

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
UNIVERSITAS AUDI INDONESIA**

Chainny Rhamawan, SST, MKes
Nidn: 0124088501

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Audi Indonesia
Email : chainnyrhamawan74@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena yang terjadi adalah mahasiswa tidak begitu yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga menyebabkan stres akademik dalam mencapai tujuan perkuliahannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Program studi Sarjana Kebidanan Universitas Audi Indonesia. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 101, berusia antara 17 sampai 22 tahun diambil dari mahasiswa Program studi Sarjana Kebidanan Universitas Audi Indonesia. dengan jenis kelamin perempuan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala efikasi diri dan skala stres akademik, metode analisis dalam penelitian ini menggunakan metode analisis *product moment* dari *Spearman's*. Hasil analisis data bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada Mahasiswa program studi Sarjana Kebidanan Universitas Audi Indonesia.

Kata kunci: Efikasi Diri, Stres Akademik

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC STRESS
IN MIDWIFERY STUDY PROGRAM STUDENTS AT
AUDI INDONESIA UNIVERSITY***

ABSTRAC

The phenomenon that occurs is that students are not so sure of their abilities, causing academic stress in achieving their lecture goals. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic stress in students of the Undergraduate Midwifery Study Program, Audi University, Indonesia. The subjects in this study were 101, aged between 17 and 22 years, taken from students of the Undergraduate Midwifery Study Program, Audi Indonesia University. with female gender. The data collection method in this study used a self-efficacy scale and academic stress scale, the analytical method in this study used the product moment analysis method from Spearman's. The results of the data analysis showed that there was a significant negative relationship between self-efficacy and academic stress in students of the Bachelor of Midwifery study program at the University of Audi Indonesia.

Keywords: Self-Efficacy, Academic Stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana didalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri, karena pada kenyataannya diantara mahasiswa ada yang sudah bekerja atau disibukan oleh kegiatan organisasi kemahasiswaan (Ganda, 2004). Menurut As'ari (2007) mahasiswa sering disebut sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memegang beban berat di pundak untuk menentukan nasib masa depan bangsa. Transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi melibatkan peralihan memasuki struktur sekolah yang lebih besar dan impersonal, berinteraksi dengan kawan-kawan sebaya yang berasal dari berbagai geografis, dan latar belakang etnis, serta meningkatkan fokus pada pencapaian, performa, dan pengukurannya (Santrock, 2007).

Stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. Sarafino (2006) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan karena ketidak sesuaiannya antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Lebih lanjut, Sarafino (2006) mengemukakan stres yang dihadapi individu itu bermacam-macam dan berbeda antar satu individu dengan individu lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti motivasi, kepribadian, dan intelektual yang terdapat dalam diri individu tersebut.

Dalam bidang akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut stres akademik (Taufik, T., & Ifdil, I., 2013). Lebih lanjut, Oon (2007) mengungkapkan stres akademik yang dialami mahasiswa terus menerus akan menimbulkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa sehingga mudah mengalami sakit dan penurunan daya tubuh. Mahasiswa mengalami stres sebagai tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis dan psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino dan Smith, 2011). Aspek-aspek stres menurut Sarafino dan Timothy (2014) yaitu aspek biologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial.

Stres akademik juga meliputi persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai. Faktor lain yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa adalah keyakinan. Keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik dapat meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan namun juga dapat menjadi penghambat dalam mencapai sasaran. Efikasi diri merupakan suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan agar mencapai tujuan yang diinginkan. Bandura (1999) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan hasil terbaik.

