

# Peranan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Septiana Maryanti

Pembimbing : Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

# Pendahuluan

- Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang terdiri dari sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum adalah universitas [1].
- Masa ini adalah saat dimana seorang individu cenderung mengalami keraguan untuk menjalankan peran dalam hidupnya [3]. Sedangkan menurut Hurlock [4], masa remaja merupakan usia transisi dari anak-anak menuju masa dewasa yang disebut dengan periode *storm and stress*.
- Adapun fenomena stres akademik ini juga diperkuat dengan hasil survey awal pada seluruh mahasiswa dari beberapa Fakultas di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

# Pendahuluan

- Hasil survey tersebut ditunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tingkat stres akademik yang cukup tinggi yaitu dengan persentase 30 persen.
- Data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa FPIP Umsida yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stress yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan fakultas-fakultas yang lainnya
- Banyak faktor yang mempengaruhi stress akademik, efikasi diri dan regulasi emosi adalah beberapa faktor yang secara signifikan mempengaruhi stres akademik [13].

# Pendahuluan

- Efikasi diri dapat mempengaruhi pencapaian seseorang dalam konteks pendidikan[15]. Lebih lanjut seseorang dengan tingkat efikasi diri yang rendah juga dihubungkan dengan tingkat kecemasan dan stres yang tinggi, yang tentunya akan memengaruhi pencapaian seseorang dalam bidang tersebut[16].
- Penelitian oleh Sagita et al [17] menemukan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mengalami stres akademik yang cenderung rendah. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah maka cenderung mengalami stres akademik yang tinggi.
- Penelitian Pratama et al [18] dan Silvastiani [19] menunjukkan bahwa regulasi emosi baik secara individu atau bersama dengan efikasi diri dapat mempengaruhi stress akademik.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Hipotesa Mayor dari penelitian ini adalah efikasi diri dan regulasi emosi secara bersama-sama dapat memprediksi stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada fakultas psikologi dan ilmu Pendidikan. Adapun hipotesa minor dari penelitian ini adalah:

1. Efikasi diri secara terpisah dapat memprediksi stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada fakultas psikologi dan ilmu Pendidikan.
2. Regulasi emosi secara terpisah dapat memprediksi stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada fakultas psikologi dan ilmu Pendidikan

# Metode

- Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif **cross sectional study**.
- Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa FPIP sebanyak 640 mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi. Sampel yang digunakan berjumlah **227** mahasiswa, dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael tingkat kesalahan 5%.
- Teknik sampling yang digunakan yaitu **Non probability sampling**.
- Jenis sampling ialah **accidental sampling**.

# Metode

- Teknik pengumpulan data berbentuk skala likert
- Mengadopsi beberapa skala ukur yang telah teruji validitas dan reliabilitas sebelumnya, antara lain:
- Skala efikasi diri mengadopsi dari skala yang disusun oleh Putriningtyas [27] pada penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Orientasi Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang”. Validitas item dari skala ini bergerak dari rentan skor 0,332 sampai 0,656. Adapun Reliabilitas dari alat ukur ini memiliki skor *alpha Cronbach* 0,835.
- Selanjutnya, skala regulasi emosi mengadopsi dari skala yang disusun oleh Shiddiqiyah [28] pada penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Altruisme Santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan”. Alat ukur ini memiliki validitas item yang bergerak dari 0,347-0,647. Adapun nilai reliabilitas dari alat ukur ini memiliki skor *alpha Cronbach* 0,761.

- Skala Stress akademik menggunakan skala yang disusun oleh Ulum [29] pada penelitiannya yang berjudul “Hubungan Sikap Mahasiswa dengan Tingkat Stress dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Semester VIII S1 Keperawatan STIKES ICME Jombang” Validitas item dari skala ini memiliki rentan skor dari 0,900-0,980. Adapun nilai reliabilitas dari item ini memiliki skor *Alpha Cronbach* 0,986. Keseluruhan alat ukur dapat dinyatakan valid dan reliabel karena memiliki memenuhi kriteria validitas item yaitu skor *corrected item total correlation*  $>0.30$  dan kriteria reliabilitas yaitu skor *alpha Cronbach*  $> 0.700$  [30].

