

## Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir

Rayhan Deta Maulana<sup>1</sup>, Ramon Ananda Paryontri<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [rayhanmaulana365@gmail.com](mailto:rayhanmaulana365@gmail.com)<sup>1</sup>, [ramon.ananda@umsida.ac.id](mailto:ramon.ananda@umsida.ac.id)<sup>2</sup>

Correspondent Author: Rayhan Deta Maulana, [rayhanmaulana365@gmail.com](mailto:rayhanmaulana365@gmail.com)

Doi : [10.31316/gcouns.v8i3.5913](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5913)

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan efikasi diri dengan stress akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Metode penelitian digunakan yaitu metode kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek sebanyak 7.872 mahasiswa penentuan sampel dikembangkan oleh Isaac dan Michael digunakan tingkat 5% sebanyak 334 mahasiswa. Adapun pengambilan sampel penelitian yaitu dengan teknik probability sampling yang menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Teknik pengukuran skala penelitian ini menggunakan model skala Likert. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stress akademik tingkat korelasi yang kuat. Semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin stress akademik. Hasil penelitian ini digunakan sebagai acuan positif perencanaan sebelum melakukan pembelian produk di kelas. Berdasarkan penelitian yang saya teliti disimpulkan bahwa diketahui terdapat hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan berdasarkan ke efektifan dari efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 44%.

**Kata kunci:** efikasi diri, stres akademik, mahasiswa akhir

### Abstract

*The aim of this research is to determine the relationship between self-efficacy and academic stress in students at Muhammadiyah University of Sidoarjo. The research method used was a correlational quantitative method with a total of 7,872 students as subjects. The sampling developed by Isaac and Michael used a 5% level for 334 students. The research sample was taken using the Probability Sampling technique using Proportional Stratified Random Sampling. The scale measurement technique in this research uses a Likert scale model. The data analysis technique uses product moment correlation. The research results show that there is a negative and significant relationship between self-efficiency and academic stress with a strong correlation level. The higher the level of self-efficacy a student has, the greater the academic stress. The results of this research are used as a positive reference for planning before purchasing products in class. Based on the research I researched, it was concluded that it was known that there was a relationship between self-efficacy and academic stress in final year students at Muhammadiyah University of Sidoarjo and based on the effectiveness of self-efficacy on academic stress, it was 44%.*

**Keywords:** self-efficacy, academic stress, student

### Info Artikel

Diterima Januari 2024, disetujui April 2024, diterbitkan Agustus 2024



## PENDAHULUAN

Stres muncul ketika terdapat perbedaan antara apa yang kita harapkan dan inginkan, serta ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan sekitar dengan kemampuan kita, yang dapat menimbulkan perasaan terancam atau terganggu (Asih et al., 2018). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019, hampir 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi. Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* menunjukkan bahwa sekitar 32% mahasiswa mengungkapkan bahwa stres akademik dapat menyebabkan keluar dari kuliah (*drop out*) atau meraih nilai yang lebih rendah. Di Indonesia, prevalensi stres akademik pada mahasiswa berkisar antara 36,7-71,6% (Yuda et al., 2023).

Roelyana & Listiyandini (2016) mengungkapkan bahwa ketika mahasiswa menyelesaikan skripsi, mereka mengalami sebuah proses dinamis di mana seringkali muncul kendala dalam penyelesaian tugas akhir tersebut. Situasi ini dapat merugikan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga menjadi sumber stres. Stres yang berhubungan dengan urusan akademik dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik terus menjadi tantangan yang berpotensi mengganggu dan mempengaruhi kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis mahasiswa (Reddy et al., 2018)

Ketika mencapai akhir masa studinya, mahasiswa dihadapkan dengan tugas menyelesaikan studi yang menjadi salah satu pemicu stres akademik. Beberapa faktor turut berkontribusi pada munculnya stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian oleh Newcomb-Anjo, et al (2017) menunjukkan bahwa di Universitas Kanada, sekitar 51% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik. Sebagai tambahan, tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Negeri Semarang mencapai 47.4% (Saputri, 2020)

Mahasiswa yang tidak siap menghadapi tuntutan akademik cenderung mengalami stres, yang dikenal sebagai stres akademik (Indria et al., 2019). Penelitian oleh Putri (2015) menunjukkan bahwa semua sampel mahasiswa yang diteliti mengalami stres akademik, dengan tingkat stres yang berkategori sebagai sedang hingga sangat tinggi. Tidak ada mahasiswa yang tidak mengalami stres akademik dalam penelitian ini; 13% mengalami stres sangat tinggi, 58% mengalami stres akademik tinggi, dan 29% mengalami stres akademik sedang. Tuntutan ini diyakini dapat menjadi faktor pemicu stres bagi mahasiswa (V. K. H. Putri, 2015). Stres akademik merupakan tekanan yang timbul dari persepsi subjektif terhadap kondisi akademik. Tekanan ini menyebabkan respon negatif seperti reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif (Barseli et al., 2017). Dalam konteks lain, stres akademik dapat dijelaskan sebagai kondisi di mana mahasiswa menunjukkan reaksi berupa perilaku atau emosi negatif sebagai respons terhadap tuntutan akademik, khususnya yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir (Muslim, 2020).

