
Improving Academic Self Efficacy in Reducing First Year Student Academic Stress

Ade Herdian Putra¹, Riska Ahmad²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: adeherdian60@gmail.com

Abstract

The difference between academic demands in college and high school requires that first-year students must be able to adjust. When meeting academic demands in college, first-year students can experience academic stress. Academic stress can interfere with first-year students in meeting the academic demands of higher education. One of the factors that influence academic stress is academic self efficacy. Therefore, to reduce academic stress experienced by first-year students can be done by increasing academic self-efficacy. This article is a literature study that will explain about increasing academic self efficacy in reducing the academic stress of first year students. Hopefully this article can be a reference.

Keywords: Academic Self efficacy, Academic Stress

How to Cite: Ade Herdian Putra¹, Riska Ahmad². 2020. Improving Academic Self Efficacy in Reducing First Year Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, Vol (2): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00268kons2020



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Salah satu jenjang pendidikan pada pendidikan formal adalah pendidikan tinggi. Menurut Undang-undang Pendidikan Tinggi Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 1 Ayat 2 pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah. Program studi yang diselenggarakan pendidikan tinggi mencakup program diploma, sarjana, magister, doktor, profesi, dan spesialis. Pendidikan tinggi diselenggarakan oleh sebuah satuan pendidikan yang disebut dengan perguruan tinggi. Kemudian seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi disebut dengan mahasiswa.

Tuntutan untuk mahasiswa di perguruan tinggi berbeda dengan tuntutan untuk siswa sekolah menengah. Hal ini telah diatur dalam Undang-undang Pendidikan Tinggi Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 13 Ayat 1 dan 2 yang menjelaskan bahwa mahasiswa sebagai anggota sivitas akademika secara aktif melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, penugasan dan pengembangan ilmu pengetahuan untuk menjadi ilmuan, intelektual, praktisi dan profesional.

Bagi mahasiswa tahun pertama yang baru tamat dari sekolah menengah, tentunya harus menyesuaikan diri dengan tuntutan sebagai mahasiswa di perguruan tinggi, terutama sekali dalam tuntutan akademik. Penyesuaian diri yang baik akan membuat mahasiswa berhasil dalam memenuhi tuntutan akademik di perguruan tinggi. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Neviyarni, Irna, & Riska (2018) bahwa keberhasilan dalam perkuliahan ditentukan sejauhmana mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan perkuliahan.

Mahasiswa tahun pertama yang mengalami perubahan tuntutan dari siswa sekolah menengah menjadi mahasiswa, dapat mengalami suatu permasalahan. Permasalahan tersebut terutama sekali dalam memenuhi tuntutan akademik perguruan tinggi yang berbeda dengan tuntutan akademik di sekolah menengah. Dalam memenuhi tuntutan akademik, mahasiswa tahun pertama dapat mengalami stres. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Maulina & Dwi (2018) pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara dengan hasil menunjukkan mayoritas mahasiswa baru mengalami stres karena tuntutan akademik. Selanjutnya pada penelitian Wahyudi, Bebasari, & Nazriati (2017) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran, Universitas Riau ditemukan mahasiswa tahun pertama sebesar (56, 63 %) mengalami stres akademik dalam kategori sedang, dan (22, 8 %) mengalami stres akademik dalam kategori berat. Selain itu, dalam penelitian Saputra (2018) pada

mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi, Universitas Khatolik Widya Mandala Surabaya, ditemukan 62 % mahasiswa tahun pertama mengalami stres karena tuntutan akademik perkuliahan.

Menurut Sarafino & Timothy (2011) stres adalah kondisi yang disebabkan karena ada ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologi, psikologis, dan sistem sosial individu. Selanjutnya menurut Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) stres adalah kondisi dimana individu merasa tertekan karena ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya. Jadi, dapat disimpulkan bahwa stres adalah kondisi dimana terjadinya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan lingkungan tersebut.

Berkaitan dengan akademik, stres yang bersumber dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik. Menurut Misra & Castillo (2004) stres akademik adalah stres yang diakibatkan anggapan mahasiswa karena banyaknya pengetahuan yang mesti dikuasai. Selain itu, menurut Desmita (2010) stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* pada mahasiswa, yaitu stres yang bersumber dari kegiatan perkuliahan, yang menimbulkan gejala takut mendapatkan nilai rendah, gelisah karena banyaknya tuntutan belajar, dan kurangnya semangat dalam belajar. Selain itu, menurut Kountul, Kolibu, & Korompis (2018) stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama meliputi kecemasan tidak mendapatkan nilai yang baik dan kecemasan yang ditimbulkan untuk tidak gagal dalam perkuliahan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah *self efficacy* akademik (Oon, 2007). Menurut Bandura (1997) *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan sesuatu atau mencapai hal tertentu. *Self efficacy* juga berkaitan dengan bidang akademik atau disebut juga dengan *self efficacy* akademik. Menurut Baron & Donn (2004) *self efficacy* akademik berkaitan dengan keyakinan seseorang dengan kemampuannya melakukan tugas-tugas, memanejemen waktu belajar, dan hidup dalam harapan akademik.

