

Pengaruh *Academic Self-Efficacy* terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

Mochammad Raihan Rabbani, Hedi Wahyudi

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*mrailhan866@gmail.com, hediway@yahoo.co.id

Abstract- Academic stress is pressure that comes from academic activities. Thesis is a student obligation that must be completed to complete their undergraduate studies. Academic stress and *Academic Self-Efficacy* are two closely related theories (Zajacova et al., 2005). Personal beliefs such as self-efficacy are very useful for assessing pressure from the environment which will be interpreted as a threat or a challenge. However, many previous studies have proven that the results of these two variables are quite small. From several previous studies, there were similarities in the population, where the population taken in the previous study was too broad and did not have specific sample characteristics. This research examines how much influence *Academic Self-Efficacy* has on the academic stress of psychology students at UNISBA Batch 2018 which has less effective learning impact characteristics than distance learning. The method used in this study is a quantitative method. The respondents of this study were 41 students from the Faculty of Psychology at the Universitas Islam Bandung who were working on a thesis that met the criteria. The data analysis technique used in this study is Simple Linear Regression Analysis. The results of this study indicate that *Academic Self-Efficacy* has an influence on academic stress and has a large influence of 44.4%.

Keyword: *Student, Academic Self-Efficacy, Academic Stress*

Abstrak - Stres akademik adalah tekanan yang bersumber dari aktivitas-aktivitas akademik. Skripsi menjadi kewajiban mahasiswa yang harus diselesaikan untuk menyelesaikan study sarjananya. Stress akademik dan *Academic Self-Efficacy* adalah dua teori yang terkait erat (Zajacova et al., 2005). Keyakinan pribadi seperti *self-efficacy* sangat berguna untuk menilai tekanan dari lingkungan yang akan diterjemahkan sebagai ancaman atau tantangan. Akan tetapi banyak dari penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa hasil dari kedua variable tersebut cukup kecil. Dari beberapa penelitian sebelumnya, terdapat kesamaan dalam populasi, dimana populasi yang diambil dalam penelitian sebelumnya terlalu luas dan tidak memiliki kriteria sampel yang spesifik. Penelitian ini meneliti tentang seberapa besar pengaruh *Academic Self-Efficacy* terhadap Stress akademik mahasiswa psikologi UNISBA Angkatan 2018 yang memiliki karakteristik terkena dampak pembelajaran kurang efektif dari pembelajaran jarak jauh. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Responden penelitian ini yaitu mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi yang sesuai dengan kriteria berjumlah 41 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Analisis Regresi Linear Sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Academic Self-Efficacy* memiliki pengaruh terhadap Stress akademik dan memiliki besar pengaruh 44,4%.

Kata Kunci: Mahasiswa, Efikasi Diri Akademik, Stress Akademik

A. Pendahuluan

Program sarjana di perguruan tinggi menuntut mahasiswa agar membuat karya ilmiah yang menjadi tugas akhir berupa skripsi ataupun bentuk lain sesuai ketentuan yang berlaku pada fakultasnya masing-masing. Penyusunan tugas akhir ini dilakukan secara mandiri oleh semua mahasiswa dengan tujuan mahasiswa dapat menuangkan pengetahuan-pengetahuan yang didapat selama perkuliahan dan menuangkannya menjadi karya ilmiah berupa skripsi. Bagi separuh mahasiswa, proses mengerjakan tugas akhir selalu penuh dengan hambatan. Banyak sekali tantangan yang perlu dilalui mahasiswa ketika sedang mengerjakan penyusunan skripsi ini, yang berpengaruh terhadap masalah psikologis mahasiswa yang dimana salah satunya berupa stres.

Stres adalah suatu gejala umum yang bisa terjadi pada setiap manusia tanpa membedakan usia, jenis kelamin, pekerjaan, ataupun status sosial seseorang. Menurut Sarafino & Timothy (dalam Putra, 2020) stress merupakan gejala yang terjadi ketika adanya timbal balik antara manusia-lingkungan yang menyebabkan persepsi ketidaksesuaian antara tuntutan keadaan dengan faktor biologis, psikologis dan sosial. Selain itu stress juga telah didefinisikan oleh Lazarus (dalam Dumitrescu, 2016) sebagai “timbal balik antara manusia dan lingkungan sekitar yang persepsikan membebani atau melebihi sumber dayanya dan bisa membahayakan kenyamanannya.” Lazarus percaya bahwa keadaan ini sebenarnya tidak ada dalam peristiwa itu sendiri, tetapi lebih merupakan hasil dari transaksi antara seseorang dan lingkungannya. Lazarus juga mengemukakan bahwa respons seseorang terhadap stres bergantung pada apakah suatu peristiwa dinilai sebagai tantangan atau ancaman.

