

Academic Self-Efficacy with Academic Stres in Final Year Students

Academic Self-efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Litani Elsa Adiela Christy¹, Christiana Hari Soetjningsih²

^{1,2} Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia

Email: ¹802020149@student.uksw.edu, ²Soetji_25@yahoo.co.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 2024-01-17
Revisi 2024-02-06
Diterima 2024-05-02

Keyword:

Academic Self-efficacy;
Stress Akademik;
Final Year Student

ABSTRACT

This quantitative-correlational study aims to determine the relationship between Academic self-efficacy and Academic stres in final year students from NTT. In this study, researchers used purposive sampling techniques with a total of 102 final year students who were working on their thesis and came from NTT. The research instrument used an Academic self-efficacy scale and an Academic stres scale. This study used two scales, namely Academic self-efficacy, and Academic stres. The results showed a correlation of $r = -0.468$ and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) which means there is a relationship between Academic self-efficacy and Academic stres in final year students who are working on their thesis and come from NTT. The higher the Academic self-efficacy, the lower the Academic stres. Conversely, the lower the Academic self-efficacy, the higher the Academic stres. The results of this study can be a reference for final year students who are working on their thesis and come from NTT to increase their Academic self-efficacy to minimize Academic stres in final year students from NTT who are working on their thesis.

ABSTRAK

Penelitian kuantitatif - korelasional ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir asal NTT. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan total partisipan sebanyak 102 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan berasal dari NTT. Instrumen penelitian menggunakan skala *Academic self-efficacy* dan skala stres akademik. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu *Academic self-efficacy* dan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi sebesar $r = -0,468$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan *Academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan berasal dari NTT. Makin tinggi *Academic self-efficacy* maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya semakin rendah *Academic self-efficacy* maka semakin tinggi stres akademik. Hasil dari penelitian ini bisa menjadi acuan untuk para mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan berasal dari NTT agar dapat meningkatkan *Academic self-efficacy*nya sehingga dapat meminimalisir stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir asal NTT yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci

Academic Self-efficacy;
Stres Akademik;
Mahasiswa Tingkat Akhir

Copyright © 2024 Litani Elsa Adiela Christy & Christiana Hari Soetjningsih

Korespondensi:

Litani Elsa Adiela Christy
Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia
Email: 802020149@student.uksw.edu



LATAR BELAKANG

Permasalahan dan stres semakin hari semakin berkembang, pada mahasiswa tingkat akhir mereka memiliki tantangan yang dimana mereka wajib melakukan pembuatan karya tulis berupa skripsi sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikannya. Pada pembuatan skripsi mahasiswa pasti melewati berbagai rintangan dan kesulitan dalam penyusunannya, sulit menemukan sumber referensi, bahkan terdapat kendala yang timbul dari pihak luar, hal tersebut membuat tidak sedikit dari mahasiswa menjadi stres. Sebesar 79% mahasiswa melakukan percobaan bunuh diri karena mengalami stres, serta di atas 264 juta orang pernah mengalami gejala stres yang kemudian menjadi depresi, tidak hanya itu 800.000 orang meninggal dunia akibat bunuh diri (Kurniawati & Setyaningsih, 2022). Kasus di Indonesia yang terjadi akibat dari ketidakmampuan mahasiswa mengelola stres tuntutan akademik mereka yang berakhir pada hal-hal tragis serta mengesankan ditunjukkan oleh tindakan bunuh diri yang dilakukan oleh seorang mahasiswi berinisial ZS berusia 21 tahun dengan cara gantung diri di Bandar Lampung. Salah satu kasus bunuh diri yang terjadi disebabkan oleh stres pada mahasiswa tingkat akhir dikarenakan 7 tahun tidak kunjung lulus, kejadian ini dilakukan dengan cara gantung diri yang terjadi pada tanggal 12 Juli 2020 di Samarinda, Kalimantan Timur (Wusqa & Novitayani, 2022).

