

## HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FKIK UNIVERSITAS JAMBI

Amartha Dinanti<sup>1\*</sup>, Fadzlul<sup>2</sup>, Rion Nofrianda<sup>3</sup>, Marlita Andhika Rahman<sup>4</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Jambi, Indonesia

\*Corresponding Author:

[dntamrth@gmail.com](mailto:dntamrth@gmail.com)

---

### Abstract

*The preparation of a thesis is one of the academic requirements that Writing a thesis is one of the academic demands that may lead to academic stress among university students. This condition is likely to be more pronounced among medical students because, in addition to completing their thesis, they also face a heavy academic workload and complex learning materials. If not managed properly, academic stress may hinder the thesis completion process. One factor presumed to be associated with academic stress is self-efficacy, which refers to an individual's belief in their ability to complete tasks and cope with academic challenges. This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and academic stress among students who are currently writing their undergraduate thesis in the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Jambi. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants were 48 students who were completing their thesis in the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Jambi, selected using a purposive sampling technique. The research instruments consisted of a self-efficacy scale adapted from Ulumiyah and Sulistiyaningsih (2025) and an academic stress scale developed by Mardhiyah and Falah (2024). Data were analyzed using the Pearson Product-Moment Correlation test with SPSS version 25. The findings revealed a significant negative correlation between self-efficacy and academic stress ( $r = -0.388$ ,  $p = 0.007$ ;  $p < 0.05$ ). Descriptive analysis showed that both self-efficacy and academic stress levels among participants were in the moderate category. The study indicates that higher levels of self-efficacy are associated with lower academic stress among students during the thesis writing process. Conversely, lower self-efficacy is associated with higher academic stress. These findings highlight the importance of self-efficacy in managing academic stress in higher education settings.*

*Keywords: Self-Efficacy, Academic Stress, Undergraduate Students, Thesis Writing, Medical Education*

---

### PENDAHULUAN

Mahasiswa pada jenjang pendidikan tinggi menghadapi tanggung jawab akademik yang substansial, terutama dalam penyelesaian tugas akhir berupa skripsi atau tesis. Tuntutan ini kerap diperparah oleh tenggat waktu yang ketat, sehingga memunculkan kecemasan terhadap kegagalan maupun keterlambatan kelulusan. Di sisi lain, mahasiswa juga dituntut mempertahankan prestasi akademik sekaligus mempersiapkan diri menghadapi persaingan di dunia kerja. Beban yang berlapis ini sering kali melampaui kapasitas adaptasi mahasiswa,

sehingga keterlambatan penyelesaian studi dapat berimplikasi pada konsekuensi serius, seperti biaya pendidikan tambahan maupun hambatan karier di masa depan (Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, 2025).

Transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi merupakan perubahan signifikan yang menuntut mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan belajar yang jauh lebih kompleks. Perguruan tinggi bukan sekadar kelanjutan dari jenjang sebelumnya, melainkan ruang pendidikan yang mengharuskan mahasiswa menghadapi berbagai persoalan, tantangan, dan pengalaman baru (Manullang, T. G., & Ambarita, 2024). Proses pembelajaran di perguruan tinggi tidak hanya mencakup kajian teoretis, tetapi juga tugas-tugas praktis seperti laporan lapangan, presentasi, dan ujian praktikum. Sebagai muara dari seluruh proses tersebut, mayoritas perguruan tinggi di Indonesia mewajibkan mahasiswa menyelesaikan skripsi sebagai syarat utama untuk memperoleh gelar sarjana (Handara, M. F., & Irafahmi, 2021).

Dalam praktiknya, mahasiswa kerap menghadapi berbagai hambatan selama proses penyusunan skripsi, mulai dari kesulitan mencari referensi yang relevan hingga kendala eksternal lainnya. Kondisi ini berpotensi memicu stres akademik yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan (Christy, E. A., & Soetjningsih, 2024).