Tekanan yang terjadi dalam lingkup pendidikan biasa dinamakan stres akademik. Kondisi di mana seorang mahasiswa tidak dapat menoleransi tuntutan akademik dan tidak dapat mengenali permintaan yang diterima sebagai hambatan disebut stres akademik (Barseli et al., Dalam Khoirunisa 2021). Stres akademik adalah keadaan individu terkait stressor akademik dan respon terhadap stressor akademik yang terjadi tersebut (Gadzella, 2004). Definisi lain oleh Oktavia, Urbayatun, dan Mujidin dalam (khoirunisa 2021) stres akademik kondisi seseorang yang merasa tertekan akibat stressor akademik yang dianggap lebih kuat. Menurut Oon (dalam Harahap 2020) faktor yang bisa berpartisipasi untuk memperburuk stres akademik seseorang mencakup faktor internal (keyakinan diri, kepribadian dan pola pikir) dan faktor eksternal (tekanan untuk berprestasi, pola belajar yang sangat padat, tuntutan meraih status sosial, serta tuntutan dari orang tua)

Stres akademik ialah persepsi individu akan tekanan yang berasal dari pembelajaran serta respon individu yang terdiri atas reaksi fisik, perilaku, kognitif, dan emosi terhadap stressor tersebut (Gadzella & Masten, 2005). Terdapat dua aspek dari stress akademik, yaitu stressor terkait akademik terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri dan respon terhadap stressor akademik terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, kognitif (Gadzella & Masten, 2005).

Hasil survei yang dilakukan oleh Organisasi Ruang Tengah (dalam galamedia.pikiran-rakyat.com, 2021) pada 3901 siswa dan mahasiswa didapat hasil cukup memprihatinkan, 76% mengalami stres sedang sampai sangat berat, 59% mengalami depresi sedang sampai sangat berat, 78% mengalami kecemasan sedang sampai sangat berat, 10% siswa yang melukai dirinya sendiri, 13% ingin mengakhiri hidupnya, 3% merasa bahwa dia telah mencoba hidup. Data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan tekanan yang cukup besar untuk mempengaruhi perilaku negatif mulai dari melukai diri sendiri hingga percobaan untuk bunuh diri.

Ketua Umum Jaringan Sekolah Digital Indonesia menyatakan pembelajaran daring perlu diperbaiki sistemnya, hal ini dikarenakan terdapat mahasiswa skripsi di Universitas Palembang dengan inisial B telah mengakhiri hidupnya sendiri diduga akibat dari merasa tertekan dikarenakan beban dari skripsi (Hutahaeen, 2022). Ada pula, ia juga menyebutkan kejadian seperti itu bukan kali pertama seorang mahasiswa merasa depresi karena tuntutan tugas terlalu berat dari kegiatan belajar secara online (Hutahaeen, 2022). Penelitian sebelumnya oleh Argaheni (2020) menemukan bahwa pembelajaran langsung lebih mampu menyesuaikan dengan kebutuhan dan kepribadian siswa serta menciptakan kondisi dan proses belajar yang

efektif yang dapat mencapai hasil belajar. Selama proses belajar secara daring, proses akademik menjadi tidak efektif, siswa menjadi kurang inisiatif dan menjadi tidak produktif.

Berdasarkan data yang didapatkan dari penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di kota Bandung, sebanyak 215 responden atau 51,94% memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, berdasarkan data survei mahasiswa senior di Bandung. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat stres yang seragam seimbang antara frekuensi tinggi dan rendah tidak jauh (Sulaksana, 2020).

