

ACADEMIC SELF-EFFICACY DAN TINGKAT STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR DI ETNIS TORAJA

Diana Defourtwona¹, Heru Astikasari Setya Murti²

dianadefourtwona04@gmai.com¹, heru.astikasari@uksw.edu²

Universitas Kristen Satya Wacana

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara stres akademik dan self-efficacy akademik pada siswa akhir dari etnis Toraja. Latar belakang penelitian ini adalah fakta bahwa mahasiswa Toraja menghadapi tekanan besar saat menyelesaikan tugas akhir mereka, meskipun mereka memiliki nilai budaya barani (berani) dan manarang (pintar), yang seharusnya membantu mereka tetap kompetitif di sekolah. Penelitian ini melibatkan 105 mahasiswa akhir dari etnis Toraja yang sedang menyusun skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana, dan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara stres akademik dan self-efficacy akademik, dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,192$ dan signifikansi $p = 0,050$. Artinya, meskipun hubungan ini dianggap lemah, siswa mengalami stres akademik yang lebih rendah jika mereka memiliki tingkat kemandirian akademik yang lebih tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa keyakinan diri terhadap kemampuan akademik berkontribusi pada penurunan stres. Namun, ini hanyalah beberapa faktor yang memengaruhi; elemen lain, seperti dukungan keluarga, kondisi psikologis, dan lingkungan sosial, juga turut berpengaruh. Diharapkan penelitian ini akan menjadi dasar untuk pengembangan intervensi psikologis dan program dukungan akademik yang dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik dengan cara yang lebih adaptif.

Kata Kunci: Academic Self-Efficacy, Stres Akademik, Mahasiswa Akhir, Etnis Toraja.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between academic stress and academic self-efficacy in Torajan final year students. The background of this study is the fact that Torajan students face significant pressure when completing their final year assignments, despite their cultural values of barani (brave) and manarang (smart), which are supposed to help them remain competitive in school. This study involved 105 Torajan final year students who were writing their theses at Satya Wacana Christian University, and used quantitative methods. The results showed a negative relationship between academic stress and academic self-efficacy, with a correlation coefficient value of $r = -0.192$ and a significance level of $p = 0.050$. This means that although this relationship is considered weak, students experience lower academic stress if they have a higher level of academic independence. These results suggest that self-confidence in academic abilities contributes to reduced stress. However, these are just some of the influencing factors; other elements, such as family support, psychological conditions, and social environment, also play a role. It is hoped that this research will form the basis for the development of psychological interventions and academic support programs that can help students cope with academic stress in a more adaptive manner.

Keywords: Academic Self-Efficacy, Academic Stress, Final Year Students, Torajan Ethnicity.

PENDAHULUAN

Mahasiswa pada tingkat akhir adalah masa dimana seorang mahasiswa menghadapi berbagai tekanan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Tekanan ini dapat berasal dari beban akademik yang tinggi, tuntutan untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir, serta tekanan sosial dan ekonomi dalam mempersiapkan masa depan. Ini memberikan dampak yang negatif pada kesehatan mental, performa akademik, serta kualitas hidup mahasiswa.

Stres akademik mahasiswa menjadi permasalahan yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan setiap individu. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan lebih cenderung mengalami stress akademik. Tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi tidak terlepas dari posisi mereka di penghujung masa studi. Skripsi, sebagai tugas puncak dan prasyarat untuk meraih gelar sarjana, menjadi sumber beban psikologis tersendiri bagi para mahasiswa. Kondisi ini menciptakan beban mental yang signifikan bagi mahasiswa di tahap akhir perkuliahan mereka. Sejalan dengan pemahaman tersebut, dapat dikatakan bahwa keadaan yang menimbulkan tekanan demikian cenderung dipersepsikan sebagai tuntutan yang memberatkan dan melampaui kapasitas yang dimiliki oleh mahasiswa Gamayanti (2018). Setiap orang mengalami berbagai jenis stres yang berbeda. Namun, stres memiliki sisi positif dan negatif. Stres terjadi ketika seseorang tidak dapat menyesuaikan kemampuan atau tuntutannya, sehingga menimbulkan kecemasan negatif pada dirinya. Meskipun demikian, paparan stres yang berkelanjutan dalam rutinitas sehari-hari dapat berkembang menjadi masalah yang signifikan. Ketika seseorang terus-menerus menghadapi tuntutan yang melampaui kapasitasnya, hal ini dapat memicu gangguan psikologis dan fisiologis. Akibatnya, kondisi ini dapat menjadi penghalang yang serius dalam berbagai aspek kehidupan dan kinerja individu tersebut (Suharsono & Anwar, 2020).

