



Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Peran Efikasi Diri?

Rachman Febrianto

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado

Abstract

Received: 20 Mei 2025

Revised: 27 Mei 2025

Accepted: 01 Juni 2025

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 169 responden yang terdiri dari dua Universitas Negeri di Sulawesi Utara yakni Universitas Negeri Manado dan Universitas Sam Ratulangi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengalalisis peran atau pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama. Skala stres akademik disusun berdasarkan 4 aspek yakni physiologic (fisik), cognitive (kognitif), behaviour (perilaku), emotional (emosi) yang dikemukakan oleh Rustam & Tentama (2020) dan skala efikasi diri disusun berdasarkan 3 dimensi yakni tingkatan, kekuatan dan keadaan umum oleh (Bandura, 1982). Temuan empirik pada penelitian ini adalah efikasi diri berperan secara negatif dengan stres akademik mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan uji analisis regresi sederhana ditemukan bahwa diperoleh nilai nilai R^2 adalah 0,071 atau 7,1%. Ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan menjelaskan bahwa variabel independen efikasi diri memiliki peran terhadap variabel dependen stres akademik sebesar 7,1%. Artinya, efikasi diri dapat berpengaruh atau berperan terhadap stres akademik tahun pertama sebesar 7,1%, sementara 92,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Keywords: *Efikasi diri, Stres Akademik, Mahasiswa Tahun Pertama*

(*) Corresponding Author: rachmanfebrianto@unima.ac.id

How to Cite: Febrianto, R. (2025). Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Peran Efikasi Diri?. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(6.D), 612-619. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12643>

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah label yang disematkan kepada individu yang tengah menempuh pendidikan di jenjang universitas atau sekolah tinggi (Febrianto & Hartati, 2020) Mahasiswa memiliki keharusan untuk bekerja secara maksimal demi memenuhi tuntutan yang ada di perkuliahan. Tuntutan di perkuliahan dapat berupa aktivitas belajar dan tugas kuliah, baik tugas secara akademik seperti tugas tertulis, tugas terstruktur, tugas kelompok, dan tugas praktikum maupun tugas di luar akademik seperti kegiatan organisasi dan kepanitiaan kampus. Adanya berbagai tuntutan baik secara akademik maupun non-akademik, mahasiswa harus lebih termotivasi untuk memenuhi setiap tuntutan terutama terhadap tuntutan akademik sebagai seorang mahasiswa sehingga menjadi lebih rajin dan bekerja secara maksimal untuk mendapatkan nilai yang memuaskan, memperoleh prestasi, menyelesaikan kuliah tepat waktu, dan mendapat pekerjaan yang baik setelah lulus.

Mahasiswa dituntut agar bisa beradaptasi dengan lingkungan baru. Baik dari segi pembelajaran, sistem belajar dan suasana baru di kampus. Masalah yang bisa dialami oleh mahasiswa baru atau tahun pertama yakni, perbedaan kurikulum,

hubungan antar teman dan dosen, tantangan jurusan yang dipilih, gaya belajar yang berubah, sistem SKS yang ada pada jenjang kuliah yang membuat tantangan atau kesulitan para mahasiswa baru (Sasmita & Rustika, 2015). Mahasiswa yang mengalami stres bukan hanya pada mahasiswa tingkat atas, akan tetapi mahasiswa tahun pertama juga mengalami stres (Erindana dkk, 2021). Penelitian Agusmar dkk (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal memiliki tingkat stres dengan kategori sedang (60%). Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa stres merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa.

Stres akademik adalah ketidakberdayaan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan, ketidakbahagian serta permasalahan fisik dan mental yang diakibatkan karena adanya permasalahan terkait bidang akademik atau masalah yang dihadapi kampus (Puspita & Kumalasari, 2022). Lebih lanjut, Puspita & Kumalasari (2022) mengatakan ketika seorang mahasiswa menghadapi situasi yang belum pernah ia alami sebelumnya ketika menjalani proses akademik maka akan muncul perasaan khawatir, frustrasi, gugup bahkan rendah diri. Sehingga hal ini akan berpengaruh pada prestasi akademiknya.