Program studi kedokteran merupakan salah satu program dengan tingkat tuntutan paling tinggi di rumpun kesehatan. Program ini dikenal memiliki tantangan yang kompleks, baik dari segi proses seleksi yang kompetitif, beban akademik yang berat, maupun biaya pendidikan yang relatif besar (Indonesia College, 2025; SINDOnews, 2024). Tantangan ini tidak berhenti pada tahap seleksi, melainkan berlanjut sepanjang proses pendidikan berlangsung.

Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki kecenderungan mengalami gangguan emosional yang lebih besar dibandingkan mahasiswa dari program studi lain. Penelitian di Universitas Tarumanagara menunjukkan bahwa sekitar 55,4% mahasiswa kedokteran mengalami burnout, dengan prevalensi lebih tinggi pada mahasiswa perempuan (Putri, S. A., & Sawitri, 2018). Penelitian lain di Universitas Mulawarman menemukan bahwa dari 315 mahasiswa, sebanyak 69,2% mengalami stres pada tingkat sedang dan 11,7% pada tingkat berat, dengan gejala yang terutama ditandai oleh kelelahan emosional, berkurangnya keterikatan personal, dan menurunnya rasa keberhasilan diri (Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, 2021). Survei nasional terhadap 947 mahasiswa kedokteran dari 27 perguruan tinggi di Indonesia turut memperkuat temuan ini, dengan menunjukkan bahwa sekitar 35,5% responden mengalami burnout, yang menandakan fenomena ini bersifat luas dan tidak terbatas pada satu institusi saja (Hitches, 2022).

Tekanan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi bersifat multidimensional. (Alimah, C., & Khoirunnisa, 2021) menemukan bahwa stres akademik pada fase ini berkaitan erat dengan gangguan tidur, kelelahan fisik, dan gejala emosional yang cukup kuat. (Christy, E. A., & Soetjningsih, 2024) menambahkan bahwa mahasiswa pada tahap penyusunan skripsi kerap menghadapi tekanan tinggi akibat proses revisi yang berulang, ketidakjelasan perkembangan penelitian, serta tuntutan untuk segera menuntaskan studi. (Dwiputri, R. A., Idris, F. P., Gobel, F. A., Asrina, A., & Rahman, 2023) menegaskan bahwa tekanan selama penyusunan skripsi tidak hanya bersumber dari aspek akademik, tetapi juga mencakup faktor biologis dan psikologis, seperti kelelahan tubuh, gangguan kualitas tidur, kecemasan terhadap hasil penelitian, ekspektasi keluarga, dan ketidakpastian pascakelulusan.

(Candra, A. T. & Mislan, 2022) menjelaskan bahwa tahap penyusunan skripsi merupakan

fase krusial dalam pendidikan tinggi, di mana faktor psikologis seperti tekanan waktu dan tingkat stres berperan besar dalam menentukan efektivitas penyelesaian tugas akhir. Stres akademik dalam konteks pendidikan dimaknai sebagai kondisi tertekan yang timbul akibat tuntutan dalam lingkungan pendidikan yang tidak dapat disesuaikan oleh individu, sehingga menimbulkan respons fisik maupun psikologis (Alimah, C., & Khoirunnisa, 2021; Handara, M. F., & Irafahmi, 2021; Indriana, N. H. S., Puspita, A., & Silalahi, 2025).

Stres akademik yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini dapat dipahami melalui lima dimensi yang dikemukakan oleh (Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, 2011), yaitu tekanan dalam proses belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap hasil atau nilai akademik, ekspektasi diri, dan keputusan.

Tekanan dalam proses belajar merujuk pada kesulitan yang dialami individu dalam memahami atau menyelesaikan bagian tertentu dari tugasnya. Dalam konteks penyusunan skripsi, tekanan ini tampak saat mahasiswa menghadapi hambatan pengerjaan dan harus menyesuaikan isi dengan arahan pembimbing yang dinamis. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, 2011) dan (Gadzella, 2004) bahwa tuntutan akademik yang sulit dan berulang merupakan sumber stres yang nyata bagi mahasiswa.

