

PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG

Dinda Luthfiah Suprayogi

Ps18.dindasuprayogi@mhs.ubpkarawang.ac.id

¹Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Jl. HS. Ronggo Waluyo, Teluk Jambe Timur, Karawang, Jawa Barat

ABSTRAK

Mahasiswa diharuskan dapat mengatur waktu dengan baik, membagi perhatian dan energi untuk menuntaskan tugas kuliah, mampu beradaptasi di lingkungan yang berbeda. Selama menempuh perkuliahan, dapat muncul beberapa hambatan terkait akademik, yakni tugas individu, tugas kelompok, praktikum, tugas akhir, organisasi yang diikuti, berkuliah sambil bekerja. Dalam sistem pendidikan perguruan tinggi di Indonesia terdapat lima status mahasiswa yaitu: mahasiswa aktif, mahasiswa non aktif, mahasiswa cuti, mahasiswa keluar dan mahasiswa *drop out* (berhenti studi). Hal tersebut menimbulkan stres akademik pada mahasiswa. Salah satu faktor internal stres akademik yakni efikasi diri. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stress akademik pada mahasiswa di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa psikologi angkatan 2020-2022 di Universitas Buana Perjuangan Karawang sebanyak 262 partisipan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan Teknik *quota sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa dengan nilai Sig. $0.000 < 0.05$. Hal ini menandakan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Besaran pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa sebesar 8,9%.

Kata kunci: Efikasi Diri, Stres Akademik, Mahasiswa

**THE EFFECT OF SELF-EFFICACY ON ACADEMIC STRESS ON STUDENTS IN THE
FACULTY OF PSYCHOLOGY AT BUANA PERJUANGAN KARAWANG UNIVERSITY**

¹Faculty of Psychology Buana Perjuangan Karawang University

Jl.HS. Ronggo Waluyo, East Jambe Bay, Karawang,

West Java



ABSTRACT

Students are required to be able to manage time well, share their attention and energy to complete college tasks, be able to adapt in different environments. During college, there can be several academic-related obstacles: individual tasks, group tasks, practices, final tasks, organizations that are followed, studying while working. In the Indonesian university education system, there are five student statuses: active student, inactive student, leave of absence student, leave student and drop out student. It causes academic stress in students. One of the internal factors of academic stress is self-efficacy. The purpose of this study was to determine the effect of self-efficacy on academic stress on students at Buana Perjuangan Karawang University. The sample of this research is students from faculty of psychology class of 2020-2022 at Buana Perjuangan Karawang University as many as 262 participants. This study uses quantitative methods. The sampling technique used is non-probability sampling with quota sampling technique. Data analysis in this study used a simple linear regression test technique. The results showed that self-efficacy has an effect on academic stress in students with Sig. $0.000 < 0.05$. This indicates that self-efficacy has a significant effect on the student academic stress. The magnitude of the effect of self-efficacy on students academic stress is 8,9%.

Keywords: Self-efficacy, Academic Stress, Students