

MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* AKADEMIK DALAM MEREDUKSI STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA

Ade Herdian Putra¹, Riska Ahmad²

¹Universitas Negeri Padang

²Universitas Negeri Padang

⁴Email: 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

ABSTRAK

Perbedaan antara tuntutan akademik di perguruan tinggi dan sekolah menengah mengharuskan mahasiswa tahun pertama dapat menyesuaikan diri. Ketika memenuhi tuntutan akademik di perguruan tinggi, mahasiswa tahun pertama dapat mengalami stres akademik. Stres akademik dapat mengganggu siswa tahun pertama dalam memenuhi tuntutan akademik perguruan tinggi. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah self efficacy akademik. Oleh karena itu, untuk mereduksi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama dapat dilakukan dengan meningkatkan self efficacy akademik. Artikel ini merupakan studi literatur yang akan menjelaskan tentang meningkatkan self efficacy akademik dalam mereduksi stres akademik mahasiswa tahun pertama. Semoga artikel ini bisa menjadi salah satu rujukan.

KataKunci: *Self Efficacy* Akademik, Stres Akademik

PENDAHULUAN

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