Stres akademik berdampak buruk pada mahasiswa (Hasanah & Wacana, 2017). Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan mengalami penurunan atau kehilangan kemampuan akademik yang mengakibatkan turunnya prestasi akademik mereka. Selain itu stres akademik akan berdampak pada turunnya kemampuan konsentrasi, gangguan memori dan menurunnya kemampuan mahasiswa tersebut untuk menyelesaikan masalah akademik yang dihadapinya (Ambarwati dkk, 2019).

Ada dua faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik ini. Yang pertama adalah faktor internal yang berasal dari dalam diri dan kepribadian individu itu sendiri, yaitu sebagai berikut. Kepribadian, *locus of control*, *self-efficacy*, dan faktor eksternal seperti faktor lingkungan keluarga, lingkungan belajar, dan lingkungan masyarakat. Stres di kampus dapat menyebabkan kecemasan, ketegangan, gangguan pencernaan, kekhawatiran yang tiada habisnya, ketegangan, serta nyeri leher dan bahu. Meningkatnya stres akademik mempengaruhi indikator kinerja atau proses pembelajaran mahasiswa (Damri dkk, 2017).

Selanjutnya penelitian stres akademik dapat terjadi karena tidak adanya efikasi diri (Utami dkk, 2020). Efikasi diri menjadi penting bagi mahasiswa karena akan membimbing mereka untuk memiliki rasa percaya diri mengatasi setiap tantangan dan tuntutan akademik, sehingga mampu menekan stres akademik (Mulyadi dkk, 2016). Efikasi diri merupakan sebuah acuan yang tertuju pada keyakinan seseorang yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam suatu pencapaian dalam pengerjaan tugas-tugas yang dimana target tersebut telah ditentukan waktunya (Bandura, 1991). Ketika seseorang dihadapkan pada situasi baru di luar kehidupan normal sehari-hari serta dihadapkan pada tugas yang melampaui kemampuan yang dimiliki, orang tersebut akan cenderung mengalami tekanan yang menjadi sumber stres. Ketika menghadapi sumber stres, seseorang akan mengalami reaksi stres baik berupa reaksi fisik, perilaku, pengalaman emosi yang bersifat negatif, dan penilaian kognitif yang buruk. Reaksi fisik seperti mengalami pusing, reaksi perilaku seperti menunda mengerjakan tugas yang ada,

reaksi emosi berupa perasaan cemas serta penilaian kognitif berupa penilaian bahwa dirinya tidak berdaya. Hal berbeda jika orang tersebut memiliki efikasi diri yang tinggi. Orang tersebut akan menganggap bahwa situasi yang terjadi adalah suatu tantangan baginya. Orang tersebut akan memotivasi dirinya agar berhasil melewati situasi yang ada dan mengendalikan perasaannya dengan baik sehingga ia berani menghadapi dan menaklukkan situasi tersebut. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan mengetahui kesulitan-kesulitan yang dihadapi dan memiliki keyakinan bahwa ia mampu untuk mengatasi apapun kesulitan yang dihadapi dengan cara atau penyelesaian yang baik.

Berdasarkan paparan di atas, tampak terlihat jika efikasi diri berkorelasi dan memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Di Indonesia, penelitian yang mengkaji kedua variabel tersebut lebih banyak dilakukan pada mahasiswa secara umum (Sari & Rahayu, 2022, Fernandes, dkk, 2023, Maulana dkk, 2024). Sedangkan penelitian yang membahas peran atau pengaruh efikasi diri terhadap stress akademik pada konteks mahasiswa secara khusus mahasiswa tahun pertama masih sulit untuk ditemukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui serta menganalisis peran atau pengaruh efikasi diri terhadap stress akademik pada mahasiswa tahun pertama

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengujian hipotesa pada penelitian ini menggunakan teknik uji analisis regresi sederhana. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama pada Universitas Negeri Manado dan Universitas Sam Ratulangi. Responden atau sampel pada penelitian ini berjumlah 169. Pengumpulan data menggunakan *non- probability sampling* dengan metode *purposive sampling* yang berarti pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016).

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala stres akademik dan skala efikasi diri. Skala stres akademik disusun berdasarkan 4 aspek yakni *physiologic* (fisik), *cognitive* (kognitif), *behaviour* (perilaku), *emotional* (emosi) yang dikemukakan oleh Rustam & Tentama (2020) dan skala efikasi diri disusun berdasarkan 3 dimensi yakni tingkatan, kekuatan dan keadaan umum oleh (Bandura, 1982). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan aplikasi SPSS 24 IBM *for windows*.