# Metode

## D. Prosedur Penelitian

- Menginstruksikan kepada responden guna mengetahui tujuan dari penelitian
- Meminta responden mengisi dengan jujur
- Memberitahu tentang kerahasiaan sebagaimana informasi yang telah diberikan

## E. Analisis Data

- Teknik Analisis Data yang dipergunakan oleh peneliti ini yaitu uji *Multiple Linear Regression* untuk mengukur tingkat prediksi dari beberapa variabel kepada variabel dependen.
- Adapun analisis data dari penelitian ini menggunakan *SPSS for windows* versi 26.

# Hasil

- Tabel Uji Asumsi

Uji Asumsi	Variabel	Skor P-Value	Signifikansi	Keterangan
Normalitas	Efikasi diri	0,211	>.05	Terdistribusi Normal
	Regulasi emosi	0,11	>.05	Terdistribusi Normal
	Stres Akademik	0,94	>.05	Terdistribusi Normal
Linearitas	efikasi diri - Stres Akademik	0,001	<.05	Linear
	Regulasi emosi - Stres akademik	0,001	<0.5	Linear
Multikolinearitas	Efikasi diri - Stres Akademik	1,137	<10	Multikolinear
	Regulasi emosi - Stres Akademik	1,137	<10	Multikolinear

# Hasil

## Uji Normalitas:

- Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data yang telah dikumpulkan terdistribusi secara normal.
- Skor normalitas untuk variabel efikasi diri adalah 0,211.
- Skor normalitas untuk variabel regulasi emosi adalah 0.11.
- Skor normalitas untuk variabel stres akademik adalah 0.94.
- Nilai signifikansi (p-value) untuk semua uji normalitas adalah kurang dari 0.001, menunjukkan bahwa uji normalitas terpenuhi.

## Uji Linearitas

- Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa data sejalan dengan garis linear.
- Skor uji linearitas untuk semua variabel adalah 0.001.
- Nilai signifikansi (p-value) untuk semua uji linearitas lebih kecil dari 0.05, menandakan bahwa uji linearitas terpenuhi.

# Hasil

## Uji Multikolinieritas:

- Skor uji multikolinieritas untuk semua variabel adalah 1.137.
- Skor tersebut menunjukkan bahwa data tidak melanggar atau telah memenuhi syarat uji multikolinieritas.
- Nilai signifikansi tidak melebihi 10, sesuai dengan syarat uji multikolinieritas.
- Dengan memenuhi semua uji asumsi tersebut, maka dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis.

# Hasil

## Uji Hipotesa Mayor

Hipotesis penelitian saya adalah variabel independent secara simultan dapat memprediksi nilai variable dependen Berikut adalah hasil analisis data yang telah dilakukan:

Tabel 3. Uji Korelasi

Variabel	Pearson's R	P-value	Keterangan
Efikasi diri - Stres Akademik	-0,399	>0.001	Signifikan
Regulasi emosi - Stres Akademik	-0,399	>0.001	Signifikan

Tabel 3 menunjukkan bahwa ada arah hubungan negatif antara dua variabel x dan variabel y. Lebih lanjut nilai korelasi efikasi diri dengan stres akademik menunjukkan skor -0.399 dengan signifikansi yang baik ( $p < 0.001$ ). Variabel regulasi emosi dengan stres akademik menghasilkan skor -0.399 dengan nilai signifikansi yang baik ( $p < 0.001$ ).

# Hasil

Tabel 4. Tabel Uji Regresi

ANOVA	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1.624.332	2	812.166	37.760	.000
Residual	5.248.048	244	21.508		
Total	6.872.381	246			

Pada tabel.4 hasil uji regresi efikasi diri dan regulasi emosi dapat menjadi predictor yang signifikan untuk tingkatan stress akademik dengan Nilai  $F=37.760$  dan nilai signifikansi  $p<.001$ . Hasil ini menandakan bahwa efikasi diri bersama dengan regulasi emosi dapat memprediksi nilai stress akademik

# Hasil

Tabel 5. Tabel Sumbangan Efektif

R	R Square	Std. Error of the Estimate
.486	.236	4.638

Hasil uji *multiple linear regression* menghasilkan tabel sumbangan efektif dengan nilai *r square* sebesar 0,236. Hasil ini menandakan bahwa efikasi diri bersama dengan regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 23,6% kepada stress akademik. Sebesar 72,4% nilai dari stress akademik diprediksi diluar variabel efikasi diri dan regulasi emosi.

