**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

***CORRELATION BETWEEN ACADEMIC SELF-EFFICATION AND ACADEMIC STRESS IN FACULTY PSYCHOLOGY MERCU BUANA UNIVERSITY OF YOGYAKARTA STUDENT’S***

**Didik Muhammad Suprapto**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

didikxlr@gmail.com

# Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 60 mahasiswa fakultas psikologi UniversitasMercu Buana Yogyakarta. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan Skala Efikasi Diri Akademik dan Skala Stres Akademik. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi Product Moment. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0,858 (p = 000). Hal ini menunjukan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Koefisien Determinasi (R2) = 0,736, maka sumbangan efektif efikasi diri akademik dengan kecenderungan rendahnya stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta adalah sebesar 73,6%.

**Kata Kunci**: Stres akademik, efikasi diri akademik, mahasiswa

*Abstract*

*The purpose of this research is to determine the correlation between academic self-effication and academic stress in faculty psychology Mercu Buana Universty of Yogyakarta Student’s. Hypotesys in this research is there are negative correlation between* *academic self-effication and academic stress in faculty psychology Mercu Buana Universty of Yogyakarta Student’s. The subjects in this research contains 60 students in faculty psychology Mercu Buana Universty of Yogyakarta. The data collection of this research used an Academic Self-Effication Scale and Academic Stress Scale. The data were analyzed using Product Moment correlation analysis. Based on analysis results obtained the correlation coefficient (rxy) = 0,858 with a significance level (p = 000). This showed that the hypothesis in this research is accepted and proved that there negative correlation between academic self-effication and academic stress in faculty psychology Mercu Buana Universty of Yogyakarta Student’s. The coefficient of determination (R2) = 0,736, so the effective contribution of academic self-effication with a tendency to academic stress in faculty psychology Mercu Buana Universty of Yogyakarta Student’s is 73,6%.*

***Keyword****: Academic stress, academic self-effication, student*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah seseorang yang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, dan universitas (Hartaji, 2012). Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal diserahi tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat, (UU RI Nomor 12 tahun 2012). Proses pendidikan di dunia perkuliahan tentu berbeda dengan lembaga pendidikan di sekolah menengah, dimana materi pelajaran yang diberikan kepada mahasiswa lebih luas dan kompleks dibandingkan materi pelajaran yang diberikan di sekolah menengah (Fauziah,2015).

Seorang mahasiswa pada umunya berusia 18-25 tahun (Purwanti, 2011). Usia tersebut merupakan tahap perkembangan yang disebut dengan *emerging adulthood*, pada tahap ini individu masih mengeksplorasi jalur karir yang ingin diambil seperti misalnya menjadi apa, dan bagaimana gaya hidup yang diinginkan (Santrock, 2007). Dalam menjalani tahap perkembangan ini individu dihadapkan pada berbagai persoalan dan permasalahan. Masalah yang sering muncul dibagi menjadi dua yaitu masalah internal dan eksternal. Masalah internal biasanya meliputi metal dan perkembangan fisik, sedangkan masalah eksternal biasanya meliputi masalah yang berasal dari lingkungan sekolah, rumah dan masyarakat (Sujanto, 1986).

Dalam lingkungan belajarnya, mahasiswa belajar dengan tujuan untuk mendapatkan nilai yang baik adalah suatu tuntutan mutlak yang harus dijalani. Mahasiswa pada dasarnya akan mengalami berbagai kendala dalam menghadapi tuntutan yang harus dijalaninya ketika menjadi seorang mahasiswa. Tuntutan tersebut mulai dari keluarga yang mengharapkan nilai indeks prestasi yang tinggi, lulus kuliah tepat waktu, tuntutan pemahaman materi perkuliahan, dan penulisan tugas akhir atau skripsi (Ardiansyah, 2014). Sejalan dengan perannya yang kompleks, 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). Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) mengatakan bahwa banyaknya tuntutan dan harapan terhadap mahasiswa tidak jarang justru menjadi sumber permasalahan bagi mahasiswa itu sendiri. Ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan akademik yang berat dengan sumber daya aktual yang dimiliki individu inilah yang membuat seseorang mudah mengalami stres yang biasa disebut sebagai stres akademik (Liao, 2011).

