

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG
DI MASA PANDEMI *COVID-19***

Skripsi

Oleh

**RATIH NOVIA LOKAWATI
1513052028**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG DI MASA PANDEMI *COVID-19*

Oleh

Ratih Novia Lokawati

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik. Adapun tujuan pada penelitian ini Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung di Masa Pandemi *Covid-19*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner instrumen efikasi diri dan stres akademik, dengan teknik analisis data *correlational product moment*. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung di Masa Pandemi *Covid-19* sebanyak 75 orang. Hasil penelitian ini diperoleh data korelasi sebesar -0,084 kategori korelasi sangat rendah antara variabel efikasi diri dengan stres akademik. Berdasarkan hasil analisis data tersebut maka didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik.

Kata kunci: efikasi diri, stres akademik, mahasiswa, *covid-19*.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY WITH ACADEMIC STRESS ON STUDENTS OF GUIDANCE AND COUNSELING STUDY PROGRAM FKIP UNIVERSITY OF LAMPUNG DURING THE COVID-19 PANDEMIC

By

Ratih Novia Lokawati

The problem in this study is whether there is a relationship between self-efficacy and academic stress. The purpose of this study is to find out the relationship between self-efficacy and academic stress in Guidance and Counseling Study Program FKIP University of Lampung during the Covid-19 Pandemic. The data collection technique in this study used a questionnaire of self-efficacy and academic stress instruments, with product moment correlational data analysis techniques. The research subjects in this study were 75 students Guidance and Counseling Study Program FKIP University of Lampung of during the Covid-19 pandemic. The results of this study obtained a correlation of -0.084 category of very low correlation between the variables of self-efficacy and academic stress. Based on the results of the data analysis, it can be concluded that there is a not relationship between self-efficacy and academic stress.

Keyword: *self-efficacy, academic stress, students, covid-19*

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG
DI MASA PANDEMI *COVID-19***

Oleh

RATIH NOVIA LOKAWATI

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan

Pada

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELINGKIP UNIVERSITAS LAMPUNG DI MASA PANDEMI COVID-19**

Nama Mahasiswa : **Ratih Novia Lokawati**

NPM : **1513052028**

Program Studi : **Bimbingan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi Pembimbing

Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi. NIP 19870918 201504 1 001 Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons. NIP 19841005 201903 2 012

2. Ketua Jurusan Ilmu pendidikan



Dr. Riswandi, M.Pd
NIP.19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi. 

Sekretaris : Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons. 

Penguji
Bukan pembimbing : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. 

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Ratnan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001 

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 2 September 2022

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ratih Novia Lokawati
Nomor Pokok Mahasiswa : 1513052028
Program Studi : Bimbingan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung di Masa Pandemi *Covid-19* adalah asli penelitian saya kecuali pada bagian- bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, September 2022
Yang membuat pernyataan



Ratih Novia Lokawati
NPM. 1513052028

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Bandar Sari, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung, pada tanggal 29 November 1997. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara pasangan dari Bapak Agus Prasetyo Wirawan dan Ibu Miflah Hikmawati, serta memiliki seorang adik yang bernama Rasti Kartika Asih.

Penulis telah menikah dengan suami bernama Paksi Maulana Yusuf, dan telah dikaruniai dua orang putra tampan bernama Zayyan Hafizhan Yusuf dan Zuhayr Habibillah Yusuf.

Penulis menyelesaikan pendidikan taman kanak-kanak di TK Dharma Wanita (Lampung Tengah) pada tahun 2003, pendidikan dasar di SD Negeri 1 Purnama Tunggal (Lampung Tengah) pada tahun 2009, pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 1 Way Pengubuan (Lampung Tengah) pada tahun 2012, dan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar (Lampung Tengah) pada tahun 2015. Penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Lampung, melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) pada tahun 2015 dengan menempuh program studi S1 Bimbingan dan Konseling.

Penulis mengikuti berbagai kegiatan organisasi selama menjadi mahasiswa di Universitas Lampung yaitu, (1) Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, tahun 2015-2017 (2) Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (BEM FKIP), tahun 2016-2017 sebagai staff Dinas Sosial, (3) Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa Respect Advocation and Youth Association Universitas Lampung (UKM-U PIK M RAYA Unila), tahun 2017-2018 sebagai Sekretaris Umum.

MOTTO

"Memulai dengan penuh keyakinan, menjalankan dengan penuh keikhlasan, menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan "

(Ratih Novia Lokawati)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

*Segala Puji Bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna
Shalawat serta Salam Selalu Tercurah Kepada Uswatun Hasanah
Rasulullah Muhammad SAW*

Kupersembahkan karya ini sebagai tanda cinta & kasih sayangku kepada:

***Ayahku tercinta (Agus Prasetyo Wirawan) dan Ibuku tercinta (Miflah Hikmawati),**
yang telah*

*membesarkan dan mendidiku dengan penuh cinta kasih dan pengorbanan,
memberikan kasih sayang yang tulus, memberiku semangat dan kekuatan serta selalu
mendoakan yang terbaik untuk keberhasilan dan kebahagiaanku, sehingga anakmu ini
yakin bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik untuk hamba-Nya.*

Adikku tercinta

Rasti Kartika Asih

serta seluruh keluarga besar yang terus memberikan dukungan, semangat, dan doanya.

Suamiku tercinta

Paksi Maulana Yusuf

Yang telah menemaniku, mendukungku, menyemangatiku, dan mendoakanku.

Anak-anakku tercinta

Zayyan Hafizhan Yusuf dan Zuhayr Habibillah Yusuf

Yang menjadi sumber kekuatan bagiku.

*Para pendidik yang telah mengajar dengan penuh kesabaran, semoga ilmu yang
diberikan menjadi jariah yang mengalir deras.*

*Seluruh keluarga besar Bimbingan dan Konseling 2015, yang terus memberikan doa'nya
untukku, terima kasih.*

*Semua teman, kakak tingkat, dan adik tingkat yang selalu memberi semangat dan
mewarnai hari-hariku*

Almamater Universitas Lampung tercinta

SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung di Masa Pandemi *Covid-19*” sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini tentunya tidak mungkin terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Mohammad Sofwan Effendi, M.Ed., (Plt) Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan persyaratan skripsi.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi, M.A, P.Si. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, sekaligus sebagai dosen penguji, terimakasih atas kesediaannya dalam memberikan masukan, saran, dan kritik yang membangun.
5. Ibu Citra Abriani Maharani, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku pembimbing II yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, mengorbankan waktu demi kelancaran penulisan skripsi ini. Terimakasih atas semua masukan luar biasa yang telah diberikan kepada penulis.

6. Bapak Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi. selaku pembimbing I serta pembimbing akademik. Terimakasih atas bimbingan, saran, dan masukan berharga kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu serta pengalaman berharga selama perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Staf Administrasi FKIP Universitas Lampung, terimakasih atas bantuannya dalam menyelesaikan keperluan administrasi.

