



**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *ACADEMIC STRESS*
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI
JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

ALDI FERNANDI

705170226

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2021**



**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *ACADEMIC STRESS*
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI
JAKARTA BARAT**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata Satu
(S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

ALDI FERNANDI

705170226

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2021**

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Aldi Fernandi**

NIM : **705170226**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Hubungan *Self-efficacy* dengan *Academic Stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta Barat

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 21 Januari 2021

Yang Memberikan Pernyataan



Aldi Fernandi

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Aldi Fernandi**

N I M : **705170226**

Alamat : **JL.Matahari RT.01/06 No.65 Kel.Sudimara Pinang, Kec.Pinang, Kota Tangerang, 15145.**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Hubungan *Self-efficacy* dengan *Academic Stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta Barat

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 21 Januari 2021

Yang Membuat Pernyataan



Aldi Fernandi

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Aldi Fernandi
N.I.M. : 705170226
Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi

Hubungan *Self-efficacy* dengan *Academic Stress* pada mahasiswa yang sedang
menyusun skripsi di Jakarta Barat

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 19 Januari 2021 dan dinyatakan lulus,
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr.Fransisca Iriani R.D., M.Si.
2. Anggota : Niken Widi Astuti, M.Si., Psi.
Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D.

Jakarta, 21 Januari 2021

Pembimbing



Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D.

ABSTRAK

Aldi Fernandi (705170226)

Hubungan *self-efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta Barat; Pamela Hendra Heng S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu pada tingkat perguruan tinggi negeri maupun swasta. Pada tahun 2020 Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi memberikan daftar perguruan tinggi swasta terbaik di DKI Jakarta, yang menunjukkan bahwa lima perguruan tinggi swasta dari enam peringkat tertinggi berada di Jakarta Barat. Pada saat mahasiswa menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa pada dasarnya diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah seperti skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering ditemui gejala yang menunjukkan adanya *academic stress*, seperti keluhan dan merasakan kegelisahan, sulit untuk tidur, tidak nafsu makan, mengalami kecemasan, dan beberapa ditemukan sampai ada yang menangis berlebihan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *academic stress* antara lain adalah faktor internal yaitu *self-efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan alat ukur *self-efficacy* yang dibuat oleh Sari (2018) berdasarkan teori serta dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Pada variabel *academic stress* menggunakan alat ukur *Student-life Stress Inventory* (SSI) yang diadaptasi oleh Azahra (2017) berdasarkan teori serta dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Gadzella (1991). Penelitian ini menggunakan partisipan

mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta Barat, dengan jumlah partisipan yang didapatkan sebanyak 129 mahasiswa. Hasil pengolahan SPSS dengan menggunakan uji *Pearson correlation* mendapatkan nilai $r = -0,566$ dan $p = 0,000 < 0,05$, yang artinya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta Barat.

Kata Kunci: *self-efficacy*, *academic stress*, dan mahasiswa skripsi.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-undang no 22 (1961), perguruan tinggi adalah lembaga ilmiah yang bertugas untuk memberikan pendidikan dan pengajaran, dengan menggunakan kebudayaan bangsa Indonesia dan juga menggunakan cara yang ilmiah. Perguruan tinggi memiliki tujuan yaitu untuk membentuk manusia agar berjiwa Pancasila dan bertanggung jawab supaya dapat mewujudkan masyarakat Indonesia menjadi adil dan makmur, serta untuk menyiapkan tenaga kerja yang kompeten untuk menempati jabatan yang memerlukan pendidikan tinggi agar terus dapat memelihara dan memajukan ilmu pengetahuan, lalu tidak lupa untuk melakukan penelitian dan

berusaha memajukan ilmu pengetahuan, kebudayaan dan kehidupan dalam bermasyarakat di Indonesia.

Siswoyo (2007) mengatakan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu pada tingkat perguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dapat memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, seperti berpikir dengan kritis dan bertindak dengan cepat serta tepat adalah karakteristik yang cenderung selalu melekat pada mahasiswa. Dari data yang telah diambil melalui Badan Pusat Statistik (BPS, 2019) mengatakan tentang jumlah mahasiswa aktif swasta yang terdaftar di bawah kementerian riset, teknologi dan pendidikan tinggi/kementerian pendidikan dan kebudayaan dalam Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta tahun 2019 pada kota Jakarta Barat adalah sebanyak 202.622 mahasiswa.

Dikutip dari Kompas.com oleh Harsusilo (2020) menuliskan dalam sebuah artikel *online* yang berjudul “Ini dia, 50 Universitas Swasta terbaik DKI Jakarta 2020 versi Dikti Kemendikbud” dalam artikel tersebut terdapat daftar perguruan tinggi swasta terbaik di DKI Jakarta tahun 2020 menurut Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDikti) antara lain adalah: (a) Universitas Bina Nusantara; (b) Universitas Trisakti; (c) Universitas Tarumanagara; (d) Universitas Mercu Buana; (e) Universitas Atma Jaya; (f) Universitas Esa Unggul; dst. Peneliti melihat hal yang menarik bahwa dari ke enam Universitas diatas lima diantaranya berada di Jakarta Barat.

Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, Nizam (2020) mengatakan bahwa kinerja dari perguruan tinggi diidentifikasi berdasarkan empat aspek utama, antara lain yaitu: (a) mutu sumber daya manusia dan mahasiswa (input), seperti persentase dosen dengan

pendidikan S3, persentase dosen dengan jabatan lektor kepala dan guru besar, rasio jumlah dosen terhadap jumlah mahasiswa, jumlah mahasiswa asing, dan jumlah dosen yang bekerja sebagai praktisi di industri minimum 6 bulan; (b) pengelolaan kelembagaan perguruan tinggi (proses), seperti akreditasi institusi, akreditasi program studi, pembelajaran daring, kerjasama perguruan tinggi, kelengkapan laporan Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDIKTI), jumlah program studi bekerja sama dengan Dunia Usaha dan Dunia Industri (DUDI), *Non-Governmental Organization* (NGO) atau *Quacquarelli Symonds (QS) Top 100 World Class University (WCU) by subject*; (c) capaian kinerja jangka pendek yang dicapai oleh perguruan tinggi (output), seperti jumlah artikel ilmiah terindeks per dosen, kinerja penelitian, kinerja kemahasiswaan, jumlah program studi yang telah memperoleh akreditasi atau sertifikasi internasional; dan (d) capaian kinerja jangka panjang perguruan tinggi (outcome), seperti kinerja inovasi, jumlah sitasi per dosen, jumlah patent per dosen, kinerja pengabdian masyarakat, dan persentase lulusan perguruan tinggi yang memperoleh pekerjaan dalam waktu 6 bulan.

Menurut Fadillah (2013) setelah mahasiswa menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa pada dasarnya diwajibkan dan dituntut untuk membuat suatu karya ilmiah seperti halnya skripsi. Triswanto (2010) mengatakan bahwa karya tulis ilmiah di perguruan tinggi seperti skripsi sudah menjadi sebuah syarat utama dalam menuntaskan studi. Hal ini didasarkan pada pemikiran bahwa setiap lulusan dari perguruan tinggi sekurang-kurangnya mampu menuangkan hasil dari pemikiran dan kajiannya dalam sebuah bentuk tulisan supaya dapat

dimengerti oleh orang lain atau setidaknya dapat dibaca oleh masyarakat yang berlatar belakang dari bidang pendidikan yang relevan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wangid dan Sugiyanto (2013) terdapat sembilan permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, yaitu antara lain adalah (a) kurang memahami dan mengetahui tentang metodologi dari penulisan skripsi; (b) kebingungan dalam mengembangkan teori untuk mendukung skripsi, dan juga beberapa mengalami gangguan emosional yang dapat mengganggu dalam proses penyusunan skripsi; (c) kurangnya kemampuan dalam tulis menulis karya ilmiah; (d) mengalami kesulitan dalam melakukan penyusunan hasil penelitian; (e) kurangnya referensi/buku-buku yang terkait dengan permasalahan penelitian serta kesulitan dalam menganalisis data penelitian; (f) kurangnya motivasi untuk mengerjakan skripsi dan juga kesulitan untuk mencari dan menemukan hasil penelitian yang relevan; (g) sulit dalam menemukan sebuah permasalahan yang ada; (h) dosen pembimbing terlalu sibuk dengan aktivitasnya diluar; (i) kesulitan dalam menyusun dan memahami kajian pustaka.

Hidayat (2008) mengatakan bahwa kesulitan-kesulitan dari menyusun skripsi dapat berkembang menjadi sikap negatif yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pernyataan lain yang dikemukakan oleh Ismiati (2015) mengatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi kerap ditemui gejala stres, seperti keluhan dan merasakan kegelisahan, sulit untuk tidur, mengalami kecemasan, dan beberapa ditemukan sampai ada yang menangis berlebihan.

Stres adalah masalah umum yang wajar terjadi dalam kehidupan yang dialami oleh manusia. Hayland (2014) mengatakan bahwa kata stres digunakan dalam beberapa pengertian yang berbeda. Pertama stres dalam arti dari suatu keadaan, seperti “saya merasa stres” keadaan stres ini biasa disebut dengan respon stres. Kedua stres dalam hal yang dapat menyebabkan terjadinya respon stres, seperti “pekerjaan saya adalah stres yang nyata saat ini” yang menyebabkan stres ini biasa disebut dengan *stressor*. Istilah stres juga dapat diartikan dalam gabungan antara *stressor* dan respon stres, seperti stres pada “kehidupan modern” dimana makna stres mengacu pada penyebab terjadinya stres dan respon terhadap stres. Oktavia et al. (2019) mengatakan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa dapat disebut dengan *academic stress*.

