



Analisis Hubungan Antara Tingkat Efikasi Diri dengan Tingkat Stres Mahasiswa : Studi Kasus di Universitas Teknologi Digital

Benita Nur Suciati¹, Ageng S. Kanda, S.pd., M.pd.²

S1 Manajemen, Universitas Teknologi Digital Bandung

benita10121576@digitaluniversity.ac.id

Abstract (English)

This study aims to analyze the relationship between the level of self -efficacy and the stress level of students at the Digital Technology University, with a focus on the dynamics of technological change and high education demands. Self -efficacy, as a measure of individual belief in his ability to face challenges, and stress levels, in response to environmental pressures and demands, becomes the focus of research in the context of higher education. Through a case study approach, this research explores specific contexts in digital technology universities to understand how self -efficacy is related to student stress levels.

The formulation of the problem includes questions about the level of self -efficacy of students at digital technology universities and the extent to which it affects their ability to manage academic challenges and campus life. In addition, this study aims to determine whether there is a significant correlation between the level of self -efficacy and the level of stress they experience.

The research methodology uses a case study approach with active student population at Digital Technology University. Data collection was carried out through questionnaires designed to measure the level of self -efficacy and student stress levels. Data analysis involves statistical methods, including descriptive analysis and correlation analysis.

The results showed that the majority of students had a relatively high level of self -efficacy, with self -confidence in overcoming academic tasks and campus life challenges. Student stress levels vary, related to factors such as academic burden and competition. Data analysis indicates a significant positive correlation between self -efficacy and stress levels, shows that students with high self -efficacy levels tend to experience a lower stress level.

This study contributes to the understanding of psychological factors that affect student welfare in the pressure high education era. The implications of the results of this study can help the development of more effective supporting strategies and programs to improve the welfare of students in digital technology universities and similar educational institutions.

This study aims to analyze the relationship between the level of self -efficacy and the stress level of students at the Digital Technology University, with a focus on the dynamics of technological change and high education demands. Self -efficacy, as a measure of individual belief in his ability to face challenges, and stress levels, in response to environmental pressures and demands, becomes the focus of research in the context of higher education. Through a case study approach, this research explores specific contexts in digital technology universities to understand how self -efficacy is related to student stress levels.

Article History

Submitted: 24 Desember 2023

Accepted: 26 Desember 2023

Published: 13 Januari 2024

Key Words

Self -efficacy, student stress, student welfare.



The formulation of the problem includes questions about the level of self - efficacy of students at digital technology universities and the extent to which it affects their ability to manage academic challenges and campus life. In addition, this study aims to determine whether there is a significant correlation between the level of self -efficacy and the level of stress they experience.

The research methodology uses a case study approach with active student population at Digital Technology University. Data collection was carried out through questionnaires designed to measure the level of self -efficacy and student stress levels. Data analysis involves statistical methods, including descriptive analysis and correlation analysis.

The results showed that the majority of students had a relatively high level of self -efficacy, with self -confidence in overcoming academic tasks and campus life challenges. Student stress levels vary, related to factors such as academic burden and competition. Data analysis indicates a significant positive correlation between self -efficacy and stress levels, shows that students with high self -efficacy levels tend to experience a lower stress level.

This study contributes to the understanding of psychological factors that affect student welfare in the pressure high education era. The implications of the results of this study can help the development of more effective supporting strategies and programs to improve the welfare of students in digital technology universities and similar educational institutions.

Abstrak (Indonesia)

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat efikasi diri dengan tingkat stres mahasiswa di Universitas Teknologi Digital, dengan fokus pada dinamika perubahan teknologi dan tuntutan pendidikan yang tinggi. Efikasi diri, sebagai ukuran keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, dan tingkat stres, sebagai respons terhadap tekanan dan tuntutan lingkungan, menjadi fokus penelitian dalam konteks pendidikan tinggi. Melalui pendekatan studi kasus, penelitian ini menggali konteks spesifik di Universitas Teknologi Digital untuk memahami bagaimana efikasi diri berkaitan dengan tingkat stres mahasiswa.

Perumusan masalah mencakup pertanyaan tentang tingkat efikasi diri mahasiswa di Universitas Teknologi Digital dan sejauh mana hal tersebut memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola tantangan akademik dan kehidupan kampus. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat korelasi signifikan antara tingkat efikasi diri dan tingkat stres yang mereka alami.

