

## **Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling**

**Salma Bahriarninur<sup>1</sup>, Asradi<sup>2</sup>, Freddy Sarman<sup>3</sup>**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
[bahriarninur@gmail.com](mailto:bahriarninur@gmail.com)

*Diterima: July 2022*

*Disetujui: November 2022*

*Dipublikasi: November 2022*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kondisi mahasiswa mengalami gejala stress akademik seperti merasa gugup, detak jantung berdetak saat hendak menemui dosen, malas serta kesulitan memahami penjelasan dosen. Efikasi diri yang dimaksud merupakan keyakinan atas kemampuan diri untuk menghadapi situasi atau kondisi dengan maksud mencapai tujuan tertentu. Stres akademik yang dimaksud merupakan kondisi ketidakseimbangan individu secara fisik maupun psikologis mengalami hambatan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan dilihat dari gejala fisik, berpikir, gejala emosional dan gejala perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik mahasiswa angkatan 2016 Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, dengan populasi 76 mahasiswa angkatan 2016 Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 55 responden, dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner dengan menggunakan skala likert. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,697 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dan stress akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Stres Akademik

### **Abstract**

*This research is motivated by the condition of students experiencing symptoms of academic stress such as feeling nervous, heartbeat when going to see a lecturer, laziness and difficulty understanding the lecturer's explanation. The self-efficacy in question is a belief in one's ability to deal with situations or conditions with the intention of achieving certain goals. Academic stress is a condition of individual imbalance physically and psychologically experiencing obstacles or imbalances between demands and abilities seen from physical, thinking, emotional and behavioral symptoms. This study aims to look at the relationship between self-efficacy and academic stress of 2016 Guidance and Counseling students at Jambi University. The type of research used is correlational research, with a population of 76 students in the 2016 batch of Guidance and Counseling at Jambi University. This study used a sample of 55 respondents, using simple random sampling technique. Data collection tools using a questionnaire or questionnaire using a Likert scale. The data analysis technique uses product moment correlation. The results of the study obtained a correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) = -0.697 with  $p = 0.000$  ( $p < 0.050$ ). These results indicate that there is a negative and significant relationship between self-efficacy and academic stress of Guidance and Counseling students.*

**Keywords:** Self Efficacy, Academic Stress

## PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai makhluk individual dan sosial memiliki tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi. Pada semester awal dan tengah mahasiswa dituntut untuk mengerjakan tugas seperti makalah, persentasi depan kelas dan juga praktek lapangan dari teori yang telah dipelajari selama perkuliahan di kelas (Wantu & Tuasikal, 2020). Sejalan dengan Ambarwati dkk (2017:41) persyaratan akademis yang harus dihadapi dan kurangnya persiapan individu untuk tantangan ini juga dapat menyebabkan penyakit mental, seperti stres. Sarafino dalam Adian K (2018:13) stres merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, yang menyebabkan individu merasa terdapat kesenjangan antara kebutuhan situasi dan sumber daya biologis, psikologis dan sosial individu.

Govaerst & Gregoire dalam Suwartika dkk (2004:262) stres akademik diartikan sebagai yang dapat menimbulkan tekanan bagi individu pada tingkat kognitif yang bersumber dari situasi akademik. Sedangkan menurut Barseli (2020:97) stres akademik merupakan respon yang timbul dikarenakan kondisi ketidaksesuaian antara tuntutan dan tugas yang diberikan pada mahasiswa. Ekawarna (2019:204) menjelaskan bahwa stres dapat menyebabkan ketegangan mental individu yang penanganan ketegangan tersebut berbeda-beda sesuai dengan kapasitas yang dimiliki individu. Hal tersebut dapat dilihat dari gejala-gejala yang ditimbulkan seperti gejala fisik, gejala berpikir, gejala emosional dan gejala perilaku.