Beban tugas menjadi lebih kompleks bagi mahasiswa kedokteran karena penyusunan skripsi dilakukan bersamaan dengan kewajiban perkuliahan reguler. Partisipan PN mengungkapkan bahwa sejak semester awal pengerjaan skripsi, mahasiswa tetap diwajibkan mengikuti perkuliahan, sehingga waktu dan energi harus terbagi secara bersamaan. Partisipan MA juga menilai bahwa skripsi memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dan membutuhkan proses yang panjang. Kondisi ini sejalan dengan dimensi beban tugas (*workload*) yang dikemukakan oleh (Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, 2011), yaitu tekanan yang muncul ketika individu dihadapkan pada sejumlah tuntutan akademik yang harus diselesaikan secara bersamaan dalam waktu terbatas. (Alimah, C., & Khoirunnisa, 2021) turut menegaskan bahwa skripsi sebagai tagihan akhir syarat kelulusan menjadi sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa semester akhir, terlepas dari kewajiban akademik lainnya yang masih harus dipenuhi.

*Self-efficacy*, yang didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menuntaskan tugas akademik yang menantang, merupakan salah satu faktor internal yang paling berpengaruh terhadap stres akademik. Bandura (1997) mengidentifikasi tiga dimensi utama *self-efficacy*, yaitu: tingkat (*level*), yakni keyakinan individu dalam menghadapi tugas dengan tingkat kesulitan tertentu; kekuatan (*strength*), yakni seberapa kuat keyakinan tersebut bertahan saat individu menghadapi hambatan; dan generalisasi (*generality*), yakni sejauh mana keyakinan diri diterapkan dalam berbagai situasi dan konteks yang beragam.

Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi umumnya menunjukkan keyakinan yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan akademik, mampu mengatur waktu dengan lebih baik, mengendalikan emosi secara lebih efektif, dan memiliki ketahanan psikologis yang lebih kokoh (Putwain, D., Sander, P., & Larkin, 2018). Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah lebih rentan mengalami kecemasan, tekanan psikologis, dan penurunan motivasi belajar yang pada akhirnya berpotensi memperburuk stres akademik (Yusuf, 2011). (Cahyani, D. I. G., & Mastuti, 2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan keyakinan kemampuan yang kuat umumnya menerapkan strategi coping yang lebih adaptif sehingga mampu menekan tingkat stres akademik yang dirasakan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Paramita, P. A. P., Putere, S. P. P. L. M., & Sumadewi, 2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* lebih

tinggi cenderung mengalami stres lebih rendah, terutama dalam menghadapi transisi akademik dan adaptasi di lingkungan perguruan tinggi. Kedua temuan ini memperkuat pandangan bahwa *self-efficacy* berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres akademik, sekaligus sebagai modal psikologis yang krusial bagi mahasiswa dalam menghadapi kompleksitas penyusunan skripsi (Rustika, 2012).

Meskipun stres akademik telah banyak diteliti, kajian yang secara spesifik berfokus pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi di Indonesia masih terbatas. Padahal, kelompok mahasiswa ini memiliki karakteristik yang berbeda, meliputi beban akademik yang tinggi, tekanan penyelesaian studi dalam batas waktu tertentu, serta tuntutan akademik lainnya yang memerlukan perhatian khusus dari perspektif akademik maupun psikososial (Thahura, F., & Tutdin, 2021). Variasi tingkat stres yang dialami menunjukkan bahwa selain faktor eksternal seperti beban tugas dan tekanan waktu, terdapat faktor internal yang turut berperan penting, salah satunya adalah *self-efficacy* (Kristensen, 2023).

