PENGARUH PELATIHAN EFIKASI DIRI AKADEMIK TERHADAP PENURUNAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA

**Syamsul Arifin[[1]](#footnote-1), Kondang Budiyani[[2]](#footnote-2)**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

syampsi16@gmail.com, kondangpsi@yahoo.ac.id

**Abstrak**

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 adalah uji *Wilcoxon Signed* *Ranks Test*. Hasil yang diperoleh, nilai Z sebesar -2.371 dengan p = 0,018 (p<0,05). 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 Efiksi Diri Akademik, Stres Akademik.

THE EFFECT OF ACADEMIC SELF-EFICATION TRAINING ON ACADEMIC STRESS REDUCTION IN STUDENTS OF PSYCHOLOGY FACULTY OF MERCU BUANA UNIVERSITY YOGYAKARTA

**Syamsul Arifin, Kondang Budiyani**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

syampsi16@gmail.com, kondangpsi@yahoo.ac.id

Abstract

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 amounted to seven people who were undergraduate students of the Faculty of Psychology, Mercu Buana University Yogyakarta, had pretest scores 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 that had been done. 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, the Z value of -2,371 with p = 0.018 (p <0.05). 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..

**PENDAHULUAN**

Pendidikan dalam dunia perguruan tinggi mengharuskan mahasiswa menjalani berbagai tugas maupun peran dan tanggung jawab akademik dan sosial yang menantang baik di lingkungan kampus maupun di lingkungan sekitar tempat tinggal mahasiswa. Berbagai tugas ini menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri dan mengatur diri sebaik-baiknya. Mahasiswa adalah salah satu bagian dari Civitas Akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa dimasa yang akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat (Kholidah dan Alsa, 2012). Seorang mahasiswa dituntut harus mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Kholidah dan Alsa, 2012).

Mahasiswa dengan karakteristik dan latar belakang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan – kegiatan non akademis, dan bekerja untuk menambah uang saku (Govaerst & Gregoire dalam Suwartika, 2014). Tuntutan internal dan eksternal yang dialami mahasiswa tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa (overload) sehingga timbul distres, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang labil. Selain itu, mahasiswa dianjurkan untuk tidak mengalami stres yang bersifat negatif akibat dari beban akademik yang dialami karena menurut Goff A.M (dalam Suwartika, 2014), peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Widianti, dalam Suwartika, 2014). Sedangkan dampak positif dari stres berupa peningkatan kreativitas dan memicu perkembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa (Smeltzer & Bare, dalam Suwartika, 2014).

 Penelitian Zuama (2014) terhadap mahasiswa terkait kemampuan mengelola stres dengan hasil temuan-temuan data, yaitu sumber masalah stres yang dialami responden penelitian cukup beragam. Secara fisik, tiap responden mengalami semua reaksi stres yang umum terjadi, seperti berkeringat, mudah lelah, gugup, gelisah, takut, khawatir, sangat sensitif atau peka, dan sebagainya. Secara psikis, tiap responden pun mengalami berbagai perubahan emosi dan perilaku terhadap tekanan maupun konflik yang terjadi selama proses penyusunan proposal hingga skripsi.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kholidah dan Alsa (2012) terhadap 200 orang mahasiswa di Yogyakarta. Mahasiswa mengaku bahwa stres yang dialami disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman droup out, adaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga. Stres yang dialami mahasiswa ini kemudian sering disebut stres akademik.

 Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik adalah stres yang terjadi karena adanya tuntutan dan tekanan dalam akademik untuk menunjukan prestasi dan keunggulan yang terus meningkat, sehingga individu terus terbebani oleh tekanan dan tuntutan tersebut.

 Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sinha (2001) terdapat lima reaksi yang berbeda yang menunjukan ekspresi stres akademik, yaitu reaksi kognitif, reaksi afektif, reaksi fisik, reaksi terhadap kehidupan sosial / interpersonal dan reaksi motivasi. Reaksi kognitif stres akademik yang dialami seseorang antara lain susah konsentrasi, mudah lupa, sering melamun, susah dalam pemecahan masalah, susah memberi tanggapan, ragu dengan kemampuan yang dimiliki dan ragu untuk bertanya. Reaksi kedua adalah reaksi afektif yaitu munculnya perasaan seperti rendah diri, kurang percaya diri, merasa tertekan, merasa gagal, kuatir tentang harapan orang tua dan merasa sedih terhadap suatu hal akan dialami ketika seseorang mengalami stres akademik. Selanjutnya adalah reaksi fisik, keadaan seseorang secara fisik ketika mengalami stres akademik adalah merasa pusing, gugup, malas makan, kurang tidur, jantung berdebar cepat.

 Kemudian adalah reaksi sosial atau interpersonal, seseorang ketika mengalami stres akademik akan merasa seperti tidak ada orang yang mau membantu, jengkel dengan semua orang, tidak ingin berbicara dengan orang lain, ingin menyendiri dan merasa seakan tidak ada orang yang mengerti terhadap keadaan yang di alami.

Reaksi terakhir adalah reaksi motivasi, yaitu ketika mengalami stres akibat tekanan akademik, seseorang juga akan berubah motivasinya seperti tidak tertarik dengan suatu hal, tidak tertarik dengan kegiatan diluar kelas atau kegiatan ekstrakurikuler, susah untuk memahami pelajaran, mudah bosan, merasa seperti tidak ingin melanjutkan pekerjaan yang sedang dikerjakan, tidak ingin berangkat sekolah / kuliah, dan merasa mengantuk.

 Data yang diperoleh dari hasil penelitian Sari (dalam Kholidah dan Alsa, 2012), stres pada mahasiswa akibat beban tugas sebesar 46,9%. Arta (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang disebabkan faktor lingkungan mencapai 64,1%. Hapsari (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 45,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres. Penelitian lain yang dilakukan Rohmah (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi sebesar 39,2%, Supradewi (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) dalam penelitianya melaporkan bahwa terdapat 44,3% mahasiswa awal yang mengalami stres.

 Peneliti melakukan wawancara tanggal 20 April 2019 pada 8 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarakan wawancara yang telah dilakukan mahasiswa pernah mengalami stres akademik. Reaksi kognitif stres akademik yang muncul antara lain susah berkonsentrasi ketika mengerjkan tugas dari dosen, mudah lupa ketika melakukaan sesuatu, sering melamun, kemampuan menyelesaikan masalah terbatas. Reaksi afektif yang muncul antara lain kurang percaya diri ketika melakukaan sesautu berkaitan dengan tugas dari dosen, merasa tertekan dengan adanya beban kuliah. Selanjutnya adalah reaksi fisik antara lain merasa malas makan pagi, kurang tidur karena tidak larut malam. Kemudian adalah reaksi sosial / interpersonal antara lain jengkel dengan semua orang dengan menyendiri dikamar dengan bermain game. Terakhir yaitu reaksi motivasi antara lain tidak tertarik dengan kegiatan diluar kelas atau kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan oleh kampus, merasa mengantuk ketika memperoleh pelajaran dari dosen.

 Mahasiswa diharapkan mampu mengatasi stres akademik yang dialami karena mengelola stres akademik dapat menjadi suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Selain itu, dengan pengelolaan stres yang baik, dapat dikatakan bahwa individu akan memiliki kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional (Cotton & Smith dalam Aryani, 2016).

 Kecakapan mengelola stres itu penting dimiliki oleh seorang mahasiswa karena baik langsung maupun tidak, stres diyakini sebagai penentu performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa (Alzaeem & Carter dalam Wahyuni, 2017). Selain itu, stres memiliki dampak negatif yang akan muncul ketika mahasiswa tidak mampu mengelola stres dengan terjadinya penurunan produktifitas, sulit berkonsentrasi, kemampuan mengingat informasi sangat terbatas, mempengaruhi pengambilan keputusan, dan terganggunya kesehatan. Secara fisik stres juga memiliki dampak terhadap kesehatan tubuh, menyebabkan gagal jantung, tekanan darah tinggi, pusing-pusing dan mual serta penyakit-penyakit lainnya (Desinta & Ramadhani, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik, menurut Puspitasari (2013); Gunawati, Hartati, dan Listiara (dalam Barseli & Ifdil, 2017); Mulya dan Indrawati (2016); dan Utami (2015) yaitu, (a) Faktor internal, faktor dalam diri individu yang menyebabkan stress akademik, meliputi, pola pikir, kepribadian, keyakinan diri, kecerdasan emosi, motivasi berprestasi. (b) Faktor eksternal yaitu faktor yang mengakibatkan stres akademik dari luar diri individu meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan statsus sosial pendidikan, dan orang tua saling berlomba.

 Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, kecerdasan emosi, motivasi berprestasi, dan keyakinan diri. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orang tua saling berlomba.

 Faktor kunci dari stres adalah persepsi seseorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi. Kemampuan seseorang tersebut berkaitan dengan salah satu karakteristik kepribadian yakni aspek keyakinan akan kemampuan diri yang oleh Bandura (1997) disebut efikasi diri. Pekerjaan pun dapat benar-benar menjadi ancaman dan sumber stres bagi individu yang tidak memiliki keyakinan dan efikasi diri yang tinggi bahwa dirinya mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan padanya.

 Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah keyakinan seorang individu tentang kemampuannya dalam mengorganisasikan dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hal yang diinginkan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa efikasi diri tidak berkaitan dengan kemampuan sebenarnya yang dimiliki seseorang melainkan berkaitan dengan keyakinan seseorang sehingga akan mempengaruhi pilihan-pilihan tindakan yang akan dilakukanya, termasuk besarnya usaha yang dikeluarkan ketika dihadapkan pada kesulitan. Menurut Zajacova, dkk (2005) efikasi diri akademik merupakan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan individu dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk ujian dan menyusun makalah. Sedangkan, pelatihan adalah suatu metode untuk membiasakan diri, menggunakan simulasi-simulasi kehidupan sehari-hari dan pembelajaran berdasarkan pengalaman dan menggunakan permainan-permainan yang menyenangkan. (Ancok dalam Prahara & Budiyani, 2019).

Sehingga, pelatihan efikasi diri akademik merupakan suatu usaha untuk meningkatkan keyakinan diri seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dengan memusatkan perhatian pada sesuatu yang menyenangkan berdasarkan pengalaman, pengetahuan, keterampilan serta sikap dalam menghadapi tantangan yang bersifat akademik.

Efikasi diri mempengaruhi persepsi seseorang terhadap tuntutan eksternal dan memediasi hubungan antara stresor eksternal dan stres psikologis (Bandura dalam Zajacova, 2005). Menggunakan model analitik jalur, Chemers, Hu, dan Garcia (dalam dalam Zajacova, 2005) menemukan bahwa efek dari efikasi diri pada stres sepenuhnya dimediasi oleh evaluasi tuntutan sebagai ancaman atau tantangan.

Individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih cenderung mengevaluasi tuntutan sebagai tantangan dengan merasa yakin tentang kompetensinya untuk menangani situasi tertentu, ketika tuntutan dinilai sebagai tantangan individu cenderung memilih strategi coping yang efektif dan akan bertahan dalam mengelola tugas yang diberikan, sebaliknya ketika individu memiliki efikasi diri yang rendah akan mengevaluasi tuntutan sebagai ancaman dan menganggap tugas yang diberikan sebagai stres atau ancaman (Chemers dkk., dalam Zajacova, 2005).

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi melihat evaluasi eksternal/stressor sebagai tantangan sehingga memiliki strategi coping yang efektif, motivasi internal yang tinggi, mempertahankan tugas, bila menghadapi kegagalan cepat pulih. Sebaliknya bila individu memiliki efikasi diri yang rendah melihat evaluasi eksternal/stressor sebagai ancaman, sehinggi akan menghasilkan keadaan stress.