Stres Akademik yang dialami oleh mahasiswa bersifat multifaktorial dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang berkontribusi (Barbayannis et al., 2022). Stres telah terbukti hadir sepanjang masa akademik mahasiswa, terutama pada tahun-tahun pertama perkuliahan dan selama periode tertentu seperti ujian, presentasi makalah atau presentasi lisan (Trigueros et al., 2020).

Data mengungkapkan bahwa lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia pernah mengalami gejala stres yang berakhir pada depresi, dan sekitar 800.000 orang di antaranya meninggal akibat bunuh diri. Di Indonesia, berdasarkan 1000 survei yang dilakukan, sebanyak 75% responden diketahui mengalami stres, sedangkan 25% sisanya tidak pernah mengalaminya. Tingkat prevalensi stres pada siswa secara global mencapai 38,91%, di kawasan Asia sebesar 61,3%, dan di Indonesia mencapai angka 71,6% (Sitepu et al., 2024). Penelitian yang mendukung data tersebut juga telah dilakukan oleh (Rahmayani et al., 2025) pada 252 mahasiswa kedokteran di Universitas Andalas menunjukkan bahwa 51,6% dari mereka mengalami tingkat stres yang berat. Penelitian lain dari (Prabamurti dkk., 2022) yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta angkatan 2016–2018 menunjukkan bahwa sebanyak 67,5% mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat yang parah. Temuan dari kedua penelitian tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa Program Studi Kedokteran menghadapi tingkat stres akademik yang tinggi. Kondisi ini berkaitan dengan respons tubuh terhadap perubahan lingkungan yang dipersepsikan sebagai tantangan, ancaman, atau bahaya, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik.

Selain kasus yang diuraikan di atas, terdapat pula kasus berdasarkan penelitian pada 185 mahasiswa keperawatan UGM yang melakukan pembelajaran online ke offline masa transisi COVID-19, menunjukkan hasil tingkat stres akademik di level sedang dengan mayoritas responden memiliki kecenderungan depresi ringan (43,8%). Pada penelitian Harahap dkk. (2020) menemukan bahwa dari 300 mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

(UINSU), yang dijadikan sampel penelitian selama kondisi pandemi COVID-19, sebanyak 13% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik kategori tinggi, sebanyak 75% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik kategori sedang, dan 12% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik pada kategori rendah, yang dapat disimpulkan bahwa mayoritas mengalami stres akademik selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) dikala pandemi COVID-19. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lubis dkk. (2021) mereka melakukan penelitian pada 204 orang mahasiswa di Universitas Mulawarman Samarinda, dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 mengalami stres akademik kategori rendah 11 orang, kategori sedang sebanyak 80 orang, kategori tinggi sebanyak 55 orang, kategori rendah 44 orang dan kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang (Shafa & Brebahama, 2024)

Adapun, alam menghadapi tekanan – tekanan yang timbul saat berada pada tingkatan akhir perkuliahan maka seorang mahasiswa perlu memperhatikan self-efficacy pada dirinya.

Self- efficacy adalah individu yang meyakini kemampuannya ketika mendapatkan tugas dan memiliki rasa dapat menyelesaiannya. Bandura, 1997 menyatakan bahwa self-efficacy adalah individu yang memiliki keyakinan terhadap kelebihannya dalam mengatur dan menjalankan runtutan kegiatan yang dibutuhkan untuk menghasilkan hasil yang ingin dicapai. Terdapat aspek yang memberikan pengaruh terhadap self-efficacy diantaranya adalah level atau magnitude yang berarti adalah tingkatan individu dalam melakukan tindakan atau usaha yang dijalankan, tingkat kesulitan dari tugas, dan level generality (freedom) yang bermakna keluasaan dari self-efficacy yang dapat digunakan pada berbagai situasi (Alimah et al., 2021). Dari level-level tersebut memberikan gambaran tentang tingkat keyakinan seseorang terhadap dirinya. Keyakinan tersebut dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai macam situasi yang terjadi dalam dirinya. Individu yang mempunyai efikasi tinggi akan dapat mengerahkan usaha yang lebih besar dibandingkan dengan inidivu dengan efikasi rendah