Penelitian sebelumnya terhadap siswa 1129 oleh Livana (2020) menemukan bahwa stres yang dialami siswa selama pandemi Covid-19 disebabkan oleh beberapa factor, yaitu: 70% penyebab stres terkait dengan tugas pembelajaran, 57,8 bosan berada di rumah, 55,8% tertekan karena proses belajar online yang lama dan membosankan, 40,2% tidak bisa berpacapan dengan kawan kawannya, 37,4% belajar online karena kurangnya alokasi internet 35,8% siswa tidak dapat menekuni hobinya sebagai biasa, dan 35% siswa menerapkan pelajaran praktek di laboratorium karena kurangnya alat praktikum yang saya tidak bisa. Selain itu, mayoritas mahasiswa Indonesia yang terkena stres ada pada usia 21 tahun dan lebih didominasi oleh perempuan (Livana, 2020).

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi rentan terkena stres. Fenomena ini didukung oleh keadaan yang terjadi pada mahasiswa Universitas Islam Bandung yang tertekan dalam mengerjakan skripsinya. Observasi dan study pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 54 mahasiswa UNISBA yang menjalankan perkuliahan dihasilkan 73% mahasiswa mengalami stress akademik yang tinggi. Dalam wawancara singkat diakhir study pendahuluan didapat banyak pernyataan permasalahan fisik dan mental seperti merasa tertekan akibat banyaknya tugas, khawatir akan nilai, mood berubah ubah, penurunan imun, menunda tugas, masalah lambung, jantung berdebar, sulit tidur dan masih banyak gejala lainnya. Selain itu banyak pula terdapat pernyataan seperti sulit berdiskusi apabila tidak mengerti pembelajaran karena dengan memakai zoom merasa tidak efektif, adapula jawaban seperti mengalami gangguan device yang memancing stress karena terlewat absen dll, selain itu adapula jawaban yang sulit menghubungi teman satu kelompok apabila ingin bekerja kelompok yang membuat stress akademik mahasiswa menjadi lebih tinggi.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan didapat bahwa setiap Angkatan yang terkena dampak stress memiliki ciri khasnya masing-masing, dimana Angkatan 2016, dan 2017 lebih banyak pernyataan yang berhubungan dengan masa depan dan karier, Angkatan 2018 banyak pernyataan stress akibat dari hasil pembelajaran online, dan Angkatan 2019 dengan prokrastinasi dan banyak pelarian seperti bermain game, merokok, dan kecemasan. Angkatan 2020 terdampak dari adaptasi, produktivitas dan kejenuhan. Dari data tersebut peneliti mengambil Angkatan 2018 dikarenakan Angkatan ini memiliki tingkat stress paling tinggi dan juga khas, yang dimana stress tersebut disebabkan oleh pembelajaran daring.

Mahasiswa Psikologi Unisba dilatih untuk melakukan tugas penelitian yang diajarkan di berbagai mata kuliah, termasuk metodologi penelitian, psikologi eksperimental, dan berbagai mata kuliah praktikum yang mengharuskan mahasiswa untuk mengambil data lapangan. Faktanya, masih banyak mahasiswa Psikologi Unisba yang masih bingung saat melakukan penelitian. Seperti halnya menyelesaikan skripsi, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dan menghambat kemajuan penelitian. Seperti yang kita ketahui, skripsi merupakan prasyarat untuk mendapatkan gelar, tetapi jika terjadi kesulitan, maka dapat berdampak pada waktu kelulusan yang tertunda (Diaz & Budiman, 2019). Dengan kesulitan tersebut, ditambah lagi dengan kondisi pembelajaran mata kuliah tersebut yang dilaksanakan secara daring, yang dimana belum sepenuhnya efektif membuat mahasiswa Psikologi Unisba menjadi semakin sulit dalam mengerjakan skripsi yang ditempuh.

Stres dan self-efficacy adalah dua teori yang terkait erat (Zajacova et al., 2005). Keyakinan pribadi seperti self-efficacy sangat berguna untuk menilai tekanan dari lingkungan. Stressor dinilai sebagai ancaman atau tantangan, dan self-efficacy individu lebih cenderung menilainya sebagai tantangan untuk dihadapi. (Zajacova et al, 2005) menyatakan seberapa besar seseorang percaya akan dirinya sendiri dalam kemampuannya untuk menghadapi situasi tertentu mempengaruhi apakah tugas tertentu dipersepsikan sebagai hambatan atau rintangan.

