

Stress Academic Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Perantau: Adakah Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stress academic ?

Yosi Harsa Aprilia¹, Meilia Ishar², Tansri Adzlan Syah³
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung¹²³
Jalan Zainal Abidin Pagar alam No.14 Kota Bandar Lampung
Surel: yosiharsa840@gmail.com¹,meilia.ishar@gmail.com²,tansri.adzlan@gmail.com³

Abstract : Academic stress is an individual's perception of stressors originating from academics and seeing how the individual reacts consisting of physical, behavioral, cognitive and emotional reactions (Gadzella & Masten, 2005). Various factors cause academic stress in students including pressure, conflict, frustration, coercion, and change. This research aims to determine the effect of self efficacy on academic stress in completing final assignments among migrant students at state university (PTN) X in Lampung. The population in this study were students working on final assignments or theses, who came from outside Lampung or from West Sumatra who were residing or studying in Lampung (migrant) totaling 189 students. This research is a quantitative research with a sampling technique of 65 students. Data collection techniques use self efficacy and academic stress scales. The data analysis technique used in this research uses statistical methods with the help of IBM SPSS Statistics 25 software. The research results show $r=0,669$ with $p<0,000$, which means there is a positive and significant relationship between self efficacy and academic stress. Self-efficacy makes an effective contribution of 44,8% to academic stress. Based on the research results, it can be concluded that there is a significant positive influence between self efficacy and academic stress in overseas students who are working on their final assignments at State University (PTN) X in Lampung. This means that the higher the self efficacy, the lower the academic stress behavior, and conversely the lower the self efficacy, the higher the academic stress behavior in overseas students who are working on their final assignments. The effective contribution of the self-efficacy variable is 44,8% to academic stress and the rest is influenced by variables outside this research.

keywords Self efficacy, Stress Academic, Student, Migrants, Thesis

Abstrak Stress akademik ialah persepsi individu mengenai stressor yang berasal dari akademik serta melihat bagaimana reaksi individu yang terdiri dari reaksi fisik, perilaku, kognitif, dan emosi (Gadzella & Masten, 2005). Berbagai faktor menjadi penyebab terjadinya stress akademik pada mahasiswa diantaranya tekanan, konflik, frustrasi, pemaksaan, dan perubahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self efficacy terhadap stress akademik dalam mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa perantau pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN) X di Lampung. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir atau skripsi, yang berasal dari luar Lampung atau berasal dari Sumatera Barat yang berada atau berkuliah di Lampung (merantau) berjumlah 189 mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik non-probability sampling, didapatkan sampel sebanyak 65 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala self efficacy dan skala stress akademik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode statistik dengan bantuan software IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan nilai $r=0,669$ dengan $p<0,000$, yang berarti ada hubungan yang positif dan signifikan antara self efficacy dengan stress akademik. Self efficacy memberikan sumbangan efektif sebesar 44,8% terhadap stress akademik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh

positif yang signifikan antara self efficacy dengan stress academic pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan tugas akhir pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN) X di Lampung. Artinya semakin tinggi self efficacy, maka semakin rendah perilaku stress academic. Dan sebaliknya semakin rendah self efficacy, maka semakin tinggi perilaku stress academic pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan tugas akhir. Adapun sumbangan efektif variabel self efficacy sebesar 44,8% terhadap stress academic dan sisanya dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian ini.

Kata Kunci Self Efficacy, Stress Academic, Mahasiswa, Perantau, Tugas Akhir

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah sebutan pelajar tingkat tertinggi dijenjang pendidikan. Masa Pendidikan yang ditempuh oleh mahasiswa selama belajar di universitas ialah minimal 2,5 atau 3 tahun untuk Diploma Tiga (D3) dan 3,5 atau 4 tahun bagi Strata Satu (S1). Dikutip dari penelitian Lie Fun Fun, Hera Lestari Mikarsa, dan Dian Kemala Putri dengan judul: “Gambaran Grit pada Mahasiswa di Indonesia”. Berdasarkan data dari Kemendikbud tahun 2021, kenaikan jumlah mahasiswa sebesar 4,1% dari tahun sebelumnya, tercatat sebanyak 95,16% (8.483.213 mahasiswa) berada pada jenjang sarjana dengan usia pada umumnya berkisar antara 18-24 tahun. Dan data Badan Pusat Statistik menunjukkan sekitar 8,9 juta mahasiswa di Indonesia tahun 2021 (Fun et al., 2023)

Dinamika mahasiswa menghadapi tugas akhir dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor seperti motivasi, persiapan, dukungan dari dosen pembimbing, dan faktor-faktor lainnya. Dalam menghadapi tugas akhir, penting bagi mahasiswa untuk

menjaga keseimbangan antara motivasi pribadi, dukungan dosen pembimbing, manajemen waktu, dan keterbukaan terhadap tantangan yang mungkin muncul. Tugas akhir ialah salah satu tugas yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa sebagai syarat lulus dari universitas yang ditempuh. Mahasiswa yang menempuh pendidikan sebagian besar merupakan perantau. Dinamika rantau merujuk pada perubahan dan interaksi yang terjadi dalam kehidupan seseorang yang tinggal atau bekerja di luar tempat asalnya. Hal ini dapat mencakup berbagai aspek, termasuk aspek sosial, budaya, ekonomi, dan psikologis.

Dinamika rantau bersifat kompleks dan dapat bervariasi dari individu ke individu. Penting untuk mengakui bahwa pengalaman setiap orang yang merantau adalah unik, dan mereka mungkin menghadapi tantangan dan peluang yang berbeda sesuai dengan konteksnya masing-masing. Dinamika aktualisasi diri pemuda rantau dalam upaya memehuni kebutuhan dasar dengan konsep Abraham Maslow

yaitu: (1) fisiologis (2) Kebutuhan akan rasa aman (3) Kebutuhan akan memiliki dan cinta (4) Kebutuhan akan penghargaan (5) Kebutuhan akan tahu dan memahami (6) Kebutuhan estetika (7) Kebutuhan Spritual (Hamdi et al., 2016). Menempuh pendidikan jauh dari orang tua, keluarga dan daerah asal tentunya harus mampu beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda.