Menurut Burnout (2021) Menjelaskan bahwa dalam self-efficacy telah berperan penting dalam stres yang bereaksi dan berkaitan dengan kualitas mengatasi ancaman dalam stres. Melalui penjelasan tersebut maka self-efficacy berpengaruh juga perasaan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Pada umumnya, mahasiswa tingkat akhir akan merasakan self-efficacy pada bidang akademik atau yang disebut sebagai academic self-efficacy. Definisi dari academic self-efficacy berfokus pada individu dengan keyakinannya dapat berhasil menjalankan tugas akademik yang diterima dengan tingkat yang telah ditentukan. Bandura (1997) memaparkan bahwa terdapat tiga komponen yang menjadi perbedaan academic self-efficacy pada individu, yaitu : (1) magnitude atau tingkat kesulitan tugas : mengacu pada seberapa sulitnya tugas yang dihadapi oleh individu; (2) strenght atau kekuatan keyakinan : berhubungan pada seberapa kuatnya keyakinan seseorang pada kemampuannya; dan (3) generality atau generalitas : berhubungan dengan seberapa luasnya area perilaku di mana seseorang merasa percaya diri terhadap kemampuannya (Rachmawati & Nurlaili, 2024).

Adapun, stres akademik menurut Ariyani, 2016 diartikan sebagai bentuk dari adanya respon psikis dan fisik akibat adanya tingkah laku yang tidak mampu diubah atau penampilan dengan runtutan kegiatan seperti membaca, mengamati, menulis, mendengar, meniru akibat dari ketidaksesuaian atau adanya tekanan dari tuntutan yang didapatkan dari kemampuan dalam dirinya (Utami et al., 2020).Dari pengertian tersebut bila kita hubungkan dengan keadaan mahasiswa akhir menghadapi hambatan dan masalah yang timbul sepanjang penyelesaian tugas akhir atau skripsi, maka pada mahasiswa akhir yang mengalami stres akademik yang mengaktualisasikannya pada fokus dan tujuan judul penelitian, cara mengambil data penelitian, dan penyusunan pembahasan skripsi.

Selain penelitian tentang stres akademik, terdapat penelitian yang menghubungkan

antara stres akademik dan self-efficacy terhadap mahasiswa yang dilakanakan oleh (Siregar & Putri, 2019) hasilnya memperlihatkan jika stres akademik memberikan dampak pada peningkatakan self-efficacy sebesar 7,5% diakibatkan oleh adanya kondisi tekanan sebagai akibat proses akademik yang membentuk persepsi mahasiswa dalam menghadapi adanya tantangan yang terus besar kedepannya . Penelitian lain juga telah dilakukan oleh (Alimah et al., 2021) yang mengangkat penelitian tentang hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. Dari penelitian tersebut terdapat hasil yang menggambarkan bahwa self-efficacy yang tinggi pada mahasiswa, menyebabkan stres akademiknya menjadi rendah. Berbanding terbalik, jika self-efficacy menunjukkan angka rendah, maka stres akademiknya menjadi tinggi. Berdasarkan kedua penelitian tersebut, ditarik kesimpulan jika kedua penelitian ini terdapat hubungan yang kompleks antara self-efficacy dan stres akademik pada mahasiswa. Pada salah satu penelitian juga menyebutkan bahwa stres akademik memberikan pengaruh pada peningkatan 7,5% self-efficacy pada mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang lebih besar di masa depan. Namun, penelitian lain menunjukkan sebaliknya mahasiswa dengan self-efficacy yang tinggi akan mengalami stres akademik yang rendah, sedangkan mahasiswa dengan self-efficacy rendah akan mengalami stres akademiknya tinggi. Sehingga, temuan tersebut menunjukkan hal yang dinamis dari kedua varibel tersebut.

