

Pengaruh Regulasi Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik Mahasiswa

Nursabiila Alyaa Qonita¹, Dhea Aldalia², Siti Ayu Lestari³, Lucky Purwantini⁴
¹⁻⁴Universitas Islam 45

Alamat: Universitas Islam 45 Jl. Cut Mutia Bekasi, Indonesia
Korespondensi penulis: humas@unismabekasi.ac.id

Abstract. *Academic stress experienced by students can arise from various factors, such as competition for achievements, pressure to excel academically, high GPA demands, diverse coursework tasks, and the risk of dropping out. Efforts to address this academic stress involve self-regulation, including motivation to set life goals, designing action strategies, and self-efficacy to control activities and manage time efficiently, thereby assisting students in overcoming obstacles in the academic context. The subjects in this study are students at Universitas Islam 45 Bekasi. The research on the influence of self-regulation and self-efficacy on academic stress employs a quantitative method. The analysis of Pearson product-moment correlation indicates a significant negative relationship between self-regulation and academic stress. However, the results of the Pearson product-moment correlation show no significant relationship between self-efficacy and academic stress.*

Keywords: *stress, efficacy, self, regulation, academic.*

Abstrak. Stress akademik yang terjadi pada mahasiswa dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti persaingan prestasi, tekanan pencapaian akademis, tuntutan IPK tinggi, beragamnya tugas perkuliahan, dan risiko drop out. Upaya dalam mengatasi stress akademik tersebut melibatkan regulasi diri, termasuk motivasi untuk menetapkan tujuan hidup, merancang strategi tindakan, dan efikasi diri untuk mengendalikan aktivitas serta mengelola waktu secara efisien, sehingga dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi hambatan yang timbul dalam konteks akademik. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian mengenai pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap stress akademik ini menggunakan metode kuantitatif. Dan mendapatkan hasil dari analisis korelasi pearson product Moment yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan stress akademik. Sedangkan hasil yang berasal dari analisis korelasi pearson product moment menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stress akademik.

Kata kunci: stress, efikasi, diri, regulasi, akademik.

PENDAHULUAN

Stress dipicu oleh berbagai masalah yang mengganggu kehidupan mahasiswa. Menurut Enik dan Asmadi (2012), 200 mahasiswa Yogyakarta menyatakan bahwa stress dapat dipicu oleh sejumlah masalah yang melibatkan kuatnya persaingan untuk mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan pencapaian akademis, tuntutan agar dapat meraih IPK tinggi, beragamnya tugas yang diberikan dosen, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, pertimbangan bahwa pemilihan program studi mungkin tidak tepat, pencapaian nilai yang tidak sesuai dengan harapan, risiko drop out, adaptasi terhadap lingkungan baru, ketidakpastian dalam mengelola waktu, kurangnya kemampuan manajemen diri, hidup mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, kendala dalam hubungan interpersonal, serta konflik dengan teman, dosen, pasangan, dan keluarga. Stress pada mahasiswa sebanyak 46%

disebabkan oleh beban tugas, jenis stress yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stress akademik, yang didefinisikan sebagai keadaan di mana individu merasakan tekanan akibat persepsi serta penilaian terhadap faktor penyebab stress akademik, yang berkaitan dengan bidang ilmu pengetahuan dan pendidikan. Upaya untuk mengatasi stress akademik melibatkan regulasi diri. Regulasi diri merupakan motivasi untuk menetapkan tujuan hidup, merancang strategi tindakan untuk masa depan, dan secara kritis mengamati serta mengubah perilaku yang akan ditampilkan. Regulasi diri adalah serangkaian langkah yang diambil seseorang untuk mengelola, mengendalikan pikiran, emosi, keinginan, dan menentukan tindakan mereka. Tak hanya itu, efikasi diri juga berperan penting dalam upaya mengatasi stress akademik. Karena efikasi diri mencakup kemampuan mengendalikan dan melaksanakan aktivitas yang diperlukan guna mencapai tujuan yang diinginkan. Sehingga ketika mahasiswa yakin bahwa mereka mampu melakukan tugas-tugas tersebut dan dapat mengelola waktu dengan efisien, mereka cenderung mampu mengatasi hambatan yang mungkin menyebabkan stress akademik.

KAJIAN TEORITIS

Gadzella (2005) menjelaskan bahwa stress akademik dapat diinterpretasikan sebagai penilaian individu terhadap stressor yang timbul dari lingkungan akademik, beserta tanggapan individu terhadapnya, mencakup respon fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Wistarini dan Adijanti Marheni (2018) juga menjelaskan bahwa stress akademik adalah bentuk stress yang muncul dalam konteks lingkup pendidikan, dapat berupa tekanan, tuntutan, persaingan, serta harapan untuk meningkatkan pencapaian akademik. Hal ini berasal dari berbagai pihak, termasuk orang tua, guru, dan teman sebaya. Menurut Bandura (1991), *self regulated* yaitu individu yang bisa mengatur dirinya sendiri dengan cara mengendalikan lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, dan membuat konsekuensi atas perilakunya sendiri. Menurut Bandura (1997) Efikasi diri melibatkan keyakinan mendalam kepada kemampuan diri sendiri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Tingkat keyakinan ini dapat mencakup sejauh mana seseorang merasa mampu mengukur dan menilai upaya yang telah dilakukan, seberapa lama mereka dapat bertahan dan gigih menghadapi rintangan serta mengatasi kegagalan, serta ketahanan mereka terhadap kesulitan yang mungkin timbul. Selain itu, efikasi diri juga mencakup sejauh mana seseorang dapat mengelola stres dan depresi yang mungkin muncul sebagai akibat dari tuntutan lingkungan sekitar. Pengukuran efikasi diri juga dapat merentang hingga pada tingkat kesadaran individu