Bertolak dari landasan teoretis, temuan empiris, dan hasil pengamatan awal yang telah dipaparkan, penelitian mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa penyusun skripsi dipandang penting untuk dikaji lebih lanjut. Dengan demikian, penelitian ini diangkat dengan judul Hubungan antara *Self-Efficacy* dan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter yang Sedang Menyusun Skripsi di FKIK Universitas Jambi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik melalui data numerik yang diolah menggunakan analisis statistik (Sugiyono, 2017). Penelitian ini bersifat non-eksperimental sehingga tidak melibatkan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti, melainkan hanya mengamati hubungan yang terjadi secara alami. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang sedang menyusun skripsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 48 responden (25% dari total populasi 190 mahasiswa) berdasarkan pedoman Arikunto dalam Veronica et al. (2022). Alat pengumpulan data yang digunakan berupa angket untuk mengukur *self-efficacy* dan stres akademik.

Penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan model Likert untuk mengukur *self-efficacy* dan stres akademik. Instrumen yang digunakan adalah skala *self-efficacy* berdasarkan teori Bandura (1997) yang disusun oleh Ulumiyah dan Sulistyaningsih (2025), serta skala stres akademik berdasarkan teori Sun et al. (2011) yang disusun oleh Mardhiyah dan Falah (2024). Data penelitian terdiri atas data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden dan data sekunder yang berasal dari buku, jurnal, serta penelitian terdahulu. Analisis data meliputi analisis deskriptif, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment atau Spearman's Rho. Hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Skala *Self-Efficacy*

Instrumen *self-efficacy* dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh

(‘Ulumiyah, N., & Sulistiyaningsih, 2024) berdasarkan teori *self-efficacy* dari (Fatmana & Ansyah, 2024). Skala ini digunakan untuk mengukur keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi situasi tertentu.

**Tabel 1. Distribusi Item Skala *Self-Efficacy***

| Dimensi           | Nomor Aitem    | Jumlah Aitem |
|-------------------|----------------|--------------|
| <i>Magnitude</i>  | 8,13,3,5,6     | 5            |
| <i>Strength</i>   | 1,9,11,15      | 4            |
| <i>Generality</i> | 2,4,7,10,12,14 | 6            |
| Total             |                | 15           |

Pada skala *self-efficacy*, sistem penskoran menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Pemberian skor dilakukan mulai dari sangat tidak sesuai (STS) memperoleh skor 1, tidak sesuai (TS) memperoleh skor 2, sesuai (S) memperoleh skor 3, dan sangat sesuai (SS) memperoleh skor 4.

Pada skala *self-efficacy* terdapat beberapa aitem unfavorable, yaitu aitem nomor 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14, dan 15 sehingga dilakukan reverse scoring atau pembalikan skor pada aitem-aitem tersebut. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala *self-efficacy* menunjukkan semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki individu.

### Skala Stres Akademik

Instrumen stres akademik dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh (Mardhiyah, N., & Falah, 2024). Skala ini digunakan untuk mengukur tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu.

**Tabel 2. Distribusi Item Skala Stres Akademik**

| Aspek                       | Nomor Aitem          | Jumlah Aitem |
|-----------------------------|----------------------|--------------|
| Tekanan Belajar             | 2,9                  | 2            |
| Beban Tugas                 | 14,4,7,10,20,18      | 6            |
| Kekhawatiran terhadap Nilai | 12,17,11,19,8,1<br>5 | 6            |
| Ekspektasi Diri             | 21,13,5,3,16         | 5            |
| Keputusasaan                | 1,6                  | 2            |
| Total                       |                      | 21           |

Pada skala stres akademik, sistem penskoran menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pemberian skor dilakukan mulai dari sangat sesuai (SS) memperoleh skor 1, sesuai (S) memperoleh skor 2, tidak sesuai (TS) memperoleh skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) memperoleh skor 4.

Pada skala stres akademik terdapat beberapa aitem unfavorable, yaitu aitem nomor 8, 15, 18, dan 20 sehingga dilakukan reverse scoring atau pembalikan skor pada aitem-aitem tersebut. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala stres akademik menunjukkan semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami individu.