# Hasil

Adapun rumus uji regresi yang didapatkan adalah sebagai berikut

$$Y = -0.207 * x_1 + -0.413 * x_2 + 73,86.$$

*Keterangan*

*Y = Nilai Stress Akademik*

*x<sub>1</sub> = Nilai Efikasi diri*

*x<sub>2</sub> = Nilai Regulasi emosi*

# Hasil

- Nilai 73,86 menunjukkan bahwa ada hubungan searah antara variabel dependen dan variabel independen sehingga dapat dibuat pernyataan jika seseorang memiliki tingkatan efikasi diri dan regulasi emosi sebesar 0 maka akan diprediksi seseorang tersebut akan memiliki tingkatan stres akademik sebesar 73,86.
- Nilai  $X_1$  sebesar  $-0,207$ , sehingga dapat dikatakan terdapat arah hubungan negatif antara efikasi diri kepada stres akademik. Asumsi yang dapat diberikan adalah ketika seseorang memiliki tingkatan regulasi efikasi diri 1 dan tingkatan regulasi emosi sebesar 0 maka dapat diprediksi tingkatan stres akademik seseorang adalah sebesar 73,63.
- Nilai  $X_2$  sebesar sebesar  $-0,413$ , sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik. Asumsi yang dapat diberikan adalah ketika seseorang memiliki tingkatan regulasi emosi sebesar 1 dan nilai efikasi diri sebesar 0, maka dapat diprediksi nilai stres akademik yang dimiliki orang tersebut adalah sebesar 73,44.

# Hasil

## Uji Hipotesa Minor

Untuk menentukan Hipotesa minor yaitu secara terpisah variabel efikasi diri dan regulasi emosi dapat memprediksi nilai stres akademik, maka perlu ditentukan besaran efektif yang diberikan masing masing variabel efikasi diri dan regulasi emosi kepada stres akademik

Tabel 6. Tabel Sumbangan Terpisah

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta				Tolerance	VIF
1	(Constant)	73.867	3.171			23.297	.000		
	Total Efikasi diri	-.207	.042	-.296		4.964	.000	.879	1.137
	Total Regulasi Emosi	-.413	.083	-.296		4.962	.000	.879	1.137

# Hasil

Rumus untuk mencari sumbangan efektif dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

$$Y = \text{Beta} * \text{Zero Order}$$

Selanjutnya dilakukan substitusi dari nilai beta dan zero order pada tabel 5 pada rumus sehingga didapatkan:

$$\text{Efikasi diri} = -0.296 * -0,399 = 0.118$$

$$\text{Regulasi Emosi} = -0.296 * -0,399 = 0.118$$

- Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan baik variabel efikasi diri dan regulasi emosi sama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 11,8% dengan signifikansi  $p < .001$ . Hasil tersebut menandakan bahwa sumbangan efektif yang diberikan relatif sama antara efikasi diri dengan regulasi emosi kepada stres akademik. Hasil tersebut juga membuktikan bahwa secara terpisah variabel efikasi diri dan regulasi emosi dapat memprediksi nilai dari stres akademik. Hasil tersebut menandakan bahwa Hipotesa Minor 1 dan 2 dari penelitian terbukti benar sehingga Hipotesa Minor 1 dan 2 dapat diterima.

# Pembahasan

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut, baik secara bersama-sama maupun secara individual, memiliki pengaruh dan kemampuan memprediksi variabel dependen stres akademik.
- Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri [31] yang menjelaskan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi stress akademik dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian selanjutnya oleh Rahmawati [32] menghasilkan bahwa regulasi emosi dapat memprediksi stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa. Hasil penelitian ini dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya memperkuat asumsi bahwa efikasi diri dan regulasi emosi mempengaruhi secara negatif pada tingkatan stress akademik seseorang mahasiswa.

