

# The Relationship Between Self Efficacy, Emotional Regulation and Academic Stress in final Year Students Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

## [Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Nur Eka Novitasari<sup>1)</sup> Nurfi Laili<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [nurfilaili@umsida.ac.id](mailto:nurfilaili@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Academic stress is a major challenge for final-year students, particularly in completing their theses. This study aims to analyze the relationship between self-efficacy, emotional regulation, and academic stress among final-year students at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. A quantitative approach with a correlational design was employed, involving 263 students selected through purposive sampling. The results revealed a significant negative relationship between self-efficacy and academic stress ( $r = -0.751$ ;  $p < 0.001$ ) as well as between emotional regulation and academic stress ( $r = -0.778$ ;  $p < 0.001$ ). Students with high self-efficacy and good emotional regulation skills tend to experience lower levels of academic stress. This highlights the crucial role of these two variables in managing academic pressure. As a recommendation, universities are encouraged to develop psychological support programs focusing on enhancing students' self-efficacy and emotional regulation. Future research could expand the sample scope and consider other factors, such as social support and the learning environment, to provide a more comprehensive understanding of academic stress among students.*

**Keywords-** *Academic stress, Emotional Regulation, Final Year Students, Self Efficacy*

**Abstract.** *Stres akademik merupakan tantangan besar bagi mahasiswa tingkat akhir, terutama dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri, regulasi emosi, dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan dalam penelitian ini, melibatkan 263 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik ( $r = -0,751$ ;  $p < 0,001$ ), serta antara regulasi emosi dan stres akademik ( $r = -0,778$ ;  $p < 0,001$ ). Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi dan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Temuan ini menekankan pentingnya peran kedua variabel tersebut dalam mengelola tekanan akademik. Sebagai rekomendasi, pihak universitas disarankan untuk mengembangkan program dukungan psikologis yang berfokus pada peningkatan efikasi diri dan regulasi emosi mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan sampel dan mempertimbangkan faktor lain, seperti dukungan sosial dan lingkungan belajar, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai stres akademik pada mahasiswa.*

**Kata Kunci-** *Stres Akademik, Regulasi Emosi, Mahasiswa Akhir, Efikasi Diri*

## I. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang menempuh proses pendidikan di perguruan tinggi dengan kesadaran aktif untuk mengembangkan potensinya dalam pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan penguasaan serta penerapan ilmu pengetahuan, dengan tujuan menjadi calon intelektual yang berbudaya. Selama proses ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan akademik dari tugas-tugas mandiri, kelompok, dan praktikum, yang memerlukan adaptasi terhadap lingkungan belajar yang penuh dengan hal-hal baru. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep, mengidentifikasi masalah, dan memilih solusi terbaik untuk mengatasi masalah tersebut. Namun, beberapa fenomena terjadi di mana mahasiswa tidak yakin atas kemampuan dirinya sendiri, menyebabkan stres akademik dalam mencapai tujuan perkuliahannya.

Mahasiswa tingkat akhir adalah mereka yang telah menyelesaikan beberapa semester dan berada di semester akhir masa studi mereka. mahasiswa berharap untuk lulus tepat waktu, sesuai dengan harapan orang tua, teman, dan orang-orang di sekitarnya. Tuntutan, dorongan, dan harapan dari pihak-pihak ini dapat mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan studi tepat waktu[1][2]. Hal ini tentu menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir,

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

karena untuk lulus dari universitas, mereka perlu menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Skripsi adalah karya tulis ilmiah hasil penelitian yang disusun oleh calon sarjana untuk memenuhi syarat kelulusan pada program studi di universitas. Peningkatan tuntutan dan beban akademik ini menyebabkan banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik. [3].

Tingkat stress akademik yang tinggi dapat mempunyai dampak seperti gangguan proses berfikir pada mahasiswa, peresepsi dan kemampuan pemecahan masalah, pengambilan keputusan yang berkurang[4]. Selain itu, menurut Sosiady & Ermansyah, efek stres yang sering terjadi pada mahasiswa termasuk perasaan takut, marah, merokok, insomnia, dan penurunan kinerja akademik, serta perasaan tertekan, mabuk, seks bebas, dan penyalahgunaan obat-obatan terlarang.[5]. Namun, Sari & Rahayu berpendapat bahwa stres akademik dapat menyebabkan perilaku negatif, seperti tidak dapat menyelesaikan tugas akhir, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, dan keterlibatan dalam aktivitas yang berfokus pada mencari kesenangan secara berlebihan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan bunuh diri.[6]. Salam berpendapat bahwa dampak dari stres yang berat dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa, membuat mereka lebih cenderung mengalami kecenderungan negatif seperti malas dan menunda-nunda tugas, serta mengembangkan kebiasaan yang berbahaya seperti penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan alkohol. Kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa dan bahkan berpotensi mengarah pada perilaku yang sangat berbahaya seperti bunuh diri.