Bandar Lampung, September 2022
Penulis

Ratih Novia Lokawati
NPM. 1513052028

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
1.6. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.7. Kerangka Pikir	8
1.8. Hipotesis Penelitian.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Stres Akademik	11
2.1.1. Pengertian Stres Akademik.....	11
2.1.2. Dampak Stres Akademik	13
2.1.3. Gejala Stres Akademik	14
2.1.4. Faktor Stres Akademik.....	15
2.1.5. Aspek Stres Akademik.....	19
2.2. Efikasi Diri	20
2.2.1. Pengertian Efikasi Diri	20
2.2.2. Faktor Efikasi Diri.....	21
2.2.3. Aspek Efikasi Diri.....	23
2.3. Keterkaitan Efikasi Diri dengan Stres Akademik	24
III. METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1. Metode Penelitian.....	27
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	28
3.3. Variabel Penelitian	28
3.4. Definisi Operasional.....	29
3.5. Populasi dan Sampel.....	29
3.5.1. Populasi.....	29
3.5.2. Sampel.....	30
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.7. Instrumen Penelitian	31

3.8. Uji Prasyarat Instrumen.....	35
3.8.1. Uji Validitas	35
3.8.2. Uji Reliabilitas	36
3.9. Teknik Analisis Data.....	37
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1. Prosedur Penelitian	38
4.1.1. Persiapan Penelitian	38
4.1.2. Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.2. Hasil Uji Prasyarat	39
4.2.1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	39
4.3. Deskripsi Data.....	39
4.4. Hasil Analisis Data.....	45
4.4.1. Hasil Analisis Uji Normalitas	45
4.4.2. Hasil Analisis Uji Linieritas.....	46
4.5. Hasil Uji Hipotesis	47
4.5.1. Pengujian Hipotesis.....	48
4.6. Pembahasan.....	48
V. KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1. Kesimpulan	51
5.2. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	33
Tabel 2. Skor Aitem Skala Stres Akademik	33
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri	34
Tabel 4. Skor Aitem Skala Efikasi Diri	34
Tabel 5. Koefisien Reliabilitas Alat Ukur	37
Tabel 6. Klasifikasi Reliabilitas <i>Alpha Cronchbach's</i>	37
Tabel 7. Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 8. Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Berdasarkan Angkatan.....	40
Tabel 9. Deskripsi Data Penelitian Efikasi Diri.....	41
Tabel 10. Kategorisasi Skala Efikasi Diri.....	42
Tabel 11. Deskripsi Data Penelitian Stres Akademik.....	43
Tabel 12. Kategorisasi Skala Stres Akademik.....	44
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 14. Hasil Uji Linearitas.....	46
Tabel 15. Analisis <i>Measures of Association</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Pikir	9

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dunia saat ini diguncang dengan wabah *corona virus disease* yang sering disebut covid-19, akhir tahun 2019 wabah ini mulai ditemukan di wuhan Cina. Seluruh Negara di dunia terdampak dengan wabah ini, secara resmi WHO telah menetapkan keadaan ini sebagai pandemi. Penyebaran wabah yang sangat cepat sehingga setiap negara harus bertindak cepat untuk menekan angka penyebaran dan kejadian covid-19. Kebijakan yang dibuat pemerintah Indonesia untuk menekan angka kejadian covid-19 antara lain dengan menerapkan protokol kesehatan yaitu jaga jarak (*physical distancing* atau *social distancing*), cuci tangan dan memakai masker. Semua aktivitas yang menimbulkan kerumunan dihindari agar tidak terjadi penyebaran virus ini. Hal tersebut menyebabkan setiap orang harus mengurangi aktivitas di luar rumah. Bekerja, beribadah termasuk belajar harus dikerjakan di rumah. Belajar harus dikerjakan di rumah untuk menghindari kontak fisik antara mahasiswa dan dosen.

Daldiyono (2013) mengatakan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang telah lulus dari Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi, mahasiswa biasanya dikategorikan sebagai orang yang telah dewasa. Mahasiswa adalah sebutan untuk orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri dari sekolah tinggi, akademik dan yang paling umum adalah Universitas atau biasa disebut dengan Perguruan Tinggi (Rizki, 2018).

Penyebaran Covid-19 ini akan memberikan dampak di setiap aspek kehidupan salah satunya pada bidang pendidikan. Sebelumnya kegiatan perkuliahan di perguruan tinggi dilakukan secara tatap muka. Namun, untuk menghentikan penyebaran Covid-19 pemerintah mengeluarkan beberapa kebijakan, salah satunya dengan mengeluarkan surat edaran dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020 yang membahas tentang pencegahan penyebaran Covid-19 di Perguruan Tinggi. Dengan diturunkannya surat edaran tersebut, Kemendikbud memberikan intruksi kepada seluruh perguruan tinggi baik negeri maupun swasta untuk dapat melakukan pembelajaran jarak jauh (Firman & Rahayu, 2020). Hal ini pun menjadi tantangan tersendiri bagi dosen, mahasiswa maupun staf akademik lainnya, di mana mereka harus mampu beradaptasi dengan metode pembelajaran jarak jauh yang membutuhkan fasilitas seperti laptop, komputer maupun handphone dengan koneksi internet yang stabil untuk menunjang proses pembelajaran, adapun aplikasi yang digunakan yaitu *whatsApp*, *telegram*, *zoom meets* dan *google classroom*.

Pembelajaran jarak jauh juga menimbulkan berbagai permasalahan bagi mahasiswa seperti tidak memahami materi yang disampaikan oleh dosen dengan maksimal, tidak mampu menyelesaikan beban tugas yang diberikan secara optimal, waktu pembelajaran yang tidak efektif serta waktu pengumpulan tugas yang terlalu cepat, tuntutan kuota internet yang harus terpenuhi dan tuntutan wilayah tempat tinggal yang menunjang stabilnya koneksi internet. Hal ini membuat mahasiswa mengalami stres akademik. Stres menjadi bagian kehidupan yang umum dan tidak dapat dihindari. Stres dapat dialami oleh seseorang dimanapun berada seperti keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat. Stres dapat dirasakan oleh semua orang dari berbagai usia, mulai anak-anak, remaja, dewasa ataupun lanjut usia. Stres dapat membahayakan fisik maupun mental seseorang (Kupriyanov, 2014). stres ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal.

Sulit tidur, mudah lelah, sering merasa letih, ketegangan otot bahkan sampai diare merupakan gejala fisik dari stres (Nurmaliyah, 2014). Stres menurut tingkatannya dibagi menjadi stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan ditandai dengan mudah lelah, tidak bisa santai, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi. Stres sedang ditandai dengan respon tubuh terasa akan pingsan, dan konsentrasi serta daya ingat menurun. Stres berat dapat menimbulkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin kuat, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar (Atziza, 2015). Dari penjelasan tersebut jelas bahwa stres akan menimbulkan masalah yang berat jika tidak teratasi dengan baik. Stres akademik merupakan hal yang biasa terjadi bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan, akan tetapi metode pembelajaran sekarang ini berbeda dari sebelumnya di mana kegiatan perkuliahan dilakukan secara tatap muka menjadi tantangan baru bagi mahasiswa (Utami, Rufaidah & Nisa, 2020).