**Tabel 1: Prevelensi Tingkat Stres Mahasiswa**

No	Wilayah	Persen
1.	Dunia	38-71%
2.	Asia	39, 6-61%
3.	Indonesia	36, 7-7,6%

*Sumber : Habeeb dalam Ambarwati dkk (2017:41)*

Ormrod dalam Namira R (2009:16) menunjukkan hal yang sama, menjelaskan biasanya efikasi diri dianggap sebagai penilaian pribadi kemampuannya sendiri untuk melakukan tindakan tertentu atau mencapai tujuan. Menurut Ma'wa dan Mawakhira (2020: 236-238) menjelaskan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor internal (*self efficacy*). Hal ini sejalan dengan Susanto A (2018:292) yang mengatakan jika efikasi diri akademik tidak berkembang dapat memicu permasalahan terlebih bagi peserta didik seperti kemandirian belajar yang rendah, tingkat stres akademik yang tinggi, daya juang rendah jika menemui hambatan yang dapat berpengaruh pada prestasi akademik. Selaras dengan pendapat Pajares dalam Susanto A (2018:292) berasumsi bahwa efikasi diri menentukan berapa banyak usaha yang telah dicurahkan dan berapa lama itu akan bertahan untuk mengatasi rintangan dan kegagalan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan 11-13 Februari 2021 pada sepuluh mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2016, mahasiswa mengalami dampak mengerjakan skripsi. Saat ingin menemui dosen pembimbing tiga orang mahasiswa merasa gugup, takut serta detak jantung yang lebih cepat dari biasanya, sisanya menjawab malas dan biasa saja. Kendala yang dirasakan

mahasiswa berasal dari diri sendiri karena malas dan kesulitan menemui dosen pembimbing akibat dari kondisi Covid-19 serta sulit memahami penjelasan dosen saat proses revisi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Sedangkan jenis yang digunakan ialah korelasional atau asosiatif yaitu penelitian yang digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih lalu dapat dilihat kesimpulannya, (Sutja dkk 2017: 63). Hasil dari penelitian yang didapatkan mampu memberi gambaran seberapa besar hubungan efikasi diri (X) terhadap stres akademik mahasiswa (Y).

Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2016, dengan populasi 76 mahasiswa angkatan 2016 Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 55 responden, dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner dengan menggunakan skala likert. Angket terdiri atas 25 item efikasi diri dan 27 item stress akademik yang telah dilakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas dan uji linearitas atas pertimbangan (*judgement*) dari ahli yaitu Bapak Drs. Asradi, M.M dan Bapak Freddi Sarman S.Pd., M.Pd.. Kemudian teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Korelasi *pearson product moment* (r) biasanya digunakan untuk melihat hubungan dari variable bebas dan variable terikat, (Sugiyono 2014:215).

## HASIL TEMUAN

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 Universitas Jambi yang berjumlah 55 orang yang memenuhi kriteria. Hasil efikasi diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 Universitas Jambi termasuk kategori tinggi secara keseluruhan yaitu 74,89%. Dengan indikator *magnitude* kategori tinggi (73,18%), *generality* kategori tinggi (73,23) dan *strength* katogeri tinggi (78,47). Gambaran tingkat kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2: Distribusi Efikasi Diri Berdasarkan Pengolahan Presentase**

No	Indikator	Skor						
		Ideal	Max	Min	$\sum$	Mean	%	Ket
1	<i>Magnitude</i> (9)	36	34	16	1449	26,34	73,18	Tinggi
2	<i>Generality</i> (8)	32	31	17	1289	23,43	73,23	Tinggi
3	<i>Strength</i> (8)	32	32	16	1381	25,10	78,47	Tinggi
	Keseluruhan (25)	100	97	49	4119	74,87	74,89	Tinggi

Stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 16 termasuk pada kategori sedang yaitu sebesar 56,6%. Diketahui nilai untuk indikator terendah yaitu gejala berpikir sebesar 52,3 %. Kemudian diikuti indikator gejala emosional sebesar 53,9%. Diikuti indikator gejala perilaku sebesar 57,1%. Dan nilai tertinggi pada indikator fisik sebesar 64,7%.

**Tabel 3: Distribusi Stres Akademik Berdasarkan Pengolahan Presentase**

No	Indikator	Skor						
		Ideal	Max	Min	$\Sigma$	Mean	%	Ket
1	Gejala Fisik (5)	20	19	7	712	12,9	64,7	Tinggi
2	Gejala Berpikir (8)	32	25	8	922	16,7	52,3	Sedang
3	Gejala Emosional (6)	24	17	10	721	13,1	53,9	Sedang
4	Gejala Perilaku (8)	32	23	13	1005	18,27	57,1	Sedang
	Keseluruhan (27)	108	84	38	3360	60,97	56,6	Sedang

Variabel efikasi diri dan variabel stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,000 yang lebih besar dari nilai signifikansi 0,05. Maka disimpulkan bahwa hubungan antara efikasi diri dan stres akademik berkorelasi. Nilai r hitung sebesar  $-0,697 > r_{tabel} 0,2609$ . Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan stress akademik. Rhitung memiliki angka negatif (-) menunjukkan hubungan antara efikasi diri dan stress akademik tidak searah. Dari hasil pengolahan diatas, nilai p (Sig) (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil (<) dari 0,05 dan r hitung sebesar  $-0,697$  dengan demikian maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stress akademik. Nilai  $0,697$  menurut Sutja dkk (2017:100) termasuk dalam kriteria korelasi sedang atau hubungan memadai.