Gusniarti (dalam Eryanti, 2002:17) mengemukakan stres akademik yang dialami siswa merupakan persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan akademis dan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa sebagai seorang mahasiswa sebagai seorang sasaran pendidikan. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kondisi diri mahasiswa itu sendiri dimana keseimbangan yang diharapkan antara lingkungan dan sumber daya yang diharapkan tidak dapat diraih oleh mahasiswa dalam kondisi normal (Sagita, Daharnis, dan Syahniar, 2017).

Menurut Munir, Sameera, Zahoor, Shafaraz (2015) stres akademik adalah perasaan dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah, dan tidak bisa mengelola tugas karena jadwal yang terlalu sibuk. Damanik (dalam Juhamsah, Widyastuti, dan Ridfah, 2018) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan segala sesuatu yang memiliki hubungan dengan reaksi fisiologis, perilaku, dan kognitif yang terjadi akibat adanya tuntutan yang berkaitan dengan masalah akademik.

Sinha, Sirma, dan Mahendra (2001) melalui hasil penelitiannya mengenai stres akademik menjelaskan bahwa terdapat respon-respon yang muncul sebagai bentuk reaksi dari keadaan akademik yang menekan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat lima respon yang merupakan respon dari stres akademik, yakni respon kognitif, respon fisik, respon afektif, respon sosial atau interpersonal, dan respon motivasional. Hal itu menegaskan bahwa ketika seseorang tidak dapat mengatasi tuntutan akademik sebagai mahasiswa dan menunjukan respon-respon tersebut maka mahasiswa tersebut mengalami stres akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2018) terdapat 62% mahasiswa Fakultas Psikologi tahun pertama mengalami stres akademik saat menjalani perkuliahan, sedangkan 38% tidak mengalami stress akademik saat menjalani perkuliahan. Hasil penelitian Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018) diketahui terdapat 12.24% mahasiswa berada dalam kategori tingkat stres tinggi, 69.39% berada dalam kategori sedang, dan 18.37% berada dalam kategori rendah. Berdasarkan kategorisasi Sulistiyowati (2016) dalam penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dari 280 mahasiswa, terdapat 137 atau 48,9% yang memiliki stres rendah dan terdapat 143 atau 51,1% yang memiliki stres tinggi, hal tersebut menunjukan bahwa stres yang dialami mahasiswa dalam kaitannya dengan dunia akademik masih tinggi.

Fenomena yang terjadi akibat stres akademik ini sering terdengar seiring dengan munculnya berbagai pemberitaan tentang kasus-kasus akibat dari stres akademik diberbagai media massa. Pada 1 Juni 2016 seorang mahasiswa melakukan aksi bunuh diri dikarenakan nilainya turun dan skripsi yang ia ajukan ditolak (Naifular, 2016). Kasus lain juga ditemukan di Medan, dimana seorang mahasiswa membunuh dosennya sendiri dikarenakan dosen tersebut memahari dan memberikan nilai yang jelek terhadap mahasiswa tersebut (Barometer, 2016).

Untuk memperoleh gambaran mengenai stres akademik pada mahasiswa, peneliti melakukan wawancara terhadap 8 orang subjek yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada hari Sabtu, 26 September 2020 dengan menggunakan panduan wawancara yang disusun berdasarkan respon - respon stres akademik yang dikemukakan oleh Sinha, Sirma, dan Mahendra (2001) yaitu respon kognitif, afektif, fisik, sosial atau interpersonal dan respon motivasional.