Menurut Puspitasari (Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017) terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian dan efikasi diri sedangkan faktor eksternal pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi lebih tinggi, dorongan status sosial dan orang tua saling berlomba. Hal ini didukung oleh pernyataan Siregar dan Putri (2020) yang mengatakan bahwa faktor yang dapat menyebabkan stres akademik adalah keyakinan, keyakinan ini berfokus pada kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas akademik untuk mencapai suatu tujuan yang diharapkan.

Menurut Warsito (2012) mengatakan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi dapat mengatur waktu belajar yang dibutuhkan dengan baik agar dapat memahami materi perkuliahan, gigih dalam menyelesaikan tugas dan tidak mudah menyerah. Sebaliknya, apabila mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah mereka akan kesulitan ketika dihadapkan dengan tuntutan akademik.

Miyono, dkk (2019) mengatakan bahwa efikasi diri merupakan hal terpenting

bagi dunia pembelajaran. seseorang harus yakin akan kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan tuntutan maupun permasalahan dalam proses pembelajaran.

Hergenbahn (Rachmah, 2013) mengatakan bahwa orang yang menganggap tingkat kemampuan diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mencapai tujuan yang diharapkan dan gigih dalam menyelesaikan tugas dibandingkan dengan orang yang menganggap kemampuan dirinya rendah.

Pada penelitian Veronica Novriani (2013) bahwa faktor penyebab stres akademik pada siswa kelas VIII di SMPN 8 Yogyakarta yang 84% di pengaruhi oleh keyakinan diri, keyakinan diri yang di maksud juga dapat disebut dengan efikasi diri yang dibatasi oleh keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi masalah dan arah berfikir individu dalam memandang masalah secara optimis atau pesimis dalam menghadapi hambatan akademik yang akan dihadapi. Adapun Penelitian yang dilakukan oleh Zahratul Fazila (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan semakin rendah stres akademiknya, begitu sebaliknya mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah maka stres akademiknya semakin tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui **HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG DI MASA PANDEMI COVID-19.**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka permasalahan dapat diidentifikasi dalam penelitian ini dalah sebagai berikut:

1. Terdapat mahasiswa yang mengalami masalah belajar yaitu tidak memahami materi pembelajaran daring.
2. Terdapat mahasiswa yang mengeluh karena tuntunan tugas selama pembelajaran daring.
3. Terdapat mahasiswa yang jenuh dengan pembelajaran selama daring.
4. Terdapat mahasiswa yang takut menghadapi ujian.
5. Terdapat mahasiswa yang mengalami penurunan konsentrasi.
6. Terdapat mahasiswa yang khawatir prestasinya akan menurun.
7. Terdapat mahasiswa yang mengalami tubuh mudah lelah dalam proses pembelajaran daring.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka penulis mengambil batasan masalah yaitu “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lampung Di Masa Pandemi *Covid-19*”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Apakah Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lampung Di Masa Pandemi *Covid-19*”.

1.5. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.5.1 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan jawaban atau sasaran yang ingin dicapai penulis dalam sebuah penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah penulis ingin mengetahui “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lampung Di Masa Pandemi *Covid-19*”.

1.5.2 Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat berguna secara teori maupun praktik yaitu:

1) Manfaat secara teoritis

Dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu-ilmu dalam bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, khususnya mengenai Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lampung Di Masa Pandemi *Covid-19*.

2) Manfaat secara praktis

a. Bagi Dosen dan Program Studi

Penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi mengenai hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa dengan bekerjasama bersama lembaga-lembaga terkait dalam meningkatkan *softskill* yang bertujuan untuk membantu meningkatkan efikasi diri dalam mengatasi stres akademik mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa

Dapat dijadikan sebagai bahan dalam mengenal dirinya meningkatkan efikasi diri dan mampu menghadapi tantangan yang menyebabkan stres akademik.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam proses belajar selanjutnya, serta dapat mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi FKIP Universitas Lampung di masa pandemi *covid-19*.

1.6. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1) **Ruang lingkup ilmu**

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling yang berfokus pada keterkaitan antara stres akademik mahasiswa dengan efikasi diri mahasiswa.

2) **Ruang Lingkup Objek**

Ruang lingkup objek dari penelitian ini adalah Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lampung Di Masa Pandemi *Covid-19*.

3) **Ruang Lingkup Subjek**

Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung.

4) **Ruang Lingkup Wilayah**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Lampung, Jalan Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Rajabasa, Kota Bandar Lampung.

5) **Ruang Lingkup Waktu**

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada tahun 2022.

1.7. Kerangka Pikir

Kerangka pikir adalah konseptual tentang teori yang berhubungan/ berkaitan dengan berbagai aspek penyebab yang telah dipahami sebagai masalah yang penting yang wajib dibuat oleh peneliti sebagai landasan dalam berargumentasi dalam menyusun kerangka pikir yang dapat membuahkan suatu hipotesis (Sugiyono, 2010).

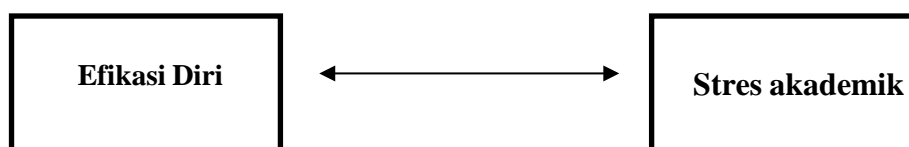
Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress (Rahmawati, W. K. 2017). Stres akademik adalah keadaan dimana mahasiswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* (Sayekti, E, 2017). *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, W. K. 2017).

Menurut Thurson (2005) stres akademik dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi mahasiswa, sehingga muncul rasa takut terhadap guru yang mengajar. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi (kemampuan untuk beradaptasi) terhadap stresnya baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Hal senada juga disebutkan oleh Misra dan Castillo (2004) bahwa stres akademik meliputi persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang turut menentukan tingkat stres mahasiswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri.

Keyakinan diri dapat juga disebut dengan efikasi diri yang dibatasi sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menghadapi masalah dan arah berpikir individu dalam memandang masalah, secara optimis atau pesimis, karena nantinya menentukan cara menghadapi hambatan akademik yang akan dihadapi (Puspitasari, dkk, 2010). Pada penelitian Veronica Noviari (2013) bahwa faktor penyebab stres akademik pada siswa kelas VIII di SMPN 8 Yogyakarta yang 84% dipengaruhi oleh keyakinan diri, keyakinan diri yang dimaksud juga dapat disebut dengan efikasi diri yang dibatasi oleh keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi masalah dan arah berpikir individu dalam memandang masalah secara optimis atau pesimis dalam menghadapi hambatan akademik yang akan dihadapi.

