

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC STRESS IN PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM STUDENT AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SIDOARJO [HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO]

Anjarsari Candra Fatmana¹⁾, Eko Hardi Ansyah^{*2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

^{*2)}Dosen Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: candrafatmana@gmail.com

Abstract. *This study aims to examine the relationship between self-efficacy and academic stress in students of the Psychology Study Program at Muhammadiyah University of Sidoarjo. This research method uses a quantitative approach method. The population in this study was 762 with a total sample of 238 students of the Psychology Study Program at Muhammadiyah University of Sidoarjo. This study used a simple random sampling technique in sampling. The data collection technique in this study used two scales, namely the self-efficacy and academic stress scales by using a psychological scale that uses a Likert scale. Data analysis uses product moment correlation with the help of SPSS for windows. The results of the R-Square value in this study were 0.102 or 10.2%, thus proving that self-efficacy has an influence on academic stress. The results of the hypothesis test show $r_{xy} = -319$ with a significance level of 0.000. This proves that the variables of self-efficacy and academic stress in students of the Psychology Study Program at Muhammadiyah University of Sidoarjo have a negative relationship. This negative relationship can be interpreted that the higher the self-efficacy, the lower the level of academic stress, and vice versa if the lower the self-efficacy possessed by students, the higher the academic stress felt by students.*

Keywords - *Self Efficacy, Academic Stress, Students*

Abstrak. Penelitian ini mempunyai tujuan guna menguji hubungan antara *self efficacy* dengan stress akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Metode penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 762 dengan jumlah sampel 238 mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dalam pengambilan sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala *self efficacy* dan stress akademik dengan menggunakan penyusunan skala psikologi yang menggunakan skala *likert*. Analisis data menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS for windows. Hasil dari nilai R-Square pada penelitian ini adalah 0,102 atau 10,2% sehingga membuktikan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap stress akademik. Hasil dari uji hipotesis menunjukkan hasil $r_{xy} = -319$ dengan taraf signifikansi 0,000. Hal ini membuktikan bahwa variabel *self-efficacy* dan stress akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki hubungan yang negatif. Hubungan negatif ini dapat diartikan jika *self efficacy* semakin tinggi maka tingkat stress akademik akan semakin rendah, begitupun sebaliknya apabila *self efficacy* semakin rendah yang dimiliki oleh mahasiswa maka tingkat stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa akan semakin tinggi.

Kata Kunci - *Self-Efficacy, Stres Akademik, Mahasiswa*

I. PENDAHULUAN

Dalam UU Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 mengenai sistem pendidikan yang ada di Indonesia, menyatakan bahwasanya sistem pendidikan tinggi di Indonesia merupakan salah satu subsistem dari sistem pendidikan serta sebagai suatu pendidikan dengan jenjang yang lebih tinggi dari pendidikan menengah atas. Perguruan tinggi merupakan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi, dan berbentuk akademi, politeknik, institute, sekolah tinggi atau universitas.

Mahasiswa adalah seseorang yang mengikuti proses pendidikan di perguruan tinggi dan akan mengalami perubahan kebiasaan belajar dari sekolah menengah ke universitas. Perubahan tersebut tidak hanya dalam proses belajar, akan tetapi dalam proses interaksi dengan rekan sesama mahasiswa, bahkan dengan dosen serta staf pendidik yang lainnya. Bagi manusia interaksi merupakan salah factor yang penting dalam menjalani hidupnya didalam berbagai lingkungan [1]. Terdapat banyak permasalahan yang dialami mahasiswa dalam berinteraksi, hal ini tercermin

dari proses penyesuaian mahasiswa terhadap suasana belajar di universitas, dimana segala sesuatunya baru bagi mereka. Mahasiswa yang memiliki kapasitas lebih tinggi, diharapkan mampu untuk lebih memahami konsep, dapat memecahkan suatu masalah, serta dapat menemukan solusi terbaik dalam mengatasi suatu permasalahan. Dalam kondisi yang seperti ini diperkirakan akan menimbulkan dampak stres pada mahasiswa apabila tidak mampu melakukan adaptasi dengan baik serta tidak mampu memenuhi tuntutan menjadi seorang mahasiswa. Dalam kehidupan manusia sehari-hari, stres telah menjadi masalah nyata dan serius.