- Adapun factor yang mempengaruhi adanya stress akademik adalah factor lingkungan dan kepercayaan mahasiswa tersebut dengan kemampuan intelektual yang ia miliki. Sehingga factor lingkungan dan kemampuan intelektual tersebut dapat dikaitkan dengan efikasi diri mahasiswa karena regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana seseorang mengatur emosi yang dirasakan dan efikasi diri berkaitan dengan kepercayaan seseorang akan kemampuan yang ia miliki [33, 34].
- Regulasi emosi merupakan sebuah proses seseorang untuk mengatur pengalaman emosi yang ia rasakan baik secara sadar maupun tidak sadar [35]
- Kurniawan [36] menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat menguatkan dan meninggikan emosi positif yang dia rasakan ketika mengerjakan skripsi, sekaligus pula mengurangi atau mengatur emosi negatif yang dia rasakan

- Handara dan Irafahmi [39] menjelaskan bahwa efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa akan mendorong dia untuk percaya bahwa dia mampu untuk bertahan dan beradaptasi untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi yang dia kerjakan, sebaliknya ketika mahasiswa tersebut memiliki efikasi diri yang rendah, maka dia akan cenderung untuk tidak yakin akan kemampuannya, yang selanjutnya memunculkan rasa malas khawatir dan cemas

# Temuan Penting Penelitian

- Penelitian ini menghasilkan bahwa efikasi diri dan regulasi emosi memiliki peran penting sebagai variabel independen yang dapat memprediksi stres akademik sebagai variabel dependen.
- Kedua variabel tersebut, efikasi diri dan regulasi emosi, memberikan kontribusi efektif sebesar 23,6% secara bersama-sama terhadap stres akademik.
- Secara individual, efikasi diri memberikan kontribusi efektif sebesar 11,8% terhadap prokrastinasi akademik, sementara regulasi emosi memberikan kontribusi efektif sebesar 11,8%.

# Manfaat Penelitian

## Penerapan Praktis:

- Pengurangan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

## Manfaat Teoritis:

- Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang topik terkait, yaitu hubungan antara efikasi diri, regulasi emosi dan stres akademik.
- Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti lain

# Referensi

- [1] M. A. Fitroni and A. Supriyanto, "Permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan di Universitas Negeri Malang," in *Seminar Nasional Arah Manajemen Sekolah Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*, 2020.
- [2] R. Oktaviany, "Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Kesehatan Jiwa Remaja," *Ilmu Kesehat. Ment. Anak*, vol. 2, no. 2, pp. 1–7, 2021.
- [3] L. N. Ahyani, R. B. Pramono, and D. Astuti, "Empati dan efikasi diri guru terkait kegiatan belajar mengajar bebas bullying," *Intuisi J. Psikol. Ilm.*, vol. 10, no. 2, pp. 141–151, 2018.
- [4] E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, no. 5. 2011.
- [5] A. Y. Hardiyanti, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam Semester Delapan Tahun Akademik 2019/2020 IAIN Ponorogo." IAIN Ponorogo, 2020.
- [6] M. C. Asmawan, "Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi," *J. Pendidik. Ilmu Sos.*, vol. 26, no. 2, pp. 51–57, 2017.
- [7] N. R. Dewi, T. Susanti, and D. Novalyan, "Kesulitan Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyusun Skripsi." UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2018.
- [8] C. Alimah and R. N. Khoirunnisa, "Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19," *CharacterJurnal Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 160–170, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id>
- [9] M. Barseli, R. Ahmad, and I. Ifdil, "Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 4, no. 1, p. 40, 2018, doi: 10.29210/120182136.
- [10] G. Stankovska, D. Dimitrovski, S. Angelkoska, Z. Ibraimi, and V. Uka, "Emotional Intelligence, Test Anxiety and Academic Stress among University Students," *Educ. Mod. Soc.*, vol. 16, pp. 157–164, 2018.

