

Peran *Academic self-efficacy* dalam Memprediksi Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Penyusunan Tugas Akhir

Shella Amalia Khakim^{1*}, Ditta Febrieta², Lenny Utama Afriyenti³

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia¹⁻³

Corresponding email: 202210515169@mhs.ubharajaya.ac.id

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2026-05-07

Revised : 2026-05-20

Accepted : 2026-06-26

Keywords

Academic Self-Efficacy

Stres Akademik

ABSTRACT

Penyusunan skripsi sebagai tahap akhir pendidikan sering menimbulkan stres akademik akibat berbagai tuntutan. Salah satu faktor yang memengaruhi adalah academic self-efficacy, yaitu keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh academic self-efficacy terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana, melibatkan 160 mahasiswa di Bekasi yang dipilih melalui stratified sampling. Hasil menunjukkan nilai R square sebesar 0,288, yang berarti academic self-efficacy berpengaruh sebesar 28,8% terhadap stres akademik, sementara 71,2% dipengaruhi faktor lain.

Introduction

Perguruan tinggi memiliki peran penting dalam membentuk sumber daya manusia yang kompeten. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami teori, tetapi juga mampu menerapkan pengetahuan yang didapat selama perkuliahan melalui tugas akhir, yaitu skripsi. Proses penyusunan skripsi sering kali dianggap menjadi tahap yang paling menantang dalam perjalanan akademik mahasiswa. Banyak mahasiswa yang mengalami berbagai hambatan selama proses menyusun skripsi. Berbagai hambatan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan, sehingga muncul respons stres (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering menghadapi berbagai permasalahan, seperti kesulitan menentukan judul, revisi berulang dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu, serta hambatan dalam proses bimbingan. Kondisi ini dapat menimbulkan kebingungan, frustrasi, kecemasan, dan penurunan motivasi, terutama ketika mahasiswa membandingkan diri dengan teman sebaya yang lebih cepat menyelesaikan skripsi (Arum & Wibawanti, 2023).

Tekanan tersebut berdampak pada perilaku sehari-hari, seperti prokrastinasi, penurunan produktivitas, dan kecenderungan menghindari tugas akademik, yang pada akhirnya memperburuk tingkat stres yang dialami (Zulfa & Sulisworo, 2024). Secara

umum, berbagai hambatan dalam penyusunan skripsi dapat menjadi sumber stres yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, termasuk munculnya keraguan diri dan kehilangan motivasi (Cahyo, 2016).

Stres akademik merupakan persepsi individu terhadap tekanan atau tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan dirinya untuk beradaptasi (Gadzella & Masten, 2005). Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai reaksi negatif, seperti ketegangan fisik, gangguan emosi, perubahan perilaku, maupun kognitif (Primadasa & Raihana, 2024).

Fenomena stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi bukan fenomena baru, berbagai kasus yang muncul di media menggambarkan bahwa tekanan dalam menyelesaikan skripsi berdampak serius pada kesehatan mental mahasiswa. Beberapa penelitian juga mendukung fenomena stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmi & Mardawati (2025) menunjukkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi, baik pada aspek stressor maupun reaksi terhadap stressor. Stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dipengaruhi oleh beberapa faktor sosial dan psikologis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rabbani & Wahyudi (2023) *academic self-efficacy* menjadi salah satu faktor internal yang memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi.

Academic self-efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai keberhasilan dalam tugas-tugas akademik. Dalam perspektif Teori Kognitif Sosial Bandura, keyakinan terhadap kemampuan diri berperan dalam menentukan bagaimana individu memandang, menafsirkan, dan merespons suatu tuntutan atau tantangan. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memandang tugas yang sulit sebagai tantangan yang dapat diatasi, sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah lebih mudah memandang situasi tersebut sebagai ancaman yang menimbulkan tekanan psikologis.

Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi revisi, hambatan penelitian, maupun tuntutan akademik lainnya sehingga mampu mengelola tekanan dengan lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa dengan *academic self-efficacy* rendah cenderung meragukan kemampuannya sendiri, lebih mudah menyerah, dan lebih rentan mengalami stres akademik. Dengan demikian, *academic self-efficacy* tidak hanya berfungsi sebagai faktor motivasional, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang membantu mahasiswa beradaptasi terhadap berbagai tuntutan akademik selama proses penyusunan skripsi.