Stres akademik dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi emosional atau mental yang sering dialami oleh mahasiswa selama masa studi mereka diperguruan tinggi. Dalam definisi lain, stres akademik juga dapat didefinisikan sebagai suatu tekanan yang dihasilkan seseorang akibat persepsi dan penilaian terhadap stresor yang terkait dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi[7]. Menurut Aguatianingsih, stres akademik adalah bagian dari faktor yang mempengaruhi proses pendidikan dan kesejahteraan pada mahasiswa. Stres akademik adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi adanya stres [8]. Stres akademik adalah stres yang terjadi selama proses menjalani kegiatan akademik dan disebabkan oleh tuntutan yang timbul selama pendidikan. Selain itu, stres akademik juga terjadi ketika seseorang mengalami ketegangan emosi ketika mereka tidak dapat memenuhi tuntutan tersebut.

Vionila berpendapat bahwa stress akademik di kalangan mahasiswa timbul akibat adanya dorongan untuk memperlihatkan performa dan keunggulan mereka dalam lingkungan persaingan akademik yang semakin luas, akibatnya para mahasiswa menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan [9]. Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa ini terutama terjadi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir, namun tidak jarang pula sudah terjadi pada mahasiswa semester menengah hingga akhir. Stres akademik yang dialami mahasiswa terjadi karena mahasiswa mengerjakan skripsi yang merupakan persyaratan akhir untuk kelulusan sarjana. Hal ini memberikan tekanan tersendiri bagi mahasiswa semester akhir. Selain itu, orang tua memiliki harapan tinggi atas keberhasilan studi sehingga menimbulkan stres pada mahasiswa[10]. Menurut Gadzella, stres akademik melibatkan empat aspek utama, yaitu kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Aspek kognitif berkaitan dengan cara individu memproses informasi dan persepsi terhadap stresor, aspek afektif mencakup respons emosional yang muncul, aspek fisiologis merujuk pada reaksi tubuh terhadap tekanan, sedangkan aspek perilaku mencerminkan tindakan atau pola aktivitas individu dalam menghadapi stres tersebut [11]. Penelitian Shadi, Peyman, Taghipour, & Tehrani telah menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi dapat mempengaruhi proses berpikir, keterampilan persepsi dan pemecahan masalah, serta gangguan tidur dan berkurangnya kemampuan mengambil keputusan[12].

Pada penelitian yang dilakukan oleh Willadul Musikhah terhadap mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) yang sedang bekerja mengungkapkan bahwa 66% dari mereka mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Selain itu, 22% mahasiswa mengalami stres akademik tinggi, sementara 18% lainnya berada pada kategori stres akademik rendah[13]. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Putri pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) dengan fakultas FPIP mengalami stress akademik tingkat sedang[14]. Menurut Gadzella, stres akademik adalah kondisi dalam konteks akademik yang memberikan tekanan pada individu hingga melampaui kemampuan mereka untuk mengatasinya. Kondisi ini dapat memicu berbagai reaksi, baik secara fisiologis, afektif, kognitif, maupun perilaku[11]. Hal ini selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada aspek kognitif, individu cenderung meragukan kemampuan intelektual mereka. Dari sisi afektif, stres akademik memunculkan kecemasan dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Secara fisiologis, stres ini berdampak pada kesehatan fisik, seperti kurang tidur, hilangnya nafsu makan, migrain, bahkan pingsan. Sementara itu, pada aspek perilaku, stres menurunkan motivasi untuk bersosialisasi dan menyulitkan individu dalam beradaptasi dengan teman sebaya. Hal ini sejalan dengan pandangan Aiken, Guillermo, Leon, dan Catalina yang menjelaskan bahwa stres akademik mencakup keraguan kognitif, tekanan emosional, gangguan fisik, dan penghindaran perilaku, yang semuanya saling memengaruhi kehidupan individu[15].