Academic self-efficacy yaitu lanjutan dari self-efficacy mengacu pada hal yang lebih spesifik yaitu, keyakinan individu akan kemampuannya untuk mencapai prestasi akademik (Schunk, 1991). Penelitian dilakukan oleh Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) terhadap mahasiswa jurusan BK Fakultas Ilmu Pendidikan UNP menemukan *Academic self-efficacy* secara signifikan berhubungan negatif terhadap stres akademik. Selain itu ditemukan bahwa mahasiswa dengan self-efficacy rendah rentan malas, merasa khawatir, dan tidak yakin akan dirinya dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, serta terpapar stres akademik pada tingkat yang tinggi.

Sebuah penelitian oleh Siregar & Sefni (dalam Putra, 2020) juga menemukan bahwa self-efficacy siswa yang tinggi cenderung memiliki stres akademik yang lebih sedikit dan sebaliknya. *Academic self-efficacy* yaitu keyakinan diri seseorang atas kemampuan untuk melakukan tugas pembelajaran semisal bersiap dalam quiz dan menulis tugas yang diberikan (Zajacova et al., 2005).

Pengalaman berhasil mencapai suatu hal pada masa lalu akan meningkatkan tingkat self-efficacy, layaknya mahasiswa yang pernah melakukan pembelajaran online akan lebih cepat untuk terbiasa dengan sistem pembelajaran jarak jauh dan begitu pula sebaliknya apabila mahasiswa pernah memiliki pengalaman sebelumnya akan terjadi kesulitan saat membiasakan diri dengan sistem pembelajaran yang baru. Mengamati kesuksesan siswa dalam pembelajaran daring lainnya dengan keterampilan yang setara juga dapat meningkatkan self-efficacy. Siswa pembelajaran jarak jauh dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka pada potensi mereka dengan dibimbing oleh saran, pendapat, dan masukan dari dosen. Mahasiswa selama pembelajaran daring dapat merasa tertekan akibat keadaan emosional dan biologis siswa dan mempengaruhi self-efficacy akademik dan kinerja belajar mereka.

Academic self-efficacy adalah lanjutan dari self-efficacy mengacu kepada hal yang lebih spesifik yaitu, keyakinan seseorang akan keahliannya untuk mencapai prestasi akademik (Schunk, 1991). Di sisi lain, menurut Zajacova (2005), *Academic self-efficacy* ialah keyakinan individu terhadap kemampuan dalam melakukan tugas-tugas pembelajarannya seperti bersiap untuk ujian dan menulis tugas pembelajaran. Dapat disimpulkan *Academic self-efficacy* yaitu kepercayaan seorang seseorang atas keahlian yang dimilikinya untuk melakukan tugas-tugas yang dibutuhkan dalam bidang akademik.

Mengerjakan skripsi dalam perkuliahan daring yang dilakukan dalam jarak jauh pada seperti saat ini membuat mahasiswa menjadi lebih sulit dalam melakukan banyak kegiatan akademik, Self-efficacy siswa berkembang sejalan atas perubahan yang terjadi juga terus membereskan tugas dan masalah yang sedang dihadapinya. Dikarenakan ini mempengaruhi hasil belajar mereka. Sementara itu, self-efficacy siswa pada tingkat rendah bersifat pasif, serta menunggu pandemi ini berakhir, terutama dalam proses pembelajaran online, dengan tidak berusaha meningkatkan keterampilannya untuk beradaptasi dan beradaptasi ketika terjadi perubahan (Halawa, 2020).