Meskipun pengaruh antara *academic self-efficacy* dan stres akademik telah banyak diteliti, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan variasi temuan. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada mahasiswa secara umum atau mahasiswa dari perguruan tinggi tertentu, sehingga belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang

sedang menyusun skripsi di wilayah Bekasi. Kondisi ini menunjukkan adanya research gap yang perlu diteliti lebih lanjut karena karakteristik lingkungan akademik, tuntutan penyelesaian studi, serta kondisi sosial mahasiswa dapat berbeda pada setiap daerah dan perguruan tinggi.

Berdasarkan research gap tersebut, novelty penelitian ini terletak pada pengkajian pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di wilayah Bekasi. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait peran *academic self-efficacy* sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi psikologis maupun program pendampingan akademik untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara lebih efektif.

Melihat berbagai faktor yang memengaruhi stres akademik di atas, maka penelitian ini berfokus pada faktor internal, yaitu *self-efficacy* yang berkaitan dengan akademik, maka dapat dikatakan sebagai *academic self-efficacy*. *Academic self-efficacy* menekankan pada sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu menyelesaikan berbagai tuntutan akademik secara efektif, seperti mempersiapkan diri untuk ujian, mengerjakan tugas, atau menyelesaikan skripsi (Zajacova et al., 2005).

Academic self-efficacy berperan dalam membantu mahasiswa mengatur diri, beradaptasi, dan mengelola tekanan akademik. Mahasiswa dengan tingkat *academic self-efficacy* tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah, sedangkan tingkat yang rendah berisiko meningkatkan stres akademik. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik guna memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis bagi mahasiswa.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh *academic self-efficacy* sebagai variabel bebas terhadap stres akademik sebagai variabel terikat. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif dari lima perguruan tinggi swasta di wilayah Bekasi yang sedang menyusun skripsi lebih dari satu tahun dan mengalami hambatan dalam proses penyusunan skripsi. Karakteristik tersebut dipilih karena kelompok mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir studi umumnya menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks dan rentan mengalami stres akademik. Penelitian ini melibatkan 160 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Data Collection

Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan metode stratified sampling. Stratifikasi dilakukan berdasarkan asal perguruan tinggi dan jenis kelamin responden untuk memastikan keterwakilan setiap kelompok dalam populasi.

Populasi terlebih dahulu dibagi ke dalam strata yang homogen berdasarkan karakteristik tersebut, kemudian sampel dipilih secara proporsional dari setiap strata sehingga seluruh kelompok memiliki peluang yang sama untuk terwakili dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen psikologis.

Measurment

Validitas konstruk instrumen dievaluasi melalui analisis daya beda aitem menggunakan *corrected item-total correlation*. Aitem dinyatakan valid apabila memiliki indeks diskriminasi minimal 0,30 sesuai dengan kriteria (Periantolo, 2016). Selanjutnya, reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi internal alat ukur. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh instrumen memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Stres akademik diukur menggunakan *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella & Masten (2005) dan dimodifikasi oleh Rahmawati (2022). Instrumen ini terdiri atas dua aspek utama, yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor dengan total 20 aitem. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,855 pada dimensi stressor dan 0,715 pada dimensi reaksi terhadap stressor. Academic self-efficacy diukur menggunakan *The Indonesian Academic Self-Efficacy Scale* (TIASS) yang dikembangkan oleh Sagone & Caroli (2014) dan dimodifikasi oleh (Darmayanti et al., 2024). Instrumen ini terdiri atas 25 aitem yang mencakup empat dimensi, yaitu self-engagement, self-oriented decision-making, others-oriented problem-solving, dan interpersonal climate. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,893.

Results and Discussion

Results

Penelitian ini melibatkan sebanyak 160 responden yang merupakan mahasiswa universitas di Kota Bekasi yang sedang menyusun skripsi, mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi dan merupakan mahasiswa yang sudah menyusun skripsi lebih dari satu tahun.

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

	Profile	N	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	64	40%
	Perempuan	96	60%
	Total	160	100%
Lokasi Universitas	Kota Bekasi	160	100%
	Total	160	100%
Lama Menyusun Skripsi	2 Semester	139	86,88%
	3 Semester	11	6,88%
	4 Semester	8	5%
	6 Semester	2	1,25%
	Total	160	100%

Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala *Academic self-efficacy*, Berdasarkan uji validitas, seluruh 25 aitem pada skala academic self-efficacy dinyatakan valid tanpa aitem gugur, dengan nilai r hitung yang lebih besar daripada 0,3 berada di antara 0,676 hingga 0,828. Dengan demikian, bahwa seluruh item pada skala stres akademik dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Berdasarkan uji reliabilitas didapatkan hasil nilai reliabilitas pada skala academic self-efficacy sebesar 0,975.