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

Tekanan yang terjadi dalam lingkup pendidikan biasa dinamakan stres akademik. Kondisi di mana seorang mahasiswa tidak dapat menoleransi tuntutan akademik dan tidak dapat mengenali permintaan yang diterima sebagai hambatan disebut stres akademik (Khoirunnisa, 2021). Stres akademik adalah keadaan individu terkait stresor akademik dan respons terhadap stresor akademik yang terjadi tersebut (Gadzella, 2004). Definisi lain oleh Khoirunnisa (2021) stres akademik kondisi seseorang yang merasa tertekan akibat stresor akademik yang dianggap lebih kuat. Menurut Harahap et al. (2020) faktor yang bisa berpartisipasi untuk memperburuk stres akademik seseorang mencakup faktor internal (keyakinan diri, kepribadian dan pola pikir) dan faktor eksternal (tekanan untuk berprestasi, pola belajar yang

sangat padat, tuntutan meraih status sosial, serta tuntutan dari orang tua).

Stres akademik ialah persepsi individu akan tekanan yang berasal dari pembelajaran serta respons individu yang terdiri atas reaksi fisik, perilaku, kognitif, dan emosi terhadap stresor tersebut (Gadzella et al., 2012). Terdapat dua aspek dari stres akademik, yaitu stresor terkait akademik terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri dan respons terhadap stresor akademik terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, kognitif (Gadzella et al., 2012).

Peneliti melakukan wawancara kepada 10 mahasiswa di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga yang berasal dari NTT pada tanggal 8-11 Februari 2023 tentang berbagai tuntutan akademik dalam pembuatan tugas akhir/skripsi. Peneliti tertarik untuk meneliti mahasiswa asal NTT karena banyaknya jumlah populasi mahasiswa yang ada di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga dan mahasiswa asal NTT juga mengalami adanya tuntutan tugas akhir yang cukup tinggi. Tuntutan tugas akhir tersebut terkadang membuat mahasiswa menjadi sulit berkonsentrasi, malas makan pada saat memiliki revisian yang banyak, jam tidur terganggu, bahkan mahasiswa menjadi takut untuk memikirkan masa depannya. Delapan mahasiswa tingkat akhir asal NTT mengalami beberapa keluhan tersebut seperti jam tidur yang terganggu, malas makan pada saat memiliki revisian yang banyak, bahkan mahasiswa menjadi takut untuk memikirkan masa depannya. Pada dua mahasiswa lainnya juga merasakan hal yang serupa seperti sulit berkonsentrasi dan malas makan pada saat memiliki revisian yang banyak. Selain dihadapkan dengan kesibukan perkuliahan kedua mahasiswa ini juga terlibat aktif dalam kegiatan organisasi. Dari paparan tersebut dapat dikatakan bahwa di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga ini mahasiswa yang berasal dari NTT dapat mengalami stres akademik.

Menurut Bedewy & Gabriel (2015) stres akademik yaitu sebagai persepsi mahasiswa tentang tekanan yang mereka hadapi, batasan waktu dalam menyelesaikan tugas, beban kerja akademik yang diyakini berada di luar kemampuan mereka, dan kekhawatiran tentang ketidakpastian di masa depan. Stres akademik menurut Busari et al. (2011) merupakan ketidaksesuaian tuntutan lingkungan dalam konteks akademik dengan kapasitas yang dimiliki individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Stres akademik dapat diartikan juga sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kondisi biologis dan psikologis dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman (Sarafino & Smith, 2014).

Penelitian sebelumnya terhadap siswa 1129 oleh Livana et al. (2020) menemukan bahwa stres yang dialami siswa selama pandemi Covid-19 disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: 70% penyebab stres terkait dengan tugas pembelajaran, 57,8 bosan berada di rumah, 55,8% tertekan karena proses belajar online yang lama dan membosankan, 40,2% tidak bisa berpapasan dengan kawan kawannya, 37,4% belajar online karena kurangnya alokasi internet 35,8% siswa tidak dapat menekuni hobinya sebagai biasa, dan 35% siswa menerapkan pelajaran praktik di laboratorium karena kurangnya alat praktikum yang saya tidak bisa. Selain itu,

mayoritas mahasiswa Indonesia yang terkena stres ada pada usia 21 tahun dan lebih didominasi oleh perempuan (Livana et al., 2020). Sebuah penelitian oleh Putra et al. (2020) juga menemukan bahwa *self-efficacy* siswa yang tinggi cenderung memiliki stres akademik yang lebih sedikit dan sebaliknya. *Academic self-efficacy* yaitu keyakinan diri seseorang atas kemampuan untuk melakukan tugas pembelajaran semisal bersiap dalam kuis dan menulis tugas yang diberikan (Zajacova et al., 2005).

