

Hubungan self-efficacy terhadap stress akademik pada mahasiswa

Fitri Annabilah

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: fiitriannabilah02@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:

Self-efficacy, stress akademik, mahasiswa, interaksi, mental

Keywords:

Self-efficacy, academic stress, students, interaction, mental

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara self-efficacy dan stres akademik pada mahasiswa melalui metode studi literatur. Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau mengatasi tantangan tertentu, sedangkan stres akademik merujuk pada tekanan psikologis yang timbul akibat tuntutan akademik. Studi ini menganalisis sejumlah artikel ilmiah yang relevan untuk mengeksplorasi bagaimana tingkat self-efficacy memengaruhi tingkat stres yang dialami mahasiswa. Hasil telaah pustaka menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan tidak mudah mengalami stres, sementara mahasiswa dengan self-efficacy yang rendah lebih rentan terhadap stres akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan self-efficacy dalam upaya menurunkan tingkat stres di lingkungan perguruan tinggi.

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-efficacy and academic stress in university students through the literature study method. Self-efficacy is an individual's belief in his or her ability to complete a task or overcome a particular challenge, while academic stress refers to the psychological pressure arising from academic demands. This study analyzed a number of relevant scientific articles to explore how self-efficacy levels affect the level of stress experienced by university students. The results of the literature review show that students with high levels of self-efficacy tend to be better able to manage academic pressure and less prone to stress, while students with low self-efficacy are more vulnerable to academic stress. This finding confirms the importance of developing self-efficacy in an effort to reduce stress levels in the college environment.

Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang tengah menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Pada jenjang ini, sistem pendidikan tidak lagi sama dengan sistem pendidikan sekolah menengah, yang dimana pada jenjang sekolah menengah yang lebih dominan menerangkan materi adalah guru. Sedangkan, di jenjang perguruan tinggi yang lebih dominan untuk menjelaskan materi dan mencari topik materi adalah mahasiswa itu sendiri. Perbedaan sistem pembelajaran di jenjang perguruan tinggi dan jenjang sekolah menengah lainnya juga tidak lupa menjadi salah satu penyebab dari terjadinya stress bagi mahasiswa. Seperti tugas kelompok, individu project turun lapangan, praktikum, maupun yang lainnya. Mungkin bagi beberapa orang mengerjakan setiap

tugas yang diberikan oleh dosen dengan waktu penggerjaan yang singkat adalah hal biasa. Namun, bagi sebagian orang lainnya mengerjakan tugas dengan deadline yang mepet dapat mengakibatkan stress(Oman et al., 2008).

Stress merupakan hal yang umum dan terjadi pada manusia di dunia ini. Jenis kelamin, pekerjaan, dan status sosial seseorang dapat memengaruhi pengalaman stres. Menurut Sarafino dan Timothy (2020), stres muncul sebagai respons terhadap ketidaksesuaian interaksi antara individu dan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidakseimbangan antara persepsi individu, kemampuan yang dimiliki, dan tekanan yang datang dari lingkungan. Setiap individu menghadapi stres dengan cara yang berbeda, karena jenis dan sumber stres bervariasi antara satu orang dengan yang lain. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri seperti cara berpikir, kepribadian, dan keyakinan, maupun dari luar seperti beban pelajaran yang tinggi, tuntutan untuk meraih prestasi, tekanan sosial, serta harapan dari orang tua atau orang terdekat (Siregar, 2019). Adapun menurut Lazarus stress adalah timbal baik antara manusia dan lingkungannya yang melebihi sumber daya yang dimilikinya, sehingga hal tersebut mengganggu kenyamanannya.

Stress yang terjadi pada dunia pendidikan sendiri biasanya dinamakan dengan stress akademik. Menurut Barseli et al., dalam Khoirunnisa (2021) tekanan akademik kerap menjadi tantangan bagi mahasiswa, terutama ketika mereka kesulitan mengenali dan memahami tuntutan yang dihadapi sebagai potensi hambatan. Stress akademik adalah keadaan terkait individu terhadap stressor dan respon individu terhadap stressor tersebut (Gadzella, 2004). Stres akademik memiliki dua aspek utama, yaitu faktor pemicu stres yang berkaitan dengan akademik—seperti frustrasi, konflik, tekanan, serta perubahan—and reaksi individu terhadap faktor-faktor tersebut, baik secara fisik maupun mental (Gadzella & Masteen, 2005).