Skala Stres Akademik, Berdasarkan uji validitas, seluruh 20 aitem pada skala stres akademik dinyatakan valid tanpa aitem gugur, dengan nilai r hitung yang lebih besar daripada 0,3 berada di antara 0,740 hingga 0,858. Dengan demikian, bahwa seluruh item pada skala academic self-efficacy dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Berdasarkan uji reliabilitas didapatkan hasil nilai reliabilitas pada skala stres akademik sebesar 0,969.

Uji Statistik Deskriptif

Tabel 2. Uji Statistik Deskriptif

Variabel	Mean	Median	SD
Stres Akademik	73,08	83	20,623
<i>Academic self-efficacy</i>	67,79	77	20,472

Berdasarkan tabel di atas, Pada variabel stres akademik (X) diperoleh nilai mean sebesar 73,08, nilai median sebesar 83, dan nilai standar deviasi sebesar 20,623. Sedangkan, pada variabel academic self-efficacy (Y) memiliki nilai mean sebesar 67,79, nilai median sebesar 77 dan nilai standar deviasi sebesar 20,472. Nilai tersebut menunjukkan gambaran rata-rata tingkat academic self-efficacy dan stres akademik dalam menyusun skripsi yang dihadapi mahasiswa.

Uji Asumsi Penelitian

Tabel 3. Uji Asumsi Penelitian

	Uji Normalitas Residual Regresi	Uji Linearitas <i>Deviation from Linearity</i>
Sig.	0,067	0,386
Keterangan	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi

Hasil uji menunjukkan bahwa data telah memenuhi asumsi yang diperlukan. Pada uji normalitas, nilai signifikansi sebesar 0,067 ($>0,05$) mengindikasikan bahwa data residual berdistribusi normal. Selain itu, uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,386 ($>0,05$), yang berarti hubungan antara *academic self-efficacy* dan stres akademik bersifat linear. Dengan demikian, analisis regresi dapat dilanjutkan.

Uji Kategorisasi Penelitian

Kategorisasi *Academic self-efficacy*

Tabel 4. Kategosisasi *Academic self-efficacy*

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Presentase
Rendah	$x < 50$	55	34,4%
Sedang	$51 \leq x \leq 74$	20	12,5%
Tinggi	$75 < x$	85	53,1%

Hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi sebanyak 85 orang (53,1%), yang mencerminkan kemampuan *academic self-efficacy* yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan akademik. Sementara itu, 20 responden (12,5%) berada pada kategori sedang dan 55 responden (34,4%) pada kategori rendah. Secara umum, *academic self-efficacy* responden tergolong tinggi, meskipun masih terdapat sebagian mahasiswa dengan tingkat sedang dan rendah. Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* individu terbentuk dari beberapa sumber, yaitu pengalaman keberhasilan yang pernah dialami, proses belajar melalui pengamatan terhadap orang lain, pengaruh lingkungan sosial, serta kondisi biologis dan psikologis yang dimiliki individu.

Kategorisasi Stres Akademik

Tabel 5. Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Presentase
Rendah	$x < 47$	30	18,8%
Sedang	$48 \leq x \leq 72$	20	12,5%
Tinggi	$73 < x$	110	68,8%

Hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori stres akademik tinggi, yaitu 110 orang (68,8%), yang menandakan tingginya tekanan dalam proses penyusunan skripsi. Sementara itu, 20 responden (12,5%) berada pada kategori sedang dan 30 responden (18,8%) pada kategori rendah. Secara umum, tingkat stres akademik cenderung tinggi, meskipun masih terdapat mahasiswa dengan tingkat sedang dan rendah. Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, diantara lain tekanan dari dosen pembimbing, revisi yang berulang, serta ketakutan akan kegagalan dapat menurunkan motivasi mahasiswa dalam melanjutkan skripsinya (Zulfa & Sulisworo, 2024).

Uji Regresi

Tabel 2. Uji F (Anova)

Model	F	R	R Square	Koefisien Korelasi	Sig.
1	63,793	0,536	0,288	-0,536	0,000 ^b

Berdasarkan uji koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif antara variabel *academic self-efficacy* dan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,536 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Dengan arah hubungan negatif, yang menandakan semakin tinggi *academic self-efficacy*, maka semakin rendah stres akademik

yang muncul, dan sebaliknya semakin tinggi stres akademik, maka academic self-efficacy semakin rendah.