Academic self-efficacy merupakan faktor yang mampu memberikan pengaruh terhadap stres akademik (Pangastutiningtyas & Djamhoer, 2021). Faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik menurut Pangastutiningtyas & Djamhoer (2021) yaitu: Keyakinan diri dalam akademik atau *Academic self-efficacy*, pola pikir, kepribadian, pelajaran yang padat, dorongan untuk berprestasi, dan dorongan status sosial. Terdapat penelitian-penelitian yang menghubungkan *Academic self-efficacy* dengan stres akademik. Dari hasil penelitian Sarancha et al. (2014) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Academic self-efficacy* dengan stres akademik. Sejalan dengan penelitian tersebut Jung et al. (2015) melakukan penelitian serupa pada mahasiswa di Cina dan menghasilkan pernyataan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa di Cina. Safarzaie et al. (2017) juga sependapat dengan penelitian diatas dengan memberikan kesimpulan tentang adanya pengaruh *Academic self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa pasca sarjana. Pangastutiningtyas & Djamhoer (2021) menunjukkan bahwa variabel *Academic self-efficacy* memberikan pengaruh yang negatif signifikan terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa di Bandung. Namun, pada tahun 2019, terdapat sebuah penelitian yang membantah hasil penelitian di atas dengan melakukan sebuah penelitian dan mendapatkan hasil bahwa stres akademik tidak berhubungan dengan *Academic self-efficacy* (Matoti & Lekhu, 2019).

Academic self-efficacy adalah lanjutan dari *self-efficacy* mengacu kepada hal yang lebih spesifik yaitu, keyakinan seseorang akan keahliannya untuk mencapai prestasi akademik (Schunk, 1991). Di sisi lain, menurut Zajacova et al. (2005) *Academic self-efficacy* ialah keyakinan individu terhadap kemampuan dalam melakukan tugas-tugas pembelajarannya seperti bersiap untuk ujian dan menulis tugas pembelajaran. Dapat disimpulkan *Academic self-efficacy* yaitu kepercayaan seorang seseorang atas keahlian yang dimilikinya untuk melakukan tugas-tugas yang dibutuhkan dalam bidang akademik. Mengerjakan skripsi dalam perkuliahan daring yang dilakukan dalam jarak jauh pada seperti saat ini membuat mahasiswa menjadi lebih sulit dalam melakukan banyak kegiatan akademik, *Self-efficacy* siswa berkembang sejalur atas perubahan yang terjadi juga terus membereskan tugas dan masalah yang sedang dihadapinya. Dikarenakan ini mempengaruhi hasil belajar mereka. Sementara itu, *self-efficacy* siswa pada tingkat rendah bersifat pasif, serta menunggu pandemi ini berakhir, terutama dalam proses pembelajaran online, dengan tidak berusaha meningkatkan keterampilannya untuk beradaptasi

dan beradaptasi ketika terjadi perubahan (Halawa et al., 2020).