Metodologi penelitian menggunakan pendekatan studi kasus dengan populasi mahasiswa aktif di Universitas Teknologi Digital. Pengumpulan data dilakukan melalui kuisioner yang dirancang untuk mengukur tingkat efikasi diri dan tingkat stres mahasiswa. Analisis data melibatkan metode statistik, termasuk analisis deskriptif dan analisis korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang relatif tinggi, dengan keyakinan diri dalam mengatasi tugas akademik dan tantangan kehidupan kampus. Tingkat stres mahasiswa bervariasi, terkait dengan faktor-faktor seperti beban akademik dan persaingan. Analisis data mengindikasikan adanya korelasi positif yang signifikan antara tingkat efikasi diri dan tingkat stres, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

Sejarah Artikel

Submitted: 24 Desember 2023

Accepted: 26 Desember 2023

Published: 13 Januari 2024

Kata Kunci

Efikasi diri, stres mahasiswa, kesejahteraan mahasiswa.



Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman faktor psikologis yang memengaruhi kesejahteraan mahasiswa di era pendidikan tinggi yang penuh tekanan. Implikasi dari hasil penelitian ini dapat membantu pengembangan strategi dan program pendukung yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di Universitas Teknologi Digital dan institusi pendidikan serupa.



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan tinggi pada era teknologi yang semakin berkembang pesat menempatkan Mahasiswa dalam tekanan signifikan untuk beradaptasi dengan perubahan yang cepat dan tuntutan akademik yang semakin kompleks. Universitas Teknologi Digital, sebagai Lembaga Pendidikan yang focus pada inovasi teknologi, memiliki tantangan tersendiri dalam mendukung mahasiswa menghadapi tantangan ini. Dalam konteks ini, efikasi diri dan tingkat stress menjadi dua aspek psikologis yang penting untuk memahami kesejahteraan mahasiswa. (Ngongo, 2019)

Efikasi diri mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Sementara itu, tingkat stress mencerminkan respon individu terhadap tekanan dan tuntutan lingkungan. Keseimbangan yang tepat antara efikasi diri yang tinggi dan tingkat stres yang terkelola dapat menjadi kunci bagi mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik dan kehidupan kampus dengan lebih baik. (Mawaddah, 2021)

Di tengah dinamika perubahan teknologi dan tuntutan pendidikan yang tinggi, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat efikasi diri dengan tingkat stres mahasiswa di lingkungan Universitas Teknologi Digital. Dengan memahami bagaimana efikasi diri berkaitan dengan tingkat stres, institusi pendidikan dapat mengembangkan strategi dan program pendukung yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang konteks spesifik di Universitas Teknologi Digital. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi mahasiswa, institusi pendidikan dapat memberikan dukungan yang lebih terarah dan relevan untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan mengejar prestasi akademis yang optimal.

1.2 Perumusan Masalah

- a) Bagaimana tingkat efikasi diri mahasiswa di Universitas Teknologi Digital, dan sejauh mana hal tersebut memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola tantangan akademik dan kehidupan kampus?
- b) Apakah terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat efikasi diri mahasiswa dan tingkat stres yang mereka alami di lingkungan Universitas Teknologi Digital?

1.3 Tujuan Penelitian

- a) Menganalisis tingkat efikasi diri mahasiswa Universitas Teknologi Digital untuk memahami sejauh mana keyakinan diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan kampus.
- b) Menentukan apakah ada korelasi yang signifikan antara tingkat efikasi diri dan tingkat stress mahasiswa di Universitas Teknologi Digital.



1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi Pembaca

Dalam penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pembaca sebagai sumber informasi tentang efikasi diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan kampus.

b. Bagi penulis

Dalam penelitian ini diharapkan bisa menjadi sarana untuk mengimplementasikan ilmu yang telah dipelajari selama menempuh studi S1 Manajemen dan juga untuk menambah pengetahuan penulis mengenai tingkat efikasi diri dengan tingkat stres mahasiswa di Universitas Teknologi Digital.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Efikasi Diri

Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk merencanakan, melaksanakan tindakan, dan mengatasi hambatan yang mungkin muncul dalam mencapai tujuan (Bandura, 1997). Dalam konteks pendidikan tinggi, efikasi diri mahasiswa dapat memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana mereka menghadapi tantangan akademik, mengelola waktu, dan mempertahankan motivasi (Panjares, 2006). Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mungkin berhasil dalam mengatasi tekanan akademik dan mengejar prestasi yang optimal (Chemers et al., 2001).