Dengan demikian, tentunya setiap mahasiswa memiliki aspirasi untuk menuntaskan studi mereka dan menghasilkan skripsi yang berkualitas. Namun, dalam prosesnya, mereka dihadapkan pada berbagai rintangan, baik yang bersumber dari internal maupun eksternal. Salah satu ujian terbesar yang harus dilewati adalah konfrontasi dengan diri sendiri. Tingkat keyakinan mahasiswa terhadap kompetensi mereka menjadi faktor krusial yang perlu diatasi secara personal. Hal ini pun dapat terjadi pada mahasiswa akhir etnis toraja yang sebagai mahasiswa akhir memiliki hambatan dan masalah yang dihadapi dalam penyelesaian skripsinya. Etnis toraja merupakan salah satu suku bangsa di Indonesia yang berada di wilayah pegunungan utara provinsi Sulawesi Selatan. Masyarakat suku toraja dikenal dengan empat pilarnya yang salah satunya adalah manarang (pintar) dan barani (berani). Kedua pilar tersebut menunjukkan bahwa masyarakat suku etnis toraja selalu mau belajar dan berani menghadapi masalah dan hambatan dalam menjalani kehidupan. Masyarakat Toraja hidup dalam komunitas secara sosial yang unik dan bernilai tinggi baik secara artifisial maupun intangible. Dari karakteristik tersebut maka budaya Toraja memberikan pengaruh pada pendidikan seiring dengan perkembangan manusia, dimana pendidikan berperan dalam membentuk masyarakat yang bercermin pada perwujudan pilar-pilar penyanga masyarakat.

Mahasiswa tingkat akhir dari etnis Toraja tidak terlepas dari tekanan akademik saat menyelesaikan skripsi. Mereka menghadapi berbagai tuntutan seperti beban tugas yang berat, batas waktu yang ketat, serta tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga. Berdasarkan hasil pra-penelitian melalui wawancara dengan 10 mahasiswa akhir etnis Toraja, ditemukan bahwa banyak di antara mereka merasa cemas, tertekan, dan gelisah selama proses penyusunan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik juga menjadi permasalahan nyata bagi mahasiswa Toraja, sama seperti mahasiswa dari etnis lainnya. Namun, yang menjadi fokus menarik adalah bagaimana mahasiswa Toraja merespons tekanan tersebut. Seperti yang telah dipaparkan bahwa etnis Toraja dikenal memiliki nilai budaya yang kuat, salah satunya adalah barani (berani) dan manarang (pintar). Nilai barani mencerminkan keberanian menghadapi kesulitan dan tidak mudah menyerah, sedangkan manarang menggambarkan kecerdasan, semangat belajar, dan kemampuan menyelesaikan masalah secara rasional. Kedua nilai ini secara tidak langsung berkaitan dengan konsep academic self-efficacy, yaitu keyakinan diri mahasiswa bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akademik yang diberikan. Maka dari itu, meskipun mahasiswa Toraja memiliki potensi budaya yang mendukung, realitanya stres akademik tetap bisa terjadi, khususnya jika mereka kurang memiliki keyakinan terhadap

kemampuan akademik mereka sendiri. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan “Academic Self-Efficacy dan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir di Etnis Toraja”.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif merupakan bentuk penelitian yang digunakan oleh peneliti. Kuantitatif merupakan metode yang mengedepankan analisis data secara kuantitatif atau dalam bentuk angka atau variabel numerik (Wajdi et al., 2024). Melalui metode ini dapat menghubungkan antar variabel atau bentuk analisis statistik dalam memahami fenomena. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional digunakan mengetahui hubungan academic self-efficacy dan stres akademik pada mahasiswa akhir di etnis toraja. Kemudian, kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel berdasarkan data numerik yang dianalisis secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara academic self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa akhir etnis Toraja, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,192 dan signifikansi 0,050. Hal ini berarti semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Namun, kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah karena nilai korelasi jauh di bawah 0,5. Secara teoritis, hasil ini menjelaskan bahwa self-efficacy berperan dalam mengurangi stres, meskipun bukan menjadi satu-satunya faktor yang menentukan. Dengan demikian, rumusan masalah penelitian dapat terjawab

bahwa academic self-efficacy memiliki hubungan dengan stres akademik mahasiswa akhir etnis Toraja, meskipun hubungannya bersifat lemah.

Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan konsep self-efficacy yang dikemukakan oleh Bandura (1997), bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi akan memandang tantangan sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan, bukan sebagai ancaman. Dalam konteks akademik, mahasiswa dengan academic self-efficacy tinggi cenderung menilai tugas-tugas kuliah, termasuk penyusunan skripsi, sebagai peluang untuk berkembang dan belajar. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah akan cenderung mengalami kecemasan, ragu terhadap kemampuannya, serta mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, sehingga menimbulkan stres akademik yang lebih tinggi. Selain itu, Schuck (1991) menegaskan bahwa academic self-efficacy berpengaruh terhadap motivasi belajar dan ketahanan menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang yakin pada kemampuannya akan menggunakan strategi belajar yang lebih efektif, mampu mengatur waktu dengan baik, serta memiliki regulasi diri yang tinggi. Oleh karena itu, meskipun korelasinya lemah, hasil penelitian ini tetap menunjukkan arah hubungan yang konsisten dengan teori psikologi pendidikan modern bahwa self-efficacy berperan sebagai faktor protektif terhadap stres.

Jika dikaitkan dengan dinamika konteks penelitian, mahasiswa akhir etnis Toraja menghadapi berbagai tekanan dalam penyusunan tugas akhir, seperti tuntutan akademik, keterbatasan waktu, serta ekspektasi keluarga maupun lingkungan sosial. Mahasiswa dengan self-efficacy yang tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu mengelola waktu, dan memiliki strategi belajar yang baik, sehingga tekanan akademik tidak terlalu membebani. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-efficacy yang rendah lebih mudah mengalami keraguan dan kecemasan yang berdampak pada tingginya stres akademik. Hal ini memperlihatkan bagaimana self-efficacy berfungsi sebagai faktor protektif dalam menghadapi tantangan akademik.

Jika dibandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya, temuan ini sejalan dengan

penelitian (Utami et al., 2020) dan (Alimah et al., 2021) yang menemukan adanya hubungan negatif antara self-efficacy dan stres akademik. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan (Siregar & Putri, 2019) yang menunjukkan bahwa stres akademik justru dapat meningkatkan self-efficacy. Perbedaan ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel dapat bervariasi tergantung pada kondisi, karakteristik sampel, dan lingkungan sosial budaya mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini menambah bukti empiris bahwa self-efficacy berhubungan dengan stres akademik, meskipun kekuatan hubungan dapat berbeda di setiap konteks.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, data hanya diambil dari mahasiswa akhir etnis Toraja, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan ke mahasiswa dari etnis atau daerah lain. Kedua, penelitian ini hanya menggunakan instrumen kuesioner dengan skala Likert sehingga hasilnya sangat bergantung pada kejujuran responden dalam menjawab. Ketiga, penelitian ini hanya meneliti satu variabel bebas (academic self-efficacy), padahal stres akademik kemungkinan besar dipengaruhi oleh banyak faktor lain seperti dukungan sosial, tuntutan ekonomi, serta kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas objek penelitian, menggunakan metode campuran (kuantitatif-kualitatif), serta menambahkan variabel lain yang relevan agar pemahaman mengenai stres akademik menjadi lebih komprehensif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa academic self-efficacy berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa akhir etnis Toraja, meskipun perannya masih terbatas. Hubungan yang lemah ini mengindikasikan bahwa peningkatan self-efficacy dapat membantu mahasiswa mengurangi stres akademik, tetapi tetap diperlukan intervensi lain, seperti dukungan keluarga, bimbingan dosen, serta strategi manajemen diri, agar mahasiswa lebih siap menghadapi tekanan dalam penyusunan tugas akhir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara academic self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa akhir etnis Toraja, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,192 dengan signifikansi 0,050. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel, yang berarti semakin tinggi academic self-efficacy mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang ditemukan tergolong lemah.

Temuan ini menjelaskan bahwa academic self-efficacy memiliki peran dalam menurunkan stres akademik, namun pengaruhnya tidak dominan. Mahasiswa dengan keyakinan diri yang baik cenderung mampu mengelola tekanan akademik, mengatur waktu, dan menyelesaikan tugas akhir dengan lebih tenang. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat self-efficacy rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan, keraguan, serta beban pikiran yang berujung pada meningkatnya stres akademik.