Nilai *R Square* sebesar 0,288 menunjukkan bahwa academic self-efficacy memberikan kontribusi sebesar 28,8% dalam menjelaskan variasi stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sementara itu, sisanya sebesar 71,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun academic self-efficacy memiliki pengaruh yang signifikan, masih terdapat berbagai faktor lain yang juga berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa, seperti dukungan sosial, beban akademik, maupun kondisi psikologis individu.

Hasil uji anova menunjukkan nilai *F* sebesar 63,793 dengan tingkat signifikansi 0,00 ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini layak dan dapat digunakan untuk memprediksi stres akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa academic self-efficacy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima dan variabel yang diteliti terbukti berkontribusi dalam menjelaskan stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rabbani dan Wahyudi (2023) menemukan bahwa academic self-efficacy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik.

Discussion

Pada uji regresi linear sederhana diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,288. Hasil tersebut menunjukkan bahwa academic self-efficacy memberikan kontribusi sebesar 28,8% terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sedangkan sebesar 71,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa academic self-efficacy merupakan faktor yang penting dalam menjelaskan stres akademik, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya stres pada mahasiswa.

Kontribusi sebesar 28,8% dapat dikategorikan sebagai kontribusi yang cukup berarti dalam penelitian psikologi pendidikan karena menunjukkan bahwa keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya memiliki peran dalam menurunkan stres akademik. Namun demikian, besarnya persentase varians yang belum menjelaskan juga mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak hanya berhadapan dengan tuntutan akademik, tetapi juga menghadapi berbagai tekanan psikologis, sosial, dan lingkungan yang dapat memengaruhi kondisi emosional mereka. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, resiliensi, optimisme, manajemen waktu, hubungan dengan dosen pembimbing, serta kondisi ekonomi dan keluarga berpotensi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa.

Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian Rabbani & Wahyudi (2023) yang menemukan bahwa academic self-efficacy berkontribusi terhadap stres akademik sebesar 44,4%. Meskipun kontribusi yang ditemukan dalam penelitian ini lebih rendah, kedua penelitian sama-sama menunjukkan bahwa academic self-efficacy berperan sebagai faktor

protektif yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Perbedaan besarnya kontribusi dapat disebabkan oleh karakteristik responden, konteks akademik, serta faktor-faktor eksternal yang berbeda pada masing-masing penelitian.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Alfaro et al. (2022), yang menemukan bahwa academic self-efficacy berperan sebagai prediktor penting dalam kemampuan coping mahasiswa terhadap stres akademik. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan akademiknya cenderung menunjukkan strategi coping yang lebih adaptif dan mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif dibandingkan mahasiswa yang memiliki tingkat self-efficacy rendah. Temuan tersebut memperkuat pandangan Bandura (1997) bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak ketika menghadapi situasi yang menekan.

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment, diketahui nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,536$ dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara academic self-efficacy dan stres akademik. Artinya, semakin tinggi academic self-efficacy yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah academic self-efficacy, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Nilai korelasi sebesar -0,536 menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang, yang mengindikasikan bahwa academic self-efficacy memiliki hubungan yang cukup kuat dengan stres akademik, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi hubungan tersebut.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui Teori Kognitif Sosial Bandura (1997) yang menyatakan bahwa self-efficacy menentukan bagaimana individu menilai suatu tantangan. Mahasiswa yang memiliki academic self-efficacy tinggi cenderung memandang hambatan dalam penyusunan skripsi sebagai tantangan yang dapat diatasi melalui usaha dan strategi yang tepat. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki academic self-efficacy rendah lebih mudah memandang hambatan tersebut sebagai ancaman yang sulit diatasi sehingga meningkatkan risiko munculnya stres akademik.

Menariknya, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki academic self-efficacy tinggi (53,1%), tetapi pada saat yang sama mayoritas responden juga berada pada kategori stres akademik tinggi (68,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya academic self-efficacy tidak secara otomatis menghilangkan stres akademik yang dialami mahasiswa. Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa tetap dihadapkan pada berbagai tekanan eksternal, seperti revisi yang berulang, keterbatasan waktu penyelesaian studi, kesulitan memperoleh data penelitian, serta tuntutan akademik yang semakin meningkat menjelang kelulusan.

