

HUBUNGAN SELF-EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TAPANULI SELATAN

Ammar YasirSiregar

Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan
ammarsiregar373@gmail.com

Abstract: At the Muhammadiyah University of South Tapanuli, especially in the Guidance and Counseling Study Program, some students have academic stress, but students' stress levels of course vary according to the level of problems they face, "why is that?" Maybe confidence (self-efficacy) in dealing with problems is different, someone's mentality is definitely different from other people's, for this reason the author feels interested in researching the relationship between self-efficacy and academic stress in counseling students at the Muhammadiyah University of South Tapanuli. The research method used is quantitative. The way to determine the population is to use all students in the eighth semester of the study program. There are 37 active Guidance and Counselors in the 2023-2024 Academic Year. The technique used in this research is total sampling. That is, the entire population in this study is the sample, minus 1 (one), namely the author himself, the sample in this study is semester VIII, numbering 37-1=36 people. The data collection technique used was a questionnaire. The data analysis technique in this research uses the product moment correlation formula. "The research results obtained $r_{count} > r_{table}$, namely $0.498 > 0.329$ at a significance level of 5%, so the alternative hypothesis (H_a) is accepted and it can be concluded that there is a relationship between self-efficacy and academic stress for students of the Muhammadiyah University of South Tapanuli study program, guidance and counseling."

Keywords: *Self Efficacy, Academic Stress*

Abstrak: Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan khususnya Program Studi Bimbingan Konseling stres akademik pada beberapa mahasiswa, namun tingkat stress mahasiswa tentunya berbeda-beda sesuai dengan tingkat masalah yang dihadapi "kenapa demikian?" mungkin keyakinan (*self efficacy*) dalam menghadapi masalah berbeda-beda, mental seseorang pasti berbeda dengan orang lain, untuk itu penulis merasa tertarik untuk meneliti Hubungan *Self-Efficacy* dengan Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Cara menentukan populasi dengan dijadikan seluruh seluruh mahasiswa semester VIII Prodi. Bimbingan dan Konseling yang aktif pada Tahun Akademik 2023-2024 yaitu sebanyak 37 orang. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah total *sampling*. Yaitu seluruh populasi dalam penelitian ini menjadi sampel, dikurang 1 (satu) yaitu Penulis sendiri, yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah semester VIII berjumlah 37-1=36 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus *korelasi product moment*. Hasil penelitian diperoleh $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $0,498 > 0,329$ pada taraf signifikan 5%, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dengan stress akademik mahasiswa prodi, bimbingan dan konseling universitas muhammadiyah tapanuli selatan".

Kata kunci: *Self Efficacy, Stres Akademik*

PENDAHULUAN

Interaksi seseorang dengan orang lain merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan manusia, demikian pula dalam menjalani kehidupannya dalam berbagai lingkungan. Dalam berinteraksi mahasiswa tidak terlepas dari berbagai permasalahan yang dialaminya. Di lihat dari proses mahasiswa beradaptasi dengan suasana belajar di perguruan tinggi yang penuh dengan hal baru bagi mereka, cukup menjadikan mahasiswa tertekan dengan berbagai tugas baik mandiri, kelompok, maupun tugas praktikum dan tugas akhir atau skripsi. Dengan kapasitasnya yang semakin tinggi sebagai mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep, dapat memetakan permasalahan dan memilih solusi yang terbaik untuk mengatasi permasalahan maupun tugas.

Kondisi seperti ini diprediksi dapat memicu stres pada mahasiswa apabila dia tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut. Stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia, stres akademik juga meliputi persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya.

Menurut Hardjana (dalam Harvinta, 2015) stress akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu.

Olejnik dan Holschuh (dalam Hasfrentia, 2016) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena

terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa

Faktor lain yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa adalah keyakinan (*efficacy*), keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik dapat meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan, namun juga dapat menjadi penghambat dalam mencapai sasaran. *self-efficacy* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan agar mencapai tujuan yang diinginkan.

Bandura (1997:3) menyatakan “*self-efficacy refers to beliefs in one’s capability to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*”.

Bandura menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan hasil yang ingin dicapai.

Sarafino (2006:62) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut.

Stres yang dihadapi individu itu bermacam-macam dan berbeda antar satu individu dengan individu lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor internal (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan)

dan faktor eksternal (pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan tekanan dari orang tua).

Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan khususnya Program Studi Bimbingan Konseling yang sedang melaksanakan tugas akhir hal ini terjadi pada beberapa mahasiswa, namun tingkat stress mahasiswa tentunya berbeda-beda sesuai dengan tingkat masalah yang dihadapi dan bagaimana ia mengatur agar dapat mengatasi masalah dimaksud, dimana dinataranya mahasiswa memiliki tingkat stress yang berbeda-beda “kenapa demikian?” mungkin keyakinan dalam menghadapi masalah berbeda-beda, mental seseorang pasti berbeda dengan orang lain.

Dalam hal ini penulis mendapat suatu pertanyaan yaitu adakah hubungan *self-efficacy* dengan stress akademik, untuk itu penulis merasa tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “ Hubungan *Self-Efficacy* dengan Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional, menurut

Sugiyono (2012), penelitian korelasional adalah penelitian yang sifatnya menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih. digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian (angket), dan analisis data bersifat

kuantitatif atau statistik yang bertujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan. Adapun teknik yang digunakan dalam menentukan sampel adalah total *sampling*. Yaitu seluruh populasi dalam penelitian ini menjadi sampel, dikurang 1 (satu) yaitu Penulis sendiri, yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah semester VIII Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan berjumlah 37 orang di kurangi satu menjadi 36 orang

HASIL

Uji hipotesis dilakukan untuk mengukur korelasi antara kedua variabel penelitian yaitu dengan membandingkan nilai *r* hitung dengan nilai *r* tabel pada *df* ($n - 2, 36 - 2 = 34$) dengan nilai signifikansi *alpha* 1% sebesar 0,436. Apabila nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel maka hipotesis dalam penelitian ini diterima kebenatannya.

Adapun rumus yang digunakan adalah rumuas pearson berikut ini:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Koefisien

korelasi antara x dan y

xy : Perkalian antara x dan y

x : Variabel tentang *self-efficacy*

y : Variabel tentang stress akademik

Σ : Sigma (jumlah)

N : Jumlah Responden

Diketahui:

ΣX : 3226

ΣY : 6110

ΣXY : 485792

ΣX^2 : 263116

ΣY^2 : 471259

$\Sigma (X)^2$: 10407076

$\Sigma (Y)^2$: 18724532

N : 36

$$r_{xy} = \frac{2222348}{\sqrt{(934900)(1759208)}}$$

$$r_{xy} = \frac{2222348}{1282452}$$

$$r_{xy} = 1,732$$

Hasil r_{hitung} adalah 1,732 dan r_{tabel} pada taraf signifikan 1% dengan $N - 2 = 36 - 2 = 34$ adalah 0,436, maka $1,732 \geq 0,424$, maka r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya Ada hubungan antara *Self-efficacy* dengan Stress Akademik Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan.

Jika di lihat dari tabel kelas interval di bawan ini dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian hipotesis adalah 1,732 yang membuktikan bahwa hubungan antara self efficacy dengan stres akademik mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan dikategorikan pada level *sangat tinggi*

N0	INTERVAL	KATEGORI
1	0,50 – 0,75	SANGAT RENDAH
2	0,75 – 1,00	RENDAH
3	1,00 – 1,25	SEDANG
4	0,25 – 1,50	TINGGI
5	1,50 – 1,75	SANGAT TINGGI

SIMPULAN

Hasil pengujian hiptesis r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu $1,498 \geq 0,329$ hal ni membuktikan adanya hubungan antara *Self-efficacy* dengan Stress Akademik Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, dimana *self efficacy* adalah keyakinan diri seseorang untuk dapat melakukan atau

menyelesaikan tugas dengan berhasil, stres akademik ialah pikiran yang kacau akibat beban tugas yang terlau sulit, banyak, yang mengakibatkan kejenuhan, lelah, hingga mengakibatkan stres.

Hal ini jelas berhubungan, dimana jika simahasiswa memiliki keyakinan tinggi dapat menyelesaikan tugas yang diberikan maka otomatis stres akademiknya rendah, dan sebaliknya jika keyakinan diri simahasiswa rendah untuk menyelesaikan tugas yang diberikan otomatis stres akademiknya tinggi, hal ini cukup jelas untuk membuktikan hubungan *self efficacy* dengan stres akademik.