Menurut Bandura (dalam Rustika, 2012) self-efficacy individu dipengaruhi oleh pengalaman pernah mengalami keberhasilan, belajar dari pengalaman orang lain atau model, pengaruh dari lingkungan sosial, dan kondisi dari biologis dan psikologis individu. Terkait teori social cognitive yang dikembangkan Bandura (dalam Rustika, 2012) menggarisbawahi bahwa cara manusia berperilaku terbentuk dari hasil kolaborasi yang sesuai secara terus-menerus antara mental, perilaku, dan pengaruh lingkungan. Sesuai dengan pernyataan Bandura, bahwa kriteria yang ada dalam populasi penelitian ini memiliki hampir semua kriteria yang disebutkan. Yang pertama adalah pernah mengalami keberhasilan, yang dimana dalam program study yang dijalani mahasiswa psikologi UNISBA diwajibkan untuk mengikuti karya tulis ilmiah minimal sekali. Hal tersebut bisa jadi bertujuan untuk memberikan gambaran serta memberikan pengalaman kepada mahasiswa untuk menjalani dan mengalami proses keberhasilan untuk mengerjakan skripsinya. Yang kedua adalah belajar dari pengalaman orang lain yang dimana terdapat program sharing session dalam perjalanan study, dimana ini digunakan untuk alumni berbagi pengalaman dalam pekerjaan dan juga menyelesaikan skripsi yang dibagikan kepada forum untuk meningkatkan motivasi dan *Academic Self-Efficacy* mahasiswa. Yang ketiga adalah pengaruh dari lingkungan sosial, dimana dalam pembelajaran, mahasiswa telah dilatih

dalam berbagai matakuliah agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik dan bisa mendukung seseorang yang sedang berada dalam posisi yang kurang diuntungkan.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, terdapat beberapa hasil penelitian yang membuktikan bahwa ada hubungan spesifik antara *Academic Self-Efficacy* dengan stress akademik. Namun, peneliti tertarik untuk menelitinya lagi, karna menurut peneliti sendiri bahwa self-efficacy bisa menyelesaikan masalah, akan tetapi sesuai dengan perkembangan jaman, banyak hal menjadi semakin kompleks, sehingga *Academic Self-Efficacy* tidak terlalu efektif dan berpengaruh pada zaman serba teknologi dan sistematis seperti sekarang ini. Selain itu juga, masih sedikit penelitian yang meneliti dengan subyek yang karakteristik tertentu, dan kebanyakan dari penelitian sebelumnya memiliki jangkauan yang luas. Maka dari itu, peneliti ingin meneliti mengenai Pengaruh *Academic Self-Efficacy* terhadap Stress akademik mahasiswa fakultas psikologi UNISBA Angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti Dalam melakukan penelitian yang digunakan kali ini peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausalitas non-eksperimen, yang dimana dalam penelitian akan mengungkap bagaimana satu variabel mempengaruhi variabel lainnya.

Penelitian ini menggunakan alat pengukuran *Academic Self-Efficacy Scale* yang telah disusun oleh Zajacova et al. (2005). Skala *academic Self-Efficacy* ini berisi 22 item yang terdiri dari 4 dimensi. Alat ukur skala *Academic Self-Efficacy* ini telah diadaptasi oleh Rauf (2015; Arlinkasari, 2017). Sedangkan alat pengukuran stress akademik menggunakan *educational stress scale for adolescents (ESSA)* disusun oleh Sun, dkk. (2011). ESSA adalah alat pengukuran berbentuk kuisioner skala Likert yang terdapat 16 item. Alat ukur ini memiliki 5 dimensi

Pada penelitian ini dilakukan penelitian populasi, yang dimana diambil populasinya adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung angkatan 2018 berjumlah 41 mahasiswa. Populasi ini memiliki ciri-ciri khusus yang sesuai dengan masalah penelitian, yaitu pada angkatan 2018 ini terkena dampak pembelajaran online yang paling besar dibanding angkatan lain.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara *academic self-efficacy* dengan stress akademik, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana.

Tabel 1. Hasil Uji Persamaan Regresi Linier Sederhana

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	17.411	5.020		3.468
	efficacy	-.184	0.033	-.667	-5.585
					Sig.
					0.001
					0.000

a. Dependent Variable: stress

Dari table 1 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel *academic self-efficacy*, atau dengan kata lain terdapat pengaruh variabel *academic self-efficacy* terhadap stress akademik.

Berdasarkan hasil pengolahan pada tabel di atas, persamaan regresi linier sederhana dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = 17,411 - 0,184 X_1$$

Berdasarkan persamaan di atas diketahui bahwa variabel independen berpengaruh negative terhadap variabel dependen. Adapun penjelasan dari persamaan diatas adalah sebagai berikut:

1. Nilai konstanta (α) sebesar 17,411, jika tidak ada nilai variabel *academic self-efficacy* maka nilai variabel stres akademik adalah 17,441. Dapat diasumsikan untuk variabel *academic self-efficacy* sebesar 0 dan nilai variabel stres akademik sebesar 17,411.
2. Nilai koefisien regresi *academic self-efficacy* bertanda negatif dengan nilai sebesar -0,184. Hasil ini dapat diartikan jika variabel *academic self-efficacy* mengalami peningkatan maka akan mengakibatkan penurunan terhadap variabel stres akademik, dan begitu juga sebaliknya. Besarnya nilai penurunannya adalah sebesar nilai penurunannya dikalikan dengan nilai koefisien regresinya variabel *academic self-efficacy*.