Selain itu, penelitian ini juga memperlihatkan bahwa stres akademik pada mahasiswa akhir etnis Toraja tidak hanya dipengaruhi oleh academic self-efficacy, melainkan juga oleh faktor lain seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, kondisi psikologis, maupun tuntutan ekonomi. Dengan demikian, meskipun hipotesis alternatif (H1) diterima secara marginal, academic self-efficacy hanya memberikan kontribusi sebagian kecil terhadap variasi tingkat stres akademik mahasiswa akhir.

Saran

1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian mendatang disarankan untuk memperluas objek penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai latar belakang serta menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, manajemen waktu, atau kondisi psikologis, agar hasil penelitian lebih

komprehensif.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa akhir disarankan untuk terus meningkatkan academic self-efficacy melalui manajemen waktu, strategi belajar yang efektif, serta melatih keterampilan pengendalian stres agar dapat menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik.

3. Bagi Dosen dan Pihak Kampus

Dosen pembimbing dan pihak kampus diharapkan dapat memberikan dukungan akademik dan psikologis, misalnya melalui bimbingan intensif, pelatihan manajemen stres, atau program pendampingan yang membantu mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir.

4. Bagi Keluarga dan Lingkungan Sosial

Keluarga dan lingkungan sosial diharapkan memberikan dukungan moral, emosional, dan motivasi agar mahasiswa lebih percaya diri, sehingga tingkat stres akademik dapat ditekan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, & Greenberger. (1987). Cultural differences in the predictors of depression. National Library of Medicine, 789–813.
- Alimah, C. , Psikologi, J., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8, 160–170.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy. Cambridge University Press.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95–99. <https://doi.org/10.29210/02733jgpi0005>
- Folkman, S. (2013). Stres : Appraisal and Coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1913–1915.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An Academic Stress Scale : Identification and Rated Importance of Academic Stressors. *Psychological Reports*, 415–426.
- Nasution, S. A. (2022). Hubungan antara self efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Universitas Medan Area.
- Owen, S. V., & Froman, R. D. (1988). Development of college academic self-efficacy scale. Paper Presented at the Annual Meeting of the National Council on Measurement in Education.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Rachmawati, N. S. A., & Nurlaili, E. I. (2024). Hubungan self-efficacy akademik dan motivasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas X mata pelajaran ekonomi. 12(2). <https://doi.org/10.26740/jupe.v12n2.p297>
- Rahmayani, Maharani, M. N., & Sinaga, S. A. (2025). Hubungan pola makan dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa FKM. *HEMAT: Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation*, 2, 926–928.
- Schuck, D. H. (1991). Self-Efficacy and academic motivation. *Academic Journal Education Psychologist*, 26.

- Shafa, H. R., & Brebahama, A. (2024). Academic self efficacy dan stres akademik mahasiswa pada masa transisi pandemi academic self efficacy and student academic stress during the pandemic transition period. In Jurnal Psikogenesis (Vol. 12, Issue 1).
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium*, 6(2), 91–95. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium>
- Sitepu, E., Tampubolon, J., Manulang, S., & Amalia, S. N. (2024). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Matematika di Universitas Negeri Medan. *Statistika*, 24(1), 93–101. <https://doi.org/10.29313/statistika.v24i1.3257>
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D (19th ed.). Alfabeta.
- Sukron, M. A. M. W. (2023). Hubungan antara academic self efficacy dengan Subjective well-being pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri sultan syarif kasim riau. Universitas islam negeri sultan syarif kasim riau.
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *Electronic) Pusat Kajian BK Unindra-IKI*, 20(1), 20–27. <https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>
- Wajdi, F., Seplyana, D., Rumahlewang, J. E., Nour Halisa, N., Rusmalinda, S., Kristiana, R., Fathun Niam, M., Wahyuning Purwanti, E., Melinasari, S., & Kusumaningrum, R. (2024). Metode Penelitian (E. Damayanti, Ed.; Pertama). Penerbit Widina Media Utama. www.freepik.com
- Widyoyoko, T. D. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2018 yang sedang mengerjakan tugas akhir. Universitas islam negeri.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13, 235–239.