Self efficacy akademik memiliki hubungan dengan stres akademik. Menurut Pajares & Schunk (2002) *self efficacy* akademik yang tinggi dapat membuat seseorang menggunakan kemampuannya secara optimal dan mengurangi stres. Kemudian Olejnik & Holsechuh (2007) juga menjelaskan bahwa penyebab stres akademik adalah karena kurangnya keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam memenuhi tuntutan dan tugas akademik, yang meliputi keraguan dan ketidakpercayaan dalam memenuhi tuntutan akademik. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan Azizah (2016) pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Malang, ditemukan bahwa mahasiswa baru yang memiliki *self efficacy* akademik yang tinggi cenderung berada dalam derajat stres akademik yang rendah.

Stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama harus direduksi. Hal ini bertujuan agar mahasiswa tahun pertama tidak terganggu dalam memenuhi tuntutan akademik perguruan tinggi. Salah satu cara untuk mereduksi stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama adalah dengan meningkatkan *self efficacy* akademik. Ketika mahasiswa memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuannya, maka mahasiswa dapat menggunakan kemampuannya secara optimal dalam memenuhi tuntutan akademik. Hal inilah yang akan mereduksi stress akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama.

Method

Artikel ini merupakan studi literatur yang bertujuan untuk menjelaskan suatu permasalahan dan fenomena serta penyelesaiannya. Menurut Jonathan & Sarwono (2006) studi literatur merupakan kegiatan mempelajari literatur-literatur yang telah ada sebelumnya yang dijadikan landasan untuk membahas suatu objek atau fenomena. Hal senada juga dijelaskan Sugiyono (2012) bahwa dianalisis studi literatur dilakukan dengan cara menelusuri sumber-sumber tertulis yang pernah dibuat sebelumnya. Sumber-sumber tertulis dalam studi literatur dapat berasal dari buku, artikel, laporan hasil penelitian, majalah, dan dokumen-dokumen lainnya yang berkaitan dengan objek yang akan dibahas.

Artikel ini akan menjelaskan tentang meningkatkan *self efficacy* akademik dalam mereduksi stres akademik mahasiswa tahun pertama. Penulisan artikel ini dilakukan dengan cara menelusuri sumber-sumber tertulis, seperti: buku, artikel ilmiah, dan laporan hasil penelitian yang kemudian akan digunakan sebagai dasar untuk menjelaskan objek atau fenomena yang dibahas dalam artikel ini. Sumber-sumber tertulis yang digunakan dalam artikel ini adalah buku, laporan hasil penelitian, dan artikel studi literatur yang relevan dengan pembahasan tentang *self efficacy* akademik dan stres akademik.

Result and Discussion

Stres Akademik

Stres yang bersumber dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik. Menurut Oon (2007) stres akademik muncul karena adanya tekanan untuk meraih prestasi dan persaingan akademik, sehingga hal tersebut membuat mahasiswa semakin merasa terbebani secara fisik dan mental oleh tuntutan akademik. Selanjutnya menurut Mulya & Endang (2016) stres akademik adalah kondisi dengan perasaan cemas, pikiran kacau, tertekan secara fisik dan emosional, tegang, gelisah, dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada tuntutan akademik dari dosen maupun orangtua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas tepat waktu, tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas, dan kondisi kelas yang tidak nyaman.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi yang dialami mahasiswa, dimana terjadinya kesenjangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik, sehingga menimbulkan gejala fisik, perilaku, kognitif, dan emosional yang negatif.

Fairbrother & Warn (Busari, 2011) mengidentifikasi stres akademik yang dialami mahasiswa diakibatkan oleh beberapa hal, antara lain: 1) terlalu banyak tugas, 2) persaingan dengan mahasiswa lain, 3) kegagalan, 4) kekurangan uang saku, 5) hubungan yang buruk dengan dosen, 6) sistem perkuliahan yang berat, dan 7) ruangan perkuliahan yang tidak nyaman.

Menurut Oon (2007) ada dua faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu:

1. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang yang mempengaruhi stres akademik. Faktor internal yang mempengaruhi stress akademik, antara lain: a) pola pikir, b) kepribadian, 3) keyakinan diri (*self efficacy*).

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik berasal dari luar diri seseorang. Faktor yang mempengaruhi stres akademik yang berasal dari luar diri seseorang, antara lain: 1) pelajaran yang padat, 2) tekanan untuk meraih prestasi yang tinggi, 3) dorongan dalam status sosial, dan 4) tuntutan orangtua.