Meskipun belajar itu menyenangkan, namun status dan peran sebagai pelajar seringkali menjadi stressor bagi seseorang akibat perkembangan kepribadian dan aspek sosial pada usia dimana seseorang sudah mandiri secara sosial dan berjuang untuk mencapai kesuksesan[10]. Salah satu penyebab stres akademik pada mahasiswa adalah beban akademik yang tinggi[9]. Gadzella dan Baloglu mengidentifikasi bahwa stres dipengaruhi oleh faktor internal, seperti konflik, frustrasi, dan tekanan, serta faktor eksternal, seperti hubungan dengan keluarga, teman, dan lingkungan

sekitar. Menurut Sarafino dan Smith menjelaskan bahwa stres pada individu dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial, efikasi diri, serta kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi yang dihadapinya[16]. Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai kepercayaan individu terhadap kapasitasnya dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu[17]. Banyak faktor yang mempengaruhi stress akademik yaitu efikasi diri dan regulasi emosi yaitu faktor yang signifikan mempengaruhi stress akademik[18]

Menurut Oktavia, Fitroh, Wulandari, dan Feliana, ada dua faktor yang mempengaruhi stress akademik: faktor internal, yang terdiri dari motivasi, kekuatan, dan efikasi diri dan faktor eksternal, yang terdiri dari dukungan sosial. [16]. Efikasi diri atau Keyakinan diri sendiri merupakan salah satu faktor tinggi agar tercapainya tujuan dalam perkuliahan. *Efikasi diri* adalah kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan berbagai aktivitas yang diperlukan guna mencapai tujuan yang diinginkan. Individu dengan efikasi diri tinggi yakin bahwa mereka bisa mempengaruhi peristiwa di sekitar mereka. Sebaliknya, individu dengan efikasi rendah cenderung merasa bahwa mereka tidak mampu mengatasi berbagai hal di sekitarnya.[12][9]. Menurut Zajacova et al, stres dan efikasi diri merupakan konsep yang sangat terkait. Keyakinan pribadi seperti efikasi diri sangat membantu dalam menilai paparan dari lingkungan sekitar. Stressor dapat dilihat sebagai ancaman atau tantangan, dan individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung melihatnya sebagai tantangan yang bisa diatasi. Zajacova dkk. menyatakan bahwa tingkat kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya menangani situasi tertentu mempengaruhi apakah seseorang menganggap tugas tersebut sebagai hambatan atau tantangan[4][10]. Menurut Bandura efikasi diri adalah kepercayaan seseorang kepada kemampuannya dalam pencapaiannya dimana seseorang berfikir dia dapat sukses atau tidak dalam tujuannya[19]. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu[20] dan Noviana[21] ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan stress akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rayhan menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap kedua variabel yaitu efikasi diri dan juga stress akademik[22].

Wang dan Saudino menjelaskan bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi stress akademik adalah regulasi emosi[23]. Jika seseorang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, hal tersebut dapat membantu menurunkan tingkat stress akademik yang dialami. Tingkat stress pada mahasiswa Tingkat akhir sangat bervariasi dan biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Jose yaitu self esteem, kecerdasan emosional dan juga regulasi emosi[24]. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu mengurangi stress akademik pada individu. Sejalan dengan penelitian Dwi Putra, terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan stress akademik[25]. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi seseorang, semakin rendah pula tingkat stress akademiknya. Dengan regulasi emosi yang baik, individu mampu menghadapi tekanan dan kesulitan yang muncul dalam lingkungan akademik.

Gross menjelaskan regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, menangani, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat guna mencapai keseimbangan emosional[25]. Individu yang memiliki kemampuan tinggi dalam mengelola emosi akan lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan dalam hidupnya. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahara, Martina dan Efandi menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stress yang mereka rasakan begitupun sebaliknya[26]. Dengan kemampuan untuk meredakan emosi negatif, mahasiswa dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang dan terfokus, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat stress akademik. Mahasiswa yang mampu mengatur emosinya cenderung lebih baik dalam menangani tekanan, sehingga dapat mengurangi dampak stress akademik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Falah, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stress akademik pada mahasiswa yang tengah menyelesaikan penulisan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung[27]. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik individu dalam mengatur emosinya, semakin rendah tingkat stress akademik yang mereka alami selama proses penulisan skripsi. Pada penelitian pratama terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat efikasi diri dan regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum di Universitas Islam Sultan Agung Semarang[28]. Dengan kata lain, semakin baik efikasi diri dan regulasi emosi seseorang, kemungkinan tingkat stress akademiknya akan lebih rendah, begitu pula sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan ini menunjukkan hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir, penelitian terkait hal ini sudah banyak dilakukan namun terdapat banyak perbedaan disetiap penelitiannya, maka dari itu pentingnya penelitian ini dilakukan untuk mengungkapkan hubungan efikasi diri dan regulasi emosi pada stress akademik yang lebih jelas lagi dari mahasiswa tingkat akhir pada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Keunikan penelitian ini terletak pada penggabungan dua variabel independen, yaitu efikasi diri dan regulasi emosi, dan hubungannya dengan stress akademik. Pada penelitian terdahulu, umumnya fokus hanya pada satu variabel independen. Beberapa penelitian meneliti hubungan antara efikasi diri dan stress akademik[16], sementara yang lain memfokuskan pada regulasi emosi dan stress akademik[25].