 Dari hasil wawancara, 8 mahasiswa tersebut memaparkan pengalaman sesuai respon-respon stres akademik sebagai berikut. Respon fisik yang muncul yaitu sakit kepala, tidur tidak nyenyak, masalah pencernaan, gampang berkeringat dan pola makan yang tidak teratur. Respon kognitif yang muncul yakni cenderung mudah lupa, konsentrasi berkurang, sulit membuat keputusan dan pikiran kacau karena berpikir negatif terhadap diri sendiri. Respon afektif yang muncul meliputi mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, dan sedih. Respon sosial atau interpersonal meliputi mendiamkan orang lain, kurang berinteraksi dengan orang lain, menjadi tertutup, dan lebih sering menunda pekerjaan dan terlibat kegiatan yang menyenangkan. Respon motivasional yang muncul yaitu merasa putus asa, merasa bosan dengan apa yang dikerjakan, sering mengantuk, dan malas untuk melanjutkan apa yang sedang dikerjakan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dipaparkan menunjukan bahwa 8 orang subjek mengalami seluruh respon-respon stres akademik yaitu respon fisik, respon kognitif, respon afektif, respon sosial atau interpersonal serta respon motivasional sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek wawancara tersebut mengalami stres akademik.

Mahasiswa diharapkan mampu mengatasi stres akademik yang dialaminya, hal ini karenakan pada tahap perkembangan tersebut mahasiswa seharusnya mampu menjadi individu yang mandiri, menangani masalah dengan tanggungjawab, serta menyiapkan diri untuk masa depan (Duvall & Logan, 1986). Selain itu kecakapan mengelola stress diyakini sebagai penentu performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa (Alzaeem & Carter dalam Wahyuni, 2017). Jika pemasalahan ini tidak ditanggulangi, maka stres akademik akan memberikan dampak pada mahasiswa yaitu kegelisahan, kegugupan, gangguan pencernaan, kekhawatiran yang tidak ada habisnya, tegang, nyeri di leher atau bahu (Agolla dan Ongori dalam Purwati dan Rahmandani, 2018). Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif pada mahasiswa baik secara intelektual, emosional, fisiologis, dan perilaku. Dampak secara intelektual antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran dan sulit memahami pelajaran. Dampak secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, dan frustasi. Dampak secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia. Dampak secara perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda menyelesaikan tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol (Juhamsah, Widyastuti, dan Ridfah, 2018). Yumba (dalam Julika dan Setiyawati, 2019) mengatakan bahwa stres akademik adalah hal yang paling memengaruhi kondisi stres mahasiswa dibandingkan lingkungan, hubungan interpersonal, dan masalah pribadi.

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu pola pikir, kepribadian dan keyakinan diri. Sedangkan faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik adalah pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi lebih tinggi, dorongan orang tua dan dorongan status sosial. Berdasarkan faktor-faktor yang telah dipaparkan peneliti memilih efikasi diri sebagai faktor yang mempengaruhi stres akademik. Alasan peneliti memilih efikasi diri akademik sebagai faktor yang mempengaruhi stres akademik karena Efikasi diri mempengaruhi persepsi seseorang terhadap tuntutan eksternal dan memediasi hubungan antara stresor eksternal dan stres psikologis (Bandura dalam Zajacova, 2005). Sejalan dengan hal tersebut Sim dan Moon (2015) mengatakan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi dalam akademik akan memiliki stres yang lebih rendah dan memiliki penyesuaian yang lebih baik dalam kehidupan perkuliahan.

Keyakinan diri akademik disebut juga sebagai efikasi diri akademik. Baron dan Byrne (dalam Fitri & Kustanti, 2018) membagi efikasi diri kedalam tiga jenis yaitu efikasi diri sosial, efikasi pengaturan diri, dan efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik yang didefinisikan oleh Baron dan Byrne adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas, untuk mengatur aktivitas belajarnya sendiri, untuk mewujudkan harapan akademik baik harapan akademik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Efikasi diri akademik diartikan sebagai keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk melaksanakan dan mengorganisasikan suatu kegiatan tertentu dengan baik.