Stress akademik adalah kondisi yang dialami individu, termasuk respon fisik, pikiran dan perilaku akibat tekanan atau desakan dari lingkungan akademik [2]. Adapun pendapat lain stress akademik adalah tanggapan individu terhadap tuntutan akademik dan bagaimana tanggapan mereka menghadapi tuntutan akademik dalam hal aspek psikologis, fisiologis, kognitif dan behaviour [3]. Presepsi mahasiswa mengenai stres akademik meliputi banyaknya pengetahuan yang harus dipelajari serta dikuasai, dan mengenai masa waktu untuk mengembangkannya [4]. Tingkat semester yang sedang ditempuh oleh mahasiswa juga dapat mempengaruhi stres akademik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik secara terus-menerus dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh pada mahasiswa, sehingga lebih rentan terhadap penyakit [5]. Stres yang dialami pelajar berdampak pada emosional, fisik, kognitif, dan interpersonal, dampak yang sering dirasakan mahasiswa seringkali dalam bentuk fisik antara lain pusing, tidur tidak teratur, makan tidak teratur dan kelelahan [6]. Aspek emosional dari keluhan termasuk lekas marah, cemas, dan takut. Aspek kognitif seperti melakukan kesalahan, sering lupa, inovasi ide yang kurang. Aspek interpersonal, seperti merasa rendah diri (*minder*) serta ingin sendiri (*introvert*).

Berdasarkan dari hasil wawancara kepada beberapa mahasiswa Universitas Muhammadiyah dapat disimpulkan bahwa mengalami kecemasan karena mengerjakan tugas tidak maksimal, kebingungan dan sulit konsentrasi dalam mengerjakan tugas serta jantung berdebar ketika ujian, selain itu mudah lupa dengan apa yang sudah dipelajari dan yang disampaikan dosen, menunda-nunda tugas, sulit tidur dan pusing saat banyaknya tugas dan praktikum.

Keyakinan terhadap keahlian yang dimiliki oleh diri sendiri dalam menangani tugas-tugas akademik dapat meningkatkan upaya pencapaian tujuan, namun menjadi salah satu penghambat pencapaian tujuan. *Self efficacy* adalah suatu kemampuan untuk mengatur serta melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Berdasarkan Penelitian terdahulu menunjukkan variabel efikasi diri dengan variabel stres akademik sebesar -0.708, yang berarti bahwa adanya hubungan negative dan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik [7]. Hal ini menunjukkan siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung mampu mengontrol stress akademik dalam pembelajaran secara daring masa pandemic Covid-19 dibandingkan dengan siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah cenderung akan mengalami stres akademik. Penyebab stress akademik pada mahasiswa berbeda-beda [8]. Stress akademik dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu: *self-efficacy*, control diri serta dukungan sosial [9]. Pendapat lain berpendapat bahwa stress akademik terdapat dua faktor yang mempengaruhi. Yang pertama merupakan faktor intern yaitu *self-efficacy*, *hardiness* serta motivasi. Kedua antara lain faktor ekstern yaitu berasal dari dukungan sosial [10]. Dari beberapa pendapat tersebut membuktikan bahwa *self-efficacy* termasuk dalam faktor yang mempengaruhi stres akademik. Berdasarkan hasil fenomena diatas peneliti ingin mengetahui dan melakukan penelitian lebih dalam tentang “Hubungan Antara *Self efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo”.

II. METODE

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian menggunakan model korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel. Populasi yang di ambil dalam penelitian pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Jumlah populasi pada peneliti ini sebanyak 762 mahasiswa. Sampel diambil oleh peneliti menggunakan rumus dari Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, maka ditemukan 238 mahasiswa pada penelitian ini. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. *Simple random sampling* merupakan metode yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi secara acak sederhana sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan sama untuk dimasukkan kedalam sampel [11].

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yang disusun oleh peneliti, yaitu skala *self efficacy* dan stres akademik dengan menggunakan penyusunan skala psikologi dengan memakai Skala *Likert*. Skala ini memberikan skor dari angka 4 sampai 1 untuk aitem *favorable*, sedangkan untuk aitem *unfavorable* dimulai angka 1 sampai 4.

Skala variabel *self efficacy* pada penelitian ini mengadopsi skala dari penelitian terdahulu terdiri atas 34 butir aitem [12]. Hasil dari uji validitas skala *self efficacy* setelah dilakukannya *tryout* kepada 84 responden dari 34 butir aitem di dapatkan 30 aitem valid dan yang gugur berjumlah 4. aliditas pada skala *self efficacy* memiliki skor antara 0,338 - 0,674. Sedangkan untuk variabel stres akademik mengadopsi skala dari penelitian terdahulu terdiri atas 60 butir aitem [13]. Hasil uji validitas skala stres akademik setelah dilakukan *tryout* kepada 84 responden dari 60 butir

aitem didapatkan 35 aitem valid dan yang gugur berjumlah 25 adalah Validitas pada skala stres akademik memiliki skor antara 0,309-0,733.