Penelitian ini membedakan diri dengan menggabungkan kedua variabel tersebut dalam satu analisis yang lebih komprehensif karena menggunakan tiga variabel. Selain itu, penelitian ini berfokus pada konteks mahasiswa akhir, sebuah topik yang masih terbatas dalam studi-studi sebelumnya yang mayoritas dilakukan pada mahasiswa secara umum[28]. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menganalisis dua faktor penting yang mempengaruhi stress

akademik secara lebih menyeluruh, tetapi juga memperkaya pemahaman tentang stres akademik pada mahasiswa akhir. Diharapkan penelitian ini akan membantu mahasiswa memahami hubungan antara stres akademik dan efikasi diri, serta bagaimana hal itu berdampak pada bagaimana mereka menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dan tugas akhir mereka.

## II. METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, yang menurut Siyato & Sodik, adalah jenis penelitian yang sistematis, terencana, dan terstruktur sejak awal hingga pembuatan desain, menggunakan angka sebagai penafsir hasil penelitian.[29]. Menurut Heppener koresional berfokus pada hubungan anatar dua variabel atau lebih[30]. Peneliti menggunakan pendekatan korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dan menguji signifikan hubungan tersebut.

Variabel penelitian akan diteliti yakni variabel terikat (Y) yaitu stres akademik dan variabel bebas (X1) efikasi diri dan (X2) regulasi emosi. Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah mencapai tingkat akhir, yakni mahasiswa yang berada di semester akhir. Teknik penentuan sampel menggunakan purposive sampling, di mana sampel dipilih berdasarkan dua kriteria utama: mahasiswa yang aktif terdaftar di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan mahasiswa yang berada di tingkat akhir. Berdasarkan rumus Isaac dan Michael dengan margin of error sebesar 10% (0,1) yang menunjukkan tingkat akurasi 90%, jumlah sampel yang diperlukan adalah sebanyak 263 mahasiswa tingkat akhir dari 7.872 mahasiswa..

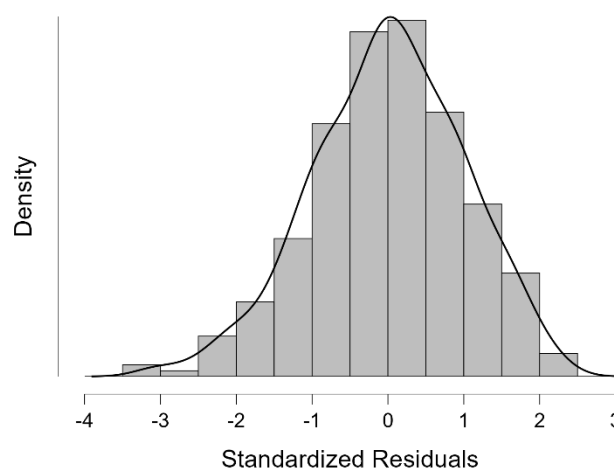
Skala pengukuran ini yaitu efikasi diri, Regulasi Emosi ,dan Stress Akademik. Skala stres akademik yang diadaptasi oleh Putri dari alat ukur Gadzella's Student-Life Stress Inventory digunakan untuk mengukur empat aspek, yaitu 1. kognitif, 2. afektif, 3. fisiologis, 4. perilaku. Berdasarkan penelitian Putri menunjukkan terdapat 23 aitem yang valid, dengan reliabilitas  $\alpha = 0.875$ [11]. Sedangkan untuk efikasi diri menggunakan Skala instrumen Bandura yang diadopsi oleh putri[11]. Aspek dari skala tersebut yaitu 1. Level, 2. Strenght 3. Generality dengan reliabilitas 0,919 dan jumlah aitem 21[11]. Untuk Regulasi Emosi menggunakan ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) yang diadaptasi oleh Nabila, memiliki dua aspek yaitu, 1. Cognitive reappraisal, 2. Exspressive suppression[31].