Minang Kabau atau Sumatera Barat ialah salah satu daerah yang terkenal dengan kebiasaan masyarakatnya yang suka merantau, baik mulai dari menuntut ilmu hingga mencari penghidupan dikota orang atau rantau. Secara kebudayaannya orang minang memang suka merantau untuk mencari penghidupan dan juga pengetahuan diluar dari daerah aslinya dan masyarakat minang juga dikenal sebagai orang mudah beradaptasi karena menggunakan prinsip “ dimano tanah dipijak disitu langiak dijunjung “, namun pada kenyataannya dari data awal yang didapatkan oleh peneliti dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa rantau minang yang berkuliah dilampung, didapati beberapa hambatan, kendala dan permasalahan yang ditemui dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi, baik dari internal dan juga eksternalnya. Mulai dari masalah bersumber dari diri sendiri,

hingga sistem akademik universitas yang ditempuh baik dari internal dan juga eksternalnya. Mulai dari masalah bersumber dari diri sendiri, hingga sistem akademik universitas yang ditempuh. Salah satu syarat lulus dari universitas ialah mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akhir yang telah ditetapkan oleh perguruan tinggi.

Tugas akhir ialah salah satu tugas yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa sebagai syarat lulus dari universitas yang ditempuh. Beberapa mahasiswa menjadikan tugas akhir atau skripsi sebagai beban dan tekanan dalam hidupnya. Sebagai mahasiswa rantau tentunya semakin banyak hal yang dapat menyebabkan adanya tekanan dan hambatan dalam mengerjakan tugas akhir, baik dari internal maupun eksternal yang dapat berkaitan dengan akademik yang dijalani atau ditempuh. Terdapat beberapa masalah umum yang sering dihadapi oleh mahasiswa dalam perkuliahan dan juga menghadapi tugas akhir, yaitu: berupa rasa malas, kesehatan mental dan emosional, masalah keuangan, penyesuaian diri, dan beban akademik yang tinggi. Dengan adanya masalah yang umum yang sering dihadapi oleh mahasiswa hal tersebut dapat menjadi *stressor* atau penyebab stres yang dialami mahasiswa. Stres akademik ialah stres yang disebabkan

oleh tekanan untuk mencapai kegiatan yang lebih baik.

Gadzella mengatakan stres akademik adalah persepsi individu mengenai *stressor* yang berasal dari akademik serta melihat bagaimana reaksi individu yang terdiri dari reaksi fisik, perilaku, kognitif, dan emosi (Gadzella & Masten, 2005). *Stressor* merupakan suatu sumber stress yang menyebabkan tekanan pada seseorang (Siregar & Putri, 2020). Banyak hal yang dapat menyebabkan stres salah satunya faktor yang mempengaruhi *stress academic* antara lain ialah *hardiness*, optimisme, *self efficacy*, prokrastinasi serta motivasi berprestasi (Pratama et al., 2023) *Academic stress* terjadi karena penyesuaian individu dengan lingkungan dan penyesuaian pada bidang akademis (Mamahit, 2020). Menurut (Wilks, 2008), stres akademik merupakan akibat dari berbagai tuntutan terkait akademik yang dirasakan oleh siswa sering dengan peningkatan jenjang pendidikan. Alvin dalam (Fachrosi, 2012) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang terjadi pada diri mahasiswa yang disebabkan oleh adanya persaingan ataupun tuntutan akademik. Stres akademik diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai

gangguan (Barseli et al., 2017).

Munculnya stress akademik pada mahasiswa dapat ditimbulkan karena merasa tidak dapat mencapai tujuan sesuai dengan keinginan atau harapan. Universitas X merupakan salah satu kampus negeri di Lampung yang mempunyai daya tarik tersendiri bagi mahasiswanya, hingga banyak mahasiswa yang berkuliah disana yang berasal dari luar provinsi Lampung, termasuk Sumatera Barat. Tentunya mahasiswa yang kuliah di universitas tersebut harus tinggal jauh dari orang tua dengan cara tinggal diasrama atau kost mandiri. Tentunya banyak kebiasaan-kebiasaan dan hal baru yang ditemui. Sebagai mahasiswa akhir tentunya penyelesaian tugas akhir ialah salah satu syarat kelulusan dari sebuah universitas, termasuk universitas X, menentukan topik penelitian, objek, dan juga tempat penelitian ialah hal yang penting disiapkan agar tugas akhir dapat dikerjakan dengan mudah. Berdasarkan survei awal didapati mahasiswa yang menetap sementara untuk menempuh pendidikan atau mahasiswa perantau yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi ialah bahwasanya sebagai mahasiswa rantau yang berkuliah dan menetap sementara untuk menempuh pendidikan, dalam pengerjaan skripsi atau

tugas akhir adapun kendala yang ditemui ialah sulit dalam penentuan objek penelitian, dosen pembimbing yang sulit ditemui, menentukan tempat penelitian, kurangnya informasi tentang daerah rantau, perbedaan kebudayaan, bersosialisasi, finansial, dan perubahan aturan dari fakultas atau prodi secara mendadak serta jauh dari keluarga. Hal tersebut merupakan termasuk kedalam faktor dan aspek yang menyebabkan stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Dan hal tersebut dapat menjadi penyebab stres atau *stressor* dalam menghadapi tugas akhir bagi mahasiswa rantau.