Hasil dari uji reliabilitas skala *self efficacy* setelah dilakukan tryout kepada 84 responden dan melakukan uji reliabilitas terhadap skala *self efficacy* jumlah aitem sebanyak 30 aitem diperoleh nilai sebesar 0,921. Sedangkan Hasil uji reliabilitas skala stres akademik setelah dilakukan *tryout* kepada 84 responden dan melakukan uji reliabilitas terhadap skala stres akademik jumlah aitem sebanyak 35 aitem diperoleh nilai sebesar 0,915.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu pengujian data penelitian yang digunakan sebagai penentu distribusi data normal atau tidak normal dalam setiap variabel. Apabila uji normalitas terpenuhi maka dapat menentukan metode analisis yang dilakukan selanjutnya, sehingga kesimpulan dari analisis statistik tersebut dapat dipertanggung jawabkan [14]. Peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan SPSS 20 *for windows* dengan output uji *Kolmogorov-Smirnov*. Data dapat dikatakan normal apabila memiliki nilai signifikan $> 0,05$ dan dapat dinyatakan tidak normal, apabila memiliki nilai signifikansi $< 0,05$. Berdasarkan dari hasil uji normalitas maka dapat dikatakan apabila variabel *self efficacy* yang telah diuji menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,039 ($>0,05$), sedangkan nilai signifikansi variabel stress akademik sebesar 0,107 ($>0,05$). Maka dari kedua variabel yang telah diteliti memiliki distribusi data normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas memiliki satu tujuan dalam memahami apakah kedua variabel *self efficacy* dan stres akademik memiliki hubungan yang linier atau tidak linier. Dalam penelitian ini, uji linieritas menggunakan SPSS 20 *for windows*. Hasil dari uji *linierity* dapat menunjukkan apabila kedua variabel *self efficacy* dan variabel stress akademik memiliki hubungan yang linier. Dari hasil yang telah diteliti bahwa *linearity* memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ serta nilai pada *deviation from Linearity* memiliki signifikansi pada *deviation from linierity* $0,070 > 0,05$. Sehingga pada penelitian ini nilai *linearty* kedua variabel dapat dilihat dari hasil *linearity* dan *deviation from linearity*.

3. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan guna untuk mengetahui apakah variabel *self efficacy* dan variabel stress akademik memiliki hubungan yang negatif. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis *product moment* melalui SPSS 20 *for windows*.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		SE	SA
SE	Pearson Correlation	1	-.319**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	238	238
SA	Pearson Correlation	-.319**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	238	238

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

Berdasarkan dari tabel diatas, menunjukkan hasil koefisien korelasi pada variabel *self efficacy* dan stres akademik sebesar $rx_y = -.319$ dengan signifikansi $0.000 < 0.05$. hal tersebut menunjukkan apabila kedua variabel *self efficacy* dengan stress akademik memiliki hubungan negatif. Hal ini dapat ditinjau dari hasil penelitian antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah.

Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat stres akademik, begitupula sebaliknya. Semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

4. Sumbangan Efektif

Tabel 2. Hasil Sumbangan Efektif

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate
1	.319 ^a	.102	.098	15.00736

a. Predictors: (Constant), SE

Berdasarkan tabel diatas, sumbangan efektif pada penelitian *self efficacy* (X) dengan stres akademik (Y) memperoleh hasil R Square sebesar .102 yakni, $0.102 \times 100\% = 10,2\%$. Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap stres akademik sebesar 10.2%.

Tabel 3. Kategorisasi skor subjek

Kategori	Skor Subyek			
	<i>Self Efficacy</i>		Stress akademik	
	\sum Mahasiswa	%	\sum Mahasiswa	%
Rendah	51	21.4%	31	13.0%
Sedang	147	61.8%	175	73.5%
Tinggi	40	16.8	32	13.4%

Berdasarkan dari hasil kategorisasi skor subjek yang telah diteliti, maka dapat ditarik kesimpulan apabila skala *self efficacy* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah tergolong rendah dengan jumlah 51 mahasiswa, sejumlah 147 berada pada kategori sedang serta hanya 40 mahasiswa yang berada pada kategori tinggi.

Pada skala stress akademik hasil dari kategorisasi, terdapat 31 mahasiswa berada pada kategorisasi rendah, sebanyak 175 mahasiswa terdapat pada kategori sedang, sebanyak 32 mahasiswa pada kategorisasi tinggi.