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu skala likert, skala likert mempunyai 4 butir Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS)[32]. Untuk Untuk teknik analisis data menggunakan korelasional, sebelum dianalisis maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas[33]. Peneliti menggunakan analisis data ini menggunakan JASP versi 0.19.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

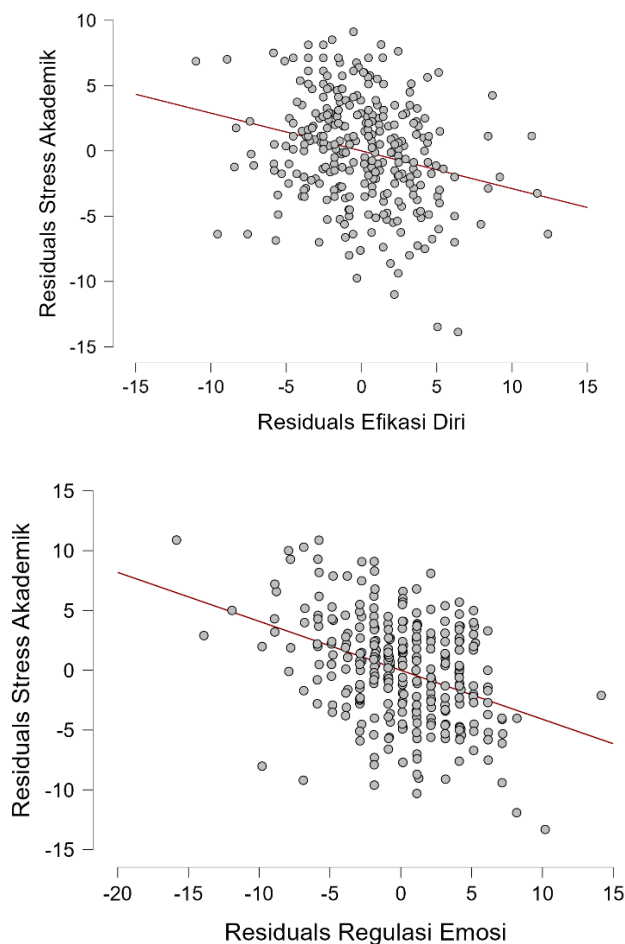
### A.HASIL

**Gambar 1**  
Uji Normalitas



Hasil uji normalitas mengindikasikan bahwa data terdistribusi secara normal. Hal ini terlihat dari histogram residual yang menunjukkan puncak data berada di sekitar titik nol dengan pola berbentuk loncong. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi.

**Gambar 2**  
Uji Linearitas



Berdasarkan hasil uji linearitas, hubungan antara efikasi diri dan stress akademik menunjukkan pola negatif dengan sebaran data yang cukup lebar di sekitar garis regresi, mengindikasikan hubungan linear yang sedang. Sebaliknya, hubungan antara regulasi emosi dan stress akademik juga menunjukkan pola negatif, dengan sebaran data yang lebih dekat ke garis regresi, yang mengindikasikan hubungan yang lebih kuat. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa peningkatan efikasi diri dan regulasi emosi dapat berkontribusi pada penurunan tingkat stress akademik.

**Tabel 1**  
Uji Korelasi Pearson

**Pearson's Correlations**

Variable		STRESS AKADEMK	EFIKASI DIRI	REGULASI EMOSI
1. STRESS AKADEMIK	Pearson's r	—		
	p-value	—		
2. EFIKASI DIRI	Pearson's r	-0.751	—	
	p-value	< .001	—	

3. REGULASI EMOSI	Pearson's r	-0.778	0,865	—
	p-value	< .001	< .001	—

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *efikasi diri* dan *regulasi emosi* dengan *stress akademik*. Korelasi antara *efikasi diri* dan *stress akademik* memiliki nilai  $r = -0,751$  dengan  $p < 0,001$ , sedangkan korelasi antara *regulasi emosi* dan *stress akademik* memiliki nilai  $r = -0,778$  dengan  $p < 0,001$ . Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *efikasi diri* dan *regulasi emosi* seseorang, semakin rendah tingkat *stress akademik* yang dialami. Sebaliknya, ketika *efikasi diri* dan *regulasi emosi* rendah, *stress akademik* akan cenderung lebih tinggi.