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa juga menimbulkan berbagai gejala. Menurut Sarafino & Timothy (2011) ada beberapa gejala yang terjadi pada seseorang yang mengalami stress akademik, yaitu:

1. Gejala fisik

Gejala fisik yang dialami seseorang yang mengalami stres akademik dapat berupa sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, dan keringat yang berlebihan. Goliszek (2005) juga menyebutkan gejala fisik dalam stres akademik, yaitu: jantung berdetak kencang, nafsu makan menurun, dan sering buang air kecil.

2. Gejala perilaku

Seseorang yang mengalami stres akademik akan cenderung lebih agresif, sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan Hadjana (1994) bahwa seseorang yang mengalami stres akademik akan mudah menyalahkan dan mencari-cari kesalahan orang lain.

3. Gejala kognitif

Gejala kognitif pada seseorang yang mengalami stres akademik adalah pikiran kacau, daya ingat menurun, dan sulitnya berkonsentrasi dalam perkuliahan ataupun membuat tugas perkuliahan.

4. Gejala emosional

Stres akademik dapat menimbulkan gejala emosi negatif pada seseorang. Menurut Undriani, Yusri, & Indah (2015) emosi negatif adalah emosi yang menimbulkan dampak tidak menyenangkan. Emosi negatif yang dialami seseorang yang mengalami stres akademik, yaitu: mudah marah, rasa cemas yang berlebihan, gelisah, sedih, gugup, merasa tidak nyaman, dan mudah tersinggung.

Self Efficacy Akademik

Self efficacy merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu. *Self efficacy* juga berkaitan dengan bidang akademik. Menurut Bandura (1997) *self efficacy* akademik adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk memenuhi tuntutan akademik. Selanjutnya Hardianto, Erlamsyah, dan Nurfahanah (2016) menjelaskan bahwa *self efficacy* akademik adalah keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, manajemen waktu belajar, dan mencapai hasil belajar yang baik. Selain itu, Aktaş & Can (2019) juga mengungkapkan bahwa *self efficacy* akademik adalah keyakinan seseorang dalam mengerjakan tugas-tugas akademik.

Menurut Warsito (2009) seseorang yang memiliki *self efficacy* akademik yang tinggi akan berusaha seoptimal mungkin menggunakan kemampuannya ketika mendapatkan tugas baru, lebih gigih, dan tidak mudah menyerah. Begitupun sebaliknya, seseorang yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan mudah menyerah ketika menemukan kesulitan dalam tuntutan akademik. Jadi, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* akademik adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk memenuhi tuntutan akademik dan meraih prestasi akademik.

Menurut Bandura (1997) ada empat faktor yang mempengaruhi *self efficacy* akademik, yaitu:

1. Pengalaman keberhasilan dan menguasai sesuatu
Pengalaman merupakan satu hal yang dapat menentukan tinggi atau rendahnya *self efficacy* akademik seseorang. Bagi mahasiswa tahun pertama yang pernah mendapatkan hasil belajar yang tinggi sebelumnya, maka keyakinan terhadap kemampuannya juga akan meningkat. Begitupun sebaliknya, bagi mahasiswa yang pernah gagal menguasai sesuatu atau gagal mendapatkan hasil belajar yang baik akan memiliki keyakinan yang rendah dengan kemampuan yang dimilikinya.
2. Pengalaman orang lain
Seseorang dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya apabila orang yang memiliki kemampuan yang sama dengannya berhasil melakukan sesuatu. Hal ini juga diungkapkan Alwisol (2007) bahwa pengalaman orang lain dengan kapasitas yang sama dapat mempengaruhi *self efficacy* akademik seseorang.
3. Persuasi sosial
Persuasi sosial dapat mempengaruhi *self efficacy* akademik seseorang. Penghargaan ataupun dukungan kepada seseorang dapat membuat seseorang menjadi lebih yakin terhadap kemampuannya. Begitupun sebaliknya, tidak adanya penghargaan atau dukungan pada suatu hal yang dikerjakan seseorang akan membuat seseorang menjadi kurang yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya.
4. Kondisi fisik dan emosional
Keadaan fisik dan emosional dapat mempengaruhi *self efficacy* akademik seseorang. Ketika seseorang sedang dalam kondisi fisik yang kurang baik, hal ini dapat membuat seseorang menjadi kurang yakin akan kemampuannya. Begitupun pada seseorang yang sedang merasa sangat cemas, maka keyakinan terhadap kemampuannya dalam melakukan sesuatu juga akan berkurang.