Gadzella mengatakan stres akademik adalah persepsi individu mengenai *stressor* yang berasal dari akademik serta melihat bagaimana reaksi individu yang terdiri dari reaksi fisik, perilaku, kognitif, dan emosi (Gadzella & Masten, 2005)

Gadzella et al., (2012) berpendapat bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu, faktor internal terbagi menjadi 5 yaitu: (1) Tekanan, tekanan biasanya terjadi ketika individu berada disituasi yang bersifat kompetisi, adanya *deadline* tugas, terlalu banyak tuntutan akademik yang harus diselesaikan, banyaknya tanggung jawab yang harus diselesaikan, dan adanya tujuan atau target yang harus dipenuhi (2) Konflik, konflik merupakan dua hal atau lebih yang

diinginkan atau tidak diinginkan oleh individu dan memiliki dampak positif atau negatif tertentu. Konflik yang biasa dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi biasanya keinginan untuk cepat selesai tetapi mengalami kesulitan-kesulitan tertentu sehingga menjadi hambatan dalam mencapai tujuan. (3) Frustrasi, frustrasi disebabkan karena adanya tindakan berupa penundaan pengerjaan tugas, rutinitas harian, kekurangan dalam sumber daya yang diperlukan (finansial, kemampuan, tenaga, dan sebagainya), ketidakmampuan dalam mencapai tujuan, perasaan terasingkan di dalam lingkungan sosial, kehilangan kesempatan atau masalah percintaan.

Berdasarkan wawancara pada narasumber penelitian ini ketidakmampuan individu dalam menentukan topik untuk mengerjakan skripsi menjadi salah satu stimulus yang menyebabkan frustrasi pada individu. (4) Pemaksaan, pemaksaan diri merupakan keinginan individu dalam mencapai suatu tujuan dan mendapatkan pengakuan, mendapatkan atensi, dan penerimaan diri dilingkungan sosial (5) Perubahan, Perubahan-perubahan dinamika kehidupan individu juga dapat menjadi sumber munculnya stress akademik. Seperti halnya kondisi sekarang dimana sebagian kegiatan belajar mengajar

dilakukan secara online, hal tersebut menjadi sesuatu yang baru bagi pelajar Indonesia. Sehingga beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa tingkat stres akademik pada siswa atau mahasiswa selama pandemi cukup tinggi. Faktor eksternal terbagi menjadi yaitu: (1) keluarga (2) sekolah (3) lingkungan sekitar (Khoirunnisa, 2021).

Dalam mengukur stres akademik terdapat dua aspek penting yang dikemukakan oleh (Gadzella & Masten, 2005) yaitu : (1) *Stressor* akademik, dimana suatu situasi yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasanya terjadi di kehidupan sehari-hari. *Stressor* akademik memiliki 5 (lima) kategori yaitu: (a) *Frustrations* (frustrasi) yang dapat terjadi ketika kebutuhan pribadi terhambat dan mahasiswa gagal dalam mencapai tujuan dalam hidupnya. (b) *Conflicts* (konflik) yang terjadi apabila mahasiswa mengalami tekanan untuk memilih dua atau lebih hal yang berlawanan. (c) *Pressure* (tekanan) dapat membuat mahasiswa mempercepat dan meningkatkan kinerjanya dan dapat bersumber dari dalam diri atau luar dirinya. (d) *Changes* (perubahan) yaitu perilaku yang muncul pada mahasiswa yang disebabkan oleh beberapa hal, misalnya adanya pengalaman yang tidak menyenangkan. (e) *Self-imposed* (keinginan diri) yaitu bagaimana

mahasiswa membebani dirinya sendiri, seperti keinginan untuk berkompetisi.

(2) Reaksi terhadap *stressor* akademik. Reaksi terhadap *stressor* akademik memiliki 4 (empat) kategori yang terdiri dari: (a) *Physiological* (fisiologis) yang dapat terjadi pada pelajar ditandai dengan berkeringat dingin, gemetar, gangguan pernapasan, sakit kepala, gangguan pencernaan. (b) *Emotional* (emosional) yaitu terjadinya emosi terhadap stres seperti marah dan ketakutan. (c) *Behavioral* (perilaku) yang berkaitan dengan reaksi emosional misalnya menangis, menyakiti orang lain maupun diri sendiri. (d) *Cognitive appraisal* (penilaian kognitif) yang berkaitan dengan pengalaman pelajar terhadap stres dan penilaian kognitif pelajar pada peristiwa stres yang kemudian dapat memunculkan dan melakukan strategi untuk mengatasi stres (Aisah, 2023.)

Salah satu *stressor* atau penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa ialah menghadapi tugas akhir. Penelitian dengan judul: Resiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir, yang dengan 161 responden menyimpulkan gambaran risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori risiko bunuh diri rendah (68,3%), dikarenakan ide bunuh dirinya yang

muncul tidak dalam satu bulan terakhir (Wusqa & Novitayani, 2022). Munculnya stres akademik pada mahasiswa dapat ditimbulkan karena merasa tidak dapat mencapai tujuan sesuai dengan keinginan atau harapan. (Gadzella & Masten, 2005)

Stres Akademik yang dialami oleh beberapa mahasiswa akibat tidak mampu menghadapi stressor dalam menempuh pendidikan berujung pada bunuh diri. Penelitian dengan judul: Hubungan tingkat stres akademik dengan ide bunuh diri pada Mahasiswa, dengan 115 responden menyimpulkan hasil penelitiannya yaitu seluruh 68 (76,4%) responden mengalami tingkat stres akademik kategori sedang pada mahasiswa dan sebagian besar 54 (60,7%) memiliki ide bunuh diri kategori tinggi pada mahasiswa (Rosdiana et al., 2022). Pentingnya adanya efikasi diri atau rasa keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa itu sendiri untuk dapat menghadapi dunia perkuliahan dan mencapai tujuan yang diinginkan yaitu menyelesaikan akademik dan meraih gelar sarajananya. Efikasi diri berfokus pada persepsi atau keyakinan akan kemampuan untuk bertindak sesuai tujuan tertentu (Zulkosky, 2009). Menurut Bandura efikasi diri adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetisinya untuk

melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan (Bandura, 2006)