Penting bagi mahasiswa untuk memiliki efikasi diri, karena hal ini akan membimbing mereka untuk memiliki keyakinan dalam mengatasi berbagai tantangan dan tuntutan akademik, sehingga dapat mengurangi stres akademik (Saraswati et al., 2021) Menurut Rovira, Edo, dan Fernandez-Castro (2010), semakin tinggi tingkat efikasi diri siswa terkait dengan tugas akademik, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Definisi efikasi diri adalah keyakinan individu dalam menilai kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas untuk mencapai hasil tertentu (Rustika, 2016). Dalam konteks ini, efikasi diri merujuk pada keyakinan mahasiswa mengenai kemampuan mereka untuk menyelesaikan suatu tugas. Efikasi diri memengaruhi persepsi, pemikiran, motivasi, dan perilaku seseorang (AL-Baddareen et al., 2015).



Rahmawati (Efrianti, 2021) menjelaskan bahwa stres akademik merujuk pada suatu kondisi di mana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh mahasiswa, sehingga mereka merasa semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Stres akademik terjadi akibat tekanan yang timbul dari beban tuntutan akademik yang berlebihan dan tidak dapat diatasi oleh mahasiswa (Efrianti, 2021).

Stres pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh berbagai variabel, salah satunya adalah skripsi. Faktor-faktor yang mempengaruhi ini melibatkan kesulitan dalam menemui atau berkomunikasi dengan dosen, beban kuliah yang signifikan, dinamika hubungan atau relasi, serta kendala keuangan. Selain itu, kesulitan dalam proses bimbingan skripsi dari dosen juga menjadi salah satu hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir. Banyak dosen yang sangat kritis dalam menghadapi skripsi mahasiswa, memerlukan revisi berulang karena skripsi belum dianggap sempurna. Beberapa dosen terkenal karena ketelitian mereka yang termanifestasi dalam kalimat-kalimat emosional yang tercatat dalam lembar skripsi mahasiswa. Beberapa dosen juga dapat membingungkan mahasiswa dengan statistik yang rumit, dan ada juga yang sulit dihubungi di kampus karena kesibukan di luar atau keterlibatannya dalam pengajaran di berbagai universitas lain (Afryan et al., 2019).

Mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi akan mengevaluasi tugas yang dihadapi dan mengalokasikan waktu dan usaha mereka hanya untuk tugas yang diyakini dapat diselesaikan, serta mereka tidak akan memaksakan diri untuk melakukan hal yang dianggap mereka tidak kompeten (Rusdi, 2015). Apabila seseorang mampu menghadapi berbagai tuntutan, itu menandakan bahwa individu tersebut tidak mengalami stres (Afnan et al., 2020).

Mahasiswa yang yakin dengan kemampuan mereka cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah karena mereka memandang tuntutan akademik sebagai sesuatu yang tidak sulit bagi mereka. Ketika dihadapkan pada tugas yang menantang dan berhasil mengatasinya, ini dapat meningkatkan keyakinan diri mahasiswa, dan semakin tinggi tingkat efikasi yang dimiliki, semakin rendah tingkat stres akademiknya. (Maharanissa, 2022).

Stres memiliki dampak baik dan buruk yang tergantung pada tingkat keparahan yang dialami oleh individu (Wistarini & Marheni, 2019). Ketika tingkat stres melebihi ambang batas individu, dampaknya dapat bersifat negatif dan menghasilkan perasaan depresi, kemarahan, kecemasan, kekhawatiran, frustrasi, dan kurang percaya diri. Stres dapat memberikan dampak positif ketika tingkat stres yang dirasakan individu berada pada tingkat moderat dan mampu meningkatkan kesadaran serta menghasilkan pengalaman baru (Salam, 2017).

Stres akademik merupakan tekanan dalam konteks pendidikan yang memberikan dampak stres yang signifikan pada kehidupan siswa yang sedang menjalani proses pendidikan mereka (Nadyandra & Nio, 2023). Sun, et al (2011) mengidentifikasi beberapa aspek stres, termasuk (1) tekanan dalam proses belajar, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah, (2) beban kerja yang melibatkan tugas, praktikum, dan ujian, (3) kecemasan mengenai pencapaian nilai, (4) harapan terhadap diri sendiri yang berasal dari individu maupun orang lain, dan (5) perasaan putus asa saat tidak mampu mencapai target yang telah ditetapkan.

Aspek-aspek yang berpengaruh pada tingkat efikasi diri setiap individu melibatkan tingkat kesulitan dalam menjalankan tugas, keyakinan individu terhadap kekuatannya, dan sejauh mana individu yakin terhadap kemampuannya dalam berbagai bidang



perilaku. Efikasi diri dianggap sebagai elemen kunci yang signifikan dalam pengendalian diri serta penentu perubahan perilaku pada setiap individu (Rachmawati, 2012).

Tekanan akademik yang diterima oleh mahasiswa bisa menimbulkan sejumlah konsekuensi negatif. Salah satu efek yang mungkin timbul adalah gangguan pada sistem kekebalan tubuh dan munculnya penyakit fisik yang dapat membahayakan kesehatan (Amalia & Nashori, 2021). Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa juga bisa mengakibatkan kelelahan dan perasaan lemas (Musabiq & Karimah, 2018). Kelelahan ini, sebagai hasil dari tekanan akademik, dapat memengaruhi proses pembelajaran (Munawaroh et al., 2023). Konsekuensi negatif lain yang mungkin terjadi akibat stres akademik adalah ketergantungan pada smartphone (Insani, 2021). Stres akademik juga memiliki dampak pada motivasi belajar mahasiswa (Ramadan & Yushita, 2022) dan dapat menghambat kinerja serta pengambilan keputusan (Nurulita & Handayani, 2022).