Barseli et al. (2017) mengatakan bahwa *academic stress* adalah tekanan yang terjadi akibat adanya tekanan subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini menimbulkan respon yang dialami siswa atau mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan munculnya emosi yang negatif akibat adanya tuntutan akademik. Ramli et al. (2018) mengatakan bahwa *academic stress* adalah suatu keadaan emosional atau mental yang paling umum dialami oleh siswa ataupun mahasiswa selama mereka melakukan pembelajaran.

Fenomena terkait stres akademik dapat terjadi dan dirasakan pada kehidupan sehari-hari, berikut adalah beberapa fenomena yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun proposal skripsi atau skripsi. Diambil dari DetikNews oleh Wawan (2020) pada hari Kamis malam tanggal 31 Januari 2020, Kanit Reskrim Polsek Mlati, Iptu Noor Dwi Cahyanto mengatakan bahwa adanya laporan dugaan bunuh diri di daerah dusun Jetis, Tirtoadi. Korban diketahui atas nama FH (24), asal Jawa Timur,

korban diketahui mahasiswa perguruan tinggi swasta, dugaannya dia bunuh diri karena depresi, dari info yang telah diterima oleh pihak polisi mengatakan bahwa, sepertinya ada masalah keluarga dan ada kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Lalu dikutip dari TribunNews (2020) seorang mahasiswa berinisial BH (25) pada hari Sabtu sore tanggal 11 Juni 2020 ditemukan tewas gantung diri di Samarinda, Kalimantan Timur, diduga gantung diri karena depresi kuliah 14 semester tak kunjung lulus, dan skripsi sering ditolak dosen. Dugaan tersebut terungkap setelah polisi meminta keterangan dari RD, kakak angkat korban. RD sering menceritakan bahwa adiknya berinisial BH sering bercerita masalah kuliahnya. "Dirinya curhat dengan kakak angkatnya. Bilangnya, aku ini kenapa ya, sama dosen ku skripsi ku ditolak terus" ungkap Kanit Reskrim Polsek Sungai Pinang, Iptu Fahrudi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati et al. (2017) yang melakukan penelitian tentang gambaran stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang, bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki usia 22 tahun lebih dominan mengalami stres dengan jumlah 48 mahasiswa. Berikut adalah hasil yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 14 mahasiswa, stres sedang 30 mahasiswa, dan stres berat 4 mahasiswa. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti et al. (2018) yang dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, berdasarkan data hasil penelitian dari jumlah partisipan sebanyak 49 mahasiswa terdapat 9 mahasiswa berada dalam kategori tingkat stres rendah, 34 mahasiswa berada dalam kategori sedang, dan 6 mahasiswa berada dalam kategori tinggi. Berdasarkan kedua penelitian diatas peneliti menyimpulkan bahwa adanya

peningkatan dari tahun ke tahun mengenai tingkat *academic stress* pada mahasiswa tingkat akhir atau pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Menurut Gaol (2016) pada lingkungan akademik, stres merupakan permasalahan yang paling sering dialami oleh mahasiswa. Hal tersebut dapat diakibatkan karena terlalu banyak tuntutan pekerjaan atau tugas yang diberikan kepada mahasiswa seperti halnya, ujian, tugas, dan hal lain sebagainya. Melanjutkan dari pernyataan tersebut Ryan dan Twibel (dalam Jenaabadi et al., 2017) menyatakan bahwa *academic stress* dapat menyebabkan gangguan kinerja dan kompatibilitas, serta juga dapat menimbulkan penyakit fisik dan mental, selain itu juga dapat menurunkan kualitas hidup mahasiswa.

Ismiati (2015) mengatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor internal antara lain adalah: (a) pengalaman baru; (b) manajemen waktu yang kurang baik; (c) pesimis; (d) *negative thinking* (berpikir negatif); (e) tidak *assertive*; dan (f) kesulitan dalam memahami aturan penulisan bahasa Indonesia yang baik dan benar. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi stres mahasiswa antara lain adalah: (a) lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman; (b) kurangnya referensi atau buku yang terkait dengan penelitian; (c) kesulitan menjumpai dosen pembimbing untuk konsultasi.

Dari beberapa faktor yang disebutkan diatas peneliti berfokus kepada faktor internal yaitu pesimis, yang beranggapan bahwa rasa pesimis dan ketakutan yang terlalu berlebihan tanpa adanya suatu alasan akan membuat mahasiswa menjadi