## B. PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara efikasi diri, regulasi emosi, dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dibuktikan pada tabel uji korelasi yaitu efikasi diri memiliki nilai  $r = -0,751$  dengan  $p < 0,001$ , sedangkan *Regulasi Emosi* memiliki nilai  $r = -0,778$  dengan  $p < 0,001$ , yang mendukung temuan-temuan penelitian sebelumnya serta teori-teori yang telah dibahas di pendahuluan. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri yang tinggi berkontribusi positif dalam menurunkan stres akademik. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri lebih besar terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti penulisan skripsi, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Vinolia, yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih mampu mengelola stres yang timbul selama proses akademik[9].

Efikasi diri sebagai keyakinan individu dalam kemampuannya untuk mengendalikan dan mengatasi tantangan, terutama dalam konteks akademik, berperan penting dalam mempengaruhi cara mahasiswa menghadapi tekanan yang mereka hadapi. Ini selaras dengan teori Bandura tentang efikasi diri yang menekankan bahwa individu yang merasa lebih mampu mengelola tantangan akan lebih mampu mengelola stres yang ditimbulkan oleh situasi tersebut[19]. Noviana juga menyatakan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih melihat stresor sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai hambatan[21]. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi skripsi, mereka yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri dan efektif dalam mengatasi tekanan yang muncul selama proses penulisan tugas akhir.

Selain itu, regulasi emosi berperan signifikan dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi saat menghadapi tekanan akademik seperti ujian atau tugas besar sangat penting dalam mengurangi dampak stres. Hal ini selaras dengan penelitian oleh Irvan juga menunjukkan hasil yang serupa, di mana regulasi emosi yang baik dapat berfungsi sebagai alat protektif terhadap stres akademik[25]. Hal ini mengarah pada pemahaman bahwa mahasiswa yang dapat menenangkan diri mereka dalam situasi yang menegangkan, serta dapat merespons stres secara lebih adaptif, memiliki peluang lebih besar untuk berhasil mengatasi stres akademik mereka.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara efikasi diri dan regulasi emosi dalam mempengaruhi stres akademik. Efikasi diri yang tinggi membantu mahasiswa merasa lebih yakin dalam mengatasi situasi yang menekan, yang pada gilirannya mendukung kemampuan mahasiswa. Dengan kata lain, mahasiswa yang merasa lebih mampu untuk menyelesaikan tugas akademik mereka mengelola dengan baik akan lebih mudah mengelola emosi mereka, sehingga mengurangi reaksi emosional yang dapat memperburuk stres. Hal ini dibuktikan juga oleh Sukatin, yang menyatakan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan individu untuk mengatur emosinya[34]. Ketika individu percaya pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan suatu tugas, mereka akan lebih cenderung untuk tetap tenang dan tidak terjebak dalam perasaan cemas atau tertekan.

Dalam situasi ini, regulasi emosi berperan sebagai mekanisme coping yang efektif untuk menangani stres. Menurut Gross tentang regulasi emosi mengungkapkan bahwa individu yang mampu mengenali dan mengelola emosi mereka akan lebih mampu mengurangi dampak negatif dari stres[25]. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, regulasi emosi yang baik memungkinkan mereka untuk menghadapi kecemasan yang muncul akibat tenggat waktu yang ketat, tugas akademik yang menumpuk, dan tekanan untuk menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang dapat mengendalikan emosi mereka dengan baik cenderung tidak akan terjebak dalam siklus kecemasan yang berlebihan, yang dapat meningkatkan tingkat stres akademik.

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi dan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola aspek kognitif dan afektif dari stres akademik mereka, seperti kecemasan dan

persepsi negatif terhadap tugas akademik. Mereka juga dapat mengurangi dampak fisiologis dari stres, seperti gangguan tidur atau penurunan energi, serta memperbaiki perilaku mereka dalam mengelola waktu dan tugas. Ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan regulasi emosi dapat berfungsi sebagai dampak negatif dari stres akademik. Sebagaimana dijelaskan oleh Pratama, efikasi diri dan regulasi emosi dapat membantu mengurangi dampak fisiologis stres, seperti gangguan tidur dan penurunan energi, serta mendukung perbaikan perilaku dalam pengelolaan waktu dan tugas. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih sadar terhadap kondisi emosional mereka, mampu mengelola emosi dengan efektif, mengubahnya menjadi energi produktif, menunjukkan empati, serta membangun hubungan yang sehat[28] Mahasiswa yang dapat mengendalikan emosi mereka dengan baik cenderung tidak akan terjebak dalam siklus kecemasan yang berlebihan, yang dapat meningkatkan tingkat stres akademik.