 Owen & Froman (1988) menjelaskan bahwa dimensi secara umum tidak dapat digunakan untuk menerka atau menduga dalam bidang akademik, hal ini dikarenakan dimensi efikasi diri secara umum hanya mengungkap efikasi diri secara umum dan tidak spesifik terkait dengan akademik. Oleh karena itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Owen & Froman (1988) menunjukan dimensi efikasi diri akademik yang didasarkan pada tugas-tugas akademik mahasiswa yang terdiri dari tiga bagian, seperti: *overt* (berkaitan dengan tugas-tugas akademik dalam situasi sosial), *congnitive operations* (berkaitan dengan kemampuan kognitif), dan *technical skills* (berkaitan dengan kemampuan khusus).

Berdasarkan hasil penelitian Sagita, Daharnis dan Syahniar (2017) ditemukan bahwa keyakinan individu dapat mempengaruhi aspek kepribadiannya yang lain seperti stres yang timbul pada dirinya. Lebih lanjut dikatakan bahwa efikasi diri berperan penting dalam menghadapi kondisi stres yang dihadapi mahasiswa. Individu yang memiliki efikasi diri yang kuat, terbukti mengalami tekanan yang lebih rendah saat berhadapan dengan sumber stres atau *stressor*.

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah “apakah ada hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta?”

**METODE**

Metode penelitian yang digunakan di penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan 60 subjek penelitian dengan karakteristik subjek adalah mahasiswa aktif fakultas psikologi Univeristas Mercu Buana Yogyakarta. Pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu Skala Stres Akademik dan Skala Efikasi Diri Akademik. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistic *product moment*. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS (*Stastitical Package for Social Science*) versi 22.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis yang telah peneliti lakukan terhadap data penelitian diperoleh deskripsi statistik pada masing-masing variabel. Jumlah aitem pada Skala Stres Akademik adalah sebanyak 28 butir. Skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 5. Skor minimal hipotetik yang diperoleh adalah 1 x 28 = 28 dan skor maksimal hipotetiknya adalah 5 x 28 = 140. Rerata hipotetiknya (µ) adalah sebesar (28 + 140) : 2 = 84 dengan standar deviasi (σ) adalah (140 – 28) : 6 = 18,7. Data empirik untuk skor minimal sebesar 57 dan skor maksimal adalah sebesar 128 dengan rerata empirik sebesar 99,67 dan standar deviasi empirik sebesar 15,282.

Jumlah aitem pada Skala Efikasi Diri Akademik adalah sebanyak 31 butir. Skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 4. Skor minimal hipotetik yang diperoleh adalah 1 x 31 = 31 dan skor maksimal hipotetiknya adalah 4 x 31 = 124. Rerata hipotetiknya (µ) adalah sebesar (31 + 124) : 2 = 77.5 dengan standar deviasi (σ) adalah (124 – 31) : 6 = 15,5. Data empirik untuk skor minimal sebesar 56 dan skor maksimal adalah sebesar 102 dengan rerata empirik sebesar 71,15 dan standar deviasi empirik sebesar 11,774.

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan, terdapat 3 subjek (5%) memiliki efikasi diri akademik yang tinggi, 44 subjek memiliki efikasi diri akademik yang sedang (73,3%), dan 13 subjek (21,7%) memiliki efikasi diri akademik yang rendah.

1. Uji Prasyarat

Sebelum melakukan uji hipotesis terdapat beberapa persyaratan yang harus dipenuhi terlebih dahulu, yaitu melakukan uji normalitas dan uji linearitas.