Self efficacy adalah keyakinan dan kepercayaan akan kemampuan diri sendiri untuk berhasil dalam situasi atau tujuan tertentu, misalkan tujuan untuk menyelesaikan skripsi. Efikasi diri akademik adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, misalkan tugas akhir yaitu skripsi. *Self efficacy* merupakan keyakinan dalam diri bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif. Efikasi diri mempengaruhi bagaimana orang berfikir, merasa, memotivasi, diri sendiri, dan bertindak. Berdasarkan survei awal didapati mahasiswa yang menetap sementara untuk menempuh pendidikan atau mahasiswa perantau yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi ialah bahwasanya sebagai mahasiswa rantau yang berkuliah dan menetap sementara untuk menempuh pendidikan, dalam pengerjaan skripsi atau tugas akhir adapun keyakinan akan kemampuan atau *self efficacy*, perilaku yang ditunjukkan adalah dengan mengkonsultasikan setiap permasalahan tugas akhir yang ditemui

dengan dosen pembimbing, membuat atau mencari gambaran awal mengenai topik penelitian yang akan dilakukan, saat sulit menemukan tempat penelitian sebagai objek maka akan terus mengajukan ke beberapa perusahaan dan tidak pantang menyerah, ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir dan hampir menyerah maka hal yang dilakukan ialah beristirahat sejenak dan menenangkan pikiran kemudian memulai untuk mengerjakan tugas akhir kembali.

Mencoba mencari relasi dari kenalan teman prodi agar memudahkan untuk mengerjakan tugas akhir. Tidak membiarkan masalah yang ditemui dalam pengerjaan tugas akhir berlarut-larut dan mencari solusi dari setiap permasalahan yang ditemui. Komitmen dengan diri sendiri.

Menurut Bandura efikasi diri adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetisinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan (Bandura, 2006). Faktor-faktor *self efficacy* menurut Bandura adalah: (a) Budaya, budaya dapat mempengaruhi efikasi diri melalui nilai dan kepercayaan yang mempunyai fungsi sebagai sumber

penilaian efikasi diri dan konsekuensi dari keyakinan diri. (b) Jenis Kelamin, beda jenis kelamin juga dapat mempengaruhi efikasi diri, Bandura menyatakan bahwa wanita mempunyai efikasi diri yang lebih tinggi dalam mengelola sesuatu dibandingkan laki-laki. (c) Sifat dari tugas yang dihadapi, semakin kompleks derajat kesulitan tugas yang dihadapi individu maka akan semakin rendah orang tersebut menilai. (d) Insentif Eksternal, Insentif berupa reward yang diberikan oleh seseorang dalam melaksanakan tugas dengan baik dan berhasil. (e) Status atau peran individu dalam lingkungan. (f) Informasi tentang kemampuan diri (Bandura, 2006)

Aspek-Aspek *self efficacy* Bandura, mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek *self efficacy* pada manusia yaitu: (a) Tingkatan (*Magnitude*), berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi setiap orang. (b) Keadaan umum (*Generality*), berkaitan tentang penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. (c) Kekuatan (*Strenght*), menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinan akan kemampuan yang dimiliki (Bandura, 2006)

Dalam penelitian ini, penulis meninjau beberapa penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan topik yang dikaji. Beberapa hasil dari penelitian tersebut diantaranya adalah: Elita Ratini Putri (2022) dengan judul penelitian “Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi”. Berdasarkan analisis hasil penelitian yang didapat diketahui bahwa kategori responden pada variabel stres akademik sedang dengan presentase 71,1%, variabel dukungan sosial sedang dan tinggi dengan presentase 48,9%, begitupun pada variabel efikasi diri berada pada kategori tinggi dengan persentase 60%. Dan hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap stres akademik, sedangkan variabel efikasi diri berpengaruh sebesar 0,533 terhadap stres akademik. Variabel dukungan sosial dan efikasi diri berpengaruh secara simultan terhadap stres akademik sebesar 16%. Nilai signifikansi variabel (X1 dan X2) terhadap (Y) yaitu $0,001 < 0,05$ dan nilai f hitung $8,270 > f$ table 3,10 (Putri, 2022).

Rabbani dan Wahyudi (2023) dengan judul penelitian “Pengaruh *academic self-*

efficacy terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi”. Berdasarkan analisis hasil penelitian yang didapat diketahui hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* memiliki pengaruh terhadap stres akademik dan memiliki besar pengaruh 44,4% (Rabbani & Wahyudi, 2023). Widyoyoko (2022) dengan judul penelitian “Pengaruh *self-efficacy* terhadap stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018 yang sedang mengerjakan tugas akhir “. Berdasarkan analisis hasil penelitian yang didapat diketahui hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap stres akademik, hal tersebut dibuktikan dengan nilai sig. sebesar ,000 ($p < 0.05$) dengan besaran pengaruh sebanyak 54,2% (Widyoyoko, 2022).

Nasution (2022) dengan judul penelitian “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada mahasiswa tingkatan akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”. Berdasarkan analisis hasil penelitian yang didapat diketahui hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi korelasi $p = 0,000$ $p < 0,010$, artinya ada

hubungan positif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Medan Area, dengan koefisien determinan (r^2) sebesar 0,278 atau 27,8% (Nasution, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu di atas memiliki persamaan dengan penelitian penulis yaitu dalam fokus penelitian tentang stres akademik, namun titik perbedaannya terletak pada variabel. Peneliti menggunakan 1 variabel bebas yaitu efikasi diri. Perbedaan lainnya yaitu terletak pada subjek dan tempat penelitian. Disini, peneliti memilih meneliti mahasiswa perantau yang sedang mengerjakan tugas akhir di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) X di Lampung. Peneliti ingin meneliti pengaruh *self efficacy* terhadap *stress academic* pada diri mahasiswa perantau yang sedang mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa perantau. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar pentingnya *self efficacy* untuk menurunkan *stress academic* pada mahasiswa rantau yang sedang dalam proses pengerjaan tugas akhirnya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah terdapat pengaruh dari *self efficacy* terhadap *stress academic* yang