Tabel 2. Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.667a	.444	.430	5.255

a. Predictors: (Constant), efficacy

Dari tabel 2 diatas bisa dilihat nilai koefisien korelasi sebesar 0.444 yang bisa ditarik kesimpulan bahwa secara simultan *academic self-efficacy* mempengaruhi stress akademik dengan nilai 44,4% dan sisa senilai 55,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Dari penelitian yang dilakukan peneliti, data menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas Psikologi UNISBA yang sedang mengerjakan skripsi mendapat nilai *academic Self-Efficacy* yang tinggi secara keseluruhan sebesar 70,73% atau sebanyak 29 mahasiswa, artinya hampir seluruh mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi skripsi. Berdasar data pula mahasiswa perempuan mempunyai self-efficacy lebih tinggi sebesar 77,78% dibanding mahasiswa laki-laki yang sebesar 68,75%.

Academic Self-Efficacy mahasiswa bisa tinggi, dikarenakan terdapat beberapa factor yang mendukung. Menurut Bandura (dalam Rustika, 2012) self-efficacy individu dipengaruhi oleh pengalaman pernah berhasil melakukan sesuatu, belajar dari pengalaman orang lain, pengaruh dari lingkungan social, dan factor biologis dan psikologis. Untuk factor yang pertama adalah pengalaman pernah berhasil, mahasiswa psikologi UNISBA memiliki pengalaman pernah berhasil dikarenakan diwajibkannya pengerjaan karya tulis ilmiah yang diwajibkan kepada semua mahasiswa sebagai syarat lulus. Pengerjaan karya tulis ilmiah ini menjadi salah satu cara mendapatkan pengalaman untuk merasa berhasil dalam mengerjakan sesuatu pekerjaan yang mirip dengan skripsi itu sendiri.

Factor kedua yang mempengaruhi Self-Efficacy adalah dengan belajar dari pengalaman orang lain, ini didapat mahasiswa saat sharing session saat dalam kegiatan orientasi mahasiswa ataupun setiap semester hingga semester 4. Self-efficacy individu dipengaruhi oleh persepsi seseorang tentang model atau tokoh dalam lingkungan sekitarnya (observational learning). Selanjutnya persepsi ini juga didukung oleh siklus mental yang memungkinkan seseorang untuk mempertimbangkan hal-hal yang harus ditiru dari model.

Factor yang bisa mempengaruhi yang terakhir adalah pengaruh dari lingkungan social, ini bisa didapat mahasiswa dikarenakan mahasiswa UNISBA telah dilatih dalam berbagai matakuliah agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik dan bisa mendukung seseorang yang sedang berada dalam posisi tidak baik. Lingkungan yang baik ini bisa menambah tingkat Self-Efficacy dan mengurangi stress akademik yang dirasakan.

Hasil lain penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas Psikologi UNISBA yang mengerjakan skripsi memiliki Stress Akademik yang rendah secara keseluruhan, sebanyak 68,29% atau sebanyak 28 mahasiswa memiliki stress yang rendah, artinya banyak mahasiswa dari mahasiswa yang berpartisipasi tidak merasa tertekan akan tugas skripsinya. Juga berdasar data yang didapat, mahasiswa laki-laki lebih merasakan stress sebesar 33,33% dibanding mahasiswa perempuan yang sebesar 31,25% hal ini berkebalikan dengan yang dinyatakan Livana (2020) bahwasanya kebanyakan dari mahasiswa Indonesia yang terkena stress akademik

berjenis kelamin perempuan. Akan tetapi dilihat dari data yang diambil bahwa jumlah laki-laki dan perempuan berbeda cukup jauh, sehingga hal ini tidak bisa digeneralisir.