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa ketika individu memiliki efikasi diri yang rendah diberikan pelatihan efikasi diri mengacu pada sumber peningkatan efikasi diri Bandura (1997) (a) Pengalaman berhasil (*mastery experience*), (b) Pengalaman keberhasilan orang lain (*vicarious experience*), (c) Persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan (d) Keadaan fisiologis dan suasana hati (*physiological state and emotional arousal*) akan dapat meningkatkan efikasi diri sehinngga dapat menurunkan stres yang dialami oleh individu

Jika individu menghadapi stressor yang bersifat akademik, yaitu berupa tekanan dan tuntutan dari akademik, maka individu akan mengevaluasi stressor akademik tersebut sebagai tantangan sehingga individu akan memiliki perilaku yang adaptif. Bandura (dalam Ramachaudra, 1998) perilaku yang muncul akibat efikasi diri tinggi dari individu seperti, pilihan tugas yang beragam, ketekunan dalam tugas, dan respon terhadap kegagalan positif.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri akademik dapat membantu individu untuk melihat evaluasi eksternal sebagai tantangan sehingga efikasi akademik meningkat dan menurunkan tingkat stres yang dirasakan oleh individu. Sehingga, pelatihan efikasi diri akademik dapat digunakan untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Berdasarkan hal tersebut peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh pemberian pelatihan efikasi diri akademik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta ?

**METODE**

Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yakni variabel independen dan variabel dependen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres akademik sedangkan variable independen dalam penelitian ini adalah pelatihan efikasi diri akademik.

Stres akademik merupakan keadaan dimana individu tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan terkait akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang dimilikinya dan dipersepsi sebagai gangguan. Pada penelitian ini, skala yang digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa adalah Skala Stres Akademik yang dibuat oleh Mas (2019) yang mengacu pada *Scale for Asssessing Academic Stres* oleh Sinha (2001). Model skala yang digunakan adalah Skala Likert dengan 5 alternatif jawaban. Skor Stres Akademik subjek yang tinggi, maka semakin tinggi pula tingkat Stres Akademik subjek, sebaliknya semakin rendah skor Stres Akademik subjek, maka semakin rendah juga tingkat Stres Akademik subjek.

Skala Stress Akademik yang digunakan Mas (2019) menggunakan skala Likert dengan alternatif jawaban dalam skala yaitu Selalu (SLL), Sering (SRG), Kadang Kadang (KK), Hampir Tidak Pernah (HTP) dan Tidak Pernah (TP). Hal itu digunakan untuk memberikan gradasi jawaban yang lebih variatif. Selain itu, bentuk Skala Likert ini menggunakan *checklist* dengan tujuan mempermudah dalam tabulasi data, singkat dalam pembuatannya, hemat kertas, dan secara visual lebih menarik. Selain itu. data yang diperoleh dari skala tersebut berupa data interval.

Pernyataan untuk jawaban Selalu (SLL) diberi skor 5, Skor 4 untuk Sering (SRG), skor 3 untuk Kadang-kadang (KK), skor 2 untuk Hampir Tidak Pernah (HTP) dan skor 1 untuk Tidak Pernah (TP). Skor maksimum yang mungkin didapatkan adalah 140 dan skor minimum adalah 28. Semakin tinggi skor total yang dimiliki subjek maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik subjek, sebaliknya semakin rendah skor total subjek, maka semakin rendah juga tingkat stres akademik subjek. Dalam skala ini terdapat 28 aitem pertanyaan.

Pelatihan efikasi diri akademik merupakan usaha terencana yang diselenggarakan guna meningkatkan efikasi diri akademik individu dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dihadapi. Pelatihan efikasi diri akademik mengacu pada sumber peningkatan efikasi diri akademik yang dikemukakaan oleh Bandura (1997) yakni sumber yang berasal dari pengalaman berhasil (*mastery experience*), pengalaman keberhasilan orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan keadaan fisiologis dan suasana hati (*physiological state and emotional arousal*).

Jumlah subjek penelitian adalah 7 orang. Subjek tersebut didapatkan dari hasil *screening* kepada 53 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dengan kategori stres akademik sedang 16 orang, kategori stres akademik tinggi 14 orang. Keseluruhan calon subjek penelitian adalah 30 orang.

