademik, menggolongkan tugas-tugas akademik dari yang tingkat kesulitannya rendah, sedang hingga tinggi dan bisa juga mengikuti seminar-seminar atau edukasi mengenai pengenalan diri sendiri yang lebih mendalam agar mengetahui seberapa tinggi kepercayaan dirinya atau seberapa tinggi tingkat keyakinannya terhadap dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Fenomena stres akademik yang rendah pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman memperjelas adanya keterlibatan dari efikasi diri terhadap mahasiswa itu sendiri. Keterlibatan efikasi diri tersebut akan memudahkan mahasiswa dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa khususnya pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pada nilai reliabilitas aspek

tingkatan dari variabel efikasi diri yang tidak reliabel dengan nilai 0.454 diharapkan agar peneliti selanjutnya lebih memperhatikan penyusunan aitem skala menyesuaikan dengan indikator dan analisis datanya lebih memperhatikan antara aitem pernyataan dengan konstruk alat ukur dengan menggunakan eksploratori faktor analisis.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa efikasi diri yang tinggi akan berperan secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang berproses skripsi. Pada aspek tingkat kesulitan, kekuatan yang dimiliki individu dan keadaan umum atau generalisasi (bahwa proses skripsi secara umum akan dihadapi oleh semua mahasiswa) berpengaruh secara signifikan terhadap aspek variabel stres akademik yaitu afektif dan perilaku. Untuk gejala fisiologis tidak ada aspek variabel efikasi diri yang mempengaruhi. Penelitian ini berimplikasi terhadap bagaimana cara meningkatkan kemampuan efikasi diri agar subjek dapat menekan stres akademik yang di rasakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 1-5.
- Agusmar, A.Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018 dengan angkatan 2015. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34-37. doi: 10.33854/heme.v1i2.238
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswatingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134. doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134
- Alvin. (2007). *andling Study Stress: Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-anak Anda*. Elex Media Komputindo.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. UMM

- Press.
- Association, A.C.H. (2015). *American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA-II)*. Group data report-spring.
- Anwar, A.I.D. (2009). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi Udayana* 3(2), 342-353.
- Arsaningtias, R.P. (20017). Analisis Faktor Stressor yang berhubungan dengan stres mahasiswa program studi S1 yang melaksanakan skripsi di Universitas Airlangga Surabaya. <https://repository.unair.ac.id/74982/>.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., Studi, P., & Universitas, P. (2021). The Relation Of Self-Efficacy With Academic Stress In Medical Student Of Malahayati University. *PSYCHE: JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG*, 3(1), 83-93.
- Backovic, D.V., Zivojinovic, J.I., Maksimovic, J., & Maksimovic, M (2012). Gender difference in academic stress and burnout among medical students in final years of education. *Psychiatria Danubina Journal*, 24(2), 175-181.
- Bandura, A. (2010). *Self-Efficacy mechanism in Psychological and health promoting behaviour*. Prentice hall.
- Efendi, D.H., Sandayanti, V., & Hutasuhut, A.F. (2020) Hubungan efikasi diri dengan regulasi diri dalam psikologi belajar Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. 3(1), 21-32.
- Gunawan, M. (2013). *Statistik untuk penelitian pendidikan*. Prama Publishing.
- Hernawati N. (2006). tingkat stress dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa tingkat persiapan bersama tahun akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 11(2), 43-49.
- Hamzah, B., Hamzah, R., Kuliah, B., Akademik, S., & Anxiety, D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal For Health Scinces*, 4(2), 59-67.
- K.Chung NG, W.K. Chiu., Ben. Y.F. Fong (2016). A Review of Akademik Strss among Hongkong Undergraduate Student, *Journal of Modern Education Review*. 6(8)531-540.
- Khan (2013). Academic Self-Efficacy, Coping, and Academic Performance in College. *International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities* 2(3)
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19, 10(1), 31-39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Martadinata. (2015). hubungan antara stressor akademik dan prokrastinasi akademik terhadap keyakinan diri siswa kelas XI SMAN 1 Cicurug. *Psiko Edukasi*, 13(2).158-171.
- Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. M. H. (2016). The Role of Parent-Child Relationship , Self-Esteem , Academic Self-Efficacy to Academic Stress, 217, 603-608. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.063>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar statistik penelitian*. Yogyakarta: Gramasurya.
- Nyoman, N., Pradnyanita, I., & Marheni, A. (2018). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018, 000, 164-173.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya, 3, 35-40.
- Robotham, D. (2008). Stres among higher education students: Towards a research agenda. *Springer Science Business Media B.V.*, 26(3) 735-746.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2008). *Health psychology biopsychosocial interactions*. *Journal of Psychosomatic Research* (Vol. 35). <https://doi.org/10.1016/0022->

- 3999(91)90058-V
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, (May). <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Steven,W. Sahrah.A.(2019). Pengaruh kecerdasan emosi dan efikasi diri terhadap stress kerja pada karyawan NU lmej Agency and Event Organizer Yogyakarta. *Sosiohumaniora* 5(2) Universitas Sarjanawiyata Taman Siswa Yogyakarta.
- Sugiyono.(2018). *Metodologi Penelitian kuantitatif,kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharyadi & Purwanto (2004). *Metodologi Penelitian*.
- Veronica, K.N. (2015). Identifikasi faktor penyebab stress akademik pada siswa RSBI kelas VIII di Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/16069/>