Selain faktor akademik, tingginya stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga dapat dipahami melalui konteks budaya sosial di Indonesia. Penyelesaian skripsi sering kali dipandang sebagai indikator keberhasilan pendidikan tinggi sehingga mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan dari lingkungan akademik, tetapi juga ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sosial. Banyak mahasiswa merasa

tertekan ketika melihat teman sebaya telah menyelesaikan studi lebih cepat, sementara dirinya masih berada dalam proses penyusunan skripsi. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan tertinggal, kekhawatiran terhadap masa depan, serta tekanan untuk segera lulus dan memperoleh pekerjaan. Oleh karena itu, tingginya stres akademik pada penelitian ini tidak hanya mencerminkan tantangan akademik yang dihadapi mahasiswa, tetapi juga menunjukkan adanya pengaruh tekanan sosial dan ekspektasi keluarga yang turut memperkuat pengalaman stres selama proses penyusunan skripsi.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa academic self-efficacy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga academic self-efficacy terbukti berperan dalam menjelaskan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara academic self-efficacy dan stres akademik, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat academic self-efficacy yang lebih tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki academic self-efficacy rendah cenderung lebih rentan mengalami stres akademik ketika menghadapi berbagai tuntutan dan hambatan dalam penyusunan skripsi. (Darmayanti et al., 2024).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa academic self-efficacy memberikan kontribusi sebesar 28,8% terhadap stres akademik, sedangkan sebesar 71,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti dukungan sosial, regulasi diri, optimisme, kondisi psikologis, serta lingkungan akademik yang dihadapi mahasiswa.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden memiliki tingkat academic self-efficacy yang tinggi, namun pada saat yang sama mayoritas responden juga berada pada kategori stres akademik yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan akademiknya, mereka tetap dapat mengalami tekanan yang tinggi selama proses penyusunan skripsi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa berbagai hambatan akademik, tekanan sosial, ekspektasi keluarga, serta tuntutan untuk segera menyelesaikan studi dapat menjadi sumber stres yang tetap dirasakan mahasiswa meskipun mereka memiliki tingkat academic self-efficacy yang baik.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi perguruan tinggi, khususnya layanan konseling mahasiswa, unit pendampingan akademik, dan dosen pembimbing. Pengembangan program yang berfokus pada peningkatan academic self-efficacy, seperti pelatihan manajemen diri, penguatan keterampilan pemecahan masalah, mentoring akademik, serta layanan konseling psikologis, dapat menjadi upaya preventif untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi.

Program-program tersebut diharapkan dapat meningkatkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya sekaligus membantu mereka mengelola stres secara lebih adaptif.

Secara sosial dan psikologis, penelitian ini menunjukkan pentingnya menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesejahteraan mahasiswa. Dukungan dari dosen pembimbing, teman sebaya, keluarga, dan institusi pendidikan berperan penting dalam membantu mahasiswa mempertahankan motivasi, meningkatkan ketahanan psikologis, serta mengurangi tekanan yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penguatan *academic self-efficacy* perlu menjadi salah satu fokus dalam upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik, seperti regulasi diri, dukungan sosial, optimisme, resiliensi, maupun kualitas hubungan dengan dosen pembimbing. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan pada wilayah dan perguruan tinggi yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

References

- Arum, R. P., & Wibawanti, I. (2023). Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy the Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Darmayanti, K. K. H., Meyrinda, J., Anggraini, E., Utami, A. N., Martha, A. S. D., Faizah, L., Maulina, D., & Seniati, A. N. L. (2024). Testing psychometric property on the Indonesian Academic Self-Efficacy Scale (TIASS). *Jurnal Psikologi*, 23(2), 154–175. <https://doi.org/10.14710/jp.23.2.154-175>
- Fauzia Rahmi, & Oki Mardawan. (2025). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 5(2). <https://doi.org/10.29313/bcps.v5i2.19175>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of the Categories In the Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1).
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Periantolo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Primadasa, A., & Raihana, P. A. (2024). Modifikasi dan Validasi Student-Life Stress Inventory pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online COVID-19. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 2(01), 58–67.

- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. Bandung Conference Series: Psychology Science, 3(1), 202–211. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5188>
- Rahmawati, N. C. (2022). Modifikasi Student-Life Stress Inventory.
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in University Students. American Journal of Educational Research, 2(7), 463–471. <https://doi.org/10.12691/education-2-7-5>
- Vasquezm Rosa Alfaro, Esteban, R. F. C., Benito, O. M., & Rodríguez, T. C. (2022). Examining Academic Self-Efficacy and Perceived Social Support as Predictors for Coping with Stress in Peruvian University Students. ORIGINAL RESEARCH Article, 7(1).
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>
- Zulfa, R. L. I., & Sulisworo, K. (2024). Pengaruh Stres Akademik terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Merantau yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Bandung Conference Series: Psychology Science, 4(1), 564–570. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10136>