

## ABSTRAK

Stres Akademik yang dialami oleh mahasiswa berakibat pada menurunnya performa dalam bidang akademik, akibat negatif tersebut perlu dihindarkan agar mahasiswa dapat belajar secara maksimal dalam perkuliahan, salah satu penyebab tingginya stres akademik adalah rendahnya efikasi diri akademik dari mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pelatihan efikasi diri akademik untuk menurunkan stres akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan stres akademik antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan efikasi diri akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang yang merupakan mahasiswa Strata 1 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, memiliki skor *pretest* Skala Stres Akademik dalam kategori sedang hingga tinggi dan dipilih berdasarkan hasil *screening* dengan Skala Stres Akademik. Pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik dari Mas (2019), dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,916 dan Skala Efikasi Diri Akademik dari Setyaningrum (2018) dengan koefisien reliabilitas 0,914. Teknik analisis data yang digunakan yakni uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil yang diperoleh nilai Z sebesar -2.371 dengan  $p = 0,018$  ( $p < 0,05$ ). Hasil *pretest* menunjukkan skor rata-rata stres akademik (*mean*) sebesar 99.71. Hasil *posttest* menunjukkan skor rata-rata stres akademik (*mean*) sebesar 90.71. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat stres akademik subjek sebelum dan setelah pelatihan efikasi diri akademik diberikan. Hal ini berarti hipotesis pada penelitian ini diterima.

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

## ABSTRACT

Academic stress experienced by students results in a decline in performance in the academic field, these negative effects need to be avoided so that students can learn optimally in lectures, one of the causes of high academic stress is the low academic self-efficacy of students. This study aims to determine the effect of providing academic self-efficacy training to reduce academic stress in the Faculty of Psychology Students of Mercu Buana University Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there are differences in academic stress between before and after being given academic self-efficacy training at the Students of the Faculty of Psychology, Mercu Buana University, Yogyakarta. The subjects in this study were seven people who were undergraduate students of the Faculty of Psychology, Mercu Buana University, Yogyakarta, who had a pretest score in the Academic Stress Scale in the moderate to high category and were selected based on the results of screening with the Academic Stress Scale. Data collection uses the Academic Stress Scale from Mas (2019), with a reliability coefficient of 0.916 and the Academic Self Efficacy Scale of Setyaningrum (2018) with a reliability coefficient of 0.914. The data analysis technique used is the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results obtained Z value of -2,371 with  $p = 0.018$  ( $p < 0.05$ ). Pretest results showed an average score of academic stress (mean) of 99.71. The posttest results showed an average academic stress score (mean) of 90.71. These results indicate that there are significant differences in the subject's academic stress levels before and after academic self-efficacy training is given. This means that the hypothesis in this study was accepted.

**Keywords:** Academic Self Efficacy Training, Academic Stress.