Peneliti menghubungi 30 orang calon subjek penelitian dan didapatkan sejumlah 12 dari 30 orang calon subjek penelitian dapat dihubungi. Sejumlah 12 orang yang dapat dihubungi oleh peneliti, 8 orang bersediamenjadi subjek penelitian. Namun dalam pelaksanaan penelitian, hanya 7 orang subjek penelitian yang dapat hadir dalam pelatihan efikasi diri akademik.

Tabel 1. Deskripsi Hasil *Screening* Subjek Penelitian



Keterangan µ= Rerata hipotetik, σ= Standar deviasi / deviasi hipotetik, X = Skor Subjek

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala. Skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar 2017). Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala Stres Akademik yang disusun oleh Mas (2019) berdasarkan *Scale for Assessing Academic Stres* oleh Sinha (2001). Skala tersebut mempunyai koefisien korelasi aitem total rxy ≥ 3.00 dengan koefisien realibilitas sebesar 0.916 dan Skala Efikasi Diri Akademik yang disusun oleh setyaninngrum (2018) untuk mengukur efikasi diri akademik subjek penelitian sebelum dan setelah diberikan pelatihan peningkatan efikasi diri akademik. Koefisien korelasi aitem total rxy ≥ 3.00 dengan koefisien realibilitas sebesar 0.914.

Skala Stress Akademik yang digunakan Mas (2019) menggunakan skala Likert dengan alternatif jawaban dalam skala yaitu Selalu (SLL), Sering (SRG), Kadang Kadang (KK), Hampir Tidak Pernah (HTP) dan Tidak Pernah (TP). Hal itu digunakan untuk memberikan gradasi jawaban yang lebih variatif. Selain itu, bentuk Skala Likert ini menggunakan *checklist* dengan tujuan mempermudah dalam tabulasi data, singkat dalam pembuatannya, hemat kertas, dan secara visual lebih menarik. Selain itu. data yang diperoleh dari skala tersebut berupa data interval.

Pernyataan untuk jawaban Selalu (SLL) diberi skor 5, Skor 4 untuk Sering (SRG), skor 3 untuk Kadang-kadang (KK), skor 2 untuk Hampir Tidak Pernah (HTP) dan skor 1 untuk Tidak Pernah (TP). Skor maksimum yang mungkin didapatkan adalah 140 dan skor minimum adalah 28. Semakin tinggi skor total yang dimiliki subjek maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik subjek, sebaliknya semakin rendah skor total subjek, maka semakin rendah juga tingkat stres akademik subjek. Dalam skala ini terdapat 28 aitem pertanyaan.

Skala Efikasi Diri Akademik menggunakan Skala Likert dengan alternatif jawaban dalam skala tersebut yaitu Sangat yakin (SY), Yakin (Y), Kurang yakin (KY), dan Sama sekali tidak yakin (SSTY). Hal tersebut digunakan untuk memberikan gradasi jawaban yang lebih variatif. Selain itu, bentuk Skala Likert menggunakan *checklist* dengan tujuan mempermudah dalam tabulasi data, singkat dalam pembuatanya, hemat kertas, dan secara visual lebih menarik. Selain itu. data yang diperoleh dari skala tersebut adalah berupa data interval.

Pernyataan untuk jawaban Sangat yakin (SY) diberi skor 4, skor 3 untuk Yakin (Y), skor 2 untuk Kurang yakin (KY), dan skor 1 untuk Sama sekali tidak yakin (SSTY). Skor maksimum yang mungkin didapatkan adalah 112 dan skor minimum adalah 28.

Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Groub Pretest – Posttest Design* yang merupakan rancangan eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subjek (KE) tanpa adanya kelompok control dan subjek dipilih tidak secara random. Rancangan ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan yang terjadi pada subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan (Pelatihan Peningkatan Efikasi Diri Akademik) dengan sesudah diberikan perlakuan (Pelatihan Peningkatan Efikasi Diri Akademik) yang hasilnya diperoleh melalui pengukuran keadaan suatu kelompok sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*). Bentuk rancangan tersebut adalah *One-Groub Pretest – Posttest Design* dapat dilihat dalam dibawah ini :

Rancangan Eksperimen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | ***Pretest*** | **Perlakuan** | ***Posttest*** |
| KE | T1 | X | T2 |

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

T1 : *Pretest*

T2 : *Posttest*

X : Pelatihan Peningkatan Efikasi Diri Akademik

Metode analisis data yang digunakaan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik non parametrik dalam penelitian ini disebabkan karena subjek yang digunakaan tergolong kecil untuk menganalisis perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen digunakaan uji Wilcoxon. Proses analisisnya menggun akan program SPSS versi 22

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis adalah data yang diperoleh dari skor *pretest* dan *posttest* Skala Stres Akademik kelompok eksperimen yang berjumlah 7 orang. Hasil pengumpulan data *pretest* menunjukan skor stres akademik pada kelompok eksperimen terendah sebesar 90 dan tertinggi sebesar 111 dengan rata-rata (*Mean*) sebesar 99.71. Hasil pengumpulan data *posttest* menunjukan skor stres akademik pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan menunjukan skor terendah sebesar 75 dan tertinggi sebesar 103 dengan rata-rata (*Mean*) sebesar 90.71.

 Statistik Deskriptif Tingkat Stres Akademik



Hipotesis penelitian ini diuji dengan melakukan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan menganalisis perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Tujuan dilakukannya analisis dengan metode Wilcoxon Signed Ranks Test adalah untuk menguji hipotesis yang memiliki distribusi populasi dan tidak memerlukan asumsi bahwa populasi terdistribusi secara normal. Keuntungan dari uji Wilcoxon Signed Ranks Test adalah bahwa tes ini tidak tergantung pada bentuk distribusi populasi (Wayne dalam Voraprateep, 2013).

|  |
| --- |
| **Test Statisticsa** |
|   | *Posttest – Pretest* |
| Z | -2.371b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 0.018 |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test |
| b. Based on positive ranks. |
|

Hipotesis penelitian ini diuji dengan melakukan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan menganalisis perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Tujuan dilakukannya analisis dengan metode Wilcoxon Signed Ranks Test adalah untuk menguji hipotesis yang memiliki distribusi populasi dan tidak memerlukan asumsi bahwa populasi terdistribusi secara normal. Keuntungan dari uji Wilcoxon Signed Ranks Test adalah bahwa tes ini tidak tergantung pada bentuk distribusi populasi (Wayne dalam Voraprateep, 2013).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan antara tingkat stres akademik pada subjek penelitian sebelum dan setelah diberikan pelatihan peningkatan efikasi diri akademik. Tingkat stres akademik pada subjek penelitian lebih rendah setelah diberikan pelatihan peningkatan efikasi diri akademik, dibandingkan dengan tingkat stres akademik pada subjek penelitian sebelum mendapatkan pelatihan peningkatan efikasi diri akademik. Hasil analisis dengan teknik Wilcoxon Signed Runk Test menghasilkan nilai Z sebesar -2.371 dengan p= 0,018, (p<0.05). Hal ini berarti hipotesis diterima. Sehingga, ada perbedaan antara tingkat stres akademik pada subjek penelitian sebelum dan setelah diberikan pelatihan peningkatan efikasi diri akademik.

Selain itu, berdasarkan perbedaan *mean* pada kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik subjek penelitian setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan peningkatan efikasi diri akademik lebih rendah (*mean*=90.71) daripada sebelum diberikan pelatihan peningkatan efikasi diri akademik (*mean*=99.71). Sehingga, dapat dikatakan bahwa terjadi penurunan tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan pelatihan peningkatan efikasi diri akademik daripada sebelum diberikan perlakuan pelatihan peningkatan efikasi diri akademik.