terhambat dalam menyelesaikan skripsinya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa itu kurang percaya diri. Rendahnya rasa percaya diri mahasiswa dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan stres dalam menghadapi sesuatu. Bandura (1997) mengatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan diri dari individu untuk melakukan sesuatu dari dalam dirinya dengan cara mengontrol dan mengatur tindakan yang diperlukan untuk mencapai sebuah pencapaian. Mukti dan Tentama (2019) mengatakan bahwa terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* dalam bidang akademik yaitu antara lain, dari faktor internal: minat, kesabaran, resiliensi, karakter, dan motivasi belajar. Sedangkan faktor eksternal antara lain: gaya kelekatan, rasa hangat, *goal orientasi*, *inactive mastery experiences*, dan persuasi verbal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sagita et al. (2017) yang menggunakan 236 partisipan dengan kriteria partisipannya adalah mahasiswa, mendapatkan hasil penelitian terdapat hubungan secara negatif antara *self-efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* individu maka akan semakin rendah *academic stress* yang dialami oleh individu, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* individu maka akan semakin tinggi *academic stress* yang dialami oleh individu. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan secara negatif antara motivasi berprestasi dengan *academic stress*, penelitian ini juga mengatakan bahwa ada hubungan secara positif antara penundaan akademik dengan *academic stress*. Serta menunjukkan hubungan yang signifikan antara *self-efficacy*, motivasi berprestasi, dan penundaan akademik pada *academic stress*. Sesuai dengan hasil penelitian dari Sagita et al. (2017) hasil

penelitian dari (Siregar & Putri, 2019) juga menunjukkan hal yang sama yaitu adanya hubungan secara negatif antara *self-efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Safriany & Maryatmi, 2018) juga mengatakan bahwa ada hubungan secara negatif antara *self-efficacy* dengan *academic stress*, akan tetapi partisipan dalam penelitian ini menggunakan siswa kelas XI, sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sagita et al., 2017; Siregar & Putri, 2019) yang menggunakan partisipan mahasiswa.

Penelitian lainnya yang juga dilakukan oleh Watson dan Watson (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic stress* secara negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah *academic stress* yang dialami oleh individu. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Watson dan Watson (2016), hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Jennaabadi et al. (2017) juga menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan yang negatif antara *self-efficacy* dengan *academic stress*, penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *academic burnout* dengan *self-efficacy*. Akan tetapi dari kedua penelitian yang dilakukan oleh Watson dan Watson (2016) dan Jennaabadi et al. (2017) berada pada tempat dan kriteria partisipan yang berbeda.

Sedangkan berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati (2016) yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian dari Jácquez (2016) juga mengatakan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan pada kedua variabel tersebut yaitu *self-efficacy* dengan *academic stress*. Sejalan dengan Jácquez (2016),

penelitian yang dilakukan oleh Matoti dan Lekhu (2019) juga mendapatkan hasil penelitian yang sama, yaitu tidak adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic stress*.

Alasan peneliti memilih variabel *academic stress* pada penelitian ini yaitu karena peneliti menemukan beberapa fenomena yang terdapat pemberitaan bahwa terdapat mahasiswa yang ditemukan tidak bernyawa dan diasumsikan bahwa mahasiswa tersebut melakukan bunuh diri karena mengalami stres dan depresi yang disebabkan oleh karya ilmiah atau skripsi yang sering ditolak oleh dosen pembimbingnya. Serta adanya peningkatan *academic stress* dari penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati et al. (2017) dan Gamayanti et al. (2018) pada mahasiswa tahun terakhir atau mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Alasan dari peneliti memilih variabel *academic stress* ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Ang dan Huang (dalam Jenaabadi et al., 2017) mengatakan bahwa *academic stress* dapat disebabkan oleh pendidikan, *self-concept*, keterlibatan orang tua, *self-efficacy*, dan pengendalian diri yang buruk. Dari semua fenomena dan hasil studi kajian karya ilmiah yang berbeda dan telah diuraikan diatas, peneliti akan melakukan penelitian replikasi dengan tujuan untuk menguji kembali variabel yang sama yaitu *self-efficacy* dengan *academic stress* dengan partisipan penelitian yang berbeda yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan dengan tempat yang berbeda pula yaitu di Jakarta Barat. Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta Barat.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta Barat.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini memiliki dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk pengembangan ilmu pada bidang psikologi, terutama dalam bidang psikologi pendidikan, psikologi belajar, dan psikologi perkembangan. Penelitian ini juga diharapkan untuk memperbanyak penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* dengan *academic stress*, serta mampu mengembangkan teori mengenai *self-efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan cara memberikan informasi mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic stress* sehingga mahasiswa dapat mengetahui pentingnya *self-efficacy* yang berhubungan dengan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini juga diharapkan untuk dapat memberikan manfaat kepada dosen pembimbing skripsi supaya dapat lebih membantu mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya dengan baik dan sesuai dengan format penulisan yang ada. Peneliti juga berharap bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai sebuah acuan atau pedoman untuk mencapai hasil yang baik bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, karena proses dari pendidikan yang baik, bukan hanya didapatkan dari pengetahuan yang dipelajari dan dimengerti, melainkan juga melalui *self-efficacy* dari mahasiswa itu sendiri.