Sehingga dapat disimpulkan mahasiswa program studi psikologi universitas muhammadiyah memiliki *self efficacy* cenderung sedang ke rendah,serta stres akademik cenderung berada pada kategori sedang ke tinggi. hal ini dapat dilihat dari tabel kategorisasi subjek yang telah dijabarkan diatas.

B. Pembahasan

Berdasarkan dari beberapa analisa yang telah dilakukan, maka dapat diketahui hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan hasil bahwa koefisien korelasi memiliki nilai sebesar-.319 dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga dapat diketahui artinya bahwa diantara variabel *self efficacy* dengan stres akademik terdapat hubungan yang signifikan, yang sesuai dengan harapan penelitian yang diinginkan. Hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi stres akademik yang dimiliki mahasiswa, begitupun sebaliknya, semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah stres akademik mahasiswa.

Hal ini dapat diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya dari [15] dengan judul hubungan *self-efficacy* dengan stress akademik pada psikologi unisba yang mengambil metodologi penelitian 3 menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara variabel *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi unisba yang mengambil metodologi penelitian 3 dengan hasil koefisien sebesar $rx_y = -0.739$; $p < 0,000$). Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh [16] dengan judul hubungan *self efficacy* dan stres akademik mahasiswa menunjukkan hasil apabila *self efficacy* dengan stress akademik memiliki hasil yang negatif dengan hasil koefisien sebesar $rx_y = -4.200$ dengan taraf signifikansi $0.000 (p < 0.05)$.

Self efficacy memiliki peran penting dalam diri individu sebagai penilaian kemampuan atau kompetensi untuk melakukan suatu tugas, mencapai, dan mengatasi hambatan sehingga *self efficacy* mampu mengurangi atau menangani tekanan stres yang berasal dari sumber stress yang dialami oleh individu. Hal ini didukung oleh hasil dari penelitian sebelumnya bahwa *self efficacy* menyumbang 24,5% faktor untuk memprediksi stres akademik. Stress akademik merupakan stress yang dialami oleh kalangan pelajar yang dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang dihadapi [17]. Stress akademik merupakan tekanan mental yang dihadapi oleh pelajar dikarenakan frustrasi akan kegagalan akademik yang dialami [18].

Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan menimbulkan reaksi seperti kecemasan, ketakutan, kesedihan, marah dan kebingungan ketika menghadapi tuntutan akademik termasuk banyaknya pekerjaan rumah, batas penyelesaian tugas dan ujian, masa belajar yang lebih lama, dan tingginya standar batas ketuntasan minimal pada setiap mata pelajaran. Oleh karena itu *self efficacy* sangat penting bagi mahasiswa untuk mengurangi stres akademik. *Self efficacy* yang rendah menunjukkan bahwa mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan dalam hidupnya, sedangkan *self efficacy* yang tinggi dapat menimbulkan percaya diri mampu menyelesaikan tugas sesuai dengan tuntutan, bekerja keras, dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai [17]. *Self efficacy* dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek: antara lain tingakatam, kekuatan, generalisasi [19]. Seluruh aspek dapat dikaitkan dengan stress yang dialami pelajar. Pelajar dengan efikasi diri yang tinggi berkeyakinan dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang diberikan serta kemampuan untuk membuat keputusan saat berhadapan dengan tuntutan yang tingkat kesulitannya yang berbeda-beda, pelajar mungkin mempunyai kepercayaan diri terhadap kelebihan untuk melakukan usaha tertentu dalam mengatasi kesulitan, tekun, dan terus berusaha untuk tidak menyerah pada tuntutan yang dihadapi meskipun memiliki pengalaman yang kurang menunjang, selain itu, keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam situasi atau bidang tertentu dan dalam semua bidang dan situasi juga dapat mempengaruhi stress yang dirasakan [20].

Adapun penelitian dengan judul Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di Sma X dengan hasil 0,345 ($>0,05$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig}<0,05$) [20]. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik bersifat lemah dan efikasi diri tidak berpengaruh besar terhadap stres akademik siswa. Hasil kategorisasi pada penelitian ini memperlihatkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah sebanyak 51 mahasiswa, sebanyak 147 mahasiswa berada pada kategori sedang serta hanya 40 mahasiswa yang berada pada kategori tinggi. Pada skala stres akademik hasil dari kategorisasi, terdapat 31 mahasiswa berada pada kategorisasi rendah, sebanyak 175 mahasiswa terdapat pada kategori sedang, sebanyak 32 mahasiswa pada kategorisasi tinggi.

Pada kategorisasi diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas mahasiswa program studi psikologi universitas muhammadiyah sidoarjo mempunyai *self efficacy* sekitar 61,8% persen, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang baik dapat membantu mahasiswa dalam menurunkan tingkat stres akademik.