Selain tingkat kepercayaan diri, faktor lain yang dapat mengurangi tingkat stres akademik adalah melibatkan diri dalam latihan untuk mengelola pikiran dan memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku (Nurhasanah & Hawadi, 2022). Menurut Barseli et al. (2020), berpikir positif, spiritualitas, dan manajemen waktu juga dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi stres, terutama dalam konteks pandemi Covid-19 (Barseli et al., 2017).

Sebagai suatu konsep psikologis dalam Islam, berpikir positif dihubungkan dengan konsep "*huznudzan*". Penelitian terkait *huznudzan* telah menunjukkan adanya korelasi dengan aspek-aspek psikologis, serta dampaknya terhadap berbagai variabel seperti kesehatan mental (Rusydi, 2012), resiliensi (Puteri, 2018; Anggraeni, 2021), harga diri (Rochmah, 2019), penerimaan diri (Anwar, 2020), dan tingkat kecemasan (Fairuzzahra et al., 2018).

Stres yang muncul pada mahasiswa dalam konteks akademik dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik adalah perspektif dan penilaian pribadi terhadap faktor-faktor yang dianggap sebagai stresor dalam bidang ilmu pengetahuan dan pendidikan, di mana penilaian tersebut dianggap sebagai sesuatu yang menekan (Pramesta & Dewi, 2021). Qian & Fuqian (2018) menjelaskan bahwa stres akademik merujuk pada tekanan psikologis yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari beban dan ketegangan psikologis dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, stres berasal dari proses kognitif yang dilakukan siswa terhadap situasi di lingkungan pendidikan, baik yang bersifat eksternal maupun internal, yang kemudian dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka (Qian & Fuqian, 2018).

Berdasarkan pengetahuan peneliti, penelitian mengenai stres akademik beberapa sudah diteliti oleh para peneliti terdahulu. Seperti halnya Penelitian berjudul "Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati," yang dilakukan oleh Avianti (2021), menggunakan skala efikasi diri dan skala stres akademik. Teknik analisis penelitian yang diterapkan adalah teknik analisis product moment dari Spearman's. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati (Avianti et al., 2021).

Penelitian yang dilaksanakan oleh Rihartini (2021) bahwa pendekatan yang digunakan dalam survei ini bersifat kuantitatif dan memfokuskan pada populasi mahasiswa santri di pondok pesantren As-Sa'adah. Teknik sampling yang diterapkan adalah sampel jenuh, melibatkan 113 siswa. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $r_{xy} = -0,284$  dengan tingkat signifikansi 0,002 ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat efikasi diri dan stres akademik (Rihartini, 2021).



Penelitian selanjutnya oleh Orpina & Prahara (2019) menyoroti efikasi diri dan burnout akademik pada mahasiswa yang berstatus pekerja, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat academic burnout yang cenderung rendah, sementara efikasi diri akademik mereka cenderung tinggi. Terdapat kecenderungan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik, semakin rendah tingkat academic burnout, dan sebaliknya (Orpina & Prahara, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2013) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi tetapi memiliki motivasi belajar yang baik menandakan bahwa mereka mampu mengelola stres dengan baik. Motivasi akademik ini ditandai oleh dorongan dan keinginan untuk sukses, kebutuhan dan motivasi dalam pembelajaran, harapan dan cita-cita untuk masa depan, penghargaan terhadap proses pembelajaran, serta adanya lingkungan belajar yang mendukung. (Fadillah, 2013).

Mahasiswa yang sedang mengalami stres memerlukan dorongan atau motivasi tambahan untuk tetap fokus dan menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Stres merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia, karena terdapat konflik antara kebutuhan, realitas lingkungan, dan interaksi interpersonal (Muna & Atinkut, 2018). Stres telah menjadi elemen tak terpisahkan dari kehidupan akademik mahasiswa karena berbagai harapan yang ditempatkan di pundak mereka, baik dari internal maupun eksternal (Reddy et al., 2018).

Perbedaan antara penelitian penulis dengan penelitian terdahulu terletak pada subjek penelitian yaitu peneliti memilih subjek mahasiswa akhir di berbagai fakultas yang ada di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yaitu pada mahasiswa semeseter 7 dan 8. Perbedaan selanjutnya yaitu terletak pada metode penelitian yang telah diambil, peneliti ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan *proportionate stratified random sampling*.

Hasil Survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 26 sampai dengan 27 Oktober 2023 mendapatkan hasil dari 20 responden mahasiswa akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan persentasenya yaitu, sebanyak 65% untuk mahasiswa kurangnya motivasi mahasiswa terhadap pembelajaran, sebanyak 50% mahasiswa sulit tidur nyenyak karena memikirkan persaingan dengan teman-teman kelas dapat mencerminkan tingkat stres akademis yang dapat memengaruhi kesehatan tidur mahasiswa, sebanyak 55% mahasiswa kurang terhadap keterlibatan atau kebosanan dalam proses pembelajaran mahasiswa.