Berdasarkan data yang didapat oleh situs web kompasiana, diketahui bahwa angka stress paling sering terjadi pada wanita dengan persentase 54,62% dan pria sebesar 45,38%. Dias Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2006 menyatakan bahwa sekitar 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan. Dari jumlah tersebut, 608.000 individu menderita stress, sedangkan 96.000 lainnya terdiagnosa mengalami gangguan jiwa. Sementara itu, laporan dari WHO memperkirakan bahwa 3 dari setiap 1.000 penduduk di provinsi mengalami kondisi serupa, yang jika dikalkulasikan mencapai sekitar 2,2% dari total populasi sebesar 32 juta jiwa (Pemerintah Sosial Budaya, 2007). Temuan ini menunjukkan bahwa stress, khususnya pada bidang akademik, bukanlah persoalan sepele yang dapat diabaikan.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stress adalah faktor dari dalam diri individu, seperti cara berpikir, karakter kepribadian, serta sistem keyakinan yang dianut. Keyakinan menjadi salah satu faktor yang dapat memicu timbulnya stress (efficacy). Keyakinan akan kemampuan diri sendiri mampu menjadi salah satu cara untuk mencapai tujuan, namun tidak hanya itu, keyakinan terhadap diri sendiri ternyata juga mampu menjadi penghambat dalam mencapai sasaran. Keyakinan pada diri sendiri atau self-efficacy adalah suatu konsep atau keyakinan seseorang akan dirinya sendiri untuk mengatur, mengorganisir, dan melakukan tugas untuk mendapatkan hasil atau meraih tujuan. Individu dengan Self efficacy tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka

mampu menghadapi tantangan, menyusun strategi, dan menyelesaikan tugas dengan baik. Sebaliknya, inividu dengan self-efficacy rendah umumnya akan merasa mudah tertekan, ragu terhadap diri sendiri, dan cenderung menghindari tantangan. Self-efficacy ini juga mempengaruhi bagaimana individu melihat dan berpikir mengenai semua kejadian yang terjadi didalam hidupnya.

Meskipun isu mengenai stres akademik dan self-efficacy telah banyak dibahas dalam literatur psikologi pendidikan, kajian yang secara komprehensif membahas keterkaitan keduanya dalam konteks mahasiswa Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian besar tulisan hanya mengulas keduanya secara terpisah, atau menyoroti self-efficacy dari sudut pandang motivasional tanpa mendalami dampaknya terhadap stres akademik secara sistematis. Padahal, pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara keyakinan diri dan stres dapat memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi psikologis maupun strategi pembinaan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, tulisan ini bertujuan untuk menelusuri dan mengevaluasi keterkaitan antara self-efficacy dan stres akademik pada mahasiswa melalui pendekatan studi literatur. Dengan menelaah teori-teori dan temuan penelitian terdahulu, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana self-efficacy dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik, serta implikasinya bagi pengembangan program dukungan psikologis di perguruan tinggi.

Pembahasan

stress

Stress adalah hal yang paling sering ditemui, dan sulit dihindari, hampir semua populasi manusia di bumi. Bahkan (Christie-Seely, 1983; Ridner, 2004) menyebutkan bahwa tidak ada kehidupan jika tidak ada stress. Stress adalah tekanan yang berasal dari dalam diri individu dapat menjadi pemicu munculnya stres, terutama ketika tekanan tersebut melampaui kemampuan individu dalam menghadapinya. Tidak hanya itu Greenbergh juga menyatakan bahwa stress adalah bentuk dari suatu kondisi dimana individu merasa dirinya mampu untuk mencapai suatu tujuan. Namun, didalam perjalanan menuju tujuan itu terdapat penghalang atau hambatan yang menekan psikis didalam dirinya sendiri. Menurut (Chaplin et al., 2008), stres adalah suatu keadaan di mana individu mengalami tekanan, baik dalam aspek fisik maupun psikologis.. Adapun pengertian lain yang menyebutkan bahwa stress adalah respon seseorang terhadap adanya stressor (Mulhall, 1996). Lazarus dan Folkman sendiri menyatakan bahwa stress adalah bentuk ketidakseimbangan antara interaksi individu dengan lingkungannya. Dari beberapa sumber pengertian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa strees adalah suatu tekanan yang terjadi karena ketidakseimbangan antara potensi diri dan tuntutan lingkungan.