dialami dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa perantau ?. Tujuan penelitian ini adalah: Mengetahui pengaruh dari *self efficacy* terhadap *stress academic* yang dialami dalam mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa perantau. Dan penelitian ini perlu dilakukan agar dapat mengetahui pentingnya *self efficacy* dalam diri mahasiswa itu sendiri agar dapat mengerjakan tugas akhir dan tidak mengalami *stress academic*. Hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung adalah pengaruh *self efficacy* terhadap *stress academic* dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa perantau ialah dengan tingginya tingkat *self efficacy* atau tingkat kepercayaan diri mahasiswa dalam mencapai tujuan dan mengatasi hambatan maka akan mengurangi *stress academic* yang dapat dari tekanan mengerjakan skripsi pada mahasiswa perantau.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Widyoyoko (2022) dengan judul penelitian “Pengaruh *self-efficacy* terhadap stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018 yang sedang mengerjakan tugas akhir “. Berdasarkan analisis hasil penelitian yang didapat diketahui hasil penelitian

menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap stres akademik, hal tersebut dibuktikan dengan nilai sig. sebesar ,000 ($p < 0.05$) dengan besaran pengaruh sebanyak 54,2% (Widyoyoko, 2022). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Nasution (2022) dengan judul penelitian “Hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkata akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”. Berdasarkan analisis hasil penelitian yang didapat diketahui hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi korelasi $p = 0,000$ $p < 0,010$, artinya ada hubungan positif anatar *self efficacy* dengan stres akademik apada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Medan Area, dengan koefisien determinan (r^2) sebesar 0,278 atau 27,8% (Nasution, 2022). Banyaknya mahasiswa yang terbebani oleh tugas-tugas diperkuliahan, tugas akhir ialah salah satu tugas yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa sebagai syarat lulus dari universitas yang ditempuh.

Beberapa mahasiswa menjadikan tugas akhir atau skripsi sebagai beban dan yaitu suatu pendekatan yang menekankan analisis pada data-data numerical (angka)

tekanan dalam hidupnya. Sebagai mahasiswa rantau tentunya semakin banyak hal yang dapat menyebabkan adanya tekanan dan hambatan dalam mengerjakan tugas akhir, baik dari internal maupun eksternal yang dapat berkaitan dengan akademik yang dijalani atau ditempuh. Hal tersebut membuat peneliti ingin melakukan penelitian ini, peneliti sendiri ingin mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *stress academic* dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi pada mahasiswa perantau.

Adakah pengaruh *self efficacy* terhadap *stress academic* dalam mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa perantau pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN) X di Lampung.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan jenis metode korelasi yang bertujuan untuk menguji ada tidaknya pengaruh antara variabel X dan Y. Dijelaskan menurut (Hidayat et al., 2017). Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif,

yang diolah dengan metode statistika. Menurut Sugiyono berpendapat, populasi

ialah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir atau skripsi, yang berasal dari luar Lampung yang berada atau berkuliah di Lampung (merantau). Dalam penelitian ini adapun beberapa kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu, mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi yaitu angkatan 2019-2020 dan juga (angkatan terdahulu) yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Mahasiswa rantau diluar Provinsi Lampung dan berasal dari provinsi Sumatera Barat, namun berkuliah diLampung dengan rentan usia 20-25 tahun yang berjumlah 189 mahasiswa. Sampel adalah bagian dari populasi dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalkan keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka penelitian dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2013). Sampel diambil dengan menggunakan teknik *non-*

probability sampling yaitu pengumpulan sampel yang dimana setiap objek penelitian yang diambil tidak memiliki peluang yang sama untuk dijadikan sampel penelitian. Sampel yang diambil adalah sampel yang telah memenuhi kriteria atau tujuan yang telah ditentukan peneliti yaitu Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi yaitu angkatan 2019-2020 dan juga (angkatan terdahulu) yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Mahasiswa rantau diluar Provinsi Lampung dan berasal dari Sumatera Barat, namun berkuliah diLampung dengan rentan usia 20-25 tahun, pengambilan sampel menggunakan teori Slovin dengan populasi sebanyak 189 dan persentase error 10 % hingga jumlah sampel yang didapatkan ialah sebanyak 65 mahasiswa (Santoso, 2023). Peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan alasan tidak adanya data mengenai daftar keseluruhan mahasiswa perantau di Perguruan Tinggi Negeri X di Lampung ini, selain itu keterbatasan waktu merupakan salah satu alasan peneliti dalam menggunakan teknik *non-probability sampling*. Peneliti melakukan observasi terlebih dahulu, kemudian menyebarkan kuesioner dan angket.

Menurut Sugiyono, kuesioner merupakan teknik pengambilan data dengan cara memberi seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini alat yang digunakan adalah kuesioner skala *stress academic* dan skala *self efficacy* yang penulis modifikasi untuk digunakan sebagai alat ukur. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *self efficacy* menurut Bandura yang disusun berdasarkan aspek *magnitude*, *generality*, dan *strength*, dengan memodifikasi dari penelitian Mukhaira El Akmal dkk, (El Akmal et al., 2023). Skala *stress academic* menurut Gadzella yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik dengan memodifikasi dari penelitian Syifa Az Zahra, (Az Zahra & Uyun, 2022). Alat ukur stres akademik ini menggunakan skala likert yang terdiri

dari aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan lima (5) pilihan jawaban yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), Tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Alat ukur ini dibuat diberikan nilai 1-5. Dan hasilnya akan ditabulasikan lalu dilakukan analisis data hingga validitas dan realibilitas dengan SPSS. Analisis data penelitian ini akan menggunakan metode statistic. Metode statistic adalah suatu cara ilmiah untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan, dan menganalisis angka-angka, menarik kesimpulan dengan teliti dan mengambil kesimpulan yang logis (Andjarwati et al., 2021)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini disajikan data deskriptif penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa rantau pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN), angkatan 2020-2019 dan mahasiswa terdahulu yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi sebagai beriku