Menurut Bandura (1997) ada tiga aspek pada *self efficacy* akademik, yaitu:

1. Keyakinan melakukan tugas pada berbagai taraf kesulitan (*level*)
Aspek *level* berkaitan dengan sejauhmana seseorang dapat mengerjakan tugas, dimulai dari yang sederhana, agak sulit, dan sangat sulit. Aspek *level* pada *self efficacy* akademik mahasiswa tahun pertama dapat berupa keyakinan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik perkuliahan, dimulai dari yang mudah, agak sulit, sampai yang sangat sulit.
2. Kuatnya keyakinan dengan kemampuan yang dimiliki (*strength*)
Aspek *strength* yang ada dalam *self efficacy* akademik berkaitan dengan ketahanan seseorang dalam memenuhi tuntutan akademik melalui kemampuan yang dimilikinya. Menurut Feist & Feist (2011) pada mahasiswa yang memiliki *self efficacy* akademik tinggi, maka akan semakin tinggi ketahanannya dalam memenuhi tuntutan akademik.
3. Keyakinan melakukan tugas pada situasi yang bervariasi (*generality*)
Aspek *generality* dalam *self efficacy* akademik adalah aspek yang berkaitan dengan sejauhmana keyakinan seseorang dalam memenuhi tuntutan akademik dalam situasi apapun. Bagi seseorang yang memiliki *self efficacy* akademik tinggi, akan dapat memenuhi tuntutan akademik dalam kondisi apapun. Namun bagi seseorang yang memiliki *self efficacy* akademik yang rendah, maka akan kurang yakin terhadap kemampuannya ketika memenuhi tuntutan akademik dalam kondisi yang tidak menyenangkan.

Keterkaitan *Self Efficacy* Akademik dengan Stres Akademik

Seseorang yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan yang dimiliki, dapat menggunakan kemampuannya secara optimal dalam memenuhi tuntutan akademik. Hal tersebut dapat membuat derajat stres pada seseorang berada dalam kategori rendah. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Pajares & Schunk (2002) bahwa seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi dapat mengerahkan kemampuan optimalnya, sehingga dapat terhindar dari stres dan depresi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sagita, Daharnis, & Syahniar (2017) pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, ditemukan bahwa *self efficacy* akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung malas, cemas, dan tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas perkuliahan, sehingga berada dalam derajat stres akademik yang tinggi. Selain itu, dalam penelitian Siregar & Sefni (2020) pada mahasiswa Jurusan

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, ditemukan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan. Dalam penelitian yang dilakukan Siregar & Sefni (2020) juga ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung berada dalam derajat stres akademik rendah, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* akademik dengan stres akademik memiliki keterkaitan. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* akademik tinggi dapat menggunakan kemampuannya dengan optimal, sehingga berada dalam derajat stres akademik rendah. Sementara itu, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* akademik rendah cenderung akan malas, cemas, dan tidak percaya diri, sehingga berada dalam kategori stres akademik tinggi.

Cara Meningkatkan *Self Efficacy* Akademik dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama

Mahasiswa tahun pertama yang baru lulus dari sekolah menengah dituntut dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik perguruan tinggi. Oleh karena itu, tidak jarang mahasiswa tahun pertama dapat mengalami stres akademik. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama dapat direduksi dengan meningkatkan *self efficacy* akademik mahasiswa tahun pertama.

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* seseorang dipengaruhi oleh pengamatan seseorang terhadap model atau tokoh yang ada di lingkungan sekitarnya (*observational learning*). Kemudian pengamatan tersebut juga didukung oleh proses kognitif yang membuat seseorang dapat memikirkan hal yang patut ditiru dari model. Hal ini berkaitan dengan teori kognitif sosial yang dikemukakan Bandura (1989) yang menekankan bahwa perilaku manusia terbentuk dari hasil interaksi timbal balik yang berkesinambungan antara kognitif, perilaku, dan pengaruh lingkungan. Selanjutnya Ormrod (2006) juga menjelaskan perilaku manusia akan terbentuk karena proses belajar mengamati orang lain dengan menggunakan proses kognitif. Hal senada juga diungkapkan Slavin (2008) bahwa perilaku manusia terbentuk tidak hanya dari stimulus dari luar diri manusia saja, melainkan juga proses kognitif pada manusia itu sendiri. Dalam proses determinasi timbal balik ini, perilaku manusia terbentuk tidak hanya semata-mata karena pengaruh stimulus dari lingkungan saja. Akan tetapi diri manusia itu sendiri juga berperan menentukan perilakunya sendiri melalui proses kognitif. Teori ini berbeda dengan teori belajar behavioristik yang hanya menekankan perilaku manusia akan terbentuk akibat stimulus dari lingkungannya saja tanpa adanya proses kognitif.