1.5 Sistematika Penulisan

Penelitian ini terdiri dari lima bab, bab pertama yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoritis serta praktis, dan sistematika penulisan. Kemudian pada bab dua yang berisikan definisi dari variabel *academic stress*, dimensi *academic stress*, faktor yang mempengaruhi *academic stress*. Kemudian juga dijelaskan tentang definisi dari variabel *self-efficacy*, dimensi *self-efficacy*, dan proses yang mempengaruhi *self-efficacy*. Isi berikutnya adalah definisi dari mahasiswa, karakteristik mahasiswa, mahasiswa yang menyusun

skripsi, dan dilanjutkan dengan kerangka berpikir serta hipotesis penelitian. Pada bab tiga berisi mengenai karakteristik partisipan, teknik *sampling*, gambaran partisipan, lalu dijelaskan mengenai jenis penelitian, *setting* dan peralatan penelitian, kemudian alat ukur penelitian, prosedur penelitian, serta teknik pengolahan dan analisis data. Pada bab empat berisikan gambaran variabel penelitian, analisis data utama yang berisikan uji asumsi dan analisis hipotesis, serta diikuti dengan analisis data tambahan. Pada bab lima berisikan simpulan, diskusi, dan saran.

BAB V

SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan kesimpulan yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel *self-efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta Barat. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maka semakin rendah *academic stress* dari mahasiswa tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maka semakin tinggi *academic stress* mahasiswa tersebut. Dari hasil penelitian diatas, maka dari itu

hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima karena adanya hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta Barat.

Selain itu, hasil analisis data tambahan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan pada tiga dimensi *self-efficacy* (*magnitude, generality, strength*) dengan variabel *academic stress*. Terdapat hubungan negatif signifikan pada variabel *self-efficacy* dengan dua dimensi *academic stress* (*stressor* akademik, dan reaksi terhadap *stressor* akademik). Terdapat perbedaan signifikan *self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin dan Universitas. Terdapat perbedaan signifikan *academic stress* berdasarkan Universitas.

5.2 Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta Barat. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang terkait dengan *self-efficacy* dengan *academic stress*. *Self-efficacy* adalah keyakinan dari individu akan kemampuan atau keahlian untuk mengerjakan tugas yang diberikan kepada individu untuk mencapai sebuah tujuan atau mengatasi rintangan serta hambatan yang ada (Baron dan Bryne, 2004). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagita et al. (2017), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* individu maka akan semakin rendah *academic stress* yang dialami oleh individu, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* individu maka akan semakin

tinggi *academic stress* yang dialami oleh individu. Penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh (Siregar & Putri, 2019; Safriany & Maryatmi, 2018; Watson dan Watson, 2016; dan Jennaabadi et al., 2017) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan secara negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic stress*. Namun, terdapat hasil penelitian yang tidak sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiyowati, 2016; Jácquez, 2016; dan Matoti & Lekhu, 2019) yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *self- efficacy* dengan *academic stress*.

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal yang dapat menjadi alasan mengapa *self-efficacy* dapat memiliki hubungan dengan *academic stress* pada mahasiswa karena *self-efficacy* dapat berfungsi untuk melakukan pengelolaan terhadap persepsi diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan (Siregar & Putri, 2019). Selain itu, salah satu hal yang dapat menjadi alasan mengapa *self-efficacy* dapat mempengaruhi *academic stress* adalah dari faktor internal yang dapat mempengaruhi *academic stress* menurut Oktavia et al. (2019) yang mengatakan bahwa salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi *academic stress* antara lain adalah *self-efficacy*. Kuatnya *self-efficacy* yang dimiliki individu dapat meningkatkan rasa percaya diri untuk menyelesaikan dan berhasil dalam sebuah tugas yang sudah diberikan.

Hasil uji korelasi antara dimensi *self-efficacy* dengan variabel *academic stress* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan dari ketiga dimensi *self-efficacy* dengan variabel *academic stress*. Dimensi *self-efficacy (magnitude)* ini

berkorelasi dengan variabel *academic stress* yang menunjukkan hubungan negatif signifikan, dimensi ini mengukur tingkat kesulitan dalam mengerjakan suatu pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan oleh individu dari tingkatan yang bisa dikatakan mudah, sedang, hingga sulit (Bandura, 1997). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desmita (2017) yang mengatakan bahwa meningkatkan keyakinan serta pernyataan pada diri merupakan salah satu tahap dalam meningkatkan kualitas diri dalam mengatasi stres. Hasil uji korelasi selanjutnya antara dimensi *self-efficacy (generality)* dengan variabel *academic stress* yang menunjukkan hubungan negatif signifikan, dimensi ini mengukur tingkat luas dari ruang lingkup tugas yang dapat dilakukan oleh individu serta yakin terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan berbagai tugas (Bandura, 1997). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Rachmawati (2014) yang mengatakan bahwa disaat individu tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi tugas yang dihadapinya hal tersebut akan menimbulkan stres dan juga kecemasan. Hasil uji korelasi selanjutnya antara dimensi *self-efficacy (strength)* dengan variabel *academic stress* menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif signifikan, dimensi ini menguji tingkat kekuatan pada kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan tugas dan permasalahan yang terjadi (Bandura, 1997). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagita et al. (2017) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi, terbukti mengalami tekanan yang lebih rendah saat berhadapan dengan sumber stres atau *stressor*.

