

Hubungan *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Unisba yang Mengambil Metodologi Penelitian III

The Relationship Between Self-Efficacy And Academic Stress Among Unisba Psychology Students Taking Research Methodology III.

¹Anna Bella Diaz, ²Agus Budiman

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹diazannabell@gmail.com, ²Agusbudiman1105@gmail.com

Abstract. Research Methodology III is one of the prerequisites for students who are facing the thesis stage. In completing Research Methodology III, many students feel unsure about the results of the process when responding to the difficulties and obstacles that exist such as difficulties in deepening their knowledge of certain phenomena, and in finding the appropriate variables and references. The uncertainty of students can undermine the effort in overcoming situations and meeting demands that can cause academic stress. Academic stress arises in four responses namely cognitive, behavioral, physical and affective. The purpose of this study is to determine how close the relationship is between Self-Efficacy and academic stress among the students at the Faculty of Psychology, Bandung Islamic University who took Research Methodology III. The method used in this study is correlational. The population in the study amounted to thirty people. The analysis technique used is *Rank Spearman*. Data collection has been conducted with a measurement tool made by the researcher with reference to the Self-Efficacy theory (Bandura, 1997) and academic stress (Olejnik and Holschuh, 2007). The results show a close negative relationship between Self-Efficacy and academic stress at $r = -0.739$. This is indicated by the fact that the lower the student's Self-Efficacy, the higher the academic stress experienced by students will be.

Keywords: Self-Efficacy, Academic Stress, Research Methodology III

Abstrak. Metodologi Penelitian III merupakan salah satu syarat yang harus dijalani agar mahasiswa dapat melanjutkan pada tahap skripsi. Dalam menyelesaikan Metodologi Penelitian III, banyak mahasiswa yang merasa tidak yakin dengan hasil pengerjaannya ketika menghadapi kesulitan dan hambatan yang ada seperti kesulitan memperdalam fenomena, menemukan variabel yang sesuai, dan mencari referensi yang sesuai. Ketidak yakinan mahasiswa dapat mengurangi usaha dalam mengatasi situasi dan tuntutan yang dapat menimbulkan stres akademik. Stres akademik dimunculkan dalam empat respon yaitu secara *cognitive, behaviour, physical* dan *affective*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa erat hubungan *Self-Efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung yang mengambil Metodologi Penelitian III. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian berjumlah tiga puluh orang. Teknik analisis yang digunakan adalah *Rank Spearman*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan alat ukur yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori *Self-Efficacy* (Bandura, 1997) dan Stres akademik (Olejnik dan Holschuh, 2007). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang erat antara *Self-Efficacy* dengan stres akademik sebesar $r = -0,739$. Hal ini ditunjukkan dengan semakin rendah *Self-Efficacy* mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa.

Kata kunci: Self-Efficacy, Stres akademik, Metodologi Penelitian III

A. Pendahuluan

Fakultas Psikologi Unisba merupakan salah satu fakultas yang menjunjung tinggi tujuan Tridharma Perguruan Tinggi yakni salah satunya ialah melakukan penelitian. Hal ini sesuai dengan harapan fakultas yang menginginkan mahasiswa untuk menjadi researcher. Mahasiswa

Fakultas Psikologi Unisba dilatih untuk mahir dalam melakukan penelitian yang diajarkan melalui berbagai mata kuliah seperti Metodologi Penelitian yang memiliki tiga rangkaian pada tingkat semester yang berbeda-beda, Psikologi Eksperimen, dan berbagai mata kuliah ataupun praktikum yang mengambil data ke lapangan. Berbeda dengan fakultas-fakultas lain di Unisba seperti

Ekonomi, Ilmu Komunikasi, Teknik, dan MIPA yang hanya memiliki 2 mata kuliah yang melakukan penelitian yaitu Metodologi Penelitian dan Skripsi.