Tabel 1. Deskriptif Data Penelitian

Variabel	<i>Self Efficacy</i>	<i>Stress Academic</i>
Σ subjek	65	65
Min	18.00	21.00
Maxs	71.00	85.00
Mean	40.1231	51.9846
SD	11.00640	14.13052

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui jumlah subjek 65 responden. Dan juga nilai terkecil hingga nilai terbesar dan juga nilai rata-rata dan strandar deviasi. Nilai terkecil atau min diperoleh dari jawaban paling bawah responden dengan poin satu dan nilai maxs atau tertinggi didapat dari

jawaban tertinggi responden yaitu lima. Dan nilai mean diamabil dari rata-rata jawanan responden. Selanjutnya dilakukan kategori atau pengelompokan nilai variabel penelitian dalam beberapa kategori. Berikut disajikan kategorisasi *stress academic* pada subjek penelitian.

Tabel 2. Kategori Subjek Skala *Stress Academic*

Kategori	Norma Kategorisasi	Jumlah (n)	Persentase
Tinggi	70	8	30,8%
Sedang	44-<70	37	56,9%
Rendah	<44	20	12,3%
Total		65	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *stress academic* pada mahasiswa rantau pada Perguruan Tiggi Negeri (PTN) angkatan 2020-2019 yang sedang mengerjakan

tugas akhir atau skripsi didominasi kategori sedang. Langkah selanjutnya adalah melihat kategorisasi pada variabel *self efficacy*, diperoleh hasil kategori sebagai berikut:

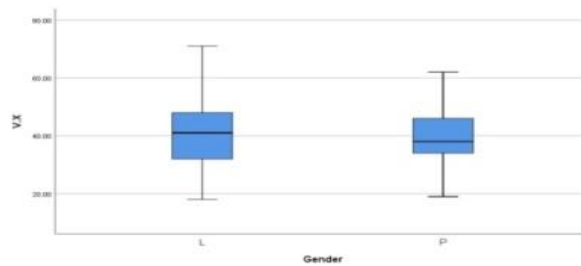
Tabel 3. Kategori Skala Variabel *Self Efficacy*

Kategori	Norma Kategorisasi	Jumlah (n)	Persentase
Tinggi	>91	0	0
Sedang	37-<91	40	61,5%
Rendah	<37	25	38,5%
Total		65	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui kategorisasi pada variabel *self efficacy*, dapat disimpulkan bahwa perilaku *stress academic* pada mahasiswa rantau pada

Perguruan Tiggi Negeri (PTN) angkatan 2020-2019 yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi didominasi kategori sedang.

Gambar 1. visualisasi hasil uji deskriptif variabel *Self Efficacy*



Berdasarkan gambar diatas, terlihat bahwa perbedaan jenis kelamin juga dapat mempengaruhi efikasi diri, Bandura menyatakan bahwa wanita mempunyai efikasi diri yang lebih tinggi dalam mengelola sesuatu dibandingkan laki-laki, dari gambar diatas dapat dilihat hasil dar

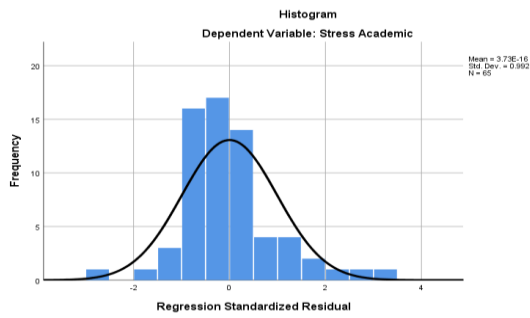
penelitian ini menunjukkan bahwasanya laki-laki lebih mempunyai efikasi diri yang lebih tinggi dari perempuan. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui data variabel terikat dan variabel bebas berdistribusi normal. Berikut ini tabel hasil normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

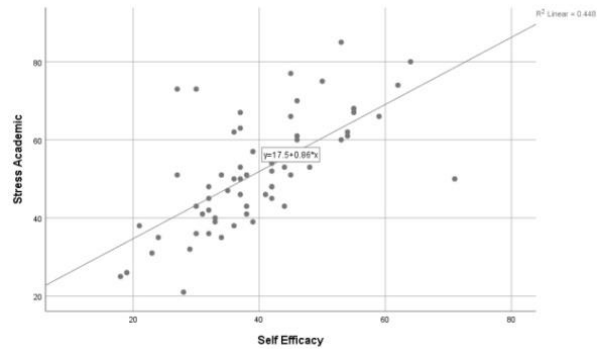
Variabel	Mean	SD	<i>Shapiro-Wilk</i>	Taraf Signifikansi	Keterangan
<i>Sress Academic</i>	51,9846	14,13052	0,990	0,889	Normal
<i>Self Efficacy</i>	40,1231	11, 00640	0,985	0,629	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diketahui nilai *Shapiro-wilk* dan nilai taraf signifikansi terdistribusi normal. Langkah selanjutnya dilakukan uji normalitas dengan residual visual. Hal ini dilakukan

untuk menyempurnakan data penelitian. Pengujian ini dilakukan dengan memeriksa bentuk kurva histogram dan *scatter plot*. Berikut adalah hasil uji normalitas visual kedua variabel tersebut