Menurut Bandura (1989) inti dari pembelajaran kognitif sosial adalah peniruan (*modelling*). Pemodelan ini merupakan salah satu langkah terpenting dalam pembentukan perilaku yang juga didukung oleh proses kognitif. Woolfolk (2004) juga menjelaskan bahwa proses peniruan (*modelling*) merupakan inti dari teori belajar kognitif sosial. Peniruan (*modelling*) yang dilakukan seseorang yang juga melibatkan proses kognitif yang berkaitan dengan *self direction* (kemampuan untuk memimpin diri sendiri). Menurut Santrock (2010) *self direction* adalah kemampuan menentukan arah, tujuan, dan keputusan untuk menentukan keputusan yang terbaik bagi dirinya. Konsep inilah yang menjelaskan bahwa manusia bukan merupakan objek yang tidak berdaya yang dikontrol oleh lingkungannya, melainkan manusia bebas menentukan perilakunya.

Menurut Bandura (1997) ada dua jenis proses pembentukan perilaku melalui pengamatan terhadap model (*observational learning*), yaitu:

1. Pengamatan dapat terjadi melalui kondisi yang dialami oleh orang lain. Contohnya seorang mahasiswa tahun pertama mengamati temannya yang mendapat penguatan berupa pujian oleh dosen karena selalu aktif mengemukakan pendapatnya dalam perkuliahan, maka Ia kemudian meniru perilaku aktif temannya dalam perkuliahan dengan tujuan agar juga dipuji oleh dosen.
2. Pengamatan meniru perilaku model meskipun model tidak mendapatkan penguatan positif atau negatif saat mendemonstrasikan sesuatu. Namun dalam hal ini pengamat berharap akan mendapat pujian atau merasa puas jika menguasai secara tuntas hal yang dipelajari itu. Contohnya adalah mahasiswa tahun pertama yang mengamati cara belajar seniornya yang mendapatkan hasil belajar tinggi meskipun seniornya tersebut tidak mendapatkan penguatan berupa pujian dari lingkungannya. Mahasiswa tahun pertama akan meniru cara belajar seniornya tersebut agar mendapat hasil belajar tinggi dan berharap mendapat pujian dari lingkungannya.

Menurut Lesilolo (2018) ada beberapa inti dari *modelling*, yaitu: 1) mencakup penambahan dan pencarian perilaku yang diamati, untuk kemudian melakukan generalisasi dari satu pengamatan ke pengamatan lain, 2) *modelling* merupakan proses kognitif, jadi tidak hanya meniru, 3) manusia lebih menyukai model yang statusnya lebih tinggi daripada sebaliknya, pribadi yang berkompeten daripada pribadi yang tidak berkompeten, 4) manusia bertindak berdasarkan kesadaran tertentu mengenai apa yang bisa ditiru dan apa yang tidak bisa.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *modelling* yang berdasarkan teori kognitif sosial menekankan bahwa seseorang tidak sepenuhnya meniru dan mencontoh perilaku model yang ada di sekitarnya. Namun seseorang juga memperhatikan hal-hal baik yang mestinya ditiru dengan cara memperhatikan konsekuensi dari perilaku yang akan ditirunya.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa pengamatan terhadap model akan mempengaruhi *self efficacy* seseorang. Hal senada juga diungkapkan Lesilolo (2018) bahwa pengamatan terhadap model dapat mempengaruhi *self efficacy*. Mahasiswa tahun pertama mengamati model yang ada di lingkungannya yang berhasil memenuhi tuntutan akademik, maka mahasiswa tahun pertama akan mengamati perilaku model tersebut dalam memenuhi tuntutan akademik dan menirunya, sehingga *self efficacy* mahasiswa tahun pertama akan meningkat (jika dia bisa memenuhi tuntutan akademik dengan baik, saya juga akan bisa). Hal ini juga melibatkan proses kognitif. Mahasiswa tahun pertama akan memikirkan bahwa perilaku model dalam memenuhi tuntutan akademik yang membuat model itu sukses dalam memenuhi tuntutan akademik adalah hal yang patut ditiru. Inilah yang menjadi motivasi atau penguatan bagi mahasiswa tahun pertama untuk meniru perilaku model tersebut. Jika mahasiswa tahun pertama sukses memenuhi tuntutan akademik melalui perilaku model yang ditirunya, maka mahasiswa tahun pertama akan mendapatkan kepuasan atau pujian dari lingkungannya. Oleh karena itu mahasiswa tahun pertama akan meniru perilaku model yang diamatinya dengan harapan agar juga dapat sukses memenuhi tuntutan akademik. Proses peniruan ini akan membuat mahasiswa tahun pertama mengerahkan kemampuannya secara optimal dan mengatur strategi untuk sukses dalam memenuhi tuntutan akademik, sehingga dapat terhindar dari masalah stres akademik.