Pada kenyataannya masih banyak mahasiswa Psikologi Unisba yang masih kebingungan dalam melakukan penelitian. Seperti halnya dalam melaksanakan Metodologi Penelitian III dan Skripsi, banyak mahasiswa yang memiliki kesulitan dalam mengerjakan dan menghambat jalannya penelitian tersebut. Seperti yang diketahui bahwa keduanya merupakan syarat mahasiswa untuk dapat lulus, namun apabila mahasiswa memiliki hambatan dan kesulitan maka waktu untuk lulus dapat tertunda. Sedangkan harapan yang dimiliki oleh Fakultas Psikologi Unisba ialah mahasiswa dapat lulus tepat waktu yang mana hal ini dapat mempengaruhi pemberian nilai akreditasi yang dimiliki fakultas.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 7 mahasiswa yang mengambil Metodologi Penelitian III bahwa mahasiswa sering kesulitan menemukan dan merumuskan masalah yang harus diangkat dalam sebuah penelitian, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, kesulitan mencari referensi data, kebingungan dalam menyusun revisi untuk perbaikan laporan dan kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing seperti waktu yang tidak sesuai dan terbatas.

Mahasiswa mengaku sudah berusaha untuk membaca berbagai referensi namun terkadang mereka sering ketakutan bahwa variabel dan teori yang diangkat tidak sesuai dan tidak disetujui dosen pembimbing. Kesulitan-kesulitan yang mereka rasakan tersebut membuat mereka ragu dengan hasil yang telah dikerjakannya.

Berdasarkan wawancara, 4 dari 7 mahasiswa yang mengambil

Metodologi Penelitian III mengatakan bahwa adanya penundaan pekerjaan tugas dikarenakan jumlah tugas yang banyak secara bersamaan sehingga tugas-tugas tersebut menjadi tertunda. Diketahui bahwa pada semester ini mereka pun mengambil mata kuliah lain yang diharuskan melakukan pengambilan data dan bimbingan seperti Kapita Selekta dan Kuliah Kerja Peminatan Psikologi.

Hal ini menjadikan banyaknya tugas yang harus dikerjakan dengan pengumpulan *deadline* yang singkat dan terkadang adanya pengumpulan beberapa tugas pada *deadline* waktu yang sama. Dalam satu minggu, mahasiswa dapat memiliki *deadline* lebih dari dua tugas. Penundaan yang dilakukan dalam pengerjaan tugas ini menjadi salah satu sumber tekanan karena tugas-tugas menjadi banyak dan tidak selesai.

Selain itu adanya keinginan untuk lulus dari mata kuliah Metodologi Penelitian III ini dan dapat melanjutkan pada tahap Skripsi agar tidak menunda lebih lama lagi waktu lulus pun dianggap menjadi sebuah tekanan.

Mahasiswa yang tidak mampu menghadapi berbagai tekanan tersebut akan rentan mengalami stres. Mahasiswa merasa setelah menjalani penelitian pada mata kuliah ini terdapat perubahan yang dialami yaitu pada respon dari pemikiran yang muncul adalah mahasiswa merasa sulit berkonsentrasi dan sulit memahami materi baik ketika melakukan bimbingan atau sedang mengerjakan revisi.

Mahasiswa pun sering merasa kebingungan seperti berganti-ganti rencana ataupun kemauan. Kemudian saat mengikuti bimbingan, seringkali menjadi tidak bisa mengingat apa yang sudah mereka pelajari sehingga ketika diberikan pertanyaan oleh pembimbing, mahasiswa seringkali menjadi kesulitan

untuk menjawab.

Respon perilaku yang muncul ialah mahasiswa mengaku sering terganggu pola tidurnya dikarenakan meskipun tidak mengerjakan sampai tengah malam, mereka sering merasa sulit untuk tidur karena selalu terpikirkan mengenai revisi yang harus dikerjakan. Selain itu, terganggunya pola makan pun dialami. Sedangkan respon perasaan yang dirasakan ialah mahasiswa mudah merasa kesal pada orang terdekatnya seperti orangtua dan teman. Ketika orangtua dan teman memberikan nasehat atau sekedar mengingatkan, mereka mengaku cenderung menjadi kesal. Mahasiswa juga merasa sangat cemas dan ingin semua ini cepat berakhir.