Histogram



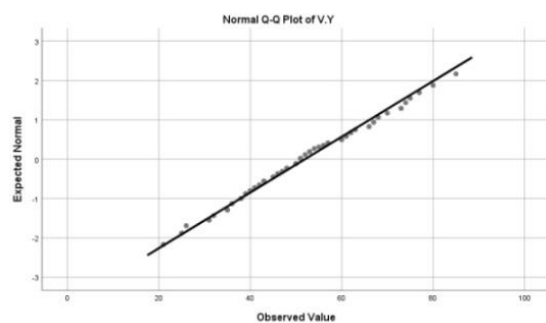
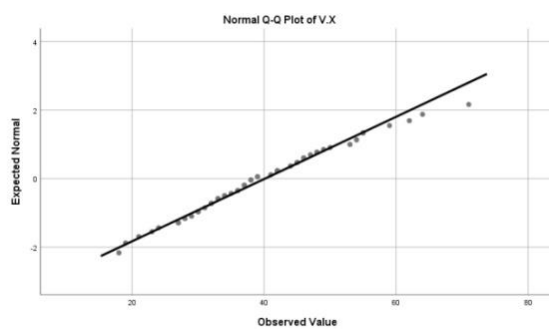
Scater Plot

Gambar 2. visualisasi hasil uji normalitas kedua variabel

Berdasarkan gambar diatas, terlihat bahwa dari gambar histogram diatas, semakin data ini terpusat ditengah, maka sebaran data ini normal. Dan berdasarkan gambar *scater plot* diatas, terlihat dari garis linear, dari garis kurvanya menandakan adanya hubungan, semakin diagonal atau garis semakin tajam, maka semakin berhubungan dan korelasinya semakin tinggi.

Langkah berikutnya adalah uji linieritas untuk melihat ada tidaknya hubungan linear

antara variabel independen dan variabel dependen. Variabel *self efficacy* ataupun *stress academic* berdistribusi linier jika *scatter plots* mempunyai sebaran titik-titik apad *Q-Q plots* tidak membentuk pola tertentu dan memiliki bentuk garis lurus. Uji linieritas pada penelitian ini adalah uji linier secara visual dengan menggunakan bantuan software SPSS. Berikut merupakan gambar visualisasi uji linieritas variabel independen dengan dependen.



Gambar 3. visualisasi hasil uji linieritas kedua variabel

Berdasarkan gambar diatas, terlihat bahwa titik-titik yang tersebar jika ditarik sebuah garis akan membentuk garis lurus yang bergerak dari kiri bawah ke kanan atas. Hal ini berarti terdapat hubungan linier yang positif atau berbanding terbalik dari kedua variabel dalam penelitian ini. Berdasarkan data tersebut dapat ditarik kesimpulan

bahwa data dalam penelitian ini adalah linier. Langkah selanjutnya adalah uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel *self efficacy* (X) dengan variabel *stress academic* (Y). Hasil uji hipotesis dapat diketahui pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Kedua Variabel

Variabel	Pearson correlation	Sig.	Keterangan
X-Y	0,669	0,000	Positif-Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui ada hubungan positif signifikan antara *self efficacy* dengan *stress academic* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan tugas akhir. Semakin tinggi tingkat *self efficacy* maka semakin rendah

perilaku *stress academic*. Sebaliknya jika rendah *self efficacy* maka semakin tinggi perilaku *stress academic*. Berikut hasil *scatter plots* ringkasan pengujian hipotesis pada penelitian ini.

Tabel 6. Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien Korelasi	R ²	Sumbangan Efektif
Self Efficacy	0,669	0,448	44,8%

Dari hasil korelasi diatas dapat diketahui nilai sumbangan efektif variabel independen penelitian. Sumbangan efektif adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Untuk mengetahui sumbangan

efektif perlu diketahui R² yang dapat diperoleh secara langsung dengan mengkuadratkan korelasi antara variabel independen dan variabel dependen (Santoso, 2010). Dibawah ini merupakan hasil sumbangan efektif variabel independen penelitian.

Berdasarkan tabel diatas, diketahui terdapat sumbangan efektif *self efficacy* dan korelasi terhadap *stress academic*. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan kesesuaian teori antara *stress academic* dengan *self efficacy*. *Stress academic* menurut (Gadzella & Masten, 2005) adalah persepsi individu mengenai stressor yang berasal dari akademik serta melihat bagaimana reaksi individu yang terdiri dari reaksi fisik, perilaku, kognitif, dan emosi. Sedangkan *self efficacy* menurut (Gadzella et al., 2012) adalah sebagai suatu keyakinan seseorang akan kemampuan untuk menyusun dan mengarahkan tingkah lakunya untuk mencapai hasil yang dikehendaki. Selain itu individu dengan *self efficacy* yang tinggi mempunyai keinginan besar untuk memotivasi diri sendiri saat menyelesaikan tugas dalam kondisi apapun dan akan menjadikan hal tersebut sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Sesuai dengan hal tersebut, individu dengan *self efficacy* tinggi memiliki kemungkinan yang sangat kecil dalam mengalami *stress academic*. Individu tersebut akan merasa segala bentuk tugas, misalkan tugas akhir yang merupakan syarat lulus dari sebuah universitas harus segera diselesaikan oleh dirinya sendiri. Bahkan individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan membuat tujuan dan meningkatkan komitmennya

dalam menyelesaikan berbagai tugas akhir walaupun dengan berbagai hambatan dan tangan yang harus dilalui.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Widyoyoko (2022). Berdasarkan analisis hasil penelitian yang didapat diketahui hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap stres akademik, hal tersebut dibuktikan dengan nilai sig. sebesar ,000 ($p < 0.05$) dengan besaran pengaruh sebanyak 54,2% (Widyoyoko, 2022). Penelitian ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2022). Berdasarkan analisis hasil penelitian yang didapat diketahui hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi korelasi $p = 0,000$ $p < 0,010$, artinya ada hubungan positif antar *self efficacy* dengan stres akademik apada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Medan Area, dengan koefisien determinan (r^2) sebesar 0,278 atau 27,8% (Nasution, 2022). Diperkuat dengan penelitian Rabbani dan Wahyudi (2023). Berdasarkan analisis hasil penelitian yang didapat diketahui hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* memiliki pengaruh terhadap stres akademik dan memiliki besar pengaruh 44,4% (Rabbani & Wahyudi, 2023).