Sebanyak 60% tingkat stres dan beban kerja yang tinggi pada seorang mahasiswa. Sebanyak 55% respons fisik terhadap kecemasan atau ketegangan sosial dalam konteks akademis pada mahasiswa. Sebanyak 60% Mahasiswa mudah lupa terhadap materi pelajaran karena beban belajar yang tinggi dan banyaknya materi yang harus dipahami secara bersamaan. Sebanyak 50% persepsi kemampuan teman yang lebih unggul dapat mencerminkan rendahnya rasa percaya diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa. Sebanyak 50% mahasiswa merasa rendah dalam rasa percaya diri atau kekhawatiran tentang kualitas kontribusi dalam konteks sosial akademis. Sebanyak 55% tantangan manajemen waktu dan stres akademis pada seorang mahasiswa.

Sebanyak 60% kecemasan akademis atau rasa tidak percaya diri terkait kemampuan belajar mahasiswa. Sebanyak 70% kesulitan dalam menangani konflik interpersonal atau kurangnya keterampilan komunikasi dan negosiasi. Sebanyak 70% Mahasiswa merasa kesal ketika mendapat kritik pada hasil pekerjaan bisa mencerminkan reaksi emosional terhadap feedback konstruktif. Sebanyak 50% reaksi mahasiswa emosional terhadap hasil



evaluasi akademis. Sebanyak 55% adanya perasaan kurang termotivasi atau tidak nyaman dalam situasi sosial tersebut. Sebanyak 55% Merasa takut dan tidak nyaman ketika diajarkan oleh dosen yang dianggap galak mencerminkan pengaruh emosional/perasaan khawatir terhadap suasana belajar. Sebanyak 60% mahasiswa Panik karena banyak tugas yang harus segera diselesaikan menunjukkan tingkat stres yang tinggi.

Sebanyak 55% Mahasiswaa merasa waspada saat teman mendapatkan nilai lebih baik bisa mencerminkan perbandingan diri dan mungkin menandakan perlunya mengelola ekspektasi dan meningkatkan rasa percaya diri. Sebanyak 55% gelisah karena memikirkan standar nilai yang tinggi di kampus mencerminkan tekanan akademis yang dirasakan. Sebanyak 60% Mahasiswa mengolok temannya yang terlalu memperlihatkan kepandaiannya bisa mencerminkan rasa tidak nyaman atau ketidaksetujuan terhadap perilaku teman. Sebanyak 50% mahasiswa kurang motivasi intrinsik terhadap topik. 50% mahasiswa mengalami ketidakpuasan atau ketidaksetujuan terhadap keputusan tersebut. 55% mahasiswa Mengabaikan teman yang bertanya tentang materi pelajaran ketika sibuk mengerjakan tugas bisa mencerminkan tingkat stres atau tekanan tugas yang tinggi.

Dengan mempertimbangkan kejadian stres akademik yang dialami oleh mahasiswa selama kuliah, masih ada mahasiswa yang kurang yakin akan kemampuannya. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa kurangnya keyakinan diri dapat membuat mereka merasa sulit untuk mendapatkan nilai yang baik, terutama jika dibandingkan dengan teman-teman mereka. Selain itu, ada juga siswa yang mengakui bahwa mereka lebih memilih mencontek pekerjaan teman mereka sebagai cara untuk meraih nilai yang lebih tinggi. Dengan demikian, perbedaan persepsi mahasiswa terhadap kemampuannya dapat dipengaruhi oleh tingkat keyakinan diri yang dimiliki oleh masing-masing siswa, yang disebut sebagai efikasi diri.

Menurut Tyer (Hakiki & Mariyati, 2020), situasi stres dapat menyebabkan perubahan perilaku pada mahasiswa, seperti menurunnya minat dan efektivitas, penurunan tingkat energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis terhadap orang lain, serta munculnya perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa, dan melemahkan tanggung jawab. Selain itu, stres juga dapat mendorong mahasiswa untuk membebani diri dengan tugas atau tuntutan yang melebihi kapasitas mereka, serta mengancam kesejahteraan mereka.

Stress juga memiliki potensi untuk memicu kecemasan pada mahasiswa. Pada tingkat kecemasan yang sedang, dapat terjadi peningkatan kesadaran, kewaspadaan, dan kinerja individu. Namun, apabila stres pada mahasiswa mencapai tingkat yang berlebihan, dapat mengakibatkan kecemasan tingkat tinggi yang pada gilirannya dapat menyebabkan perilaku maladaptif (Amira et al., 2021). Goff juga menyatakan bahwa stres akademik dapat mengurangi kemampuan akademik dan memicu perilaku negatif seperti konsumsi alkohol, hubungan seks bebas, dan penyalahgunaan NAPZA (Tettitriana, 2019).