Stress akademik mahasiswa bisa rendah bisa dikarenakan oleh beberapa hal, Menurut Oon (dalam Harahap 2020) terdapat beberapa faktor yang berkontribusi tekanan akademik ini, yaitu: 1. Faktor internal adalah faktor dari dalam diri individu itu sendiri yang dapat mempengaruhi stress akademik. Faktor internal yang dapat menumbuhkan stress akademik adalah: a) pola pikir seseorang, b) kepribadian, 3) keyakinan akan diri sendiri (*self efficacy*). 2. Faktor eksternal, adalah faktor yang mempengaruhi stress akademik berasal dari luar individu. Faktor-faktor yang bisa menumbuhkan stress akademik yang bersumber dari luar individu, adalah: 1) pembelajaran yang padat, 2) tuntutan berprestasi, 3) dorongan status sosial, dan 4) tuntutan dari keluarga. Dapat dilihat salah satu faktornya adalah *Self-Efficacy* yang dimana didapat data sebelumnya bahwa *academic Self-Efficacy* mahasiswa yang tinggi sehingga hal ini bisa berpengaruh pada rendahnya tingkat stress akademik yang dirasakan mahasiswa.

Dari data penelitian yang dilakukan ini menunjukkan *Academic Self-Efficacy* memiliki pengaruh terhadap Stress Akademik, akan tetapi data yang didapat bahwa mahasiswa fakultas Psikologi UNISBA yang sedang mengerjakan skripsi memiliki *self efficacy* tinggi tetapi memiliki juga stress akademik yang tinggi, ini bisa dikarenakan *academic self efficacy* memiliki pengaruh negatif tapi tidak terlalu besar, yaitu 44,4%. Berarti masih ada 55,6% faktor penyebab lain yang bisa berkontribusi terhadap stress akademik selain dari *self-efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan Sarafino dan Smith (2017), bahwa hal yang bisa mempengaruhi stress yaitu *social support*, *self-efficacy*, dan *self-control* seseorang berdasarkan pengalaman hidupnya. Berarti masih ada *social support* dan *self-control* seseorang yang dapat mempengaruhi tingkat stress akademik seseorang, yang berarti *self efficacy* saja tidak cukup untuk menurangi tingkat stress akademik. Menurut Dumitrescu (2016) untuk mempengaruhi Stress akademik adalah kepuasan mahasiswa dengan proses pembelajaran, dan khususnya hubungan mahasiswa dosen/pembimbing. Dalam penelitian lain yang diteliti Noel-Levitz (dalam Dumitrescu, 2016) telah ditemukan kepuasan siswa berhubungan positif dengan keberhasilan siswa dalam study.

Dapat disimpulkan hasil pengaruh penelitian bisa mencapai 44,4% adalah karena terdapat variabel penting yang belum diteliti dan bisa menjelaskan mengapa *academic self-efficacy* berpengaruh negatif signifikan terhadap stress akademik. Hipotesis penelitian yang memperkirakan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan untuk *Academic Self-Efficacy* terhadap Stress Akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi adalah benar.