Dan selanjutnya penelitian lainnya ialah penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022). Berdasarkan analisis hasil penelitian yang didapat diketahui bahwa kategori responden pada variabel *stress academic* sedang dengan presentase 71,1%, variabel dukungan sosial sedang dan tinggi dengan presentase 48,9%, begitupun pada variabel efikasi diri berada pada kategori tinggi dengan persentase 60%. Dan hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap stress akademik, sedangkan variabel efikasi diri berpengaruh sebesar 0,533 terhadap stress akademik. Variabel dukungan sosial dan efikasi diri berpengaruh secara simultan terhadap stress akademik sebesar 16%. Nilai signifikansi variabel (X1 dan X2) terhadap (Y) yaitu $0,001 < 0,05$. dan nilai f hitung $8,270 > f$ table 3,10 (Putri, 2022). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *stress academic* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan tugas akhir. Semakin tinggi perilaku *self efficacy* maka rendah *stress academic*. Sebaliknya semakin rendah perilaku *self efficacy* maka semakin tinggi *stress academic*, dan juga terdapat pengaruh antara *self efficacy* terhadap *stress academic*. Dalam hal ini berarti hipotesis diterima. (Hatiti & Wahyuni, 2021). Perilaku *stress academic* pada mahasiswa rantau yang sedang

mengerjakan tugas akhir pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN) X di Lampung berada dalam kategori tinggi sebanyak 8 mahasiswa. Kategori sedang sebanyak 37 mahasiswa. Sedangkan kategori rendah 20 mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku stress academic pada mahasiswa rantau pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN) angkatan 2020-2019 yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi didominasi kategori sedang.

Oleh karena itu, dibutuhkan perhatian yang lebih agar *stress academic* dapat diminimalisir. Oleh karena itu, penelitian ini mempunyai rujukan untuk mengungkap perilaku *stress academic* yang lebih kompleks yaitu perlunya kajian bentuk-bentuk *stress academic* yang sering dilalui atau dijumpai oleh mahasiswa rantau dalam mengerjakan tugas akhir, misalnya langkah-langkah yang dapat dilakukan agar dapat meminimalisir *stress academic* pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir ialah dengan memilih topik, objek, dan tempat penelitian yang tepat agar dapat mempermudah pengerjaan tugas akhir dan juga dengan memberikan program pengembangan *soft skill*. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan *self efficacy*, sehingga besar harapan dapat mampu mengurangi perilaku yang sering ditemui atau dijumpai oleh mahasiswa

rantau yang sedang mengerjakan tugas akhir pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN) X di Lampung angkatan 2020-2019, dan angkatan sebelumnya yang masih mengerjakan tugas akhir.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stress academic pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan tugas akhir pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN) X di Lampung. Artinya semakin tinggi *self efficacy*, maka semakin rendah perilaku *stress academic*. Dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy*, maka semakin tinggi perilaku *stress academic* pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan tugas akhir. Adapun sumbangan efektif variabel *self efficacy* sebesar 44,8% terhadap *stress academic* dan sisanya dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian ini.

REFERENSI

- Aisah, N. (2023). *Hubungan antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Kimia selama Pembelajaran Jarak Jauh*. Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Andjarwati, T., Budiarti, E., Susilo, K. E., Yasin, M., & Soemadijo, P. S. (2021). *Statistik Deskriptif*. Zifatama Jawa.
- Az Zahra, S., & Uyun, Z. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307–337.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143–148.
- El Akmal, M., Pasaribu, D. L. A., Sinulingga, V., Silitonga, U., Perangin-angin, M. D. S., & Situmorang, M. (2023). Gambaran Self-Efficacy Pelamar Dalam Wawancara Kerja Secara Daring. *Cakrawala Repositori IMWI*, 6(1), 161–173.
- Fachrosi, E. (2012). Perbedaan Stres Akademik Antara Kelompok Siswa Minoritas Dengan Mayoritas Di SMP Wr. Supratman 2 Medan. *Alat Ukur Stres Akademik*.
- Fun, L. F., Mikarsa, H. L., & Putri, D. K. (2023). Gambaran Grit Pada Mahasiswa di Indonesia. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 13(3), 240–249.
- 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).
- 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), 1–10.
- Hamdi, I., Supraja, M., & Zubaidi, A. (2016). Dinamika Aktualisasi Diri Pemuda Rantau Dan Implikasinya Terhadap Ketahanan Pribadi (Studi Pada Mahasiswa Rantau Asal Sumatera Barat Di Asrama Putri Bundo Kandung Daerah Istimewa Yogyakarta). *Jurnal Ketahanan Nasional*, 22(3), 306–320.
- Hatiti, K., & Wahyuni, C. (2021). Hubungan Self Efficacy Academic Dengan Social Loafing Pada Kelompok Belajar Mahasiswa. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(2), 103–118.
- Hidayat, M. A., Anwar, A., & Hidayah, N. (2017). Pendidikan non formal dalam meningkatkan keterampilan anak jalanan. *EDUDEENA: Journal of Islamic Religious Education*, 1(1), 31–42.
- Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Character J Penelit Psikol*, 8.
- Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6–13.
- Nasution, S. A. (2022). *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan*.

Area. Universitas Medan Are.

Plenum Press, Yudistira P, Chandra.

- Pratama, U., Amna, N., & Arif, B. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(3), 257–268.
- Putri, E. R. (2022). *Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- 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.
- Rosdiana, Y., Hastuningtyas, W. R., & Wolla, L. N. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi.
- Santoso, A. (2023). Rumus Slovin: Panacea Masalah Ukuran Sampel? *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 4(2), 24–43.
- Santoso, S. (2010). *Statistik parametrik*. Elex Media Komputindo.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York:
- Widyoyoko, T. D. (2022). *Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2018 Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- 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.
- Wusqa, N., & Novitayani, S. (2022). Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(2).
- Zulkosky, K. (2009). Self-efficacy: a concept analysis. *Nursing forum*, 44(2), 93–102.