Penelitian ini juga membutuhkan dalam penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Falah yang menyatakan bahwa regulasi emosi yang efektif berperan penting dalam mengurangi dampak stres pada mahasiswa[27]. Selain itu, penelitian ini juga memperkuat pemahaman bahwa stres akademik dapat dikelola dengan lebih baik apabila mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dan kemampuan regulasi emosi yang tinggi. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk lebih fokus pada tugas akademik mereka, mengurangi kecemasan yang berlebihan, dan meningkatkan kinerja akademik secara keseluruhan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana efikasi diri dan regulasi emosi dapat saling berinteraksi untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil ini mendukung bahwa pengembangan efikasi diri dan kemampuan regulasi emosi dapat menjadi intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik, khususnya dalam menghadapi tugas berat seperti penulisan skripsi. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah cakupan populasi yang luas. Hal ini menyebabkan pengumpulan data menjadi tantangan tersendiri, terutama dalam menjangkau mahasiswa yang tersebar di berbagai program studi dan memiliki kesibukan berbeda. Kendala ini dapat memengaruhi representasi data secara keseluruhan, sehingga hasil penelitian mungkin belum sepenuhnya menggambarkan kondisi seluruh mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, dukungan psikologis yang mengarah pada peningkatan kedua aspek ini yaitu efikasi diri dan juga regulasi emosi, baik melalui pelatihan keterampilan coping atau program pengembangan diri, dapat menjadi strategi yang bermanfaat dalam mendukung kesejahteraan akademik mahasiswa.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, efikasi diri terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Mahasiswa dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan yang ada, sehingga mereka mengalami stres akademik yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan pentingnya peningkatan rasa keyakinan akan kemampuan diri dalam mengelola beban akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Selain itu, regulasi emosi juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik, seperti mengatur kecemasan dan frustrasi, mampu mengurangi dampak stres yang muncul akibat beban akademik yang tinggi. Kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan mahasiswa untuk tetap tenang dan fokus, meskipun menghadapi tekanan yang besar. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan self-efficacy dan kemampuan regulasi emosi mahasiswa dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi stres akademik dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka selama menyelesaikan studi di perguruan tinggi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah bersedia menjadi tempat pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih pula kepada rekan-rekan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bersedia menjadi subjek penelitian dan membantu proses penelitian ini dari awal hingga akhir.

#### REFERENSI

- [1] Indarwati, "Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Allaudin Makasar," 2018.
- [2] B. Nisa, "Kendala-Kendala yang di Hadapi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Dalam