- [11] J. N. Azizah and Y. W. Satwika, "Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 1, pp. 212–223, 2021.
- [12] I. K. Siregar and S. R. Putri, "Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa," *Cons. Berk. Kaji. Konseling dan Ilmu Keagamaan*, vol. 6, no. 2, p. 91, 2020, doi: 10.37064/consilium.v6i2.6386.
- [13] H. R. Riggio, "The Psychology of Self-Efficacy.," *Self-efficacy in school and community settings*. in Perspectives on cognitive psychology. Nova Science Publishers, Riggio, Heidi R.: California State University, Los Angeles, 5151 State University Drive, Los Angeles, CA, US, 90032, hriggio@calstatela.edu, pp. 1–18, 2012.
- [14] Y. Zhang, S. Dong, W. Fang, X. Chai, J. Mei, and X. Fan, "Efikasi diri for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions," *Adv. Heal. Sci. Educ.*, vol. 23, no. 4, pp. 817–830, 2018, doi: 10.1007/s10459-018-9832-3.
- [15] A. Crego, M. Carrillo-Diaz, J. M. Armfield, and M. Romero, "Stress and Academic Performance in Dental Students: The Role of Coping Strategies and Examination-Related Efikasi diri," *J. Dent. Educ.*, vol. 80, no. 2, pp. 165–172, 2016, doi: 10.1002/j.0022-0337.2016.80.2.tb06072.x.
- [16] Y. C. U. Hernández, O. F. A. Cueto, N. Shardin-Flores, and C. A. Luy-Montejo, "Academic procrastination, self-esteem and Self-efficacy in university students: Comparative study in two peruvian cities," *Int. J. Criminol. Sociol.*, vol. 9, no. December 2020, pp. 2474–2480, 2020, doi: 10.6000/1929-4409.2020.09.300.
- [17] D. D. Sagita, D. Daharnis, and S. Syahniar, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa," *J. Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teor. dan Prakt.*, vol. 1, no. 2, pp. 43–52, 2017.
- [18] T. Pratama, T. S., & Suprihatin, "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang," *Pros. Konstelasi Ilm. Mhs. Unissula Klaster Humanoira.*, pp. 456–467, 2022.
- [19] C. Silvastiani, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru." Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2021.
- [20] S. Ratnasari and J. Suleeman, "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi," *J. Psikol. Sos.*, vol. 15, no. 1, pp. 35–46, 2017, doi: 10.7454/jps.2017.4.

- [21] R. Arianty, "Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 6, no. 4, pp. 505–512, 2018, doi: 10.30872/psikoborneo.v6i4.4672.
- [22] M. Irhamny, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Andalas." Universitas Andalas, 2022.
- [23] M. Zahara, M. Martina, and R. Alfiandi, "Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa universitas syiah kuala," *J. Ilm. Mhs. Fak. Keperawatan*, vol. 6, no. 1, pp. 55–63, 2022, [Online]. Available: <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/20658>
- [24] X. Wang and Z. Cheng, "Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations," *Chest*, vol. 158, no. 1, pp. S65–S71, 2020, doi: 10.1016/j.chest.2020.03.012.
- [25] P. K. Arieska and N. Herdiani, "Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif," *J. Stat.*, vol. 6, no. 2, pp. 166–171, 2018.
- [26] N. Tuhumury, "Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert," *J. Ilmu Pertan. dan Perikan.*, vol. 2, no. 2, pp. 127–133, 2013.
- [27] I. Putriningtiyas, "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Orientasi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang," Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021. [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/33967/>
- [28] Shiddiqiyah, "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Alturisme Santri pondok pesantren Al-Arglob Hidayatus Salafiyah Pasuruan.," Universitas Negeri Islam Maulana Malik Ibrahim, 2021.
- [29] M. C. Ulum, "Stress Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester Viii S1 Keperawatan Stikes Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ' Insan Cendekia Medika ' Jombang," Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" Jombang, 2018.
- [30] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

- [31] E. R. Putri, "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan," p. 139, 2021.
- [32] R. Rahmawati, "Regulasi diri dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa," 2020.
- [33] R. Wardi and Ildil, "Stress Conditions in Students Completing Thesis," *J. Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan. dan Konseling*, vol. 6, no. 2, pp. 190–194, 2016, [Online]. Available: <http://ojs.fkip.ummetro.ac>.
- [34] M. Sulistyowati, "Hubungan self-efficacy dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi." University of Muhammadiyah Malang, 2016.
- [35] N. S. Aprilia and N. H. Yoenanto, "Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 2, no. 1, pp. 19–30, 2022, doi: 10.20473/brpkm.v2i1.31924.
- [36] M. F. Kurniawan, "Kontribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Taujihat J. Bimbingan. Konseling Islam*, vol. 3, no. 1, pp. 37–48, 2022, [Online]. Available: <https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/TAUJIHAT/index>
- [37] K. I. Perdana and H. E. Wijaya, "Regulasi Diri dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi," *Psycho Idea*, vol. 19, no. 2, pp. 186–198, 2021.
- [38] D. H. Schunk and P. A. Ertmer, "Self-regulation and Academic Learning: Self Efficacy Enhancing Interventions," *Handb. Self-Regulation*, pp. 631–649, 2000, [Online]. Available: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780121098902500482>
- [39] M. F. Handara and D. T. Irafahmi, "Self Efficacy dan Stress Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi," no. 2006, pp. 14–22, 2021.