Studi ini dilakukan untuk bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa dengan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Hal tersebut berfokus pada tanggapan para mahasiswa ketika menghadapi stress akademik, bagaimana mereka bisa melakukan meng-efikasikan diri sendiri untuk tetap menjalani perkuliahan selama ini.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yaitu untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik



pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah efikasi diri dan variabel terikat (Y) adalah stress akademik. Populasidalam penelitian iniadalah mahasiswa aktif UniversitasMuhammadiyahSidoarjo tahun angkatan 2023-2024 sebanyak 7.872 mahasiswa dengan penentuan sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael digunakan untuk tingkat 5% sebanyak 334 mahasiswa. Model pengukuran skala menggunakan model skala Likert melalui bentuk Gform yang disebar ke Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *probability sampling* dengan *proposionate stratifield random sampling*. *Proposionate stratifield random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari anggota populasi secara acak dan berstrata secara proposional, teknik ini digunakan karena populasi tersebar dalam beberapa kelompok. Alat ukur variabel efikasi diri menggunakan skala adopsi yang disusun *General Self-Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) dengan reliabilitas skala efikasi diri diperoleh nilai cronbach's alpha sebesar 0,954. Alat ukur variabel dari stres akademik menggunakan alat ukur yang diadaptasi oleh Jehan (2017) dengan alat ukur *Gadzella's Student-Life Stress Inventory*berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Gadzella (1991)dengan reliabilitas skala stress akademik diperoleh nilai cronbach's alpha sebesar 0,917.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pada penelitian ini diambil dengan cara menyebarkan kuisioner menggunakan dua jenis skala tipe bertingkat Skala Likert. Indikator variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan rentang yang dapat mengukur derajat sangat tidak setuju atau sangat setuju yaitu 1 (satu) sampai 4 (empat) yang kemudian dari bobot nilai yang ditentukan akan diinterpretasikan menggunakan skala interval. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

### Uji Normalitas

**Tabel 1.**  
 Hasil Uji Normalitas  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stres akademik	.191	334	.200	.897	334	.200
Efikasi diri	.158	334	.200	.919	334	.200

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa pada kedua variabel memiliki nilai *kolmogorov-smirnov* dengan nilai *sig* sebesar  $0.200 > 0.05$  yang berarti data berdistribusi normal.



## Uji Linieritas

**Tabel 2.**  
 Hasil Uji Linearitas  
**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres akademik * Efikasi diri	Between Groups	(Combined) 24965.142	25	998.606	17.042	.000
		Linearity	1	18938.683	323.213	.000
		Deviation from Linearity	6026.459	24	251.102	4.285
Within Groups		18047.277	308	58.595		
Total		43012.419	333			

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* untuk *efikasi diriterhadapstres akademik* sebesar  $0.000 < 0.05$  yang berarti bahwa data dinyatakan linier.

## Uji Hipotesis

**Tabel 3.**  
 Hasil Uji Hipotesis  
**Correlation**

		Stres akademik	Efikasi diri
Stres akademik	Pearson Correlation	1	-.664**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	334	334
Efikasi diri	Pearson Correlation	-.664**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	334	334

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi *efikasi diriterhadapstres akademik* ialah sebesar  $0.000 < 0.05$  dengan nilai sebesar -0.664 atau berkorelasikuat. Oleh karena itu hipotesis diterima atau terdapat hubungan negatif antara *efikasi diriterhadapstres akademik* pada Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.





## Hasil Koefisien Determinasi

**Tabel 4.**  
 Hasil Koefisien Determinasi

	<b>Measures of Association</b>			
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres akademik *	-.664	.440	.762	.580
Efikasi diri				

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil uji koefisien determinasi menunjukkan R square sebesar 0,440 artinya variabel *efikasi diri* dalam penelitian ini memberikan sumbangan sebesar 44% terhadap variabel *stres akademik*.

## Kategorisasi Skor Subjek

**Tabel 5.**  
 Kategorisasi Skor Subjek

Variabel	Kategorisasi		
	Norma	Frekuensi	Persentase
Stres akademik	Sangat rendah	19	5,7%
	Rendah	109	32,6%
	Sedang	38	11,4%
	Tinggi	162	48,5%
Efikasi diri	Sangat Tinggi	6	1,8%
	Sangat Rendah	18	5,4%
	Rendah	128	38,3%
	Sedang	51	15,3%
	Tinggi	134	40,1%
	Sangat Tinggi	3	0,9%

Berdasarkan data tabel 1 mayoritas Mahasiswa Akhir berada pada level kategori *stres akademik* yang tinggi selama proses pembelajaran di kampus. Kategori tinggi sebanyak 162 mahasiswa (48,5%), selanjutnya pada kategori rendah sebanyak 109 mahasiswa (32,6%), kategori sedang sebanyak 38 mahasiswa (11,4%), sangat rendah sebanyak 19 mahasiswa (5,7%) dan sangat tinggi sebanyak 6 mahasiswa (1,8%). Selanjutnya pada variabel *efikasi diri* paling banyak adalah mereka yang berada pada kategori tinggi sebanyak 134 mahasiswa (40,1%), kategori rendah sebanyak 128 mahasiswa (38,3%), kategori sedang sebanyak 51 mahasiswa (15,3%), kategori sangat rendah sebanyak 18 mahasiswa (5,4%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 3 mahasiswa (0,9%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hipotesis penelitian ini diterima, menunjukkan adanya hubungan negatif yang cukup signifikan antara *efikasi diri* dan *stres akademik*. Hasil koefisien korelasi sebesar -0.664 dengan nilai signifikansi koefisien korelasi sebesar  $0.000 < 0.05$ . Artinya, semakin tinggi tingkat *efikasi diri*, maka semakin rendah tingkat *stres akademik*, dan sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Zahratul Fazila (2021), yang juga menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *efikasi diri* dan *stres akademik* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry. Dengan kata lain, semakin rendah *efikasi diri* mahasiswa UIN Ar-Raniry, semakin tinggi kemungkinan mengalami *stres akademik*, dan sebaliknya, semakin tinggi *efikasi diri*, semakin rendah tingkat *stres akademik* yang dimiliki (Fazila, 2021).