Pada respon fisik antara lain ialah ketika harus menyerahkan hasilnya pada pembimbing dan memaparkannya, mahasiswa sering merasa berkeringat pada telapak tangannya dan jantungnya berdegup kencang. Selain itu mahasiswa sering merasa pusing, dan merasa daya tahan tubuh menurun serta badan terasa lesu.

Odgen (2000, dalam Yosephin Darista, 2016) mengatakan bahwa keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya untuk mengontrol perilakunya akan sangat berpengaruh pada respon individu terhadap kejadian atau peristiwa yang dapat menimbulkan stres.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 7 mahasiswa yang mengambil Metodologi Penelitian III bahwa 5 dari 7 mahasiswa tersebut merasa banyaknya informasi dari teman yang sudah mengambil Metodologi Penelitian III membuat mahasiswa menjadi tidak yakin dengan pengerjaan yang telah dibuatnya seperti takut mengenai fenomena dan variabel yang diangkat tidak sesuai dan ragu akan diterima oleh dosen pembimbing.

Mahasiswa pun sering

kebingungan ketika memulai mengerjakan revisi karena mahasiswa tidak yakin mengenai apa yang dipahami dari perintah dosen pembimbing dan seringnya takut salah atau tidak sesuai apabila dikerjakan sehingga mahasiswa menjadi menunda untuk mengerjakan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, mahasiswa mengaku menjadi tidak yakin dengan kemampuannya dalam mengerjakan Metodologi Penelitian III ketika mengalami hambatan dan kesulitan.

Seperti yang diketahui dalam mengerjakan Metodologi Penelitian III dilakukan secara individual berbeda dengan mata kuliah bersifat penelitian lainnya yang dilakukan secara berkelompok.

Banyak mahasiswa merasa kesulitan ketika mengerjakan penelitian secara individu karena sebelumnya terbiasa mengerjakan penelitian dengan bantuan teman-teman. Oleh karena itu banyak mahasiswa yang merasa tidak yakin dengan kemampuan yang ia miliki dan merasa diri tidak berkompeten dalam menghadapi Metodologi Penelitian III.

Keyakinan yang dimiliki mahasiswa dapat mempengaruhi dalam menentukan usaha yang akan dilakukan dalam mengatasi situasi yang dirasa sulit yaitu mengatasi stres dalam mengerjakan Metodologi Penelitian III.

Bandura dalam Assaat (2007) menyatakan bahwa *Self-Efficacy* mempengaruhi besarnya usaha dan berapa lama seseorang akan bertahan saat menghadapi rintangan atau pengalaman negatif yang dapat menyebabkan stres. Hasil penelitian yang dilakukan Galuh Sekar (2018) menemukan hasil korelasi yang rendah antara *Self-Efficacy* dengan stres akademik yang dialami mahasiswa Unisba yang menyusun skripsi.

Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti “Hubungan *Self-Efficacy*

dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung yang Mengambil Metodologi Penelitian III”

B. Landasan Teori

Bandura (1997) mengartikan *Self-Efficacy* sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang akan kemampuannya dalam mengatur serta melakukan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan berusaha untuk menilai tingkatan dan kekuatan di seluruh kegiatan dan konteks.

Baron dan Byrne (1991) mengartikan *Self-Efficacy* sebagai penilaian individu mengenai kemampuan atau kompetensi yang dimiliki dalam melakukan suatu tugas, mencapai, dan mengatasi hambatan. Menurut Gibson (1997), konsep *Self-Efficacy* atau keberhasilan diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya bahwa individu dapat berprestasi dengan baik dalam satu situasi tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Self-Efficacy* secara umum adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beragam situasi yang muncul dalam hidupnya dan mampu untuk menentukan tindakan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Bandura (1997) mengutarakan bahwa *Self-Efficacy* individu dilihat dari tiga dimensi, yaitu:

Tingkat (level)

Tingkat/*level* berkaitan dengan tingkat derajat kesulitan dalam mengerjakan suatu tugas. Semakin tinggi taraf kesulitan suatu tugas maka akan semakin lemah keyakinan yang dirasa untuk menyelesaikannya. Tingkat kesulitan yang dimiliki dalam suatu tugas akan mempengaruhi tindakan individu. Individu cenderung akan mengerjakan tugas-tugas yang dirasa mampu untuk diselesaikan dan

akan menolak tugas-tugas yang dirasa ia tidak mampu menyelesaikannya karena diluar kemampuannya.