1. Uji Normalitas

 Uji normalitas bertujuan untuk melihat sebaran data stres akademik, dan efikasi diri akademik dalam penelitian ini terdistribusi secara normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan cara Kolmogorov-Smirnov (K-SZ), yaitu pedoman yang digunakan dalam pengujian ini adalah apabila p > 0,050 maka data terdistribusi normal dan apabila p < 0,050 maka data tidak terdistribusi normal. Hasil uji normalitas sebaran data stres akademik menunjukkan nilai K-SZ = 0,145, (p<0,05) berarti sebaran data mengikuti sebaran data tidak normal, dan data variabel efikasi diri akademik didapatkan nilai K-SZ = 0,211 (p<0,05) berarti sebaran data mengikuti sebaran data tidak normal.

 Menurut Hadi (2016), bahwa normal atau tidaknya data dalam penelitian tidak berpengaruh kepada hasil akhir. Lebih lanjut dijelaskan, ketika subjek penelitian dalam jumlah besar atau jumlah subjek N>30 maka data dikatakan terdistribusi normal. Nurudin, Mara, Kusnadar (2014) juga menyatakan apabila jumlah subjek diatas 30, maka data tetap terdistribusi normal apapun bentuk awal distribusinya.

1. Uji Linieritas

 Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel mengikuti garis linier (membentuk garis lurus) dan mengetahui linier atau tidaknya hubungan variabel bebas dan variabel tergantung (Hadi, 2015). Pedoman yang digunakan dalam uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi p< 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan yang linier. Apabila nilai signifikansi p ≥ 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bukan merupakan hubungan yang linier. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap kedua variabel penelitian diperoleh F = 209.391, (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel stres akademik dengan variabel efikasi diri akademik merupakan hubungan yang linier.

1. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis uji prasyarat variabel stres akademik menunjukkan nilai K-SZ = 0,145 dengan p= 0,003, dan variabel efikasi diri akademik didapatkan nilai K-SZ = 0,211 dengan p= 0,000. Data tersebut menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan efikasi diri akademik menunjukkan sebaran data tidak berdistribusi normal, Sehingga, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* ( *Pearson Correlation*) yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Teknik *Pearson Correlation* digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Pedoman untuk uji korelasi adalah apabila p = < 0,050 berarti ada korelasi dan apabila p ≥ 0.050 berarti tidak ada korelasi.

Dari hasil analisis *parametric correlations* (*Pearson Correlation*) diperoleh koefisien korelasi $r\_{xy}= -0,858 $(p< 0,05), hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara stres akademik dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Tingkat hubungan dari hasil tersebut termasuk dalam kategori sangat kuat, menurut Sugiyono (2019) interval koefisien korelasi 0,80 - 1,000 termasuk dalam kategori sangat kuat, yang artinya kebanyakan responden merespon bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan efikasi diri akademik. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien derterminasi ($R^{2}$) sebesar 0,736 sehingga variabel efikasi diri akademik memiliki kontribusi 73,6% terhadap stres akademik dan sisanya 26,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan efikasi diri akademik dengan nilai korelasi$ r\_{xy}= -0,858$ (p<0,050). Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa efikasi diri akademik memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Desmita, (2009) menyatakan bahwa stres akademik adalah permasalahan yang timbul pada mahasiswa akibat banyaknya tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik. Alvin (2007) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah keyakinan diri. Keyakinan diri yang dimaksud yaitu keyakinan terhadap dirinya sendiri atas kemampuan yang dimiliki. Keyakinan diri tersebut dapat juga disebut dengan efikasi diri yang dibatasi sebagai keyakinan individu terhadap kemampuanya sendiri dalam menghadapi masalah. Efikasi diri akademik diartikan sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dan kompetensi dirinya sendiri untuk melaksanakan suatu tugas dan mengatasi hambatan yang muncul pada kegiatan akademik.

Efikasi diri akademik berperan penting dalam menghadapi kondisi stres yang dihadapi mahasiswa. Mahasiswa yang memilliki efikasi diri akademik yang kuat, terbukti mengalami tekanan yang lebih rendah saat berhadapan dengan sumber stres atau stresor. Jadi, apabila mahasiswa memiliki efikasi diri yang kuat, maka ia akan kuat dan tangguh dalam menghadapi stres (Sagita, Daharnis, dan Syahniar 2017).