Berdasarkan paparan tersebut, maka peneliti akan mengaitkan stres akademik dengan *Academic self-efficacy* karena berdasarkan riset-riset sebelumnya menunjukkan hasil yang belum konklusif, selain itu partisipan dalam penelitian ini dikhusus pada mahasiswa asal NTT.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dengan tujuan untuk menentukan hubungan variabel X (*Academic self-efficacy*) dan variabel Y (stres akademik)

Subjek Penelitian

Partisipan penelitian adalah mahasiswa/i tingkat akhir (angkatan 2020 ke bawah) asal NTT di Universitas Kristen Satya Wacana yang berjumlah 468 orang. Penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan mendapatkan partisipan berjumlah 102 yang memenuhi kriteria penelitian. Adapun kriteria penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa/i aktif UKSW
2. Berasal dari NTT
3. Masih mengambil beberapa mata kuliah
4. Sedang mengerjakan TA/skripsi

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala milik Sagone & De Caroli (2014) bernama *Academic Self-efficacy Scale (TASES)*. Skala asli milik Sagone & De Caroli (2014) memiliki nilai *alpha cronbach* sebesar 0,880 dan pada skala terjemahan milik Darmayanti, dkk. (2021) memiliki nilai *alpha cronbach* sebesar 0,893.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala milik Bedewy & Gabriel (2015) bernama *The Perception of Academic Stress Scale* atau (PASS) yang dirancang untuk mengukur persepsi mahasiswa tentang stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut. PASS kemudian diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia oleh (Khoirunnisa, 2021). Skala asli milik Bedewy & Gabriel (2015) menunjukkan hasil perhitungan skala reliabilitas sebesar 0,70 *alpha cronbach* dan pada skala terjemahan milik Khoirunnisa (2021) memiliki reliabilitas sebesar 0,765 *alpha cronbach*

Analisis Data

Peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan teknik analisis uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Semua hasil perhitungan diolah menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) for windows release version 29*.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Deskriptif

Berdasarkan data empiris, dari Tabel 1 dapat diketahui skor minimal *Academic self-efficacy* = 53 dan maksimal = 100 Mean *Academic self-efficacy* adalah 71.47 (SD = 8.996), mean dari stres akademik adalah 51.16 (SD = 6.904). Selanjutnya serta skor minimal *Academic stres* = 32 dan maksimal = 48.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif dari variabel *Academic Self-efficacy* dan Stres Akademik

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
<i>Academic self-efficacy</i>	102	53	100	71.47	8.996
stres akademik	102	32	48	51.16	6.904

Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar (67,6%) partisipan memiliki stres akademik pada kategori yang sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Stres Akademik

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Stres Akademik	Rendah	17	16,7%
	Sedang	69	67,6%
	Tinggi	16	15,7%

Kategorisasi Variabel *Academic Self-efficacy*

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar (69,6%) partisipan memiliki *Academic self-efficacy* pada kategori yang sedang.

Tabel 3. Kategorisasi *Academic Self-efficacy*

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<i>Academic self-efficacy</i>	Rendah	14	13,7%
		Sedang	71	69,6%
		Tinggi	17	16,7%

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui untuk variabel *Academic self-efficacy* KS-Z sebesar 0,085 dengan nilai sign =

0,066 ($p > 0.05$), sedangkan pada variabel stres akademik sebesar 0,067 dengan nilai sign = 0,305 ($p > 0.05$). Dapat disimpulkan data kedua variabel terdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	KS-Z	Sig. Keterangan
<i>Academic Self-efficacy</i>	0,085	0,066 normal
Stres Akademik	0,067	0,305 normal

Uji Linieritas

Berdasarkan Tabel 5 hasil $F = 82,309$ dan nilai signifikansi = 0,08 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa

antara *Academic self-efficacy* dengan stres akademik memiliki hubungan linier

Tabel 5. Uji Linearitas

ANOVA TABLE		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Y*X	Between Groups (Combined)	3559,691	33	107,869	4,289	,001
	Linearity	2070,028	1	2070,028	82,309	,008
	Deviation from Linearity	1489,663	32	46,552	1,851	017
Within Groups		1710,162	68	25,149		
Total		5269,853	101			

Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel 6 hasil koefisien korelasi r sebesar -0,468 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara *Academic*

self-efficacy dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan berasal dari NTT. Semakin tinggi *Academic self-efficacy* maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya semakin rendah *Academic self-*

efficacy maka semakin tinggi stres akademik. Hipotesis dalam penelitian ini diterima. *Academic self-efficacy* memberi sumbangan sebesar 47 % kepada stres akademik.