Banyak faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa, baik yang terkait dengan aspek akademik maupun non-akademik. Faktor non-akademik seperti permasalahan keluarga, keuangan, dan hubungan sosial dapat meningkatkan tekanan psikologis pada

mahasiswa, sementara stres akademik sering muncul sebagai akibat dari kesulitan memenuhi tuntutan pembelajaran, penyesuaian terhadap metode belajar baru, kebiasaan menunda tugas, tantangan ujian, hingga rendahnya capaian akademik. Perubahan kurikulum yang berkelanjutan serta transisi ke lingkungan sosial yang berbeda turut memperkuat munculnya stres akademik. Pandangan tersebut diperkuat oleh (Miranda & Khoirot, 2023) yang menemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa berkaitan erat dengan karakteristik individu seperti *highly sensitive person* serta kemampuan keterampilan sosial, sehingga stres tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kemampuan mahasiswa dalam merespons dan berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka

Menurut (Ridner, 2004) stres dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu eustress dan distress. Eustress adalah bentuk stres yang membawa dampak positif, sementara distress merujuk pada jenis stres yang menimbulkan dampak negatif. Sesuai dengan hukum Yerkes-Dodson (Hanoch & Vitouch, 2004), stres dalam kadar tertentu dapat memberikan dorongan positif yang meningkatkan produktivitas serta membantu individu untuk berkembang. Namun, jika stres melebihi batas optimal, maka dampaknya menjadi merugikan dan dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi individu.

Dampak negative dari distress negative ini terhitung banyak, diantaranya meliputi kecemasan, depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang tidak baik, gangguan tidur, sakit kepala, dan perasaan kehilangan harapan. (Oman, Sapiro, 2008, Thoresen, & Plante, 2008). Bressert (2016) menjelaskan bahwa stres dapat memengaruhi berbagai aspek, termasuk fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Tanda-tanda fisik yang muncul akibat stres antara lain gangguan tidur, detak jantung yang cepat, ketegangan otot, pusing, demam, kelelahan, serta kekurangan energi. Dalam aspek kognitif, stres sering kali menyebabkan kebingungan, pelupa, rasa cemas berlebihan, serta munculnya kepanikan. Dampak emosionalnya meliputi meningkatnya sensitivitas, mudah marah, perasaan frustrasi, dan kehilangan rasa percaya diri. Sementara itu, dalam aspek perilaku, stres bisa terlihat dari hilangnya minat untuk bersosialisasi, keinginan untuk menyendiri, menjauhi interaksi sosial, serta munculnya rasa malas. Melihat berbagai dampak negatif dari distress, terutama pada mahasiswa, peneliti terdorong untuk menggali lebih jauh mengenai gambaran stres serta pengaruhnya terhadap mahasiswa.

Self-efficacy

Self-efficacy merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola dan melaksanakan berbagai tugas yang diperlukan guna mencapai tujuan yang diinginkan. (Bandura, 1997) menjelaskan bahwa self-efficacy adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam berbagai situasi dengan merancang dan menjalankan tindakan-tindakan tertentu guna memperoleh hasil yang diharapkan. Dengan kata lain, self-efficacy mencerminkan kepercayaan individu terhadap kapasitas dirinya untuk mengambil langkah-langkah yang dibutuhkan demi meraih pencapaian tertentu. (Kresnawan, 2021) menegaskan bahwa strategi dalam mendorong mereka untuk mengambil tindakan konkret melalui perencanaan studi, manajemen waktu, dan pencarian solusi langsung terhadap hambatan akademik yang dihadapi dapat mereduksi stres akademik mahasiswa.