Bandura (1989) menjelaskan tahapan dalam proses *modelling* yang terjadi pada seseorang, yaitu:

1. Perhatian (*attention*)

Proses perhatian (*attention*), artinya seorang memperhatikan seperti apa perilaku atau tindakan model yang akan ditiru. Dalam proses ini seseorang akan menggunakan kognitifnya dengan tujuan untuk memperhatikan hal baik apa yang dapat ditiru dari perilaku baik model yang dapat ditirunya (jika saya melakukan ini, saya akan puas atau saya akan dipuji). Proses ini juga dapat terjadi pada mahasiswa tahun pertama yang sedang mengamati perilaku model yang sukses dalam memenuhi tuntutan akademik. Jika kesuksesan dalam memenuhi tuntutan akademik dipandang akan mendapatkan sebuah pujian atau mendapatkan kepuasan, maka mahasiswa tahun pertama akan meniru perilaku model yang sukses dalam memenuhi tuntutan akademik tersebut.

2. Pengendapan (*retention*)

Seseorang yang telah mengamati perilaku model yang akan ditirunya akan menyimpan informasi tentang perilaku-perilaku model yang akan ditirunya tersebut melalui ingatan, kemudian akan mengeluarkan ingatan tersebut saat diperlukan. Pada mahasiswa tahun pertama yang mengamati perilaku model yang sukses dalam memenuhi tuntutan akademik, maka mahasiswa tahun pertama akan menyimpan segala informasi dari hasil pengamatannya terhadap perilaku model.

3. Produksi perilaku

Seseorang yang telah mengamati perilaku model dan menyimpan informasi tentang perilaku model yang akan ditirunya, maka barulah seseorang dapat melaksanakan perilaku tersebut. Pada mahasiswa tahun pertama yang mengamati perilaku model yang sukses dalam memenuhi tuntutan akademik dan mampu mempertahankan hal yang diamatinya dalam ingatan, maka mahasiswa tahun pertama akan mulai meniru perilaku yang diamati sebelumnya tersebut yang telah sukses dalam memenuhi tuntutan akademik.

4. Motivasi atau penguatan.

Menurut Bandura (1997) proses *modelling* akan lebih efektif jika seseorang termotivasi untuk perilaku yang dimodelkan. Meskipun pengamatan terhadap orang lain dapat mengajarkan seseorang sesuatu, tapi mungkin seseorang tidak memiliki keinginan untuk melakukan tindakan yang dibutuhkan. Dalam hal ini motivasi atau penguatan berperan dalam proses *modelling* untuk membuat seseorang dapat bertindak sesuai dengan model yang diamatinya. Mahasiswa tahun pertama yang berpikir jika ia dapat sukses memenuhi tuntutan akademik, maka ia akan mendapat pujian atau merasa puas. Motivasi atau penguatan inilah yang akan membuat mahasiswa tahun pertama akan meniru perilaku model yang sukses dalam memenuhi tuntutan akademik.

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa *modelling* dapat meningkatkan *self efficacy*, diantaranya penelitian yang dilakukan Masrarah (2012) Masrarah yang menemukan adanya peningkatan *self efficacy* siswa secara signifikan setelah siswa meniru cara belajar model yang mendapatkan hasil belajar tinggi. Selanjutnya penelitian Sadewi, Sugiharto, & Nusantoro (2012) juga menemukan adanya peningkatan *self efficacy* siswa secara signifikan dalam mata pelajaran matematika setelah siswa meniru cara belajar siswa lain yang mendapatkan nilai tinggi dalam pelajaran matematika.

Stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama dapat tereduksi apabila *self efficacy* akademik mahasiswa tahun pertama meningkat. Mahasiswa tahun pertama akan termotivasi untuk meniru perilaku memenuhi tuntutan akademik model yang sukses dalam memenuhi tuntutan akademik karena mahasiswa tahun pertama menganggap hal tersebut patut ditiru. Hal inilah yang membuat *self efficacy* akademik mahasiswa tahun pertama meningkat, sehingga mahasiswa tahun dapat mengerahkan kemampuannya secara optimal untuk sukses memenuhi tuntutan akademik dan stress akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama dapat direduksi. Jadi dapat disimpulkan bahwa proses peniruan (*modelling*) dapat diterapkan sebagai cara dalam meningkatkan *self efficacy* akademik dalam mereduksi stres akademik mahasiswa tahun pertama.