Efikasi diri akademik diartikan sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dan kompetensi dirinya sendiri untuk melaksanakan suatu tugas dan mengatasi hambatan dibidang akademik. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini dengan diperoleh koefisien determinasi ($R^{2}$) sebesar 0,736 sehingga variabel efikasi diri akademik memiliki kontribusi 73,6% terhadap stres akademik dan sisanya 26,4% dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola pikir, kepribadian, tekanan untuk berprestasi.

Adapun hasil kategorisasi variabel stres akademik yaitu kategori tinggi sebesar 55% (33 subjek), kategori sedang sebesar 40% (24 subjek), dan kategori rendah sebesar 5% (3 subjek).Sedangkan untuk hasil kategorisasi variabel efikasi diri akademik yaitu kategori tinggi sebesar 5% (3 subjek), kategori sedang 73,3% (44 subjek), dan kategori rendah sebesar 21,7% (13 subjek)

Dari hasil kategorisasi masing-masing variabel diatas menunjukan bawa apabila efikasi diri akademik berada pada taraf tinggi sebesar 5% (3 subjek), maka stres akademik taraf rendah sebesar 5% ( 3 subjek), apabila efikasi diri akademik berada pada taraf sedang sebesar 73,3% (44 subjek), maka stres akademik taraf sedang sebesar 40% (20 subjek), dan apabila efikasi diri akademik berada pada taraf rendah sebesar 21,7% (13 subjek), maka stres akademik taraf tinggi sebesar 55% (33 subjek).

Efikasi diri akademik merupakan keyakinan atas kemampuan individu yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan mengatasi tantangan akademik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Owen & Froman (1988) menunjukan dimensi efikasi diri akademik yang didasarkan pada tugas-tugas akademik mahasiswa yang terdiri dari tiga bagian tugas akademik, diantaranya adalah *Overt* (Situasi Sosial), *cognitive operation* (operasi kognitif), serta *technical skill* (kemampuan teknik).

Dimensi *overt* berkaitan dengan seberapa yakin mahasiswa mampu melakukan tugas akademik yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari di lingkungan sosial mahasiswa (Owen & Froman, 1988).Dimensi  *Cognitive Operations* menurut Owen & Froman (1988) berkaitan dengan seberapa yakin mahasiswa mampu melakukan tugas akademik yang berkaitan dengan kemampuan kognitif mahasiswa. Dimensi *Technical Skills* berkaitan dengan seberapa yakin mahasiswa mampu melakukan tugas akademik yang berkaitan dengan keahlian khusus dalam bidang tertentu seperti dalam bidang komputer, mekanik, dan lain sebagainya.

Bandura (1997) menyebutkan bahwa efikasi diri yang tinggi pada mahaisiswa akan menimbulkan kecenderungan mahasiswa lebih yakin tentang kemampuan yang dimiliki Bandura (dalam ormroad, 2008) menegaskan bahwa tinggi rendahnya efikasi diri ditandai dengan usaha individu yang lebih keras dalam belajar, lebih gigih, tidak mudah menyerah dibandingkan dengan efikasi diri yang rendah. Hal tersebut senada dengan pendapat Lent (1991) bahwa keyakinan yang kuat dalam diri untuk mencapai performansi yang diharapkan akan memberi dorongan dan kekuatan pada diri individu itu sendiri. Lebih lanjut, Myers (1996) menambahkan bahwa efikasi diri yang tinggi pada individu akan tidak mudah mengalami depresi serta memiiki pola hidup yang berfokus, sehingga dapat hidup lebih sehat dan sukses dalam bidang akademis