Tabel 6 Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
<i>Academic self-efficacy</i> dan stres akademik	-0,468	0,000	P<0,05 signifikan

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Academic self-efficacy* dengan stres akademik, artinya semakin tinggi *Academic self-efficacy* mahasiswa maka semakin rendah stres akademik, dan sebaliknya jika *Academic self-efficacy* mahasiswa rendah maka stres akademiknya menjadi tinggi. Hasil penelitian ini pun selaras dengan Pangastutiningtyas & Djamoer (2021) dimana terdapat hubungan antara *Academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi *Academic self-efficacy* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah *Academic self-efficacy* maka makin tinggi stres akademik.

Keyakinan yang tinggi menjadi sangat penting dalam penyusunan skripsi mahasiswa. Bandura (2012) menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan penentu utama karena *self-efficacy* akan memengaruhi perilaku seseorang. Ini berarti bahwa ketika mahasiswa merasa yakin akan suatu hal yang dilakukannya, dalam hal ini yaitu menyelesaikan skripsi, maka mahasiswa akan terus berupaya menyelesaikannya apa pun hambatan. Mahasiswa yang memiliki rasa optimisme yang tinggi meskipun dihadapkan pada situasi yang sangat menekan, ia pasti akan mampu beradaptasi terhadap berbagai macam situasi sulit dan mampu keluar dari situasi sulit tersebut (S. Utami et al., 2020). Proses adaptasi yang dilakukannya merupakan suatu perilaku yang dihasilkan oleh keyakinan diri bahwa mereka mampu menyelesaikan skripsi.

Self-efficacy yang tinggi diperlukan sebagai modal bagi mahasiswa untuk menghadapi tekanan-tekanan yang ada selama proses penyusunan skripsi sehingga akan membantu menurunkan stres akademik mereka (Azizah & Satwika, 2021; S. Utami et al., 2020). Dengan demikian, *self-efficacy* dapat dikatakan sebagai salah satu faktor protektif dalam diri individu yang sanggup menahan serta mengurangi pengaruh negatif dari stres akademik (Chiu, 2014; Darmayanti et al., 2021; de la Fuente et al., 2020; Jung et al., 2015; Kooshki et al., 2018) termasuk stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori stres transaksional yang menjelaskan bahwa stres berfokus pada penilaian kognitif seseorang (Jovanović et al., 2006; Lazarus & Folkman, 1984) yang mana akan menentukan cara individu dalam menanggulangi stres tersebut. *Self-efficacy* yang tinggi mengantarkan mahasiswa mampu beradaptasi dan keluar dari tekanan-tekanan yang sulit dalam pengerjaan skripsi sehingga membantu menurunkan stres akademik yang dialaminya. Sebaliknya, *self-efficacy* yang rendah mengakibatkan mahasiswa merasa pesimis akan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi sehingga

menimbulkan rasa malas, khawatir dan cemas yang tak berkesudahan dan pada akhirnya meningkatkan stres akademik (Khoirunnisa, 2021). Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh C. T. Utami & Helmi (2017) yang konsisten mengungkapkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik mahasiswa.

Karyana (2016) menjelaskan bahwa berhasil tidaknya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya tidak hanya tergantung dari komitmen mahasiswa itu sendiri. Faktor di luar diri mahasiswa misalnya dosen pembimbing, juga turut berperan atas keberhasilan atau kegagalan seorang mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Di masa pandemi, perubahan mekanisme bimbingan skripsi dari tatap muka langsung menjadi secara online (Azizah & Satwika, 2021; Permatasari et al., 2021) memberikan tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Bimbingan/konsultasi dengan dosen secara online menjadi tidak seintens saat bertemu secara tatap muka sehingga semakin menghambat kemajuan skripsi mahasiswa (Azizah & Satwika, 2021). Kurangnya intensitas bimbingan dengan dosen dapat menjadi penyebab kurang kompetennya mahasiswa dalam melakukan aktivitas penulisan karya ilmiah.