Layanan Konseling untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Akademik dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama

Stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama dapat mengganggu mahasiswa tahun pertama dalam memenuhi tuntutan akademik. Menurut Prayitno & Erman Amti (2008) konseling adalah bantuan yang diberikan konselor kepada klien, dengan tujuan agar permasalahan klien dapat terentaskan dan klien dapat menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif. Selanjutnya Purwanti, Firman, & Afrizal (2013) juga menjelaskan bahwa konseling bertujuan untuk mengentaskan permasalahan klien. Oleh karena itu, layanan konseling sangat berperan penting dalam meningkatkan *self efficacy* akademik dalam mereduksi stres akademik mahasiswa tahun pertama, terutama pada masalah stres akademik yang sudah berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu, layanan konseling sangat berperan penting dalam meningkatkan *self efficacy* akademik dalam mereduksi stres akademik mahasiswa tahun pertama, terutama pada masalah stres akademik yang sudah berada pada kategori tinggi.

Layanan konseling untuk meningkatkan *self efficacy* adalah layanan konseling individual dengan teknik *modelling*. Menurut Lubis (2011) teknik *modelling* dalam konseling merupakan teknik yang dilakukan dengan cara klien mengamati model sebagai contoh untuk ditiru perilakunya. Hal senada juga dijelaskan Zamroni (2016) bahwa teknik *modelling* dalam konseling adalah teknik dengan memberikan contoh yang berasal dari luar diri klien untuk dijadikan pedoman oleh klien.

Pambudi, Mulawarman, & Japar (2019) menyebutkan ada beberapa langkah dalam menerapkan teknik *modelling* dalam konseling individual, yaitu: 1) meminta klien memikirkan hal yang patut ditiru dari model yang akan didemonstrasikan, dalam hal ini yang patut ditiru klien adalah perilaku model yang sukses dalam memenuhi tuntutan akademik, 2) memilih model yang akan ditiru klien, 3) mendemonstrasikan perilaku model kepada klien, perilaku tersebut dapat didemonstrasikan konselor, model itu sendiri, atau sebuah media, 4) klien diminta mengamati perilaku model, 5) konselor memotivasi klien untuk dapat meniru perilaku model yang telah didemonstrasikan.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa teknik *modelling* dalam konseling dapat meningkatkan *self efficacy* akademik. Hal ini terlihat pada penelitian yang dilakukan Bisri, Purwanto, & Japar (2018) yang menemukan adanya peningkatan *self efficacy* akademik siswa setelah diberikannya layanan konseling melalui teknik *modelling*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Ragil, Ariyanto, Ratnawati, Ningsih, & Valdino (2019) menemukan teknik *modelling* dalam konseling dapat meningkatkan *self efficacy* akademik siswa.

Penerapan teknik *modelling* dalam konseling individual dapat meningkatkan *self efficacy* akademik klien. Klien dapat mengamati perilaku yang ditampilkan model dan menentukan hal apa yang dapat ditiru dari model supaya dapat memenuhi tuntutan akademik. Model dapat berasal dari orang yang sukses dalam memenuhi tuntutan akademik. Melalui pengamatan tersebut, klien akan termotivasi meniru model agar klien juga dapat memenuhi tuntutan akademik. Hal ini akan meningkatkan *self efficacy* akademik klien, sehingga klien dapat mengerahkan kemampuannya secara optimal dalam memenuhi tuntutan akademik. Oleh karena itu, stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama dapat tereduksi ketika *self efficacy* akademik meningkat.

Conclusion

Stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama dapat mengganggu mahasiswa tahun pertama dalam memenuhi tuntutan akademik. Oleh karena itu, untuk mereduksi stres akademik dapat dilakukan dengan meningkatkan *self efficacy* akademik. Dalam meningkatkan *self efficacy* akademik, mahasiswa tahun pertama dapat meniru perilaku model yang ada di sekitarnya yang sukses dalam memenuhi tuntutan akademik.

Mahasiswa tahun pertama akan mempertimbangkan perilaku model yang patut ditirunya. Dalam hal ini mahasiswa tahun pertama akan meniru perilaku model yang sukses dalam memenuhi tuntutan akademik, yang mana hal tersebut dapat membuat mahasiswa tahun pertama termotivasi menirunya

dengan harapan akan mendapat pujian jika sukses dalam memenuhi tuntutan akademik atau merasa puas jika dapat sukses dalam memenuhi tuntutan akademik. Melalui hal tersebut maka *self efficacy* mahasiswa tahun pertama dapat meningkat dan akan mengerahkan kemampuannya secara optimal untuk sukses dalam memenuhi tuntutan akademik, sehingga stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama dapat direduksi.