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut menunjukan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi dengan ciri antara lain yakin mampu menjawab pertanyaan dalam kelas besar, yakin mempraktekan teori yang sudah didapat, serta yakin untuk berbicara di depan umum dengan baik, maka stres akademik yang dialami mahasiswa cenderung rendah. Sebaliknya, jika mahasiswa memiliki efikasi diri akademik yang rendah maka akan cenderung mengalami stres akademik yang tinggi hal tersebut dapat diamati dengan ciri antara lain susah berkonsentrasi, ragu terhadap kemampuan yang dimiliki, merasa gagal dan tertekan, menarik diri dari lingkungan serta tidak bersemangat menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Pada penelitian ini didapat pula hasil yang menunjukan bahwa efikasi diri akademik memiliki kontribusi sebesar 73,6% terhadap kecenderungan rendahnya stres akademik dan sisanya 26,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ardiansyah, G. (2014). Pengaruh terapi musik dan murotal terhadap penurunan tingkat stress mahasiswa S1 semester akhir universitas muhammadiyah surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

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

Baron, R.A. & Byrne D. (2004). *Psikologi sosial jilid 1 edisi kesepuluh.* Jakarta: Erlangga.

Barometer. (2016). Kerap diancam nilai jelek, Mahasiswa bunuh dosen. Barometer. Diakses dari <http://www.barometermedan.net/kerap-diancam-nilai-jelek-mahasiswa-bunuh-dosen/>. (diakses pada 27 september 2020).

Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Diaz, A.B., & Budiman, A (2019). Hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi unisba yang mengambil metodologi penelitian III. *Prosiding Psikologi,* 5(2), 638-644.

Fauziah, H.H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN sunan gunung djati Bandung. *Psympathic*, 2(2), 123-132.

Fitri, R., & Kustanti, E.R. (2018). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari indonesia bagian timur di semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 66-77.

Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I.(2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. J*urnal Ilmiah Psikologi*, 5 (1), 115-130.

Govarest, S & Gregoire, J.(2004). Stressfull academic situations:study on appraisil variables in adolesence. *British Journal of Clinical Psycology*, 54, 261–271.

Hadi, S. (2016). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hartaji, D.A. (2012).*Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua*. Depok: Universitas Gunadarma.

Hurlock, E. B. (1977). *Perkembangan anak*. Alih Bahasa oleh Meitasari Tjandra. Jakarta: Erlangga.

Juhamzah, S., Widyastuti, & Ridfah, A. (2018). Terapi tawa terhadap penurunan tingkat stress akademik pada mahasiswa strata 1. *Jurnal Psikologi Talenta*, 4(1), 80-89.

Julika, S., & Setyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(1), 50-59.

Kholidah, E.N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stress psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39 (1), 67-75.

Liao, K. Y. (2011). *Asian culture value and contigency of self-worth as moderatos for acamedic stress among chine international students lowa lowa state university.* http:/www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24491130.

Munir, T., Shafiq, S., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college student. *Academic Research Internasional*, 6(2), 343-355.

Nurudin, M., Mara, M.N., & Kusnandar, D. (2014). Ukuran sampel dan distribusi sampling dsri beberapa variabel random kontinu. *Buletin Ilmiah Mat.Stat dan Terapannya (Bimaster),* 3(1), 1-6.

Owen, S V., & Froman, S. D. (1988).*Development of a college academic self-efficacy scale.* Paper Dipresen-tasikan dalam Annual Meeting of the National Council on Measurement in Education: New Orleans.

Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stress akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28-39.

Sagita, D.D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37-72.

Sim, H.S., & Moon, W.H. (2015) Relationship between self-efficacy, stress, depression, and adjustment of college student. *Indian Journal of Science and Technology,* 8(35), 1-4.

Siregar, I.K., & Putri, S.R. (2019). Hubungan self-efficacy dan stress akademik mahasiswa. *Jurnal Consilium Berkala Kajuan dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi,R &D, dan penelitian pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.

Wulandari, S., & Rachmawati, M.A. (2014). Efikasi diri dan stress akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika,* 19(2), 146-155.

Zajacova, A., Scott M. L., & Thomas J. E. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, *46*(6), 677-70