Mahasiswa yang menganggap tuntutan akademik sebagai sesuatu yang sangat menekan cenderung menunjukkan tingkat stres yang tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang melihat bahwa tuntutan akademik tidak membahayakan mereka umumnya menunjukkan tingkat stres yang rendah (Gamayanti et al., 2018). Stres akademik muncul sebagai respons terhadap banyaknya tuntutan dan tugas yang harus diselesaikan oleh siswa atau mahasiswa. Kondisi stres ini dapat dipicu oleh persaingan akademik untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi (Barseli et al., 2017). Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa ini bersifat subjektif karena melibatkan persepsi tentang ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh siswa atau mahasiswa (Barseli et al., 2017).

Stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor utama, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup pola pikir, kepribadian, dan efikasi diri, sementara faktor eksternal melibatkan tingkat kesibukan dalam pelajaran, tekanan untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi, dorongan dari status sosial, dan adanya persaingan antara orang tua. (Fazila, 2021).

Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisir dan menjalankan serangkaian tindakan untuk mengelola situasi dengan baik (Fatimah et al., 2021). Keyakinan efikasi diri ini memengaruhi cara berpikir, motivasi, dan perilaku seseorang, serta berperan dalam mengatur kondisi tubuh, menghindari stres, depresi, dan emosi negatif. Mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi meyakini potensi yang dimiliki, mampu menghadapi situasi yang menekan atau tidak menyenangkan, yakin dapat mengatasi tantangan tersebut, dan memiliki tujuan serta motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Laili, 2022).

Peran efikasi diri sangat signifikan dalam mengelola dan mengatasi stressor. Individu yang meyakini kemampuannya untuk mengendalikan stressor memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami stres akademik. Sebaliknya, bagi mereka yang tidak yakin mampu mengendalikan stressor, kemungkinan mengalami stres akademik yang tinggi menjadi lebih besar (Fazila, 2021). Stres pada manusia dipicu oleh situasi atau pemikiran yang tidak menyenangkan, dan oleh karena itu, tingkat efikasi diri yang rendah dapat menjadi penyebab terjadinya stress (C. P. Putri et al., 2020).

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres akademik yang tinggi, mencakup 162 mahasiswa (48,5%). Selanjutnya, terdapat 109 mahasiswa (32,6%) pada kategori rendah, 38 mahasiswa (11,4%) pada kategori sedang, 19 mahasiswa (5,7%) pada kategori sangat rendah, dan 6 mahasiswa (1,8%) pada kategori sangat tinggi. Sementara itu, pada variabel efikasi diri, mayoritas mahasiswa berada pada tingkat tinggi, dengan jumlah 134 mahasiswa (40,1%). Kemudian, terdapat 128 mahasiswa (38,3%) pada kategori rendah, 51 mahasiswa (15,3%) pada kategori sedang, 18 mahasiswa (5,4%) pada kategori sangat rendah, dan 3 mahasiswa (0,9%) pada kategori sangat tinggi.

Tidak terdapat hubungan antara stres dan self efficacy. Self efficacy memiliki dampak positif sebagai motivator utama terhadap kesuksesan individu. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki tingkat self efficacy yang tinggi akan aktif dan berdedikasi untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, serta tidak mudah menyerah hingga mencapai target yang diinginkan sesuai waktu yang ditentukan (Ningsih & Hayati, 2020). Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki tingkat self efficacy yang baik cenderung menunjukkan sikap yang tekun dan gigih dalam menyelesaikan tugas akademisnya, serta tidak mengalami kecenderungan untuk menyerah sebelum mencapai hasil yang



diinginkan dengan tepat waktu. Selain itu, mahasiswa yang memiliki self efficacy yang tinggi mampu mengatasi stres yang mungkin timbul selama proses pengerjaan tugas (Bisinglasi, 2016).

Seseorang dengan tingkat efikasi diri yang tinggi akan bersedia melakukan upaya ekstra untuk menghadapi tekanan dari situasi yang dihadapi. Individu tersebut akan aktif mencari solusi untuk mengatasi tuntutan yang ada, memiliki tekad kuat untuk menggunakan semua sumber daya yang dimilikinya demi menghadapi tantangan (Pramesta & Dewi, 2021).. Stres akademik yang dialami individu juga dapat menimbulkan rasa takut akan kegagalan dan sifat perfeksionis, yang pada gilirannya mendorong individu tersebut untuk mengalokasikan seluruh potensi dan kemampuannya dalam menanggapi tuntutan tersebut. Hal ini dapat berdampak pada kinerja akademis individu (Qian & Fuqian, 2018).