Bandura dan Woods (dalam Untung, 2008) menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada kemampuan individu untuk meningkatkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan dalam menanggapi berbagai situasi yang dihadapinya. Keyakinan dalam diri individu diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi dalam dirinya. Bandura (dalam Sarafino, 2006) mengemukakan efikasi diri yang dimiliki individu dapat membuat individu mampu menghadapi berbagai situasi. Dalam situasi sulit, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara individu dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal ini sesuai dengan pendapat Sarafino (2006) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan mengalami tekanan yang lebih rendah ketika berhadapan dengan sumber stres atau *stressor*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Program studi sarjana Kebidanan Universitas Audi Indonesia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Teknik analisis data yang digunakan antara lain, uji prasyarat (normalitas dan linearitas) serta uji hipotesis. Peneliti melakukan uji statistik untuk melihat hubungan efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Dengan sampel sebanyak 101 mahasiswa Program studi Sarjana Kebidanan Universitas Audi Indonesia. Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan data dari hasil pengisian kuesioner secara *on line* melalui *google form*. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya membuat tabel frekuensi dan standar deviasi variabel, memudahkan peneliti dalam menetapkan kriteria pencapaian responden. Adapun kendala dalam hal ini karena masa pandemik Covid-19 sehingga peneliti tidak dapat bertatap muka langsung dengan responden guna menyampaikan segala sesuatu yang berkaitan dengan pengisian kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil analisis skala yang telah diisi oleh mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Audi Indonesia. Skala yang digunakan adalah skala stres akademik dan skala efikasi diri. Skala stres akademik dengan jumlah 40 item dan skala efikasi diri dengan jumlah 30 item. Peneliti mengkategorikan aspek dari variabel penelitian secara empirik menjadi tiga kategori yaitu : rendah, sedang, dan tinggi, seperti yang diuraikan pada tabel sebagai berikut

Tabel 1. Kategorisasi Skala Stres Akademik

<u>Kategori</u>	<u>Kriteria</u>	<u>Frekuensi</u>	<u>Persentase</u>
<u>Aspek Perilaku Sosial</u>			
<u>Rendah</u>	< 25	13	13 %
<u>Sedang</u>	26- 33	71	70 %
<u>Tinggi</u>	>34	17	17 %
<u>Aspek Biologis</u>			
<u>Rendah</u>	< 18	9	9 %
<u>Sedang</u>	19 -26	78	77 %
<u>Tinggi</u>	>27	14	14 %
<u>Aspek Kognitif</u>			
<u>Rendah</u>	< 19	12	12 %
<u>Sedang</u>	20- 23	71	70 %
<u>Tinggi</u>	>24	18	18 %
<u>Aspek Emosi</u>			
<u>Rendah</u>	< 17	6	6 %
<u>Sedang</u>	18- 23	79	78 %
<u>Tinggi</u>	>24	16	16 %

Sampel dalam penelitian ini yang termasuk dalam aspek perilaku sosial memiliki kategori sedang (70%), yang termasuk dalam aspek biologis memiliki kategori sedang (77%), serta yang termasuk

dalam aspek kognitif memiliki kategori sedang (70%) sedangkan yang termasuk dalam aspek emosi memiliki kategori sedang (78%).

Tabel 2. Kategorisasi Skala Efikasi Diri

<u>Kategori</u>	<u>Kriteria</u>	<u>Frekuensi</u>	<u>Persentase</u>
<u>Aspek Strength</u>			
<u>Rendah</u>	< 29	17	17 %
<u>Sedang</u>	30- 37	64	63 %
<u>Tinggi</u>	>38	20	20 %
<u>Aspek Generality</u>			
<u>Rendah</u>	< 22	6	6 %
<u>Sedang</u>	23 -28	74	73 %
<u>Tinggi</u>	>29	21	21 %
<u>Aspek Level</u>			
<u>Rendah</u>	< 25	12	12 %
<u>Sedang</u>	26- 33	72	71 %
<u>Tinggi</u>	>34	17	17 %

Sampel dalam penelitian ini yang termasuk dalam aspek *strength* memiliki kategori sedang (63%), yang termasuk dalam aspek *generality* memiliki kategori sedang (73%), sedangkan yang termasuk dalam aspek *level* memiliki kategori sedang (71%). Selanjutnya adalah uji asumsi, penelitian ini menggunakan uji hipotesis atau uji korelasi, tetapi sebelum melakukan uji hipotesis, perlu dilakukan terlebih dahulu persyaratan analisis, yaitu uji asumsi. Peneliti menggunakan bantuan program SPSS versi 20.0 *for windows* untuk melakukan uji asumsi.

a. Uji Normalitas

Berdasarkan 101 kuesioner yang telah diisi oleh responden, maka dilakukan uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Spearman* karena untuk mencari hubungan atau untuk menguji signifikansi hipotesis. Sebaran data berada pada kurva normal jika $p > 0,05$ sedangkan kurva tidak normal jika $p < 0,05$. Uji normalitas dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas Stres Akademik

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
STRES AKADEMIK	.106	101	.007	.972	101	.032

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4. Uji Normalitas Efikasi Diri

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
EFIKASI DIRI	.075	101	.187	.969	101	.016