Keyakinan dalam diri seseorang khususnya mahasiswa diinginkan dapat mendukung mahasiswa dalam menyiapkan beragam situasi yang muncul dalam kehidupannya. Menurut Sarafino (2006:94), self-efficacy yang inividu miliki memungkinkan mereka untuk menghadapi berbagai kondisi dengan lebih baik. Individu dengan self-efficacy yang tinggi, seseorang percaya bahwa dirinya mampu mencapai tujuan yang diinginkan melakukan tindakan yang dapat memengaruhi keadaan di sekitarnya. Di sisi lain, individu dengan tingkat self-efficacy yang rendah cenderung merasa kurang bisa mengatasi situasi di sekelilingnya dan lebih mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Orang yang memiliki self-efficacy cenderung tinggi akan menunjukkan usaha yang lebih besar dalam menghadapi tantangan. Sarafino (2006:94) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung merasakan tingkat stres yang lebih rendah ketika menghadapi tekanan atau sumber stres.. Selain itu, (Bandura, 1997) mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi self-efficacy seseorang, antara lain: (a) karakteristik tugas yang dihadapi; (b) bentuk penghargaan atau pengakuan dari orang lain; (c) peran atau status individu dalam lingkungan sosialnya; dan (d) informasi mengenai kemampuan dirinya sendiri.

Korelasi antara Stress dan Self-efficacy pada Mahasiswa

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Alimah & Khoirunnisa, 2021) menunjukkan korelasi negative $r = -0,340$ antara self-efficacy dan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi COVID-19. Yang memiliki arti bahwa mahasiswa yang memiliki self-efficacy diri yang rendah, maka semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami oleh individu tersebut. berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Ariana, 2021) pada 252 mahasiswa menunjukkan pengaruh yang signifikan self- efficacy terhadap stress akademik dengan nilai $R = 0,169$ dan $p = 0,000$. Ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat self-efficacy rendah lebih rentan terhadap sikap malas, kecemasan, dan kurangnya rasa percaya diri saat menghadapi tantangan akademik. Sedangkan mahasiswa dengan nilai self-efficacy tinggi cenderung memiliki tingkat derajat stress yang rendah. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami et al., 2020).

Kesimpulan dan Saran

Dari uraian pembahasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa self-efficacy ternyata sangat berpengaruh bagi kesehatan mental kita, khususnya mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan akan dirinya sendiri yang tinggi cenderung dapat mampu untuk meregulasi pikirannya sendiri sehingga mampu untuk mengolah berbagai stressor yang dihadapinya. Sebaliknya, individu dengan tingkat self-efficacy yang rendah cenderung lebih mudah terkena stres, dan juga sulit untuk mengatur indset atau pemikirannya terhadap stressor

Daftar Pustaka

- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160–170.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Chaplin, T. M., Hong, K., Bergquist, K., & Sinha, R. (2008). Gender differences in response to emotional stress: An assessment across subjective, behavioral, and physiological domains and relations to alcohol craving. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 32(7), 1242–1250.
- Christie-Seely, J. (1983). Life stress and illness: A systems approach. *Canadian Family Physician*, 29, 533.
- Hanoch, Y., & Vitouch, O. (2004). When less is more: Information, emotional arousal and the ecological reframing of the Yerkes-Dodson law. *Theory & Psychology*, 14(4), 427–452.
- Kresnawan, J. D. (2021). Problem focused coping skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(6), 199–205. <https://repository.uin-malang.ac.id/9400/>
- Miranda, R., & Khoirot, U. (2023). Highly Sensitive Person, Stress, and Social Skill. *Proceedings of the First Conference of Psychology and Flourishing Humanity (PFH 2022)*, 728, 201. <https://repository.uin-malang.ac.id/14443/>
- Mulhall, S. (1996). Routledge philosophy guidebook to Heidegger and Being and time. (No Title).
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Meditation Lowers Stress and Supports Forgiveness Among College Students: A Randomized Controlled Trial. *Journal of American College Health*, 56(5), 569–578. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.5.569-578>
- Putri, G., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 104–111. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24573>
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536–545.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 8.