Dari situ, dapat disimpulkan bahwa stres juga memiliki potensi untuk meningkatkan kinerja dan efikasi diri siswa. Hal ini disebabkan oleh dorongan internal dalam diri siswa untuk mengatasi tuntutan yang dihadapi dengan menggunakan sumber daya yang dimilikinya. Stres yang bersifat sebagai tantangan dapat memberikan manfaat dalam konteks pembelajaran, seperti melalui pemahaman materi pelajaran yang sulit, pengembangan keterampilan khusus, dan sebagainya, sehingga mendorong individu untuk termotivasi dalam menguasai aspek-aspek tersebut. Namun, manfaat tersebut dapat diperoleh apabila diiringi oleh interpretasi individu terhadap stresor sebagai suatu tantangan. Sebaliknya, jika individu merasa tidak mampu mengatasi dan merasa terancam, stresor tersebut dapat menjadi hambatan dan mengganggu proses pembelajaran individu (Rudland et al., 2020).

Persepsi stres yang dialami oleh seseorang bergantung pada penilaian individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan tertentu. Ketika individu merasa tidak mampu dan kekurangan sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi tuntutan tersebut, maka mereka akan menunjukkan respons stres yang bersifat negatif. Sebaliknya, jika individu merasa mampu dan memiliki cukup sumber daya untuk mengatasi tuntutan, maka mereka dapat menunjukkan respons stres yang positif. Respons terhadap stres bersifat subjektif dan tergantung pada penilaian individu terhadap situasi tertentu, sehingga dapat bermanifestasi sebagai respons yang negatif atau positif (Branson et al., 2019).

Cara individu memahami dan mengartikan stres yang mereka alami dapat memiliki dampak pada konsekuensi yang timbul. Stresor yang disajikan dengan tepat dan diinterpretasikan secara benar oleh individu dapat menghasilkan dampak positif pada produktivitas. Oleh karena itu, memberikan stresor dengan tepat yang menantang namun tidak berlebihan dapat memengaruhi keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan (Brulé & Morgan, 2018). Dengan demikian, nilai stres dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada bagaimana individu mempersepsikan stresor, serta tingkat ketepatan dan intensitas stresor yang diberikan.

Stres pada tingkat rendah dan sedang memiliki potensi untuk menciptakan dampak positif karena dapat memberikan motivasi, menantang, dan mendorong peningkatan produktivitas dalam kinerja seseorang. Oleh karena itu, stres dianggap sebagai elemen yang diperlukan dalam proses pembelajaran (Venkatesh & Ram, 2015). Dalam konteks ini, stres dapat menjadi pendorong bagi individu, merangsang kemunculan kreativitas, meningkatkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas, dan mendorong individu untuk mengambil tindakan secara konstruktif. Namun, perlu diingat bahwa stres tidak selalu menghasilkan efek positif; tingkat stres yang tinggi dan berlebihan juga dapat



mengakibatkan dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis (Shankar & Park, 2016). Meskipun stres pada tingkat sedang dapat memberikan efek positif untuk pertumbuhan individu (Adam & Tomayahu, 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan korelasi cukup antara efikasi diri dan stres akademik pada Mahasiswa Akhir aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hubungan kedua variabel tersebut negatif, artinya semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres akademik dan sebaliknya. Oleh karena itu hipotesis diterima. Berdasarkan sumbangan efektif dari variabel efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 44%. Penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan pada saat proses penelitian. Limitasi peneliti pada penelitian ini diantaranya waktu, pada saat pengambilan data bersamaan dengan libur semester sehingga memerlukan waktu lebih lama dibandingkan pada saat aktif perkuliahan. Saran bagi Mahasiswa Akhir Aktif yakni mampu mengatasi stres akademik dengan mengelola stress dengan baik dan tidak mudah merasa putus asa. Mahasiswa Akhir Aktif yang memiliki efikasi diri rendah disarankan agar dapat menilai diri dengan persepsi yang positif, menghargai kemampuan diri, menampilkan sikap diri yang positif agar dapat meminimalisir terjadinya stress selama proses pembelajaran berlangsung dan saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melibatkan faktor-faktor lainnya yang mungkin dapat mempengaruhi stres akademik dan efikasi diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L., & Tomayahu, M. B. (2019). Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1).
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1).
- Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran universitas lampung. *Kesehatan Dan Agromedicine*, 6(1), 63–67.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosphia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1).
- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, H., & Chaerani, A. (2021). Literature Review: Intervensi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa *Interventions To Reduce Students Anxiety*. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(2).
- Anggraeni, M. W. (2021). Hubungan Antara Husnudzon Dan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. *Skripsi*.
- Anwar, N. (2020). Husnudzon dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan HIV/AIDS.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres kerja. Semarang University press.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati program studi pendidikan dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3).