2.2 Stres Mahasiswa

Tingkat stres mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi telah menjadi fokus perhatian penelitian karena dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan akademis. Stres dapat muncul dari berbagai sumber, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, masalah interpersonal, dan ketidakpastian mengenai masa depan (Misra & McKean, 2000). Studi empiris menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan prestasi akademis mahasiswa (El Ansari et al., 2018) (Zajacova et al., 2005)

2.3 Hubungan Efikasi Diri dan Stres

Hubungan antara tingkat efikasi diri dan tingkat stres mahasiswa telah menjadi subjek penelitian yang signifikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah karena mereka lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan menilai tantangan sebagai peluang (Zajacova et al., 2005). Namun, penelitian lain menunjukkan hasil yang beragam, dengan faktor kontekstual seperti jenis tugas dan tingkat kesulitan juga memainkan peran dalam hubungan ini (Jerusalem & Schwarzer, 1992).



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara tingkat efikasi diri dan tingkat stres mahasiswa di Universitas Teknologi Digital. Pendekatan ini dipilih agar penelitian dapat menggali konteks khusus di lingkungan universitas tersebut dan memahami faktor-faktor yang memengaruhi hubungan tersebut.

3.2 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Teknologi Digital. Sampel dipilih secara acak untuk mencakup representasi yang memadai dari berbagai program studi dan tingkatan semester. Jumlah sampel yang diambil akan disesuaikan dengan kebutuhan statistik untuk mendapatkan hasil yang dapat diandalkan.

3.3 Instrumen Penelitian

3.3.1 Kuisisioner Tingkat Efikasi Diri dan Tingkat Stres

Kuisisioner ini dirancang untuk mengukur tingkat efikasi diri mahasiswa. Instrumen ini diadaptasi dari skala yang telah diuji validitas dan reliabilitas dalam penelitian sebelumnya (Conti, 1997; Sherer et al., 1982). Pertanyaan-pertanyaan melibatkan aspek-aspek efikasi diri seperti kemampuan mengatasi hambatan dan keyakinan diri dalam mencapai tujuan.

Instrumen ini diformulasikan untuk mengukur tingkat stres mahasiswa. Kuisisioner ini didasarkan pada pendekatan yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya (Cohen et al., 1983; Lazarus & Folkman, 1984). Pertanyaan-pertanyaan melibatkan sumber-sumber stres yang mungkin dihadapi mahasiswa dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka.

3.4 Proses Pengumpulan Data

Kuisisioner akan disebarakan kepada responden melalui survei online atau pendekatan langsung, tergantung pada preferensi dan ketersediaan responden. Peneliti akan memberikan penjelasan singkat tentang tujuan penelitian dan cara mengisi kuisisioner. Waktu yang ditetapkan untuk pengumpulan data akan mencakup periode yang mencukupi untuk mendapatkan partisipasi yang representatif.

3.5 Analisis Data

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode statistik, termasuk analisis deskriptif dan analisis korelasi. Analisis ini akan memberikan pemahaman tentang tingkat efikasi diri, tingkat stres, dan hubungan antara keduanya di kalangan mahasiswa Universitas Teknologi Digital. Faktor-faktor kontekstual, seperti jenis program studi dan tingkatan semester, juga akan dipertimbangkan sebagai variabel kontrol dalam analisis.

BAB IV

PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Tingkat Efikasi Diri Mahasiswa

Apakah Anda yakin dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik?

14 jawaban

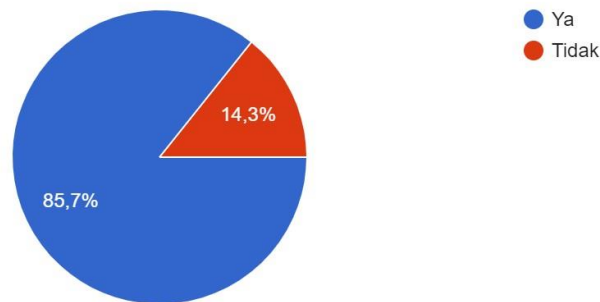


Figure 1 salah satu diagram kuisioner

Hasil kuisioner dan interview menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di Universitas Teknologi Digital memiliki tingkat efikasi diri yang relatif tinggi. Hal ini tercermin dari tanggapan mereka terhadap pertanyaan-pertanyaan dalam kuisioner efikasi diri, yang menunjukkan keyakinan diri dalam mengatasi tugas akademik dan tantangan kehidupan kampus.

4.1.2 Tingkat Stres Mahasiswa

Apakah ada momen tertentu ketika Anda merasa stres akademik mencapai tingkat yang sulit diatasi? Bisakah Anda menceritakan pengalaman tersebut?

14 jawaban

Maaf hal ini saya tidak bisa jawab, karena bersifat pribadi baik diceritakan pun akan panjang.