Menulis karya ilmiah seperti skripsi membutuhkan kompetensi komunikasi tulis yang baik (*written communication*) dan membutuhkan adanya *feedback reguler* dari dosen. Tanpa intensitas bimbingan yang memadai, niscaya *feedback reguler* dari dosen terkait kualitas tulisan mahasiswa tidak didapatkan. Hal ini makin diperparah dengan fenomena kurangnya kompetensi komunikasi tulis mahasiswa akuntansi, karena kompetensi komunikasi tulis tidak menjadi prioritas dalam pembelajaran di kelas-kelas akuntansi (Handara & Irafahmi, 2022; Irafahmi et al., 2021). Kurangnya dukungan akademik dari institusi terkait pengembangan *written communication* sejak proses pembelajaran di tahun-tahun awal perkuliahan dan dilanjutkan dengan kurangnya intensitas dukungan akademik dari dosen pembimbing saat mahasiswa menempuh skripsi inilah yang kemungkinan menjadi pemicu kurang kompetennya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Hal ini dapat menjadi penjelasan mengapa mahasiswa memersepsikan aspek *strength* sebagai aspek dengan nilai terendah, karena mahasiswa merasa kurang memiliki *knowledge* dan *skill* yang memadai untuk penulisan karya ilmiah, sebagaimana telah diuraikan pada paragraf sebelumnya.

Stres akademik dapat terjadi kepada mahasiswa tingkat akhir, karena mahasiswa mengalami masa transisi dan penyesuaian dalam kehidupannya. Mahasiswa tingkat akhir juga memiliki jadwal yang padat dan target-target yang cukup

banyak dari mahasiswa di angkatan awal. Hal tersebut sejalan dengan Mamahit (2020) mengatakan bahwa stres akademik terjadi akibat proses penyesuaian individu terhadap lingkungannya dalam bidang akademis, pada dasarnya terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara masa SMA dengan masa di perguruan tinggi.

Stres akademik mampu diminimalisir atau bahkan dihilangkan dengan perilaku yang tepat, contohnya yaitu individu yang mempunyai *Academic self-efficacy* baik. Puteri & Syafrina (2022) *Academic self-efficacy* merupakan kepercayaan mahasiswa/i tentang kemampuan yang dimiliki sebagai mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik tertentu. Meskipun tidak sedikit rintangan di perkuliahan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, jika memiliki *Academic self-efficacy* dapat menolong individu agar dapat menangani dan melewati masa-masa terendah serta terhindar dari stres akademik. Dari pengertian *Academic self-efficacy* sendiri hakikatnya setiap individu dapat menentukan cara individu berperilaku tentang kegiatan akademiknya. Mahasiswa pasti ingin meraih pencapaian yang maksimal pada kegiatan akademiknya.

Academic Self-efficacy mahasiswa bisa tinggi, dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mendukung. Menurut Rustika (2012) *self-efficacy* individu dipengaruhi oleh pengalaman pernah berhasil melakukan sesuatu, belajar dari pengalaman orang lain, pengaruh dari lingkungan social, dan faktor biologis dan psikologis. Keterbatasan dalam proses penelitian ini yaitu responden yang tidak terlalu banyak untuk diwawancarai dalam melihat sebuah fenomena, selain itu pada saat pengambilan data peneliti juga hanya membagikan melalui *Whatsapp*, *Instagram*, dan *Email* dimana peneliti tidak bisa meneliti secara langsung dan mungkin terjadi *packing good* bagi para partisipan yang mengisi dan menjadi responden dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *Academic self-efficacy* dengan stres akademik. Semakin tinggi *Academic self-efficacy* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah *Academic self-efficacy* maka semakin tinggi stres akademik. *Academic self-efficacy* memberi sumbangan sebesar 47 % kepada stres akademik. Pada *Academic self-efficacy* sebagian besar partisipan ada dalam kategori sedang (69,6%) dan pada stres akademik sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang (67,6%).

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.

Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. In *Journal of management* (Vol. 38, Issue 1, pp. 9–44). Sage publications Sage CA: Los Angeles, CA.

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 205102915596714.

Busari, J. O., Berkenbosch, L., & Brouns, J. W. (2011). Physicians as managers of health care delivery and the implications for postgraduate medical training: a literature review. *Teaching and Learning in Medicine*, 23(2), 186–196.