D. Kesimpulan

1. Mahasiswa fakultas Psikologi UNISBA yang sedang mengerjakan skripsi mempunyai *academic self-efficacy* dengan kategori tinggi, terlihat bahwa banyak mahasiswa mempunyai *academic self-efficacy* tergolong tinggi sebesar 70,73%.
2. Mahasiswa fakultas Psikologi UNISBA yang sedang mengerjakan skripsi berada di tingkat stress akademik yang terkategori rendah, terlihat bahwa banyak mahasiswa yang memiliki stress akademik tergolong rendah sebesar 68,29%.
3. Terdapat pengaruh negatif *academic self-efficacy* terhadap Stress Akademik mahasiswa fakultas psikologi UNISBA yang sedang mengerjakan skripsi, dan besar dari pengaruh ini ialah 44,4%.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang terkait dan berkontribusi dan turut serta dalam proses penelitian. Sehingga penelitian ini bisa terealisasi dan diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- [1]. Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- [2]. Andayani, S. (2018). Komunikasi Non-Verbal Pustakawan sebagai Penyaji Informasi. *Libria*, 9(2), 173-182.
- [3]. Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108.
- [4]. Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.
- [5]. Barseli, M., Irdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72-78.
- [6]. Diaz, A. B., & Budiman, A. (2019). Hubungan self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa Psikologi Unisba yang mengambil metodologi penelitian III. *Prosiding Psikologi*, 638-644.
- [7]. Dumitrescu, G. A. (2016). *Self-efficacy, locus of control, perceived stress and student satisfaction as correlates of dissertation completion*. Andrews University.
- [8]. Gadzella, B. M., Stacks, J., Stephens, R. C., & Masten, W. G. (2005). Watson-Glaser critical thinking appraisal, form-S for education majors. *Journal of instructional psychology*, 32(1), 9.
- [9]. Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82-91.
- [10]. Gadzella, B. M. (2004). Three stress groups on their stressors and reactions to stressors in five studies. *Psychological Reports*, 94(2), 562-564. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.2.562-564>
- [11]. Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- [12]. Hardianto, G., Erlamsyah, E., & Nurfahanah, N. (2016). Hubungan antara self-efficacy akademik dengan hasil belajar siswa. *Konselor*, 3(1), 22-28.
- [13]. Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana, P. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8 (3), 299-306.
- [14]. Halawa, A. (2020). Self-Efficacy Mahasiswa Dalam Belajar Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Stikes William Booth. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 26-32.
- [15]. Humaniora (2020) Siswi Bunuh Diri di Gowa Diduga karena Tuntutan Belajar Daring <https://mediaindonesia.com/humaniora/353986/siswi-bunuh-diri-di-gowa-diduga-karena-tuntutan-belajar-daring>
- [16]. Hutahaean, B. (2022) Diduga Stres karena Skripsi, Mahasiswa di Palembang Bunuh Diri. <https://www.jpnn.com/news/diduga-stres-karena-skripsi-mahasiswa-di-palembang-bunuh-diri>
- [17]. Khoirunnisa, R. N. (2021) HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Volume 08 Nomor 02

- [18]. Lesmana, T. (2019). Hubungan antara academic self-concept dan academic self-efficacy dengan flow pada mahasiswa Universitas X. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(2), 117-134.
- [19]. Livana, M., & Basthomi, Y. (2020). Penyebab stres mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- [20]. Marhamah, F., & binti Hamzah, H. (2017). The relationship between social support and academic stress among first year students at syiah kuala university. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- [21]. Maryanti, E. (2022). Hasil Plagiasi The Effect of Computer Anxiety, Computer Attitude, Computer Self Efficacy and Accounting Knowledge on Accounting Students' Understanding Using Accurate-based Accounting Software.
- [22]. Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American journal of Health studies*, 16(1), 41.
- [23]. Mulya, H., & Endang, I. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- [24]. Nuriyah, A., & Sumaryanti, I. U. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Penderita Primary Insomnia di UPM Olahraga Fakultas Psikologi Unisba. *Prosiding Psikologi*, 461-467.
- [25]. Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving Academic Self Efficacy in Reducing First Year Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- [26]. Putri, G. A. N. (2020). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- [27]. Rustika, I. M. (2012). Efikasi diri: tinjauan teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1-2), 18-25.
- [28]. Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahnar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52.
- [29]. Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational psychologist*, 26(3-4), 207-231.
- [30]. Satalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 594-598.
- [31]. Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of psychoeducational assessment*, 29(6), 534-546.
- [32]. Sundari, L. S (2021) 76 Persen Mahasiswa Stress Sedang-Berat, 13 Persen Ingin Akhiri Hidup. <https://galamedia.pikiran-rakyat.com/news/pr-353073777/76-persen-mahasiswa-stress-sedang-berat-13-persen-ingin-akhiri-hidup>
- [33]. Sznitman, G. A., Zimmermann, G., & Van Petegem, S. (2019). Further insight into adolescent personal identity statuses: Differences based on self-esteem, family climate, and family communication. *Journal of adolescence*, 71, 99-109.
- [34]. Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20-27.

- [35]. Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in social work*, 9(2), 106-125..
- [36]. Warsito, H. (2012). Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya). *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 29-47.
- [37]. Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46(6), 677-706.
- [38]. Afifah, Emma Meiliza, Kumolohadi, Raden Ajeng Retno (2022). Hubungan Religiusitas dan Stres pada Individu Muslim Dewasa Awal. *Jurnal Riset Psikologi* 2(2). 105-108