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas pada variabel Stres akademik $P = 0,032$, sedangkan pada variabel Efikasi diri $P = 0,016$ dengan demikian karena data tidak terdistribusi normal maka akan dilakukan uji *Spearman*. Berikutnya adalah hasil uji linearitas, seperti yang terlihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Linearitas Stres akademik dan efikasi diri

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
EFIKASI DIRI * STRES AKADEMIK	(Combined)	4363.585	32	136.362	2.423	.001
	Between Groups	3040.150	1	3040.150	54.010	.000
	Deviation from Linearity	1323.435	31	42.691	.758	.800
	Within Groups	3827.663	68	56.289		
	Total	8191.248	100			

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa korelasi antara stres akademik dan efikasi diri pada *Linearity* diperoleh nilai $F = 54,010$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan pada *Deviation from Linearity* diperoleh nilai $F = 0,758$ dengan $p = 0,800$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara stres akademik dan efikasi diri bersifat linear secara signifikan.

Untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan teknik korelasi *Spearman*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif dan signifikan antara stres akademik dengan efikasi diri pada mahasiswa, seperti pada tabel berikut :

Tabel 6. Korelasi antara stress akademik dan efikasi diri

		EFIKASI DIRI	STRES AKADEMIK
EFIKASI DIRI	Correlation	1.000	-.616**
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)		.000
STRES AKADEMIK	Correlation	-.616**	1.000
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.000	
N		101	101

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

DISKUSI

Dari hasil penelitian dapat diperoleh data yang ditunjukkan oleh tabel 1 dan tabel 2 bahwa kategorisasi variabel efikasi diri dan kategorisasi variabel stres akademik berbanding lurus, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi dapat terhindar dari kondisi stres akademik. Menurut Bandura (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) mengatakan bahwa persepsi terhadap efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus menerus. Bandura (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari, salah satunya melalui pengalaman menguasai sesuatu (*master experience*).

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan, kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha yang terus menerus.

Hasil hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik pada mahasiswa. Hal ini terbukti dari hasil *Spearman Correlation* yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan efikasi diri pada mahasiswa (-0,616). Dengan demikian menunjukkan semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri pada mahasiswa maka semakin tinggi stres akademiknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nadirawati, (2018) bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik yaitu semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang akan terjadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kategori stres akademik yang tertinggi yaitu kategori stres akademik sedang pada aspek emosi sedangkan kategori efikasi diri yang tertinggi yaitu kategori efikasi diri sedang pada aspek *generality*. Efikasi diri memiliki peran penting dalam diri individu sebagai pengelola persepsi diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Peningkatan motivasi, meningkatkan mahasiswa. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa stres akademik dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa dikarenakan tekanan yang dihasilkan dari kondisi stres akademik dapat membentuk persepsi mahasiswa siap menghadapi tantangan yang semakin besar kedepannya. Hal ini membuktikan terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Audi Indonesia.

Hasil penelitian menunjukkan efikasi diri dan stres akademik memiliki kategori sedang, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan permasalahan yang sejenis, diharapkan dapat lebih menggali aspek efikasi diri seperti dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dan dimensi generalisasi (*generality*) dan diharapkan dapat menurunkan stres akademik. Kepada mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Audi Indonesia untuk terus berusaha meningkatkan keyakinannya dalam menghadapi berbagai problem selama kuliah dengan cara memperbanyak *sharing* atau diskusi dengan teman sebaya, adik atau kakak tingkat, banyak diskusi dengan dosen, serta rajin mengikuti seminar atau kegiatan yang dapat meningkatkan efikasi diri sehingga dapat menekan terjadinya stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- As'ari, D. K. (2007). *Mengenal Mahasiswa dan Seputar Organisasinya*. Jakarta: Pena Deni.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). *Self-efficacy: The exercise of control*.
- Ganda, Y. (2004). *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Grasindo.
- Ghufron, NM. & RS Risnawita. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nadirawati,R,(2018). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember* (Skripsi) (diunduh 4 Juni 2020 di <https://repository.unej.ac.id>).
- Oon, A, N. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Potter, PA & Perry AG. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 Volume 1, EGC, Jakarta.
- Santrock, JW. (2007). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. USA: John Waley & Sons, In.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychological interaction*.
Diunduh dari <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=0D09C51C33BC045CFC4C2>
- Sarafino, E.P. & Timothy W.S. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 8th edition*. United States of America
- Taufik, T., & Ifdil, I. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 1(2), 143-150*.
- Untung, M. (2008). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang”. *Jurnal Psikologi UIN Malang*.