Menurut Bandura (Feist, Jess dan Feist, 2010) efikasi diri yang rendah mengindikasikan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan-kesulitan akademik dan mudah stres jika menemukan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, sedangkan efikasi diri yang tinggi akan menimbulkan perasaan mampu dan percaya mengerjakan tugas sesuai dengan tuntutan, bekerja keras, bertahan mengerjakan tugas sampai selesai. Maka dari itu efikasi diri dianggap sebagai salah satu kemampuan untuk mengurangi stres (Durand & David, 2006). Penilaian yang diyakini mahasiswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis. Dengan demikian peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lampung Di Masa Pandemi *Covid-19*. Kerangka berpikir dapat dilihat pada gambar bagan berikut:



Gambar 1. Kerangka Pikir

1.8 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan alur kerangka pikir penelitian di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

H0: Tidak ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung di masa pandemi *covid-19*.

H1: Ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung di masa pandemi *covid-19*.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres Akademik

2.1.1 Pengertian Stres Akademik

Konsep stres pertama kali dicetuskan oleh Cannon pada tahun 1930, yang memandang stres sebagai sebuah reaksi psikologis yang mana individu menyiapkan tindakan berupa *fight or flight* (Khan, 2016). Sarafino dan Smith (2012) mendefinisikan stres sebagai keadaan dimana seseorang merasakan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau psikologis dalam suatu situasi dan bersumber pada biologis, psikologis, atau sistem sosial.

Stres akademik adalah keadaan dimana mahasiswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* (Sayekti, E. 2017). *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, W. K. 2017).

Stres akademik ini dikatakan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan, hasil persepsi dan penelitian tentang *stressor* yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan ilmu pendidikan (Govaerts & Gregoire, 2004).

Stres akademik muncul karena banyaknya tugas, persaingan antar teman, kurang baiknya hubungan dengan guru atau juga factor dari luar seperti orang tua yang ingin anaknya mendapat nilai yang tinggi (Agolla & Ongori, 2009).

Stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Pada kehidupan mahasiswa rentan sekali mengalami *academic stress*, disinyalir karena dampak tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan serta dalam kehidupan sosial bermasyarakat (Hicks & Heastie, 2008).

Didukung oleh Rahmawati (2012), stres pada mahasiswa kebanyakan karena banyaknya tugas yang diberikan kepada mahasiswa sehingga banyak memberikan harapan pula kepada mahasiswa. Selain tugas dan tuntutan lingkungan, persaingan akademik juga menjadi salah satu penyebab adanya stres akademik karena adanya persaingan akademik ini menjadikan setiap mahasiswa berlomba-lomba untuk berprestasi (Alvin, 2007).

Berdasarkan berbagai pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah respon dari suatu kondisi atau keadaan dimana antara tuntutan lingkungan, tugas dan persaingan akademik terjadi ketidaksesuaian dengan kemampuan mahasiswa.

2.1.2 Dampak Stres Akademik

Reaksi terhadap *stressor* akademik terdiri dari perilaku, pikiran, perasaan, dan reaksi tubuh (Olejnik & Holschuh, 2007).

a. Pemikiran

Respon yang muncul yakni pemikiran seperti: takut gagal, kehilangan rasa percaya diri, cemas akan masa depannya, memikirkan terus menerus apa yang akan di lakukan, sulit untuk berkonsentrasi, lupa akan sesuatu.

b. Perilaku

Respon yang timbul pada perilaku yaitu: tidur terlalu banyak atau tidur terlalu sedikit, sering menangis tanpa sebab, makan terlalu banyak atau makan terlalu sedikit, menggunakan obat-obatan atau minum alkohol.

c. Reaksi tubuh

Respon yang timbul dari reaksi tubuh yaitu: jantung berdegub lebih kencang, sakit kepala, merasa lelah,, mual, sakit perut, telapak tangan berkeringat, mulut kering,

d. Perasaan

Respon yang muncul pada perasaan adalah merasa takut, mudah marah, murung, merasa cemas.

Respon lain terhadap stres akademik menurut Barriyah (2013) adalah respon seseorang terhadap berbagai tuntutan terhadap dirinya yang tidak menyenangkan dan dipersepsikan individu sebagai stimulus yang membahayakan dan melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan *coping* sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi maupun perilakunya.

Tuntutan yang bersumber dari proses belajar meliputi tuntutan menyelesaikan tugas yang cukup banyak, manajemen waktu, tuntutan mendapat nilai yang tinggi, dan kecemasan menghadapi ujian.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa respon dari stres akademik meliputi emosi, fisik dan perilaku.

2.1.3 Gejala Stres Akademik

Gejala- gejala stres akademik individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik (Hernawati, N. 2006). Berikut penjelasan setiap gejala:

a. Gejala emosional

Siswa yang mengalami stress akademik secara emosional akan di tandai dengan gelisah, sedih, depresi karena tuntutan akademik, merasa harga dirinya menurun dan merasa tiak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

b. Gejala fisik

Gejala fisik yang di alami siswa yang stress akademik yakni: pusing, tidur tidak teratur, mencret, sakit pinggang, kehilangan energy untuk belajar, mudah lelah.

2.1.4 Faktor Stres Akademik

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik terjadi karena ada dua faktor, yaitu:

1) Faktor Internal

- a. Pola pikir seseorang yang tidak dapat mengendalikan cara berfikirnya terhadap suatu situasi akan mudah mengalami stres lebih besar. Jika mahasiswa mampu mengendalikan cara berfikirnya terhadap tugas atau tuntutan yang dialaminya, maka mahasiswa tidak mudah mengalami stres.
- b. Kepribadian dapat menentukan seseorang akan mengalami stres atau tidak. Apabila mahasiswa selalu optimis ketika keadaannya stres atau tidak, kemungkinan besar tidak stres dibanding yang memiliki sifat pesimis.
- c. Keyakinan menjadi peran yang sangat penting untuk diri sendiri. Apabila mahasiswa dapat mengubah berfikirnya dengan keyakinan yang kuat mampu melewati suatu masalah, maka akan terbebas daristres.

2) Faktor Eksternal

- a. Pelajaran lebih padat, Kurikulum yang berubah sehingga standar penilaian semakin tinggi. Yang akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar menjadi lama dan beban mahasiswa menjadi banyak. Hal ini secara tidak sadar menjadikan mahasiswa banyak yang mengalami stres.
- b. Tekanan untuk berprestasi tinggi, tekanan untuk berprestasi tidak hanya dari sekolah saja, tetapi di keluarga, tetangga, teman dan diri sendiri. Mahasiswa akan merasakan sedih jika tidak bisa memberikan hasil yang terbaik terutama untuk orangtua.