- Menyelesaikan Tugas Akhir,” vol. II, no. July, pp. 1–15, 2015.
- [3] V. Elita, A. Dilaluri, and U. Riau, “Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi,” vol. 11, 2023.
- [4] S. Utami, A. Rufaidah, and A. Nisa, “Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020,” vol. 4, no. 1, pp. 20–27, 2020, doi: 10.26539/terapeutik.41294.
- [5] A. Fiqih and V. Ratnawati, “Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri,” *Semdikjar* 6, pp. 755–765, 2023.
- [6] D. A. M. Sari and D. Rahayu, “Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 4, p. 741, 2022, doi: 10.30872/psikoborneo.v10i4.8722.
- [7] V. S. Irlaks, A. W. Murni, and R. G. Liza, “Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecenderungan Gejala Somatisasi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015,” *J. Kesehat. Andalas*, vol. 9, no. 3, p. 334, 2020, doi: 10.25077/jka.v9i3.1366.
- [8] N. Agustiningih, “Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan,” *J. Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*, vol. 6, no. 2, pp. 241–250, 2019, doi: 10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250.
- [9] V. Vinolia, “Self Efficacy Dengan Sres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19 Di Universitas Dr. Soebandi,” 2022.
- [10] M. R. Rabhani and H. Wahyudi, “Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi,” pp. 202–211.
- [11] E. R. Putri, “Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi skripsi,” 2021.
- [12] B. Kajian, K. Dan, I. Keagamaan, and I. K. Siregar, “Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa,” vol. 6, no. 2, pp. 91–95, 2019.
- [13] W. Musikhah and D. Nastiti, “Academic Stress of University of Muhammadiyah Sidoarjo Students Who Study While Working Class of 2021,” *J. Islam. Muhammadiyah Stud.*, vol. 2, pp. 1–6, 2022, doi: 10.21070/jims.v2i0.1543.
- [14] E. H. Ansyah and P. N. Susanti, “Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,” *J. Consulen. J. Bimbingan. Konseling dan Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 214–223, 2023, doi: 10.56013/jcbkp.v6i2.1996.
- [15] H. G. Wong Aitken, H. C. Rabanal-León, J. C. Saldaña-Bocanegra, N. R. Carranza-Yuncor, and R. F. Rondon-Eusebio, “Variables Linked to Academic Stress Related to the Psychological Well-Being of College Students Inside and Outside the Context of the COVID-19 Pandemic,” *Educ. Sci.*, vol. 14, no. 7, 2024, doi: 10.3390/educsci14070739.
- [16] Y. Sedang, M. Skripsi, and D. I. Masa, “Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa,” 2020.
- [17] Selly Afrilia, “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsidi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area,” *Selly Afrilia*, vol. 1, pp. 87–89, 2020.
- [18] H. Dwi Ariska and G. Rusyid Affandi, “The Corelation Between Self Efficacy and Academic Self Adjustment in First Year College Students of Psychology and Education Faculty University of Muhammadiyah Sidoarjo,” pp. 1–9, 2023.
- [19] Y. T. Chuang, T. H. Huang, S. Y. Lin, and B. C. Chen, “The influence of motivation, self-efficacy, and fear of failure on the career adaptability of vocational school students: Moderated by meaning in life,” *Front. Psychol.*, vol. 13, no. September, pp. 1–15, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.958334.
- [20] J. Psikologi, F. I. Pendidikan, J. Psikologi, and F. I. Pendidikan, “Hubungan Self Efficacy Dengan Proktinasi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19 Noerma Ayu Fadila Riza Noviana Khoirunnisa”.
- [21] E. Noviana, J. Psikologi, and F. I. Pendidikan, “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan STres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Perkuliahan Hybrid Saat Pandemi Covid-19 Riza Noviana Khoirunnisa,” pp. 199–208, 2020.
- [22] R. D. Maulana and R. A. Paryontri, “The Relationship between Self-Efficacy and Academic Stress in Final Students,” pp. 1–12, 2024.
- [23] A. TAMA, “HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN STRESS AKADEMIK SISWA,” 2022.
- [24] A. R. Kadi *et al.*, “HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HALU OLEO,” *J. Sublimapsi*, vol. 1, no. 2, pp. 1–10, 2020, [Online]. Available: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/12002>
- [25] A. Irvan Dwi Putra, V. Simanjuntak, T. Sinaga, M. Uli Br Manullang, and R. Mirza, “Hubungan Regulasi

- Emosi dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Tingkat Satu di Universitas Prima Indonesia The Relationship between Emotion Regulation and Academic Stress in First-Level Psychology Faculty Students at Universitas Prima In,” vol. 5, no. 1, pp. 116–125, 2024, doi: 10.51849/j-p3k.v5i1.290.
- [26] 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>
- [27] N. M. 1 and F. Falah2\*, “Regulasi Emosi Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi,” vol. 6, pp. 559–566, 2023, [Online]. Available: <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/45220>
- [28] T. S. dan Pratama and T. Suprihatin, “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang,” *Konstelasi Ilm. Mhs. Unissula* 7, pp. 456–467, 2022.
- [29] D. Sosial and S. Akademik, “Hubungan Antara Resiliensi Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Baru Di Jakarta Pada Masa Pandemi Covid - Abstrak,” vol. 10, no. 2, pp. 150–163.
- [30] A. Kirana and E. Rista, “Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat,” vol. 15, no. 1, pp. 27–50, 2022.
- [31] F. P. Nabila, “Pengaruh stres akademik dan regulasi emosi terhadap makan emosional pada mahasiswa di jabodetabek,” 2024.
- [32] W. Budiaji, “Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale),” *J. Ilmu Pertan. dan Perikan.*, vol. 2, no. 2, pp. 127–133, 2013, [Online]. Available: <http://umbidharma.org/jipp>
- [33] Sudariana and Yoedani, “Analisis Statistik Regresi Linier Berganda,” *Seniman Trans.*, vol. 2, no. 2, pp. 1–11, 2022.
- [34] Sukatin, Indah Purnama Kharisma, and Galuh Safitri, “Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar,” *Educ. Leadersh. J. Manaj. Pendidik.*, vol. 3, no. 1, pp. 28–39, 2023, doi: 10.24252/edu.v3i1.39695.

**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.*