terkait pencapaian yang telah mereka raih selama ini, membentuk suatu pandangan yang holistik terhadap potensi dan keterampilan yang dimiliki.

Penelitian yang dilakukan oleh Matoti dan rekan-rekannya, ditemukan adanya korelasi negatif antara efikasi diri dan stress akademik, ketika tingkat stress akademik rendah, tingkat efikasi diri akademik menunjukkan tingkat yang sedang hingga tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Panduwitnata menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri dan regulasi diri yang tinggi, dengan tingkat stress yang dihadapi berada pada kategori sedang. Tingginya efikasi diri dan kemampuan pengaturan diri pada mahasiswa menandakan bahwa mereka memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka dalam menanggapi tanggung jawab sebagai mahasiswa, seperti belajar, menyelesaikan tugas, dan memanfaatkan lingkungan belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian didesain pada penelitian teoritik dalam bentuk penelitian korelasional, dan ditujukan guna mendapatkan informasi serta data mengenai seberapa besar kontribusi antar variabel atau pengaruh antar dua atau lebih variabel yang diteliti menggunakan prosedur dan etika statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Islam 45, dengan sample sebanyak 134 mahasiswa dalam perguruan tinggi tersebut. Instrumen skala psikologi digunakan dalam penelitian ini. Uji validitas dan realibilitas instrument digunakan sebagai syarat instrument yang baik, dengan hasil setiap item memiliki koefisien dengan nilai korelasi tabel $<,001$. sehingga dengan demikian item kuesioner pada masing-masing indikator dinyatakan valid. Kuisisioner terdiri dari 134 item pertanyaan mengenai stress akademik, regulasi diri, dan efikasi diri. Data tersebut dikumpulkan melalui *Google Form*.

Regresi linier berganda merupakan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, untuk menjawab (1) menemukan kontribusi regulasi diri terhadap stress akademik; (2) menemukan kontribusi efikasi diri terhadap stress akademik; (3) menemukan kontribusi regulasi diri terhadap efikasi diri; (4) menemukan kontribusi efektif setiap variabel independen terhadap dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari pengumpulan data dan analisis dalam penelitian yang telah dilakukan pada Mahasiswa di Universitas Islam 45 dalam rentan waktu selama 3 bulan, terhitung sejak November 2023 sampai dengan Januari 2024. Membuahkan banyak informasi guna

mengetahui pengaruh yang berasal dari variabel independen terhadap variabel dependen maka dilakukan pengujian dengan data yang terkumpul dan disajikan pada tabel berikut:

Variabel	Sig	Keterangan
Stress Akademik	< 0,001 < 0,05	Tidak Normal
Regulasi Diri	< 0,001 < 0,05	Tidak Normal
Efikasi Diri	< 0,001 < 0,05	Tidak Normal

Berpacu pada hasil uji normalitas pada tabel yang telah disajikan menunjukkan nilai signifikansi pada skala stress akademik ialah < 0,001 maka berdistribusi tidak normal. Nilai signifikansi pada skala regulasi diri yaitu < 0,001 maka berdistribusi tidak normal. Sedangkan nilai signifikan pada skala efikasi diri yaitu < 0,001 maka dinyatakan berdistribusi tidak normal.

Variabel	Sig	Keterangan
Regulasi Diri dengan Stress Akademik	0,146 > 0,05	Linear
Efikasi Diri dengan Stress Akademik	0,443 > 0,05	Linear

Hasil uji linearitas variabel regulasi diri dengan stress akademik menunjukkan nilai signifikan 0,146 > 0,05 yang berarti data dapat dikatakan linear. Hasil signifikan uji linearitas antara variabel efikasi diri dengan variabel stress akademik menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,443 > 0,005 yang berarti datanya dapat dikatakan linear. Hasil uji linear antara variabel regulasi diri dengan stress akademik dan variabel efikasi diri dengan stress akademik dapat dikatakan linear karena hasil signifikansinya lebih dari 0,05.

Variabel	Koefisien Korelasi Pearson Product Moment	Sig	Keterangan
Regulasi Diri dengan Stress Akademik	- 0,459	0,000	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan stress akademik
Efikasi Diri dengan Stress Akademik	- 0,106	0,224	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stress akademik

Hasil analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan stress akademik dengan hasil $r = - 0,459$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang dapat dikatakan terima H_a . Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah pula stress akademiknya begitupun sebaliknya. Sedangkan berdasarkan hasil korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa tidak terdapat

hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stress akademik dengan hasil $r = -0,106$, $p = 0,224$ ($p > 0,05$) yang dapat dikatakan menolak H_a atau terima H_o .