- c. Dorongan status sosial, pendidikan merupakan bagian dari simbol status sosial. Seseorang akan dipandang oleh orang lain apabila memiliki pendidikan yang tinggi dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Sehingga mahasiswa yang memiliki prestasi yang tinggi akan dipandang baik oleh teman-temannya dan yang prestasinya rendah cenderung dikucilkan atau di-*bully*.
- d. Orang tua saling berlomba, Di lingkungan orangtua yang terdidik dan kaya akan menjadi persaingan dalam prestasi. Sehingga banyak orangtua yang menyuruh anak untuk mengikuti berbagai pengembangan *skill* atau les pelajaran agar mendapatkan juara. Dan efeknya anak merasa terbatas dalam segala hal dan memilih untuk fokus didalam pendidikan tanpa melihat kondisi anak.

Dijelaskan oleh Lin & Chen (2009) bahwa stres akademik berkaitan dengan beberapa hal, yakni:

a. *Thecres stress*

Stressor yang muncul akibat dari interaksi antara pelajar dengan guru serta kebijakan yang di buat oleh guru terkait proses akademik yang berlangsung.

b. *Result stress*

Merupakan kondisi situasi stres yang dirasakan individu berkaitan dengan tuntutan terhadap hasil belajar yang di capai.

c. *Test stress*

Merupakan perasaan cemas terkait tes-tes akademik yang dihadapi individu pada proses akademiknya.

d. *Studying stress in group*

Merupakan kondisi stres yang dirasakan individu terkait dengan proses *setting* belajar kelompok.

e. *Peer stress*

Merupakan stres yang muncul akibat interaksi antara individu dengan lingkungan belajar dan individu lainnya. Situasi tersebut menunjukkan pengaruh individu dan kelompok yang mempengaruhi performa akademik pelajar tersebut.

f. *Team management*

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan manajemen waktu belajarnya sehingga mampu menunjukkan performa akademik yang maksimal.

g. *Self-inflicted stress*

Berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan proses akademik yang mana persepsinya tersebut akan mempengaruhi performa akademik yang di tunjukan.

Olejink & Holschuh (2007) menyatakan sumber stres akademik yang umum, antara lain:

- a. Ujian menulis atau kecemasan berbicara di depan umum. Beberapa individu merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu, ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat dan jantung berdegub kencang.
- b. Prokrastinasi. Adanya ketidakpedulian pada tugas mereka, tetapi ternyata banyak individu yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Individu tersebut merasa stres terhadap tugas mereka.
- c. Standar akademik yang tinggi. Stres akademik terjadi karena siswa ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres terjadi karena adanya faktor dari dalam diri individu dan faktor yang berasal dari luar individu tersebut. Stres yang muncul berkaitan dengan adanya akibat dari interaksi antara mahasiswa dengan dosen, tuntutan terhadap hasil belajarnya, terkait tes-tes akademik yang dihadapi, proses dalam *setting* belajar kelompok, interaksi antara individu dengan lingkungan, kemampuan individu dalam mengelola dan memenejemen waktu, dan persepsi individu terhadap kemampuannya.

2.1.5 Aspek Stres Akademik

Terdapat aspek-aspek stres akademik berdasarkan pendapat Sun, Dunne dan Hou (2011), yaitu:

a) Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

b) Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan.

c) Kekhawatiran Terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d) Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

e) Keputusasaan

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

2.2 Efikasi Diri

2.2.1 Pengertian Efikasi Diri

Istilah efikasi diri atau *Self Efficacy* dikenalkan oleh Bandura. Bandura mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol kepada dirinya dan kejadian yang ada di lingkungan (Feist & Feist, 2013).

Bandura (1997) mengatakan bahwa keyakinan yang ada pada dirinya terhadap suatu kondisi akan menghasilkan hasil yang positif. Efikasi diri sangat berpengaruh pada tindakan atau tingkah laku seseorang dalam mengambil keputusan, besarnya seseorang ketika berusaha dan bertahan dalam kondisi yang menghambatnya. Ketika mahasiswa mengalami kesulitan saat mengerjakan tugas sekolah, tetapi selalu di beri kekuatan dirinya, individu ini tidak akan mudah menyerah dan semakin mendapatkan hasil yang sesuai usahanya.

Hal ini sejalan dengan pendapat Woolfolk (Anwar, 2009), bahwa efikasi diri merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya atau keyakinan pada dirinya seberapa besar dan seberapa mampunya bertahan dalam mengerjakan tugas untuk mencapai sebuah hasil. Efikasi diri menjadi peran penting dalam mencapai suatu hasil bagi seorang mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung akan menghindari dari tugas dan memilih untuk menyerah. Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung akan bertahan dalam menyelesaikannya dan termotivasi tinggi untuk dapat memecahkan masalah dalam tugas tersebut. Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu tugas atau hambatan yang dialami untuk mencapai tujuan dengan hasil yang maksimal.

2.2.2 Faktor Efikasi Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri Bandura (1997) antara lain :

a. Budaya

Budaya mempengaruhi efikasi diri melalui nilai (*value*), kepercayaan (*beliefs*), dalam proses pengaturan diri (*self regulation process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri dan sebagai konsekuensi dari keyakinan akan efikasi diri.

b. Gender

Perbedaan gender berpengaruh terhadap efikasi diri. Sesuai dengan penelitian Bandura (1997) yang menyatakan wanita yang berperan ganda sebagai ibu rumah tangga dan sebagai wanita karir memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dan tugas yang dihadapi

Derajat dari kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya jika individu dihadapkan pada tugas mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d. Intensif eksternal

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri adalah intensif yang diperolehnya, derajat status sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya dirinya, intensif yang diberikan orang lain merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki peran lebih tinggi dalam lingkungannya akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga tinggi, sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga efikasi diri yang dimiliki rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Efikasi diri yang dimiliki individu dipengaruhi oleh informasi yang diterima, efikasi diri akan tinggi apabila individu tersebut memperoleh informasi positif mengenai dirinya sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah apabila individu tersebut memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Atkinson (Santrock, 2011) juga mengatakan bahwa efikasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Motivasi berprestasi

Peran individu terhadap peristiwa yang dialami oleh orang lain, berdampak individu merasa memiliki kemampuan yang sama atau lebih dari orang lain kemudian akan mendorong untuk meningkatkan motivasi individu untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

b. Persuasi verbal

Nasehat dan bimbingan yang realistis dapat memicu perilaku individu merasa yakin bahwa ia memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan sehingga dapat meningkatkan efikasi diri seseorang.

c. Situasi Psikologis

Seseorang harus menilai kemampuan terhadap kegagalan atau kelebihan yang dimilikinya. Sehingga keberhasilan individu bila dihadapkan pada situasi-situasi sebelumnya yang penuh dengan tekanan, ia berhasil melaksanakan suatu tugas dengan baik.