Limitasi dari penelitian ini yaitu pembahasan yang menggunakan variabel *self efficacy* yang mempengaruhi stres akademik meskipun banyak penelitian mengenai kedua variabel tersebut. Variabel *self efficacy* memberikan pengaruh terhadap stres akademik masih termasuk dalam kategorisasi yang rendah, karena pada hasil diatas penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pengaruh dari *self efficacy* terhadap stres akademik ini sebesar 10,2%..

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar variabel *self efficacy* dengan stres akademik, dengan nilai koefisien kolerasi sebesar -319 dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah *self efficacy*, maka semakin tinggi stress akademik yang dimiliki mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin tinggi *self efficacy*, maka semakin rendah stres akademik mahasiswa. Hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo mempunyai *self efficacy* 61,8%, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang baik dapat membantu mahasiswa dalam menurunkan tingkat stres akademik. Adapun saran terkait penelitian ini dapat menjadi masukan dan informasi pentingnya *self efficacy* dengan stres akademik bagi mahasiswa serta diharapkan dapat lebih meningkatkan *self efficacy* sehingga juga dapat menurunkan stres akademik mahasiswa

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan izin penelitian dan mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

REFERENSI

- [1] I. K. Siregar and S. R. Putri, "Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa," *Consilium*, vol. 6, no. 2, 2019.
- [2] W. Rohmatillah and N. Kholifah, "Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home," *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 8, no. 1, pp. 38–52, 2019, [Online]. Available: <https://www.jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/2648/1871>
- [3] T. Indriani, "ambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021," *Ristekdik J. Bimbing. Dan Konseling*, vol. 6, no. 1, pp. 1–6, 2021.
- [4] E. P. Sarafino and T. W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial*, 7th ed. New York: New Jersey: Pearson Education, Inc, 2012.
- [5] O. N. L. Alvin and J. Gracina, *Handling Study Stress: Panduan Agar Anda Bisa Belajar Bersama Anak-Anak Anda*, Cetakan 1. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015.
- [6] D. A. W. Nirwana, A. Aries, and L. D. Novial, "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Rguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada," *J. Med. Karya Ilm. Kesehat.*
- [7] J. J. Tamba and D. E. Santi, "Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-1," 2021.
- [8] S. Munir, R. Anita, and T. D. Sefnimal, "Academic Stress Factors Among Indonesian Students: A Case of IAIN Batusangka," *J. Pendidik. Progresif*, vol. 10, no. 3, 2020.
- [9] E. P. Sarafino and T. W. Smith, *Health Psychology: Biopsychological interaction*, 9 th. 2018.
- [10] W. K. Oktavia, R. Fitroh, H. Wulandari, and F. Feliana, "Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik," *Pros. Semin. Nas. Magister Psikol. Univ. Ahmad Dahlan*.
- [11] M. Harap, B. Sulardiono, and D. Suprpto, "Analisis Tingkat Kematangan Gonad Teripang (Holothurian atra) di Perairan Menjangan Kecil, Karimunjawa," *J. Maquares*, vol. 7, no. 3, pp. 1–9, 2018.
- [12] R. A. Siregar, "Hubungan Self Efficacy dengan Kemandirian Belajar pada Siswa SMPIT Al-Fakhiri Sunggal," *Skripsi Univ. Medan Area*, 2018.
- [13] S. D. Utami, "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Yogyakarta," *SI Thesis, Univ. Negeri Yogyakarta*, 2015.
- [14] S. Azwar, *penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015.
- [15] A. B. Diaz and A. Budiman, "Hubungan self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi Unisba yang mengambil metodologi penelitian III," *Psikologi*, vol. 6, no. 2, pp. 638–644, 2019.
- [16] I. K. Siregar and S. R. Putri, "Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa," *Consilium*, vol. 6, no. 2, p. 91, 2020, doi: 10.37064/consilium.v6i2.6386.
- [17] S. Utami, A. Rufaidah, and A. Nisa, "Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020," *ERAPUTIK J. Bimbing. Dan Konseling*, vol. 4, no. 1, 2020.
- [18] N. H. Ramli, M. Alavi, Mehrinezhad, and A. Ahmadi, "cademic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness," *Behav. Sci.*, vol. 8, no. 1, 2020.
- [19] A. Bandura, "Self-efficacy: The Exercise of Control," *W H Free. Books/ Henry Holt Co.* <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>, 1997.
- [20] D. K. Pramesta and D. K. Dewi, "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X Kusuma Dewi," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 7, 2021.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.