Hipotesis pada penelitian ini ialah terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap stress akademik pada mahasiswa tahun pertama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan uji hioitiesis, peneliti melakukan uji normalitas sebagai syarat pengujian hipotesis. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan SPSS Seri 24 IBM for Windows. Hasil uji normalitas yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Unstandardized Residual	
N	169

Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.92394316
Most Extreme Differences	Absolute	.045
	Positive	.029
	Negative	-.045
Test Statistic		.045
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas data stres akademik dan efikasi diri diperoleh nilai $p = 0,200 \geq 0,05$. Artinya variabel efikasi diri dan stres akademik dinyatakan memiliki distribusi normal.

Selanjutnya peneliti melakukan uji regresi linear sederhana. Metode ini merupakan metode dalam statistik yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh efikasi diri (X) terhadap variabel stres akademik (Y). Hasil uji regresi linear sederhana yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	65.958	6.389		10.324	.000
	Efikasi Diri	-.051	.047	-.084	-1.084	.004

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan tabel di atas, nilai koefisien regresi bernilai minus (-), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa efikasi diri berpengaruh negatif terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama. Persamaan regresi adalah $Y = 65,958 - 0,51X$

Pada tabel di atas juga dapat dilihat bahwa hipotesis pada penelitian ini juga di terima. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi (Sig.) $0,04 < 0,05$. Artinya hipotesis pada penelitian ini yang menyatakan terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap stress akademik pada mahasiswa tahun pertama, diterima.

Kemudian peneliti melakukan uji parsial, untuk melihat seberapa besar pengaruh atau peran variabel efikasi diri terhadap variabel stres kerja. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.084 ^a	.071	.001	8.951

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

b. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai nilai R^2 adalah 0,071 atau 7,1%. Ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan menjelaskan bahwa variabel independen efikasi diri memiliki pengaruh terhadap variabel dependen stres akademik sebesar 7,1%. Artinya, efikasi diri dapat berpengaruh atau berperan terhadap stres akademik tahun pertama sebesar 7,1%, sementara 92,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Temuan empirik dalam penelitian ini membuktikan bahwa, efikasi diri berperan secara negatif dengan stres akademik mahasiswa tahun pertama. Jadi, semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah pula stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Sari & Rahayu, 2022, Fernandes, dkk, 2023, Maulana dkk, 2024) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara variabel efikasi diri dengan variabel stres akademik. Semakin tinggi efikasi diri seseorang maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami. Semakin rendah efikasi diri seseorang maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami.

Efikasi diri merupakan sebuah acuan yang tertuju pada keyakinan seseorang yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam suatu pencapaian dalam pengerjaan tugas-tugas yang dimana target tersebut telah ditentukan waktunya (Bandura, 1991).

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi pada saat menghadapi beban tugas, lingkungan yang baru dan tuntutan-tuntutan yang ada pada tahun pertama ia menjadi mahasiswa akan tetap mampu menjalani dan melewati itu semua dengan baik. Mahasiswa tersebut mampu untuk membayangkan keberhasilan yang didapatkan sehingga ia akan berusaha keras dan tekun untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kalaupun menghadapi kesulitan, mahasiswa tersebut akan cenderung aktif mencari solusi dan beranggapan bahwa hal tersebut merupakan tantangan untuknya sehingga tidak muncul perasaan tertekan atau bahkan perubahan yang mengarah pada timbulnya reaksi stres sehingga mahasiswa tersebut akan memiliki stres akademik yang rendah.

Sebaliknya mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah pada saat menghadapi tuntutan sebagai mahasiswa tahun pertama akan mengembangkan pandangan yang negatif terkait dengan kemampuan yang dimiliki dan kecenderungan kegagalan. Mahasiswa akan mengembangkan sikap pesimis dan mudah menyerah dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Ketika menghadapi kesulitan, mahasiswa tersebut akan cenderung pasif dan menyalahkan kemampuan yang terbatas dan beranggapan bahwa kesulitan yang dihadapi merupakan suatu beban dan tekanan sehingga muncul perubahan yang mengarah pada timbulnya reaksi stres seperti reaksi fisik, kognisi, perilaku dan emosi sehingga mahasiswa tersebut akan memiliki stres akademik yang tinggi.