2.2.3 Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1977) terdapat tiga dimensi efikasi diri yang digunakan sebagai dasar pengukuran terhadap efikasi diri individu, yaitu:

1) *Magnitude*

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diberikan kepada individu. Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akan berbeda dengan individu lainnya. Apabila individu dihadapkan pada tugas yang disusun berdasarkan tingkatan mudah, sedang atau sulit, keyakinan individu akan terbatas pada tingkatan tugas tersebut. Sehingga individu cenderung mengerjakan tugas dengan tingkat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

2) *Generality*

Dimensi ini berkaitan dengan ruang lingkup tugas dan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Setiap individu memiliki keyakinan yang berbeda terhadap kondisi dan situasi tugas. Ruang lingkup tugas tersebut bisa diselesaikan berdasarkan kemampuan yang dimiliki oleh individu. Selain itu, pengalaman dapat mendorong individu untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Individu dengan efikasi diri yang tinggi berkeyakinan bahwa dirinya mampu melakukan tugas apapun dalam segala kondisi dan situasi. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang lemah berkeyakinan bahwa dirinya hanya mampu melakukan beberapa tugas dalam kondisi dan situasi tertentu saja. Saat mengerjakan tugas, mahasiswa cenderung dipengaruhi oleh jenis tugas yang diberikan dan seberapa gigih usahanya untuk menyelesaikan tugas tersebut.

3) *Strength*

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya terkait dengan dimensi yang lain. Individu dengan efikasi diri tinggi akan lebih giat dalam mempertahankan usahanya untuk mencapai tujuan meskipun terdapat kesulitan dan hambatan dalam menjalaninya.

Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan mahasiswa untuk sukses dalam mengerjakan tugas akademik dengan harapan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan. Keyakinan dan harapan yang kuat akan mendorong mahasiswa untuk tetap bertahan dan semangat dalam mengerjakan tugas akademik.

Berdasarkan aspek-aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri mencakup beberapa aspek, yaitu aspek *magnitude* berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan individu, aspek *generality* yang berkaitan dengan ruang lingkup tugas yang dilakukan, serta aspek *strength* yang berkaitan dengan tingkat kekuatan individu terhadap keyakinan pada kemampuan dirinya.

2.3 Keterkaitan Efikasi Diri dengan Stres Akademik

Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan dasar utama dari tindakan individu. Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menentukan, mengatur dan melaksanakan sejumlah perilaku yang tepat untuk menghadapi rintangan dan mencapai keberhasilan yang diharapkan (Rahma, 2011). Efikasi diri merupakan kepercayaan pada satu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan untuk menghasilkan tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997).

Bandura (1977) mengungkapkan aspek-aspek efikasi diri, yang pertama adalah *magnitude*. Aspek *magnitude* merupakan keyakinan individu terkait dengan tingkat kesulitan tugas atau tantangan yang dihadapi. Aspek ini berkaitan dengan aspek stres akademik yaitu psikososial. Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas dan tantangan di lingkungan akademik, maka individu tersebut mampu mengurangi stres akademik. Hal ini dibuktikan oleh penelitian dari Watson dan Watson (2016) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keyakinan yang lebih besar dalam mengatasi tantangan pada dirinya akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Aspek yang kedua yaitu *generality*. Aspek *generality* merupakan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik berdasarkan kemampuan dan pengalaman yang dimiliki. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi tentunya akan giat menyelesaikan tugas dengan baik berdasarkan kemampuan dan pengalaman yang dimiliki. Aspek yang ketiga yaitu *strength*. Aspek *strength* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mempertahankan usaha demi mencapai tujuan. Individu yang mampu bertahan dan yakin terhadap usahanya tersebut akan memiliki tingkat stres yang rendah. Aspek ini berkaitan dengan aspek psikososial dari stres akademik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat membantu individu untuk menyelesaikan tugas dan mengatasi hambatan yang mengakibatkan stres akademik. Melalui aspek *magnitude*, individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mampu mengatasi tugas dan tantangan yang dihadapi. Melalui aspek *generality*, individu yang mampu menyelesaikan tugas dan mampu mengatasi hambatan berdasarkan pengalaman yang dimiliki. Melalui aspek *strength*, individu yang memiliki tekad kuat untuk mempertahankan usahanya akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah.

Hasil penelitian Schunk & Meece (2005) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung akan berhasil dalam bidang akademiknya. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi pula akan memiliki komitmen dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya. Sedangkan mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah mungkin menghindari pelajaran yang banyak tugasnya, khususnya untuk tugas-tugas yang menantang. Dari teori yang dikemukakan beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan Efikasi diri dapat membantu individu untuk mampu membuat pilihan tindakan, usaha dan ketekunan, pola pemikiran dan reaksi emosional serta strategi penanggulangan masalah yang tepat yang menjadi penentu keberhasilan individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap masalah maupun tuntutan-tuntutan lingkungan yang menyebabkan stres.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode penelitian sangat penting bagi suatu penelitian, karena salah satu ciri dari penelitian adalah terdapatnya suatu metode yang tepat dan sistematis sebagai penentu arah yang tepat dalam pemecah masalah. Ketepatan pemilihan metode merupakan syarat yang penting agar mendapatkan hasil yang optimal.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan dan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Sedangkan metode penelitian korelasi menurut Arikunto (2010) merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Dengan demikian metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui ada atau tidaknya Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lampung Di Masa Pandemi Covid-19.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Tempat penelitian dilakukan di Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.

2. Waktu

Waktu yang digunakan untuk pelaksanaan penelitian adalah pada Agustus tahun 2022.

3.3. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas (X) yang biasa disebut dengan istilah variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab berubahnya variabel terkait. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas atau variabel (X) adalah efikasi diri.

2. Variabel terikat (Y)

Variabel (Y) biasa disebut dengan istilah variabel dependen, variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah stres akademik.

3.4. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2013). Berikut ini adalah definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini:

1. Stres Akademik

Stres akademik adalah respon dari suatu kondisi atau keadaan dimana antara tuntutan lingkungan, tugas dan persaingan akademik terjadi ketidaksesuaian dengan kemampuan mahasiswa.

Adapun indikator dari stres akademik yaitu *Biological*, *Cognition*, *Emotion*, dan *Social Behavior*.

2. Efikasi Diri

Efikasi Diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu tugas atau hambatan yang dialami untuk mencapai tujuan dengan hasil yang menguntungkan.

Adapun indikator efikasi diri yaitu tingkat (*magnitude*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*).

3.5. Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi menurut (Sugiyono, 2017) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang menjalani pembelajaran daring dengan jumlah 360 mahasiswa.

3.5.2 Sample

Sample merupakan komponen dari jumlah dan ciri- ciri yang dimiliki oleh populasi. Sample merupakan gambaran representatif dari populasi (Sugiyono, 2017). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang menjalani pembelajaran daring dengan jumlah 75 mahasiswa. Karakteristik sampel yaitu mahasiswa angkatan 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang mengikuti pembelajaran daring.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan. Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan Skala. Menurut (Sugiyono, 2017) Skala merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Skala berisi pertanyaan- pertanyaan yang sesuai dengan variabel penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala stres akademik dan skala efikasi diri yang diadopsi dari Zahratul Fazila (2021) dengan judul “ Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN AR-RANIRY Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19”

Metode skala dalam penelitian ini yaitu *skala likert*. Menurut (Sugiyono, 2017) *skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian.

Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrumen berupa pernyataan atau pertanyaan. Dengan menggunakan *skala likert*, maka variabel yang akan diukur akan dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut digunakan sebagai tolak ukur dalam membuat instrumen penelitian berupa pernyataan-pernyataan yang akan dijawab oleh responden dan selanjutnya diterjemahkan dalam bentuk angka. Pernyataan-pernyataan tersebut dibuat dalam bentuk *google form* kemudian dibagikan melalui aplikasi *WhatsApp* baik *personal chat* maupun dalam *group chat*.

3.7 Instrumen Penelitian

Skala ini terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu:

- a. Sangat Sesuai (SS)
- b. Sesuai (S)
- c. Tidak sesuai (TS)
- d. Sangat Tidak Sesuai (STS)

Penilaian jawaban bergerak dari empat sampai satu untuk aitem *favorable* dan satu sampai empat untuk aitem *unfavorable*.

Berikut adalah penjelasan skala yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini :

1. Skala Efikasi Diri

a) Tingkat (*level*)

Aspek ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang atau bahkan tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Aspek ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b) Kekuatan (*strength*)

Pada aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Aspek ini biasanya berkaitan langsung dengan aspek level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c) Generalisasi (*generality*)

Aspek ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu dapat merasakan yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada satuaktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Tabel. 1
Blue Print Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Aitem		Jumlah	%
		Favorable	Unfavorable		
1.	Level	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8	38,1%
2.	Kekuatan	9, 10, 11, 12	13, 14, 15	7	33,3%
3.	Generalisasi	16, 17, 18	19, 20, 21	6	28,6%

Berikut ini merupakan penjelasan skor aitem skala efikasi diri:

Tabel. 2
Skor Aitem Skala Efikasi Diri

Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (TST)	1	4

2. Skala stres akademik

1) Aspek Biologis

Stres merupakan situasi yang mengancam tubuh, tubuh akan melakukan pertahanan diri atas situasi tersebut. Hal ini menimbulkan reaksi fisiologis seperti sakit kepala, kaki gemetar dan detak jantung yang meningkat.

2) Aspek Psikososial

Pengaruh lingkungan dapat mengakibatkan stres yang memberikan perubahan pada fisiologis dan sosial individu. Perubahan-perubahan tersebut yaitu:

a) Kognitif

Tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian individu. Stres juga dapat merusak fungsi kognitif seperti kesulitan untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan pemecahan masalah.

b) Emosi

Emosi berkaitan dengan stres, kognitif individu dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosi. Reaksi emosional yang dirasakan individu adalah ketakutan dan ketidaknyamanan baik secara psikologi dan fisik, stres juga menimbulkan perasaan cemas, sedih dan frustrasi.

c) Perilaku Sosial

Stres dapat merubah perilaku individu terhadap orang lain, pada kondisi stres tertentu individu mencari dukungan dan kenyamanan. Stres dapat menyebabkan individu kurang peka dengan kondisi sekitar dan menimbulkan permusuhan. Individu dalam keadaan stress juga dapat kehilangan kendali dengan menyerang orang lain untuk pertahanan dirinya.

Tabel. 3
Blue Print Skala Stres Akademik

No	Aspek	Sub Aspek	Aitem		Jum	%
			Favorable	Unfavorable		
1.	Biologis		1, 2, 3, 4, 5	6, 7	7	33,3%
2.	Psikososial	a. Kognitif	8, 9	10, 11	4	19%
		b. Emosi	12, 13, 14, 15, 16, 17	18, 19 20	9	42,9%
		c. Perilaku sosial	21	-	1	4,8%
		Jumlah	14	7	21	100%

Berikut ini merupakan penjelasan skor aitem skala stres akademik:

Tabel. 4
Skor Aitem Skala Stres Akademik

Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (TST)	1	4

3.8 Uji Prasyarat Instrumen

Validitas dan reliabilitas merupakan alat ukur atau alat uji suatu instrumen penelitian karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama yang menunjukkan apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Sebab keberhasilan suatu penelitiann ditentukan oleh baik atau tidaknya instrumen yang digunakan.

3.8.1 Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwa, 2013). Semakin tinggi validitas maka instrument semakin valid atau shahih semakin rendah validitas maka instrument kurang valid (Arikunto, 2010).

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrument yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan. Untuk itu sebelum instrument tersebut dipakai terlebih dahulu perlu di uji cobakan. Tujuannya agar dapat diketahui apakah instrument yang digunakan tersebut memiliki validitas yang tinggi atau rendah. Suatu tes atau instrumen pengukuran dapat dikatakan mempunyai viliditas yang tinggi apabila alat tes tersebut menjalankan fungsi ukurannya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validasi rendah.

Mengingat yang akan dicari mengenai hubungan suatu perilaku maka dalam penelitian ini akan menggunakan skala stres akademik dan skala efikasi diri yang diadopsi dari skala Zahratul Fazila (2021) dengan judul “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN AR-RANIRY Banda Aceh Di Masa Pandemi *Covid-19*” sebagai alat untuk mendapatkan data mengenai mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

Hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada skala efikasi diri menunjukkan nilai di atas nol (0) sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid. Hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada skala stres akademik menunjukkan nilai di atas nol (0) sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

3.8.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas memiliki pengertian keajegan atau konsistensi, serta sejauh mana suatu instrument pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2013). Sedangkan menurut (Sugiyono, 2014)) menyatakan realibitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument tersebut dianggap sudah baik. Oleh sebab itu instrumen yang sudah dapat dipercaya atau reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga.

Penelitian ini akan menggunakan skala stres akademik dan skala efikasi diri yang diadopsi dari skala Zahratul Fazila (2021) dengan judul “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN AR- RANIRY Banda Aceh Di Masa Pandemi *Covid-19*” sebagai alat untuk mendapatkan data mengenai mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Nilai reliabilitas skala stres akademik memperoleh nilai $\alpha = 0.837$ maka skala dalam penelitian ini dapat dikatakan reliabel dengan koefisien yang tinggi. Sedangkan nilai reliabilitas skala efikasi diri diperoleh hasil sebesar $\alpha = 0.866$ maka skala dalam penelitian ini dapat dikatakan reliabel dengan koefisien yang tinggi.