Hasil uji korelasi selanjutnya adalah antara variabel *self-efficacy* dengan dimensi *academic stress* yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan dari

kedua dimensi *academic stress* dengan variabel *self-efficacy*. Dimensi *academic stress* pertama adalah *stressor* akademik dengan kategori (frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) yang menunjukkan hubungan negatif signifikan dengan variabel *self-efficacy*, dimensi ini menguji situasi dimana menuntut individu untuk melakukan penyesuaian diri diluar hal-hal yang biasa terjadi pada kejadian di kehidupan sehari-hari (Gadzella, dalam Gadzella & Masten, 2005). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagita et al. (2017) yang mengemukakan bahwa keyakinan dari diri mahasiswa dapat mempengaruhi aspek kepribadian yang lain seperti *stressor* yang muncul pada diri mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi, telah terbukti dapat mengatasi tekanan saat adanya stres atau *stressor* yang mereka sedang alami. Selanjutnya dimensi *academic stress* kedua adalah reaksi terhadap *stressor* akademik dengan kategori (reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif) yang menunjukkan hubungan negatif signifikan dengan variabel *self-efficacy*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri dan Sugiharto (2020) yang mengatakan bahwa adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang mengalami aspek biologis berupa gejala fisik, dan aspek psikologis berupa gejala kognitif, emosi dan tingkah laku. Yang dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dapat berhubungan dengan *self-efficacy*, dimana semakin tinggi tingkat stres maka semakin rendah tingkat *self-efficacy* dari mahasiswa.

Hasil uji beda *self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukarman (2016)

yang mengatakan bahwa adanya perbedaan secara signifikan antara *self-efficacy* apabila ditinjau dari jenis kelamin pada siswa. Hasil uji beda selanjutnya adalah perbedaan *self-efficacy* dilihat berdasarkan Universitas. Pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-efficacy* dilihat berdasarkan Universitas. Hasil dari penelitian ini dapat dihubungkan dengan teori dari Bandura (dalam Alwisol, 2004) yang mengatakan bahwa terdapat salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* yaitu faktor persuasi sosial, dimana adanya informasi yang didapatkan secara verbal melalui seseorang yang berpengaruh disekitar akan dapat meningkatkan *self-efficacy* individu. Dikutip dari situs *website* resmi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menurut Nizam (2020) mengatakan bahwa salah satu aspek dari klasterisasi perguruan tinggi Indonesia yang baik adalah mutu sumber daya manusia dan mahasiswa (*input*), dimana indikator input antara lain terdiri dari persentase dosen berpendidikan S3, persentase dosen dalam jabatan lektor kepala dan guru besar, rasio jumlah dosen terhadap jumlah mahasiswa, jumlah mahasiswa asing, dan jumlah dosen bekerja sebagai praktisi di industri minimum 6 bulan. Dengan sumber daya manusia dan mahasiswa yang berbeda pada setiap Universitas atau perguruan tinggi hal tersebut dapat menimbulkan untuk terjadinya suatu perbedaan *self-efficacy* apabila dilihat berdasarkan Universitas.

Hasil uji beda selanjutnya adalah perbedaan *academic stress* dilihat berdasarkan Universitas. Pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *academic stress* dilihat berdasarkan Universitas. Hasil dari penelitian ini dapat dihubungkan dengan teori dari Ismiati (2015) yang mengatakan bahwa terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *academic stress* yaitu adalah

dengan kurangnya referensi atau buku yang terkait dengan penelitian, seperti kesulitan dalam menemukan referensi yang lengkap dan cocok untuk penelitian dapat menjadi salah satu penyebab terhambatnya penelitian. Dikutip dari situs *website* resmi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menurut Nizam (2020) mengatakan bahwa salah satu aspek dari klasterisasi perguruan tinggi Indonesia yang baik adalah capaian kinerja jangka pendek yang dicapai oleh perguruan tinggi (*output*), seperti jumlah artikel ilmiah terindeks per dosen, kinerja penelitian, kinerja kemahasiswaan, jumlah program studi yang telah memperoleh akreditasi atau sertifikasi internasional. Dengan adanya pencapaian perguruan tinggi yang berbeda pada setiap Universitas atau perguruan tinggi maka dari itu dapat menimbulkan terjadinya perbedaan signifikan antara *academic stress* dilihat berdasarkan Universitas.