Pelatihan adalah suatu metode untuk membiasakan diri, hal ini dikarenakan pelatihan menggunakan simulasi-simulasi kehidupan sehari-hari adanya pembelajaran berdasarkan pengalaman dan menggunakan permainan-permainan yang menyenangkan (Ancok dalam Prahara & Budiyani, 2019). Sehingga, disimpulkan bahwa pelatihan peningkatan efikasi diri akademik merupakan usaha terencana yang diselenggarakan untuk meningkatkan efikasi diri akademik dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dihadapi. Salah satu upaya meningkatkan efikasi diri akademik adalah melalui pelatihan (Sdorow dalam Prahara & Budiyani, 2019).

Kegiatan yang dilakukan dalan pelatihan peningkatan efikasi diri akademik ini antara lain pertama, memberikan kesempatan individu untuk merasakan pengalaman keberhasilan. Tahapan ini akan dijelaskan strategi peningkatan efikasi diri dengan cara memberikan pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) pada mahasiswa untuk mengingat kembali keberhasilan yang pernah dicapai. Kegiatan kedua adalah memberikan pengalaman keberhasilan orang lain. Trainer memberikan pengalaman keberhasilan orang lain yang dapat dijadikan model (*vicarious experience* atau *modelling*). Kegiatan ini dilakukan dengan memutarkan video mahasiswa bidikmisi yang lulus kuliah tepat waktu**.** Selanjutnya, memutarkan video penyandang disabilitas yang dapat menyelesaikan kuliah, lalu meminta peserta untuk mencari model yang sama dengan diri peserta.

Kegiatan ketiga adalah melakukaan persuasi. Trainer menjelaskan cara peningkatan efikasi diri akademik dengan memberikan persuai verbal (*verbal persuasion*) kepada mahasiswa. Kegiatan ini mengulas materi sebelumnya tentang pengalaman keberhasilan dan pengalaman keberhasilan orang lain denagan memberikan games lempar bola yang disertai dengan persuasi verbal oleh trainer, ketika peserta masuk dalam kondisi *trust.* Selanjutnya, ketika peserta menyadari bahwa persuasi verbal penting untuk dilakukaan, kemudian diminta untuk mempraktekan *self-talk* agar dapat memotivasi diri sendiri. Bandura (1997) mengemukakan bahwa individu yang dibujuk secara lisan, individu memiliki kemampuan untuk menguasai kegiatan yang diberikan cenderung memobilisasi upaya yang lebih besar dan mempertahankanya daripada jika individu menyembunyikan keraguan diri dan memikirkan kekurangan pribadi ketika masalah muncul.

Kegiatan keempat adalah menjelaskan peningkatan efikasi diri akademik dengan memberikan kondisi agar peserta percaya diri dan tidak cemas saat belajar (*physiological state and emotional arousal*). Kegaiatan keempat diawali dengan mengerjakan soal psikologi yang akan dikondisikan dalam konsisi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Kondisi tersebut dibuat untuk menyadarkan peserta bahwa kondisi yang menyenangkan akan meningkatkan efikasi diri akademik. Kemudian, kegiatan ini memberikan pengetahuan dan praktek tentang relaksasi pernafasan dengan harapan peserta dapat mengaplikasikannya sebelum belajar. Bandura (1997) mengemukakan bahwa individu juga bergantung pada keadaan somatik dan emosional dalam menilai kemampuanya sehingga mood positif meningkatkan persepsi terhadap *self-efficacy*, sedangkan mood negatif menguranginya.

Berdasarkan hasil penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan peningkatan efikasi diri akademik dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Sehingga mahasiswa dapat merasa, berfikir, memotivasi diri dan berperilaku *adaptif*.