Keluasan (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari melakukan suatu aktivitas yang sering dilakukan atau aktivitas tertentu yang tidak pernah dilakukan ataupun dalam serangkaian tugas dan situasi sulit serta bervariasi.

Kekuatan (*strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada sejauh mana tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. *Self-Efficacy* yang dimiliki individu menjadi dasar dalam melakukan usaha yang kuat meskipun individu menemui hambatan sekalipun.

Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan mahasiswa. Desmita (2009) menyatakan stres akademik merupakan tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik (stresor akademik).

Menurut Rice (Desmita, 2009) stresor akademik adalah stres yang bersumber dari proses belajar dan mengajar yang meliputi tekanan untuk dapat melanjutkan ke tingkat selanjutnya, adanya banyak tugas, keinginan mendapatkan nilai bagus, mendapatkan beasiswa, keputusan untuk menentukan jurusan dan karir, dan kecemasan ujian serta manajemen waktu.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi yang mana terjadi adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa sehingga mereka akan semakin terbebani dengan

berbagai tekanan dan tuntutan.

Olejnik dan Holschuh (2007) mengemukakan reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari:

1. Cognitive Response

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun, sulit membuat keputusan, sering melamun, berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

2. Behavior Response

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, pola tidur terganggu, pola makan terganggu, dan menangis tanpa alasan.

3. Physical Response

Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, gangguan kulit, sakit kepala, rentan sakit, dan gangguan pencernaan.

4. Affective Response

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan Antara *Self-Efficacy* (X) dengan Stres Akademik (Y)

Tabel 1. Hubungan Antara *Self-Efficacy* (X) dengan Stres Akademik (Y)

		Correlations	
		<i>Self-Efficacy</i>	stres akademik
Spearman's rho	<i>Self-Efficacy</i>	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (1-tailed)	.000
		N	30
stres akademik	<i>Self-Efficacy</i>	Correlation Coefficient	-.739**
		Sig. (1-tailed)	.000
		N	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi *Rank Spearman* dengan subjek penelitian berjumlah 30 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang mengambil Metodologi Penelitian III, didapatkan hasil korelasi koefisien *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik memiliki hubungan negatif yang erat dengan nilai -0,739.

Hal ini menunjukkan bahwa apabila keyakinan akan kemampuan yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba yang mengambil Metodologi Penelitian III rendah maka stres akademik yang dimiliki mahasiswa tinggi.

Hasil ini sesuai dengan teori bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi stres akademik ialah keyakinan atau *Self-Efficacy* (Alvin, 2007). Rendahnya keyakinan mahasiswa akan kemampuannya dalam menafsirkan situasi yang dihadapi dapat mempengaruhinya dalam menjalani tuntutan-tuntutan di dalam Metodologi Penelitian III.

Bandura dalam Assaat (2007) menyatakan bahwa *Self-Efficacy* dapat mempengaruhi besarnya usaha individu, dan berapa lama individu dapat bertahan saat menghadapi rintangan atau *stressor*. Ketika

menemui kesulitan, individu yang kurang yakin akan kemampuannya cenderung mengurangi usaha dan menyerah dalam mengatasi situasi dan tuntutan yang dapat menimbulkan stress.

Maka hal ini menunjukkan semakin mahasiswa merasa tidak yakin akan kemampuan dirinya maka mahasiswa cenderung semakin mengurangi usaha dalam mengatasi situasi atau tuntutan dalam Metodologi Penelitian III yang dapat menimbulkan stress semakin tinggi.

Rendahnya keyakinan diri yang dimiliki mahasiswa dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, Bandura (1997) *Self-Efficacy* dapat dikembangkan ataupun diturunkan dan didasarkan pada empat hal yaitu *mastery experience* (pengalaman pribadi), *vicarious experience* (pengalaman orang lain), *verbal persuasion* (persuasi verbal), dan *emotional arousal* (keadaan emosi).