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki beberapa keterbatasan ataupun kekurangan dari penelitian yang dilakukan ini. Peneliti merasa bahwa waktu dalam pengerjaan proposal skripsi dan skripsi ini sangat terbatas yaitu hanya sekitar 4 bulan sehingga menurut peneliti tidak mendapatkan hasil yang diharapkan. Seperti kurangnya sumber jurnal atau kajian literatur yang dapat peneliti temukan, dikarenakan peneliti tidak bisa mengakses fasilitas perpustakaan dari Universitas maupun Fakultas secara maksimal karena adanya situasi COVID-19 saat ini. Selain itu juga, kurangnya jumlah partisipan dari yang sudah ditentukan menggunakan tabel dari Krejcie dan Morgan (1970) sebanyak 385 partisipan, lalu peneliti hanya mendapatkan 129 partisipan. Hal tersebut membuat peneliti melakukan pengambilan data dengan lebih lama dikarenakan situasi yang tidak mendukung ini, oleh karena itu

peneliti dengan sangat terpaksa untuk menggunakan data yang sudah terkumpul tanpa harus melakukan *try out* atau uji coba pada alat ukur.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Teoritis

Saran teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi dalam bidang psikologi pendidikan, psikologi belajar dan psikologi perkembangan. Dengan adanya penelitian ini maka secara teoritis bidang ilmu *self-efficacy* dan *academic stress* dapat memperoleh manfaat dengan adanya hasil penelitian sehingga secara empiris teori-teori tersebut dapat dibuktikan. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, oleh sebab itu peneliti menyarankan supaya adanya penelitian serta kajian-kajian yang lebih luas serta mendalam lagi mengenai *self-efficacy* dengan *academic stress*, khususnya pada pelajar di Indonesia. Pengembangan kajian literatur tentu akan dapat membantu pihak-pihak terkait seperti peneliti, praktisi, maupun mahasiswa agar dapat lebih memahami pentingnya *self-efficacy* dengan *academic stress*.

Saran dari peneliti untuk dilakukannya penelitian selanjutnya adalah dengan mengambil data partisipan pada setiap Universitas dengan jumlah yang seimbang antara Universitas yang satu dengan lainnya agar dapat lebih mempresentasikan hasil penelitian yang lebih baik. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel resiliensi, motivasi belajar, atau prokrastinasi dikarenakan variabel tersebut dapat berhubungan dengan *self-efficacy* atau *academic stress* pada mahasiswa. Pada

penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan menggunakan penelitian kualitatif untuk mendapatkan gambaran data partisipan yang lebih detail dan mendalam serta dapat menghasilkan penelitian yang lebih mendalam lagi.

5.3.2 Saran Praktis

Saran praktis dari peneliti pada penelitian pertama untuk mahasiswa supaya mampu meningkatkan *self-efficacy* dalam melakukan proposal skripsi dan skripsi dari dalam diri individu dengan cara melakukan penelitian berdasarkan minat peneliti, dan selalu sabar dalam menghadapi segala kesulitan atau kendala yang terjadi pada saat mengerjakan penelitian. Dari penelitian ini dapat ditunjukkan bahwa dengan meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat menurunkan *academic stress* yang dapat menghambat serta mengganggu dalam pencapaian tujuan seperti saat sedang mengerjakan tugas atau sedang menyusun skripsi. Saran dari peneliti selanjutnya adalah untuk dosen pembimbing skripsi yang membaca penelitian ini supaya dapat memberikan bimbingan serta arahan yang lebih baik lagi dari sebelumnya sehingga tidak menimbulkan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Karena salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah kesulitan dalam menemui dosen pembimbing untuk melakukan konsultasi yang telah diuraikan pada penelitian kali ini.

ABSTRACT

Aldi Fernandi (705170226)

The relationship between self-efficacy and academic stress in students who are writing their thesis in West Jakarta; Pamela Hendra Heng S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D. Undergraduate Psychology Study Program, Tarumanagara University.

Students are individuals who are currently studying at the public and private tertiary institutions level. In 2020 the Higher Education Service Institution provides a list of the best private universities in DKI Jakarta, which indicates that five of the six highest ranking private universities are in West Jakarta. When students take their final semester and have completed all their courses, students are basically required to make a scientific work such as a thesis. Students who are writing a thesis often encounter symptoms that indicate academic stress, such as complaints and feeling restless, difficulty sleeping, lack of appetite, experiencing anxiety, and some are found crying excessively. One of the factors that can influence academic stress, among others, is internal factors, namely self-efficacy. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic stress in students who are writing their thesis in West Jakarta. This study uses a self-efficacy measure made by Sari (2018) based on the theory and dimensions proposed by Bandura (1997). The academic stress variable uses the Student-life Stress Inventory (SSI) measurement tool which was adapted by Azahra (2017) based on the theory and dimensions put forward by Gadzella (1991). This study used student participants who were writing their thesis in West Jakarta, with 129 students. The results of SPSS processing using the Pearson correlation test obtained a value of $r = -0.566$ and $p = 0,000 < 0.05$, which

means that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic stress in students who are preparing their thesis in West Jakarta.

Keywords: self-efficacy, academic stress, and thesis students

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2004). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40-47.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar; Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Azahra, J. H. (2017). Hubungan antara stress akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Negeri Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. (2019, Desember). *Jumlah Perguruan Tinggi1, Mahasiswa2, dan Tenaga Pendidik (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta, 2019*. Badan Pusat Statistik. https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/3100/api_pub/82/da_04/1
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of a control*. W. H Freeman and Company.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial* (10th ed). Erlangga.
- Barseli, M., Ildil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.

- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599-609.
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan* (11th ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Fadillah, A. E. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi univeristas mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Psikoborneo*, 1(3), 148-156.
- Friedman, H. S., & Schustak, M. (2006). *Kepribadian: Teori klasik dan riset modern*. Erlangga.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1(1), 1–10.
- Gajalakshmi, G., Kavitha, U., Anandarajan, B., & Chandrasekar, M. (2012). A study to analyze various factors contributing to stress in first year MBBS students during examination. *International Journal of Biomedical and Advance Research*, 3, 700-703.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Gaol, N. T. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Gunarsa, S. D. (2001). *Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga*. Gunung Mulia.
- Hayland, M. E. (2014). *Stress*. John Murray Learning.

- Harsusilo, Y. E. (2020, September 2). *Ini dia, 50 Universitas swasta terbaik DKI Jakarta 2020 versi Dikti Kemendikbud*. Diambil dari Kompas.com: <https://www.kompas.com/edu/read/2020/09/02/084325271/ini-dia-50-universitas-swasta-terbaik-dki-jakarta-2020-versi-dikti?page=all>
- Hidayat, A. A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika.
- Huda, M. (2011). Perkembangan keilmuan di STAIN ponorogo. *Jurnal Dialogia*, 9(2), 111.
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi UIN-AR RANIRY dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 21(32), 15-27.
- Jácquez, L. F. (2016). The evolution of academic self-efficacy and academic. *American Journal of Educational Research*, 4(7), 556-562.
- Jennaabadi, H., Nastiezaie, N., & Safarzaie, H. (2017). The relationship of academic burnout and academic stress with academic self-efficacy among graduate students. *New Educational Review*, 49(3), 66-76.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020, Agustus 18). *Direktorat jenderal pendidikan tinggi umumkan klasterisasi perguruan tinggi Indonesia tahun 2020*. Diambil dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/08/direktorat-jenderal-pendidikan-tinggi-umumkan-klasterisasi-perguruan-tinggi-indonesia-tahun-2020>.
- Krejcie, R.V & Morgan, D.W (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.

- Kupriyatanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90.
- Matoti, S. N., & Lekhu, M. A. (2019). Academic stress and academic self-efficacy of first year pre-service teacher. Dalam U. Ferit (6nd ed), *SOCIOINT 2019-6th International Conference on Education, Social Sciences and Humanities* (h. 1139-1146). Ocerint Publishing.
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 341-347.
- Oktavia, W. K., Urbayatun, S., & Mujidin. (2019). The role of peer social support and hardiness personality toward the academic stress on students. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 8(12), 2903-2907.
- Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Science*, 8(12), 1-9.
- Safriany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan self-efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(3), 87-95.
- Sagita, D. D., Dharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan self-efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37-72.

- Saputri, K. A., & Sugiharto. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101-122.
- Sari, A. T. (2018). Efikasi diri skripsi dan kemampuan menulis skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. [Skripsi]. Universitas Islam Indonesia.
- Sariningsih, R., & Purwasih, R. (2017). Pembelajaran problem based learning untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah matematis dan self efficacy mahasiswa calon guru. *Jurnal Nasional Pendidikan Matematika*, 1(1), 163-177.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Berkala Kajian Konseing dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.
- Sugiarto, E. (2015). *Menyusun proposal penelitian kualitatif: Skripsi dan tesis*. Suaka Media.
- Sukarman. (2016). Perbedaan self efikasi siswa ditinjau dari jenis kelamin pada siswa di MTS Darul Fatihin NW Gerintuk Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 1(1), 289-292.
- Sulistiyowati, M. (2016). Hubungan self-efficacy dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Tanurezal, N., & Tumanggor, R. O. (2020). Hubungan efikasi diri dengan keterikatan kerja pada guru di sekolah inklusi Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(2), 393-401.

- Tribun News. (2020, Juli 12). *Skripsi Selalu Ditolak Dosennya, Mahasiswa Semester 14 Ini Akhiri Hidup Gantung Diri di Rumah*. Retrieved from Tribun Timur: <https://makassar.tribunnews.com/2020/07/12/skripsi-selalu-ditolak-dosennya-mahasiswa-semester-14-ini-akhiri-hidup-gantung-diri-di-rumah>
- Triswanto, S. (2010). *Trik Menulis Skripsi dan Menghadapi Presentasi Bebas Stres*. Tugu Publisher.
- Undang-Undang Republik Indonesia *Tentang Perguruan Tinggi* Nomor 22 Tahun 1961.
- Wangid, M. N., & Sugiyanto. (2013). Identifikasi hambatan struktural dan kultural mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 19-28.
- Watson, J. C., & Watson, A. A. (2016). Coping self-efficacy and academic stress among hispanic first-year college students: the moderating role of emotional intelligence. *Journal of College Counseling*, 19, 219-230.
- Wawan. (2020, Januari 30). *Diduga stres skripsi, mahasiswa yogya tewas bunuh diri dalam kos*. DetikNews. <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas-bunuh-diri-dalam-kos>
- Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 19(2), 146-155.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.