Tabel. 5
Koefisien Reliabilitas Alat Ukur

Variabel	Reliabilitas
Efikasi Diri	0.866

Tabel. 6
Klasifikasi Reliabilitas Alpha Cronbach's

Kriteria	Koefisien
Sangat Reliabel	>0.900 (Sangat Tinggi)
Reliabel	0.700 – 0.900 (Tinggi)
Cukup Reliabel	0.400 – 0.700 (Sedang)
Kurang Reliabel	0.200 – 0.400 (Rendah)
Tidak Reliabel	>0.200 (Sangat Rendah)

3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2017). Kegiatan analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluruh responden menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiono, 2017). Selanjutnya untuk mengukur derajat atau tingkat hubungan antara dua variabel efikasi diri (X) dan variabel stres akademik (Y) digunakan uji korelasi *Product Moment Pearson*. Data mentah yang sudah diperoleh kemudian dianalisis untuk menguji bahwa sampel representatif kedua data normal dan linier dan setelah itu dilakukan uji *korelasi product moment*.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan hasil penelitian yang diungkapkan secara singkat, jelas dan mudah dipahami. Penelitian juga harus sesuai dengan permasalahan serta hipotesis penelitian. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Penelitian ini memperoleh nilai kontribusi antara kedua variabel $r^2 = 0.007$ yaitu efikasi diri mempengaruhi 0,0075% stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung di masa pandemi *covid-19*, sedangkan 99,9925% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya, seperti pola pikir, kepribadian, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orang tua yang saling berlomba. Hasil $t_{hitung} = 0,756$ dan $t_{tabel} = 1,666$. Berdasarkan hasil perhitungan diatas, berarti $t_{hitung} < t_{tabel}$ signifikansi $0,475 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung di masa pandemi *covid-19*.

5.2. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan berdasarkan hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung
Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung sebagai instansi yang menjadi wadah bagi mahasiswa untuk menggali ilmu diharapkan mampu memfasilitasi mahasiswa dalam membentuk efikasi diri yang baik dan menurunkan stres akademik yang berasal dari tuntutan perkuliahan di masa pandemi Covid-19 sekarang ini, melalui seminar-seminar yang dapat membekali mahasiswa dengan pelatihan *softskill* bersama lembaga-lembaga terkait.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan efikasi diri yang bertujuan untuk mengurangi stres dari tuntutan maupun beban akademik dalam perkuliahan dimasa pandemi *covid-19* dengan cara terus meningkatkan keyakinan terhadap potensi atau kemampuan yang ada dalam diri untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperdalam kajian tentang efikasi diri dan stres akademik sehingga dapat menghubungkan faktor-faktor lain yang mempengaruhinya dan diharapkan mampu melanjutkan penelitian ini dengan variabel-variabel lain dengan subjek yang berbeda sehingga dapat memperluas pengetahuan dalam dunia penelitian. Saran lain yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya yaitu pemilihan teori yang lebih relevan agar sesuai dengan konteks penelitian. Kemudian diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan macam-macam analisis statistik lainnya untuk memperkaya dan memberikan hasil yang lebih komprehensif dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajija, Shochrul R, dkk.2011. *Cara Cerdas Menguasai Eviews*. Salemba Empat. Jakarta.
- Alwisol. 2018. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. UMM Press. Malang.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. 2020. *Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19*. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Atziza, R. 2015. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran*. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), 317–320.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Azwar, S. 2013. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Azwar, S. 2016. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Azwar, S. 2017. *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Bandung: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1995. *Self-Efficacy In Changing Societies*. Cambridge University Press. New York.

- Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company. New York.
- Bariyyah, K. & Atmoko, A. 2013. *Keefektifan Bantuan Teman Sebaya dengan Cognitive Behavioral Stress Management untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah (Tesis)*. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Daldiyono. 2013. *How to Be a Real and Successful Student*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Fazila, Zahratul. 2021. *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN AR-RANIRY Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid- 19 (Skripsi)*. Diakses dari <https://Digilib-UIN-AR-RANIRY>. Banda Aceh.
- Firman, F., & Rahayu, S. 2020. *Pembelajaran online di tengah pandemi covid-19*. Indonesian Journal of Educational Science (IJES), 2(2), 81-89.
- Feist, Jess dan Feist, Gregory. 2010. *Teori Kepribadian: Theories of Personality*. Salemba Humanika. Jakarta.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara. 2006. *Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa -Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro. Vol. 3,93-115.
- Hicks, T. & Hestie, S. 2008. *High School to Collage Transition: A Profile of the Stressor, Physical and Psychological Health Issues That Effect The First Year On-Campus Collage Student*. Journal of Diversity. 3: 143-147.
- Kemendikbud RI. 2020. *Edaran Tentang Pencegahan Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Wabah COVID-19 di lingkungan Satuan Pendidikan Seluruh Indonesia. 1-5*. Diakses dari <http://pgdikmen.kemdikbud.go.id/read-news/surat-edaran-mendikbud-nomor-3- tahun-2020>. Diakses pada 25 Juni 2021.

Kemendikbud RI. 2020. *Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19)*.1-3. Diakses dari <http://pgdikmen.kemdikbud.go.id/read-news/surat-edaran-mendikbud-nomor-4-tahun2020>. Diakses pada 25 Juni 2021

Kupriyanov, R. 2014. *The Eustress Concept: Problems and Outlooks*. World Journal of Medical Sciences, 11, 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>

Lin, Y. M. & Chen, F. S. 2009. *Academic Stress Inventory of Students at Universities and Colleges of Technology*. Journal of World Transactionson Engineering and Technology Education. 7: 157-162.

Miyono, N., Muhdi, M., Nyoman, N. A., & Wuryani, T. 2019. *Pengaruh Soft Skill Pendidik Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Semarang*. Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi dan Tradisi), 5(1), 45-56.

Nurmaliyah, F. 2013. *Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self instruction (Doctoral dissertation)*. Universitas Negeri Malang.

Periantalo, J. 2016. *Penelitian Kuantitatif*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.

Rahmawati, D. D., & Sri S. 2013. *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMPN 1(Skripsi)*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara. Medan.

Riawati. 2020. *Identifikasi Stressor pada Mahasiswa Tahun Keempat di FKIP Universitas Lampung Tahun Ajaran 2019/2020 (Skripsi)*. Universitas Lampung.

Rita Eka Izzaty, dkk. 2008. *Perkembangan Peserta didik*. UNY Press. Yogyakarta.

Santrock, J.W. 2003. *Adolescence:Perkembangan Remaja*. Erlangga. Jakarta.

Sarafino. 1998. *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Willey & Sons. 93. New York.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. 2011 *Health Psychology: Biopsychosocial*

Interaction, 7th Edition. USA: Jhon Wiley & Sons, Inc.

Siregar, I. K., & Putri, S. R. 2019. *Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa.* Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan, 6(2), 91-95.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Alfabeta. Bandung.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Alfabeta, Bandung.

Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. 2020. *Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020.* Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(1), 20-27.

Utami, S., D. 2015. *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI Di Man 3 Yogyakarta* (Skripsi).

Veronica Kurnia Nesti Noviari. 2013. *Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa Kelas VII di SMPN 8 Yogyakarta.* Jurnal Bimbingan dan Konseling.8:1-10

Warsito, H. 2012. *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Akademik Dan Prestasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya).* Jurnal Ilmu Pendidikan, 9(1), 29-47.

Wulandari, S., Rachmawati, M. A. 2014. *Efikasi diri dan stres akademik pada siswasekolah menengah atas program akselerasi.* Jurnal Psikologika 19(2), 146- 15.