- Bisinglasi, M. G. I. (2016). Hubungan Self-Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Angkatan 2014. In Doctoral dissertation. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Branson, V., Dry, M. J., Palmer, E., & Turnbull, D. (2019). The Adolescent Distress-Eustress Scale: Development and Validation. *Sage Open*, 9(3).
- Brulé, G., & Morgan, R. (2018). Working With Stress: Can We Turn Distress Into Eustress? *Journal of Neuropsychology Dan Stress Management*, 3(1).
- Efrianti, M. (2021). Gambaran stres akademik pada mahasiswa dalam belajar online. In Skripsi.
- Erlisya, R. (2021). Hubungan Self Esteem Dengan Impulsive Buying Pada Mahasiswa UIN Suska Riau. In Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi universitas mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Psikoborneo*, 1(3), 148–156.
- Fairuzzahra, D. A., Aryandari, D., & Purwadi, M. (2018). Hubungan Antara Husnudzon dan Kecemasan Pada Mahasiswa.
- Fatima, Y. M., Nafisah, A., Lusiana, T. V., Dewi, S. S., & Marmoah, S. (2021). Efikasi diri mahasiswa peserta kegiatan pertukaran pelajar melalui perkuliahan jarak jauh. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(1), 25–36. <https://doi.org/10.21009/pip.351.3>
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1).
- Fazila, Z. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19. In Doctoral dissertation. UIN Ar-Raniry.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1).
- Hakiki, M. I., & Mariyati, L. I. (2020). Overview of Academic Stress of FPIP Psychology Study Program Students Programming Thesis Courses in 2017/2018. *Academia Open*, 3(10).
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *An-Nafs*, 13(01).
- Insani, A. (2021). Kesadaran Stres Akademik Selama Pembelajaran Dari Rumah. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2).
- Laili, Y. N. U. (2022). Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. In Doctoral dissertation. UIN Raden Intan Lampung.
- Maharani, A. (2022). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir di fakultas psikologi uin suska riau [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <http://repository.uin-suska.ac.id/62037/>
- Maharanissa, M. A. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Raden Intan Lampung Ditinjau Dari Konsep Diri Dalam Menyelesaikan Skripsi. In Doctoral dissertation. UIN Raden Intan Lampung.
- Mahesti, N. P. R. E., & Rustika, I. M. (2020). Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa universitas udayana yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 53.



- <https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v07.i02.p06>
- Mawaddah, H. (2021). Analisis efikasi diri pada mahasiswa psikologi unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i2.3633>
- Muna, S., & Atinkut, Z. (2018). Prevalence and associated factors of stress among undergraduate students in ambo university: implication for intervention. *International Journal of Psychology and Counselling*, 10(4), 29–39. <https://doi.org/10.5897/ijpc2018.0532>
- Munawaroh, L., Salam, A. Y., & Yunita, R. (2023). Pengaruh Teknik Self Management Terhadap Stress Akademik dan Motivasi Siswa Tahfidz Di SMA Unggulan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(11).
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2).
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2).
- Nadyandra, K. R., & Nio, S. R. (2023). Hubungan stress akademik dengan motivasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(2), 3614–3622.
- Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). Dampak Efikasi Diri Terhadap Proses dan Hasil Belajar Matematika (The Impact Of Self-Efficacy On Mathematics Learning Processes and Outcomes. *Journal on Teacher Education*, 1(2).
- Nurhasanah, A., & Hawadi, L. F. (2022). Efikasi Diri Akademik sebagai Mediator dalam Hubungan antara Husnudzan dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(4).
- Nurulita, F. P., & Handayani, L. (2022). Analisis Strategi Coping Stress Saat Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglang. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(2).
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7).
- Puteri, R. K. (2018). Hubungan Antara Khusnudzon dan Resiliensi Pada Penyintas Bencana Longsor.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi Unlam Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2).
- Putri, V. K. H. (2015). Hubungan Antara Kemandirian Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Salatiga. In *Doctoral dissertation*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Qian, L., & Fuqian, Z. (2018). Academic Stress, Academic Procrastination and Academic Performance: A Moderated Dual-Mediation Model. *Risus*, 9(2).
- Rachmawati, Y. E. (2012). Hubungan antara self efficacy dengan kematangan karir pada mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir di universitas surabaya. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2), 1–12.
- Ramadan, M. R. M., & Yushita, A. N. (2022). Pengaruh Stres Akademik, Fasilitas Belajar, dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 20(1).



- Ramadhan, H., & Oktariani. (2022). Gambaran tingkat stress akademik pada mahasiswa akhir. *Journal Education of Batanghari*, 4(10), 1–8. <https://ojs.hr-institut.id/index.php/JEB>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Rihartini, R. (2021). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri di pesantren as-sa 'adah terboyo semarang. *Prosiding Seminar Nasional Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*, 1(1).
- Rochmah, S. A. (2019). Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Self Esteem Pada Siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo.
- Rudland, J. R., Golding, C., & Wilkinson, T. J. (2020). The Stress Paradox: How Stress Can Be Good For Learning. *Medical Education*, 54(1).
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2).
- Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: The Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology Perspective and Its Benefit on Mental Health. *Proyeksi*, 7(1).
- Salam, A. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Siswa. In Doctoral dissertation. Universitas 17 Agustus 1945.
- Saputri, K. A. (2020). Hubungan antara self-efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusunan skripsi di fip unnes tahun 2019. *Konseling Edukasi : Journal of Guidance and Counseling*, 4(1). <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Shankar, N. ., & Park, C. (2016). Effects of Stress on Students' Physical and Mental Health and Academic Success. *International Journal of School and Educational Psychology*, 4(1).
- Telussa, P. C. R., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psychology and Counseling*, 3(2), 149–244.
- Tettitriana, T. (2019). Hubungan Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester III STIK Stella Maris Makassar. In Doctoral dissertation. STIK Stella Maris.
- Venkatesh, B., & Ram, N. (2015). Eustress : a Unique Dimension to Stress Management. *Voice of Research*, 4(2).
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. In Doctoral dissertation. Universitas Jambi.
- Yuwanto, D., Mayangsari, M. D., & Anward, H. H. (2016). Hubungan efikasi diri dengan kesiapan kerja pada mahasiswa yang sedang mempersiapkan skripsi. *Jurnal Ecopsy*, 1(4).