Hal serupa juga dijelaskan oleh Pramesta & Dewi (2021) bahwa seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menimbulkan pola perilaku yang menuju keberhasilan seperti bersifat aktif dengan memilih peluang terbaik yang ada. Individu tersebut akan mampu mengelola situasi dengan menetralkan hambatan yang dihadapi kemudian menetapkan tujuan dan membangun standar yang dimiliki untuk dijadikan sebagai tujuannya sehingga ia akan berusaha keras dan tekun. Saat mengalami masalah, individu tersebut mampu mengatasi masalah

secara kreatif, belajar dari kemunduran, memvisualisasikan keberhasilan, dan akan mampu mengurangi stres yang dihadapi. Seseorang yang memiliki efikasi diri rendah akan menimbulkan pola perilaku yang menuju kegagalan, seperti bersifat pasif pada saat dihadapkan pada tuntutan dan menghindari tugas yang sulit. Individu tersebut akan mengembangkan aspirasi lemah dan komitmen rendah dalam mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya. Saat dihadapkan pada sesuatu yang menantang, ia akan memfokuskan diri pada kekurangan personal sehingga tidak pernah mencoba dan lemah dalam melakukan usaha. Saat mengalami kegagalan, ia akan menyerah atau menjadi takut, menyalahkan kegagalan tersebut karena kurangnya kemampuan atau nasib yang buruk. Individu tersebut rentan terhadap perasaan khawatir, kemungkinan mengalami stres dan menjadi depresi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran atau berpengaruh negatif terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama. Temuan empirik dalam penelitian ini membuktikan bahwa peran efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama sebesar 7,1%. Artinya, efikasi diri dapat berpengaruh atau berperan terhadap stres akademik tahun pertama sebesar 7,1%, sementara 92,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini memberikan kita tambahan pembuktian secara empirik bahwa pentingnya menumbuhkan dan mengembangkan efikasi diri kepada mahasiswa tahun pertama. Kita semua tahu bahwa menjadi mahasiswa tahun pertama merupakan fase yang sulit, karena seseorang akan menghadapi fase pembelajaran yang baru, lingkungan yang baru bahkan sistem belajar yang baru dan sangat berbeda dengan apa yang mereka pernah jalani pada saat jenjang SMA. Dengan demikian, memiliki efikasi diri yang baik bisa menjadi modal awal atau tameng untuk seorang mahasiswa tahun pertama menjalani tugas dan tanggung jawabnya di kampus.

Selain mengembangkan efikasi diri, mahasiswa tahun awal juga bisa mengembangkan kecerdasan emosinya untuk menangkal stres akademik yang terjadi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Telaumbanua dkk, 2025) yang menyatakan kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan akademik seorang mahasiswa dan faktor penting dalam menangkal stres akademik yang dialami selain efikasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018 dengan angkatan 2015 fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health and Medical Journal*, 1(2), 34-38.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122.

- Bandura, A. (1991). Self Efficacy Mechanism in Psychological and Health-Promoting Behavior. *Neurobiology of learning, emotion and affect*, 229-269.
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74-95.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11-17.
- Febrianto, R., & Hartati, M. E. (2020). The Influence of Adversity Quotient on Anxiety in Final Year Students of the Department of Architecture Engineering Sam Ratulagi University Manado. *Proceedings of The ICECRS*, 8.
- Fernandes, F., Ananda, Y., & Rahmili, F. T. (2023). Efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 226.
- Hasanah, U., & Wacana, A. D. (2017). Hubungan antara stres dengan strategi koping mahasiswa tahun pertama akademik keperawatan. *Wacana Keshatan*, 1(1), 138-145.
- Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1413-1427.
- Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. H. (2016). The role of parent-child relationship, self-esteem, academic self-efficacy to academic stress. *Procedia-social and behavioral sciences*, 217, 603-608.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79-87.
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661-667.
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741-751.
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280-289.
- Telaumbanua, Y., Solang, D. J., & Febrianto, R. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa PGSD. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 4(3), 262-278. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v4i3.4277>

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.