## PEMBAHASAN

Dari hasil pengolahan diatas, nilai p (Sig) (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil (<) dari 0,05 dan r hitung sebesar  $-0,697$  dengan demikian maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stress akademik. Nilai  $0,697$  menurut Sutja dkk (2017:100) termasuk dalam kriteria korelasi sedang atau hubungan memadai. Efikasi diri memiliki peranan penting dalam mempengaruhi kondisi diri seseorang. Menurut Susanto A (2018:285) efikasi diri mampu mempengaruhi pola pikir dan kondisi emosional seseorang. Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat S. P Robbins dalam Ghufron N & Risnawita R (2012:76) yang mengatakan bahwa dalam kondisi efikasi diri rendah individu cenderung cepat menyerah begitu sebaliknya, individu dengan efikasi tinggi cenderung berjuang keras memecahkan masalah atau menemukan *problem solving*.

Philips dalam Desmita (2017:298) stress akademik yang tinggi atau rendah dalam diri seseorang secara konsisten mampu menimbulkan imbas yang berbeda antara perilaku adaptif dan maladaptive. Jason & Burrow dalam Desmita (2017:303) stress akademik mampu diminimalisir menggunakan inokulasi stress yang dapat meningkatkan efikasi diri dan keyakinan yang rasional. Artinya efikasi diri dapat dilatih atau ditingkatkan dengan pendekatan yang tepat. Sejalan dengan hal diatas Findiani E (2019:7) menjelaskan bahwa hal yang mampu mempengaruhi stress akademik yaitu tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan, keyakinan diri (efikasi diri) akan kemampuan adaptasi individu.

Susanto Ahmad (2018:285) efikasi diri rendah membuat seseorang mengartikan kondisi lebih sulit dari kenyataan, sehingga cenderung stress dan deperesi yang mengakibatkan ketidakmampuan menemukan *problem solving*. Sebaliknya efikasi diri tinggi membantu seseorang menciptakan kondisi tenang dalam menghadapi tugas akademik yang berakibat pada

keadaan stress seseorang. Efikasi diri berperan penting dalam stress akademik mahasiswa akhir yang sedang memiliki banyak tugas dan tuntutan akademik. Dengan efikasi diri yang baik, mampu menciptakan keadaan tenang mahasiswa karena keyakinannya pada kemampuan dan kondisi yang ada, sehingga mampu menekan kondisi stress akademik. Berdasarkan analisis dalam Oktaverina & Nashori (2015:3), pelatihan efikasi diri menaruh manfaat antara lain mengetahui potensi diri, mengatur waktu, menambah wawasan mengenai penulisan skripsi, optimis & konfiden pada menuntaskan skripsi serta pekerjaan lain, sadar kekurangan diri & termotivasi buat belajar, berani menghadapi kasus dan mengetahui taktik mengatasi kasus-kasus skripsi & kasus-kasus hidup.

## **SIMPULAN**

Tingkat efikasi diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 16 berada pada kategori tinggi dengan nilai persentase 74,89%. Tingkat stress akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 16 berada pada kategori sedang dengan nilai persentase 56,6%. Efikasi diri dengan stress akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 16 dikatakan berkorelasi dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan rhitung -0,679 yang memiliki arti korelasi sedang dan tidak searah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adian, K. (2018). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Yogyakarta*. Universitas Sanata Dharma.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 5(1), 40-47.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). *Stress Akademik Akibat Covid-19*. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 5(2).
- Desmita, D. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung:Remaja Rosdakarya Offset.
- Ekawarna. (2019). *Manajemen Konflik Dan Stres*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Findiani E. (2019). *How To Deal With Stress?*. Yogyakarta: Penerbit Psikologi Corner.
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta:Ar-Ruzz Media.
- Namira, R. (2018). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA Di Yogyakarta*.

**Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik**  
- Salma Bahriarninur, Asradi, Ferddy Sarman

- Oktaverina, I., & Nashori, H. F. (2015). *Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Matematika Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Psikologi TALENTA, 1(1), 01-14.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta.
- Susanto, A. M. P. (2018). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah: Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Jakarta Kencana.
- Sutja A dkk. (2017). *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Konseling*. Yogyakarta:Wahana Resolusi.
- Suwartika dkk (2014). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*. Jurnal Keperawatan Soedirman, 9(3), 173-189.
- Wantu, T., & Tuasikal, J. M. S. (2020). Pengaruh Kinerja Tutor Asrama Terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo. JAMBURA Guidance and Counseling Journal, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i1.128>.
- Yusuf Nur Mawakhira dan Jannatul Ma'wa Yusuf. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik*. Psyche 165 Journal 13.2 (2020): 235-239.