Model	β	Sig
Constant	157,124	0,000
Regulasi Diri	- 0,459	0,000
Efikasi Diri	0,091	0,444
F	17,872	
df regression	2	
df residual	131	
R	0,463	
R square (R^2)	0,214	
Adjust R^2	0,202	

Berdasarkan Hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa regulasi diri mampu menjelaskan 21,4% stress akademik ($R^2 = 0,214$; $F(2,131) = 17,872$; $p = 0,000$). Regulasi diri signifikan mampu memprediksi stress akademik ($\beta = -0,459$; $p < 0,000$). Sedangkan pada variabel skala efikasi tidak dapat memprediksi stress akademik ($\beta = -0,091$; $p < 0,444$) karena pada variabel skala ini nilai signifikansinya lebih dari 0,05 yaitu menolak H_a atau terima H_o .

Pembahasan

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dengan regulasi diri. Hal ini sesuai dengan penelitian Karos dkk (2021), (Nurfitriani & Setyandari, 2022), (Irawati & Fahmawati, n.d.) yang menemukan bahwa terdapat hasil negatif yang signifikan terhadap hubungan regulasi diri dan stress akademik. Penelitian ini menemukan bahwa stress akademik subjek dalam penelitian ini mayoritas berada dalam kategori tinggi, sedangkan regulasi diri mayoritas berada dalam kategori rendah. Hal ini disebabkan oleh Karos dkk (2021), (Nurfitriani & Setyandari, 2022), (Irawati & Fahmawati, n.d.) yang menyatakan bahwa, regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapi. Regulasi diri dalam belajar juga memiliki peran dalam meregulasi emosi yang ada pada siswa agar dapat menghindarkan siswa dari stres yang diberikan pada kegiatan pembelajaran tersebut.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dengan regulasi diri. Hal ini sesuai dengan penelitian, (Isti Antari, dkk 2021), (Pramesta, 2021) yang menemukan bahwa tidak terdapat hasil negatif yang tidak signifikan terhadap hubungan efikasi diri dan stress akademik. Penelitian ini menemukan bahwa stress akademik subjek dalam penelitian ini mayoritas berada dalam kategori tinggi, dan efikasi diri mayoritas berada dalam kategori yang tinggi pula. Hal ini disebabkan oleh (Isti Antari, dkk 2021), (Pramesta, 2021) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal seperti

pengumpulan data yang dilakukan secara online, adanya faktor pengganggu berupa hardiness, optimisme, prokrastinasi, dukungan orangtua, beban kuliah, dan status tempat tinggal. Namun, dari distribusi frekuensi efikasi diri akademik dan stres akademik menunjukkan ada kecenderungan keduanya memiliki hubungan negatif. Seharusnya semakin tinggi efikasi diri akademik, maka stres akademik semakin ringan. Sebaliknya, jika semakin rendah efikasi diri akademik, maka stres akademik yang dialami semakin tinggi. Namun hasil dari penelitian ini tidak menunjukkan hasil yang signifikan antara 2 variabel tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman hubungan antara stress akademik, regulasi diri, dan efikasi diri pada mahasiswa. Temuan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dan regulasi diri mendukung hasil penelitian sebelumnya. Meskipun mayoritas subjek mengalami tingkat stress akademik tinggi dan regulasi diri yang cenderung rendah, penelitian menyoroti peran penting regulasi diri dalam belajar sebagai faktor penyangga terhadap stres akademik. Di sisi lain, temuan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dan regulasi diri, serta efikasi diri, menunjukkan kompleksitas dinamika faktor-faktor tersebut. Pengumpulan data online dan faktor pengganggu seperti hardiness, optimisme, prokrastinasi, dukungan orangtua, beban kuliah, dan status tempat tinggal mungkin memengaruhi hasil penelitian. Meskipun demikian, distribusi frekuensi efikasi diri akademik dan stres akademik menunjukkan adanya kecenderungan hubungan negatif, menimbulkan pertanyaan tentang faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi signifikansi hasil hubungan antara kedua variabel tersebut.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti memberikan saran, supaya dipenelitian berikutnya dapat dilakukan dengan mengadakan studi komparatif antar institusi. Hal tersebut diharapkan supaya penelitian selanjutnya dapat menjadi evaluasi dalam menguji perbedaan dalam hubungan antar stress akademik, regulasi diri, dan efikasi diri, serta mempertimbangkan variabilitas dalam konteks pembelajaran. Tak hanya itu, peneliti juga mengharapkan supaya dipenelitian selanjutnya dapat membahas studi lanjutan mengenai faktor pengganggu sebagaimana telah dijabarkan dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Bandura, A. (1977). *Self efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Faizah, A. N., & Panduwinata, L. F. (2022). Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Diri terhadap Stress Akademik Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE)*, 12(1), 41. <https://doi.org/10.24036/011166930>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *AN ANALYSIS OF THE CATEGORIES IN THE STUDENT-LIFE STRESS INVENTORY*.
- Wistarini, N. N. I. P. & Adijanti Marheni. (2018). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164–173.