Dalam data variabel X (*self efficacy*) diketahui bahwa jawaban responden yang lebih tinggi adalah jawaban Ya yaitu 42,5%, yang menjawab kadang-kadang 35,4% dan yang menjawab tidak 23,3%, pernyataan angket dalam penelitian ini semuanya adalah pernyataan positif tentang keyakinan diri untuk melakukan sesuatu (*self efficacy*), dari jawaban mahasiswa di atas bahwa yang menjawab ya 42,5 % itu menandakan bahwa lebih banyak mahasiswa yang memiliki keyakinan diri untuk berhasil dalam melaksanakan tugas atau memecahkan masalah.

Sementara Dari data stres akademik dapat disimpulkan bahwa nilai jawaban responden pada masing masing tiap item angket adalah sebagai berikut: yang menjawab ya 31,56%, yang menjawab kadang-kadang 34,51% dan yang menjawab tidak 33,19%.

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa responden yang menjawab kadang-kadang lebih

tinggi, yaitu 34,52%, dimana pertanyaan dalam penelitian ini semuanya pernyataan tentang stres, dari data di atas yang menjawab ya berkisar sepertiga dari responden yaitu 31,56%, hal ini membuktikan bahwa tingkat stres akademik pada sepertiga responden saja yang lebih tinggi.

DAFTAR RUJUKAN

- Asih, Yasmin (1999). *Penatalaksanaan Stres*. Jakarta. EGC
- Bandura, A. (2006). *Guide for Constructing Self-Efficacy Scales*. Dalam *Self efficacy Beliefs of Adolesences*. Information Age Publishing.
- , A. (1997). *Self Efficacy: the Exercise of Control*. New York : Freeman. Bangun, *Journal of Research and Review*, 10, 34-52. Retrieved September 17, 2015, from http://www.academia.edu/7059868/College_SelfEfficacy_and_Academic_Satisfaction_moderated_by_Academic_Stress
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). kemdikbud.go.id
- Mukhtar (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta : Referensi
- Nobel (2011) dalam Susanti (2016) <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/SJME/article/view/4148>
- 1) Novia Efrita, (2014) *Tips-tips dahsyat kelola stres & emosi untuk hidup lebih bahagia*, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya : Araska
- Odgen, Jane. (2000). *Health Psychology (2nd ed)*. Philadelphia : Open University Press.
- Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). *College rules! How to Study, Survive, and Succeed in College (2nd Edition)*. New York : Ten Speed Press.
- Rahmawati, D. D., & Sri S. (2012). Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMPN 1. Skripsi. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara.
- Rena (2019) American Institute Stress https://www.researchgate.net/publication/333870525_mekanisme_respon_stres_konseptualisasi_integrasi_islam_dan_barat.
- Rice, P. L. (1992). *Stress and Health (2nd edition)*. California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Riduwan (2019). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru dan Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabetha.
- R.J. Corsini dalam Wahyu (2019) The Dictionary of Psychology https://books.google.co.id/books/about/The_Dictionary_of_Psychology.html?id=0uxnglHzYaoC&redir_esc=y
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Remaja (Ed. sebelas)*. Alih Bahasa: Benedictine Widiasinta. Jakarta : Erlangga.
- Saifuddin Azwar (2017). *Metode penelitian psikologi*, e 2 Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Sarafino dalam Rahmawati, (2012). *Health Psychology (5nd ed)*. New York : John Wiley and Sons.: <https://www.universitapsikologi.com/2020/01/teori-stres-akademik-menurut-para-ahli.html>
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Bisnis*, Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto, 2009, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Sukardi. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta : PT Bumi Aksara.

- Sukardi (2013), *Metodologi penelitian pendidikan: kompetensi dan praktiknya*. Jakarta, Bumi Aksara.
- Sri Kusmiati dan Desminiarti dalam Musradinur (2016) [Mengenal Lebih Jauh Tentang Stres / kumparan.com](#)
- Syaodih, Nana Sukmadinata. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Remaja Rosdakarya.
- Priyoto (2014). *Konsep manajemen stress*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Tristiadi Ardi Ardani (2013). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Jakarta : Remaja Rosda Karya
- Wade dan Tavris (2002) *Psychologi*, Bandung : Alfabetha
- Yusuf. Syamsu (2004) *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta : Rosda Karya