Chiu, S.-I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49–57.

Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021). Confirmatory Factor Analysis of the Academic Self-Efficacy Scale: An Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 10(2), 118–132.

de la Fuente, J., Peralta-Sánchez, F. J., Martínez-Vicente, J. M., Sander, P., Garzón-Umerenkova, A., & Zapata, L. (2020). Effects of self-regulation vs. external regulation on the factors and symptoms of academic stress in undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1773.

Dumitrescu, G. A. (2016). *Self-efficacy, locus of control, perceived stress and student satisfaction as correlates of dissertation completion*. Andrews University.

Gadzella, B. M. (2004). Three stress groups on their stressors and reactions to stressors in five studies. *Psychological Reports*, 94(2), 562–564.

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).

Halawa, F., Madathil, S. C., Gittler, A., & Khasawneh, M. T. (2020). Advancing evidence-based healthcare facility design: a systematic literature review. *Health Care Management Science*, 23, 453–480.

Handara, M. F., & Irafahmi, D. T. (2022). Self-Efficacy dan Stress Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi. *Liabilities (Jurnal Pendidikan Akuntansi)*, 5(2), 14–22.

Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14.

Irafahmi, D. T., Williams, P. J., & Kerr, R. (2021). Written communication: The professional competency often neglected in auditing courses. *Accounting Education*, 30(3), 304–324.

Jovanović, J., Lazaridis, K., & Stefanović, V. (2006). Theoretical Approaches to problem of occupational stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 23(3), 163–169.

Jung, I., Kim, J., Ma, Y., & Seo, C. (2015). Mediating effect of academic self-efficacy on the relationship between academic stress and academic burnout in Chinese adolescents. *International Journal of Human Ecology*, 16(2), 63–77.

Karyanah, Y. (2016). Hubungan antara peran dosen pembimbing dengan kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir skripsi di perguruan tinggi 2014. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 1(01).

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.

Kooshki, M., Keramati, H., & Hasani, J. (2018). The effectiveness of self-efficacy training on academic stress and social skills of female students. *Journal of School Psychology*, 7(2), 196–213.

Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(02).

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “ Learning Task” Attributable to Students’ Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.

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.

Matoti, S. N., & Lekhu, M. A. (2019). Academic Stress And Academic Self-Efficacy Of First Year Pre-Service Teachers. *Proceedings of SOCIOINT*.

Pangastutiningtyas, R. D., & Djamhoer, T. D. (2021). Pengaruh akademik self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama perkuliahan daring. *Prosiding Psikologi*, 514–519.

Permatasari, R., Noviandari, H., & Mursidi, A. (2021). Studi deskriptif dampak psikologis mahasiswa program studi bimbingan dan konseling

- Universitas PGRI Banyuwangi dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 127–141.
- Puteri, I. A. W., & Syafrina, R. (2022). Hubungan antara Academic Self-Efficacy dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Guru PAUD di Masa Pandemi Covid-19. *SISTEMA: Jurnal Pendidikan*, 3(1), 65–71.
- Putra, I. N. B. C., Sihombing, I. H. H., & Darmaputra, P. G. E. (2020). The Effect of Work Stress on Front Office Employees Performance. *The International Conference on Business and Management Research (ICBMR 2020)*, 284–289.
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi diri: tinjauan teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25.
- Safarzaie, H., Nastiezaie, N., & Jenaabadi, H. (2017). The relationship of academic burnout and academic stress with academic self-efficacy among graduate students. *The New Educational Review*, 49, 65–76.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: The effects of self-concepts. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 114, 222–228.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Saranca, S. Y., Levandovskiy, S. A., Statsenko, J. S., & Moller, A. B. (2014). Information technology as quality management tool of cutting production and efficiency of the section-rolling mill. *Russian Internet Journal of Industrial Engineering*, 2(4), 54–56.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3–4), 207–231.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-efficacy and resilience: a meta-analysis review. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 8.
- Wusqa, N., & Novitayani, S. (2022). Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(2).
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46, 677–706.