Mendapatkan nilai yang kurang memuaskan

betul,, saya suka tertekan ketika dosen memberikan tugas yang ribet

Mungkin yang sulit diatasi tidak ada, tapi pernah mencapai keteteran waktu dan sulit untuk mengatur nya karena deadline tugas yang mepet dan kerjaan yang lagi banyak. Dan itu saya anggap hal yang wajar ketika saya masuk kuliah saya akan mendapatkan konsekuensi seperti itu dan tidak terlalu masalah juga

Sampai saat ini belum ada

saat ini banyak banget tugasnya mana sambil kerja jujur agak kurang fokus dan kurang waktunya,serasa mepet aja waktunya,maaf agak ngelantur bingung jawabnya apa:(

Ada ketika mengerjakan tugas yang sulit di kerjakan, tetapi tidak terlalu di ambil pusing bawa santai dan kerjakan

Figure 2 salah satu jawaban kuisioner

Tingkat stres mahasiswa di lingkungan Universitas Teknologi Digital cenderung

bervariasi. Faktor-faktor seperti beban akademik, persaingan, dan teknologi digital mungkin memainkan peran dalam menentukan tingkat stres individu. Beberapa mahasiswa melaporkan tingkat stres yang tinggi terutama terkait dengan jadwal kuliah yang padat dan tekanan untuk mencapai prestasi akademis yang tinggi.

4.2 Hubungan antara Tingkat Efikasi Diri dan Tingkat Stres

4.2.1 Korelasi Positif

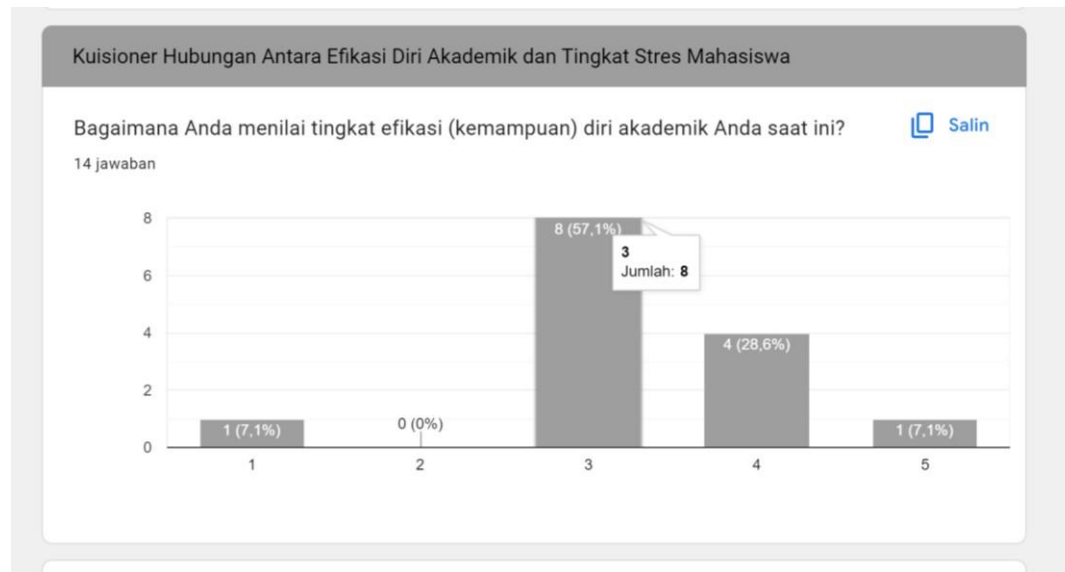


Figure 3 salah satu jawaban kuisisioner

Varibel	Tingkat Efikasi Diri	Tingkat Stres Mahasiswa
Tingkat Efikasi Diri	269	152
Tingkat Stres Mahasiswa	152	269

Table 1 kolerasi table

Analisis data menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara tingkat efikasi diri dan tingkat stres mahasiswa di Universitas Teknologi Digital. Mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah, dan sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan temuan sejumlah penelitian terdahulu (Jerusalem & Schwarzer, 1992; Zajacova et al., 2005).



DAFTAR PUSTAKA

Bibliography

- Bandura. (1997).
El Ansari et al. (2018).
Jerusalem & Schwarzer. (1992).
Mawaddah, H. (2021). Analisis efikasi diri pada mahasiswa psikologi unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19-26.
Misra & McKean. (2000).
Ngongo, V. L. (2019). Pendidikan Di Era Digital. *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*.
Panjares. (2006).
Zajacova et al. (2005).