Sesuai dengan data yang didapat bahwa mahasiswa menjadi tidak yakin dengan hasil yang telah dikerjakan karena seringnya tidak sesuai dengan keinginan dosen pembimbing. Kesalahan yang berulang dari hasil yang didapatkan saat bimbingan dapat menurunkan *Self-Efficacy*. Kesulitan dalam mencari data dan variabel yang sesuai dengan arahan dosen pembimbing pun menurunkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki mahasiswa. Kemudian dengan melihat pengalaman dan informasi dari teman-teman yang kesulitan dalam mengerjakan Metodologi Penelitian III sebelumnya menjadikan mahasiswa memiliki penurunan penilaian terhadap kemampuannya sendiri.

Selain itu keadaan emosi pun dapat mempengaruhi rendahnya keyakinan yang dimiliki mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa cemas dan takut ketika kesulitan-kesulitan seperti

mencari data, menentukan variabel yang tepat dan menyesuaikan kemauan diri dengan kemauan dosen pembimbing dapat mengurangi keyakinan akan kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi kesulitan. Namun mahasiswa merasa mendapatkan dukungan secara verbal melalui teman-teman dan orang tua bahwa Metodologi Penelitian III dapat terlalui dan dapat menyelesaikannya dengan segera.

Stres akademik yang dirasakan mahasiswa dapat disebabkan oleh adanya tekanan dalam mengerjakan Metodologi Penelitian III baik dari diri, teman, orangtua, dan fakultas. Selain itu banyaknya kesulitan yang dihadapi dalam mengerjakan Metodologi Penelitian III dan banyaknya mata kuliah yang diambil secara bersamaan pun mempengaruhi tekanan yang dirasakan.

Tingginya stres akademik yang dialami mahasiswa ditunjukkan dengan respon yang muncul selama mengerjakan Metodologi Penelitian III yakni menjadi mudah marah, takut, cemas, sering melamun dan sulit berkonsentrasi.

Rendahnya keyakinan yang dimiliki berhubungan dengan stres akademik yang dirasakan mahasiswa yang berdampak kurang baik terutama pada pikiran dan perasaan dalam memenuhi tuntutan akademik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

Terdapat hubungan negatif yang erat antara *Self-Efficacy* dengan stres akademik. Pada variabel *Self-Efficacy*, aspek *level* merupakan aspek yang menunjang rendahnya *Self-Efficacy* mahasiswa. Pada variabel stres akademik, aspek *cognitive* dan *affective* merupakan respon yang menunjang

tingginya stres akademik yang dialami mahasiswa.

E. Saran

Bagi pihak Fakultas diharapkan dapat memberikan bantuan berupa layanan konseling pada mahasiswa yang *Self-Efficacy*-nya rendah dan stres akademiknya tinggi. Konseling dapat difokuskan untuk mengurangi respon stress yang tinggi pada kognitif dan perasaan mahasiswa.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti disarankan untuk mengembangkan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hasil hubungan *self-efficacy* dan stress akademik yang memiliki hubungan positif. Serta disarankan untuk menggunakan alat ukur baku agar hasil validitas dan reliabilitas sudah teruji.

Daftar Pustaka

- Alvin, N.O. (2007). Handling study stres: panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Anindya, Galuh S. (2018). Hubungan antara Self-Efficacy dengan stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung. Bandung : Universitas Islam Bandung.
- Assaat,I. (2007). Persepsi atas program akselerasi dan stres akademik. Jurnal Provitae. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara vol 3. no 1. Mei 2007.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy –the exercise of control (fifth printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.
- Baron, R. A., & Byrne. (1991). Sosial psychology: understanding human interaction. 6th edition.USA: Allyn & Bacon.
- Desmita. (2009). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Gibson, James L. (1997). Organisasi.Jakarta: Erlangga.
- Hasfrentia, Yosephin Darista. (2016). Hubungan antara Self-Efficacy dengan stres akademik pada pelajar SMAN 1 Tuntang. (Jurnal). Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). College rules! edition how study, survive and succeed. New tork : Ten Speed Press.