Grafik 1. Skor Stres Akademik

Selanjutnya, skor stres akademik yang dimiliki subjek penelitian PI, SL, ID, SA, dan GT mengalami sedikit penurunan dibandingkan dengan skor subjek penelitian DN, dan RH. Hasil dari observasi pada saat pelatihan dilakukaan dapat disimpulkan bahwa subjek PI, SL, ID, SA, dan GT sebagai berikut. Subjek GT kurang antusias dalam mengikuti rangkaian pelatihan, cenderung datar, menunduk dan melamun. Subjek PI terlihat lesu selama pelatihan dan beberapa kali melamun, subjek SL terlihat menangis saat menceritakan pengalaman pribadi, bersender dan menguap, subjek ID menangis selama pelatihan ketika bercerita tentang pengalaman pribadi, menaruh kepala dimeja namun kadang tertawa, dan SA yang pendiam dan kurang responsif ketika subjek ID menangis. Sedangkan subjek yang mengalami peningkatan adalah subjek DN dan RH. Subjek DN terlibat aktif selama pelatihan dan seringkali menceritakan tokoh yang menginspirasi, lalu subjek RH hanya sebatas menceritakan pengalaman pribadi dengan suara lirih dan kembali bersemangat pada sesi games.

**KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan stres akademik subjek penelitian antara sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan pelatihan peningkatan efikasi diri akademik. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah diberikan sebelum dan setelah dilakukannya pelatihan peningkatan efikasi diri akademik. Hasil analisis dengan teknik Wilcoxon Signed Ranks Test menghasilkan nilai Z sebesar -2.371 dengan p 0.018, (p<0,05). Hal ini berarti ada perbedaan antara tingkat stres akademik pada subjek penelitian sebelum dan setelah diberikan pelatihan peningkatan efikasi diri akademik.

Hasil pengumpulan data *pretest* menunjukkan bahwa skor stres akademik pada kelompok eksperimen dengan (*Mean*) sebesar 99.71 dan data *posttest* dengan (*Mean*) sebesar 90.71 Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan peningkatan efikasi diri akademik berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres akademik pada subjek penelitian. Tingkat stres subjek penelitian mengalami penurunan setelah diberikan pelatihan peningkatan efikasi diri akademik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alvin. (2007). *Stres akademik*. Jakarta: PT Raja.

Aryani, F. (2016). *Stres belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.

Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1997*). Self efficacy, the exercise of control*. New York: Freeman and Company.

Barseli, M. & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik. *Jurnal Konseling Pendidikan,* 5 (3), 144-148

Desinta, S. & Ramdhani, N. (2013). Terapi tawa untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 15-27

Kholidah, E. N. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67 – 75.

Mas, M. N. F. B. (2019). Pengaruh pemberian pelatihan berpikir positif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Mulya, H. A. & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 297-302

Prahara, S. A. & Budiyani, K. (2019). Pelatihan efikasi diri guru: Efikasi diri akademik dan prestasi belajar siswa. *InSight*, 21(1), 43-49

Raharjo, W. (2005). Kontribusi hardinees dan self – efficacy terhadap stres kerja (Studi pada perawat RSUP DR. Soeradji Tirtonegoro Klaten). *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Sebastian, V. (2012). A theoretical approach to stress and self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78 (13), 556 – 561

Setyaningrum, U. A. (2018). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Sinha, Dr. Uday K., Dr. M. K. Nepal. (2001). Development of a scale for assessing academic stress : a preliminary report. *Journal of the institute of medicice*, 23 (1&2), 105-102

Suwartika, I., Nurdin, A. & Ruhmadi, E. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa reguler program studi DIII keperawatan Cirebon Poltekes Kemenkes Tasikmalaya*. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 9(3), 173-189

Utami, S. D. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6 (4), 1-15

Voraprateep, J. (2013). Robustness of wilcoxon signed rank test agains the assumtion of symmetry. *Thesis.* United Kingdom: The University of Birmington.

Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola stres dengan pendekatan cognitif behavioral modification (studi eksperimen pada mahasiswa baru pendidikan agama Islam (PAI) fakultas tarbiah dan keguruan UIN Malik Malang). *Tadrib*, 3(1), 99-117

Zajacova, A., Lynch, S. M., & Thomas, J. E. (2005). Self-efficacy, stress and academic success in collage. *Research in Higher Education*, 46(6), 667-706.

Zuama, S. N. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 program studi PG paud. *Jurnal FKIP Universitas Tadulak*, 17( 2), 78-87

1. Penulis 1 [↑](#footnote-ref-1)
2. Penulis 2 [↑](#footnote-ref-2)