References

- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Aktaş, B. Ç., & Can, Y. (2019). The effect of “Whatsapp” Usage on The Attitudes of Students Toward English Self-efficacy and English Courses in Foreign Language Education Outside The School. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 11(3), 247-256. <https://doi.org/10.26822/iejee.2019349249>.
- Azizah. (2016). Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015. Malang: UIN Malang. *Skripsi (Online)*. Universitas Islam Negeri Malang. <http://skripsiiazizah2016.uinmalang>.
- Bandura, A. (1989). *Human Agency in Social Cognitive Theory*. North Holland: Elsevier.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman & Company.
- Baron, R., & Donn, B. (2004). *Psikologi Sosial*. Translate by Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Barseli, M., Ifdil., & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Bisri, E., Purwanto, E., & Japar, M. (2018). The Effectiveness of Group Counseling with Modelling Technique to Improve Self-Efficacy in Senior High School Students Decision Making of Study Continuation. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 17-22.
- Busari, A. O. (2011). Validation of Student Academic Stress Scale (SASS). *European Journal of Social Sciences*, 2(1), 94-105.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2011). *Teori Kepribadian*. Translate by Smita Pratitha. Jakarta: Salemba Humanika.
- Goliszek. (2005). *Manajemen Stres, Cara Tercepat untuk Rileks, dan Menghilangkan Rasa Cemas*. Translate by Sulisty. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Hadjana, A, M. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Jonathan & Sarwono. (2006) *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 76-82.
- Lesilolo, N. H. (2018). Penerapan Teori Belajar Albert Bandura dalam Proses Belajar Mengajar di Sekolah. *Jurnal KENOSIS*, 4(2), 186–202.
- Lubis, N, L. (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Masraroh, L. (2012). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Self Efficacy Akademik Siswa. *Skripsi (Online)*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu>.
- Maulina, B., & Dwi, S, R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>.
- Mulya, H., & Endang, I. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Neviyarni., Irna, A., & Riska, A. (2018). Academic Stress Level Guidance and Counseling Students at Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konselor*, 7(2), 55–62.
- Olejnik, & Holsechuh. (2007). *College Rules! How to Study, Survive, and Succeed in College*. New York: Teen Speen Press.
- Oon, A. (2007). *Mengatasi Stres Belajar*. Translate by Juliska Gracinia. Jakarta: Gramedia.
- Ormrod, J, E. (2006). *Educational Psychology: Developing Learners 5th Edition*. Ohio: Pearson.
- Pajares, F., & Schunk, D. H. (2002). Self and self-belief in psychology and education: A historical

-
- perspective. *Improving Academic Achievement: Impact of Psychological Factors on Education*. <https://doi.org/10.1016/B978-012064455-1/50004-X>.
- Pambudi, A. T., Mulawarman., & Japar, M. (2019). Psychoeducational Group with Modelling Technique to Improve Career Adaptability Thought Career Decesion Self-Efficacy. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8, 20-31.
- Prayitno., & Erman, A. (2008). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanti, W., Firman., Afrizal, S. (2013). Hubungan Persepsi Siswa terhadap Pelaksanaan Asas Kerahasiaan Oleh Guru BK dengan Minat Siswa untuk Mengikuti Konseling Perorangan. *Jurnal Konselor*, 2(1), 347-353.
- Ragil, E., Ariyanto, R. D., Ratnawati, V., Ningsih, R., & Valdino, D. R. (2019). Keefektifan Teknik Modeling Berbasis Sinema Edukasi untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMP. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6(1), 50-59. <https://doi.org/10.29407/nor.v6i1.13617>.
- Sadewi, A. I., Sugiharto, D, Y, P., & Nusantoro, E. (2012). Meningkatkan Self Efficacy Pelajaran Matematika Melalui Layanan Penguasaan Konten Teknik Modelling Simbolik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(2), 7-12.
- Sagita, D. D., Daharnis., & Syahniar. (2017). Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokratstinasi Akademik, dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>.
- Santrock, J, W. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Translate by Wibowo B, S Tri. Jakarta: Kencana Media Group.
- Saputra. (2018). Hubungan Stres Akademik dengan Prokraktinasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi UKWMS. *Disertasi (Online)*. Surabaya: UKWMS. <http://disertasi.online.saputra.ukwms.com>.
- Sarafino, E, P., & Timothy, W, S. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interraction: Seven Edition*. Canada: John Willey & Sons, Inc.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Slavin, R, E. (2008). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik Translate by Samosir Marianto*. Jakarta: Indeks.
- Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
- Undriani, Y., Yusri., & Indah, S. (2015). Kecerdasan Emosional Siswa dalam Pemilihan Sekolah Lanjutan. *Jurnal Konselor*, 4(2), 102-110. <https://doi.org/10.24036/02015426462-0-00>.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2017). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107-113. <https://doi.org/10.26891/jik.v9i2.2015.107-113>.
- Warsito, H. (2009). Hubungan Antara Self Efficacy Akademik dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik. *Jurnal Pedagogi*, 9(1), 29-47.
- Woolfolk. (2004). *Educational Psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Zamroni, E. (2016). Counseling Model Based on Gusjigang Culture: Conceptual Framework of Counseling Model Based on Local Wisdoms in Kudus. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 2, 116-125.