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan teknik Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS versi 25. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

| Variabel             | Shapiro-Wilk | df | Sig. | Keterangan |
|----------------------|--------------|----|------|------------|
| <i>Self-Efficacy</i> | 0,974        | 4  | 0,36 | Normal     |
|                      |              | 8  | 5    |            |
| Stres Akademik       | 0,971        | 4  | 0,26 | Normal     |
|                      |              | 8  | 8    |            |

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa variabel *self-efficacy* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,365 ( $p > 0,05$ ), sedangkan variabel stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,268 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian berdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *self-efficacy* dan stres akademik bersifat linear atau tidak. Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan program SPSS versi 25 melalui Test for Linearity. Hubungan antar variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada deviation from linearity  $> 0,05$ .

**Tabel 4. Hasil Uji Linearitas**

| Variabel                        | F    | Sig. | Keterangan |
|---------------------------------|------|------|------------|
| <i>Linearity</i>                | 6,95 | 0,01 | Linear     |
|                                 | 3    | 3    |            |
| <i>Deviation from Linearity</i> | 0,60 | 0,85 | Linear     |
|                                 | 9    | 8    |            |

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi pada deviation from linearity sebesar 0,858 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *self-efficacy* dan stres akademik bersifat linear. Selain itu, nilai signifikansi pada linearity sebesar 0,013 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel penelitian.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di FKIK Universitas Jambi. Berdasarkan hasil uji asumsi sebelumnya, diketahui bahwa data penelitian berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear, sehingga analisis hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 25.

**Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment**

| Variabel                                | Koefisien Korelasi (r) | p-value | Keterangan |
|-----------------------------------------|------------------------|---------|------------|
| <i>Self-Efficacy</i> dan Stres Akademik | -0,388                 | 0,007   | Signifikan |

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,388 dengan *p-value* sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun

skripsi di FKIK Universitas Jambi.

Nilai korelasi yang bertanda negatif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan arah. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Jambi. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment, yang dipilih berdasarkan terpenuhinya asumsi normalitas data melalui uji Shapiro-Wilk. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $r = -0,388$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,007$  ( $p < 0,05$ ). Nilai tersebut mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Arah hubungan yang negatif mengandung makna bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami selama proses penyusunan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mereka untuk mengalami stres akademik. Temuan ini secara konseptual sejalan dengan teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh (Fatmana & Ansyah, 2024), yang mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu, termasuk dalam menghadapi situasi yang menantang, menyelesaikan tugas-tugas yang kompleks, serta mengatasi hambatan yang muncul dalam proses pencapaian tujuan.

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung menampilkan orientasi motivasional yang adaptif, yakni lebih optimis dalam menghadapi tantangan, lebih gigih dalam mempertahankan usaha ketika menemui kesulitan, serta memiliki keyakinan yang stabil bahwa dirinya mampu memenuhi tuntutan akademik yang dihadapi. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung memperlihatkan pola kognitif dan emosional yang maladaptif, seperti keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, kecenderungan untuk menyerah lebih awal, serta kerentanan yang lebih tinggi terhadap tekanan psikologis ketika berhadapan dengan tuntutan akademik yang berat (Schunk, D. H., & Pajares, 2002).

Kondisi psikologis tersebut berkaitan erat dengan mekanisme munculnya stres akademik sebagaimana dijelaskan oleh (Fink, 2016; Hitches, 2022; Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, 2011), yang menyatakan bahwa stres akademik pada dasarnya merupakan respons psikofisiologis yang muncul ketika individu mempersepsikan tuntutan akademik yang dihadapi melebihi sumber daya psikologis yang dimilikinya untuk mengatasinya. Dalam perspektif ini, *self-efficacy* dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya psikologis internal yang berperan krusial dalam proses penilaian kognitif (cognitive appraisal) individu terhadap stresor akademik. Ketika mahasiswa memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya, mereka cenderung menilai tuntutan akademik sebagai sesuatu yang dapat dikelola (manageable), bukan sebagai ancaman yang melampaui kapasitas diri.

Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan

akademik yang kompleks dan berlapis, meliputi penyusunan proposal penelitian, proses bimbingan dan revisi bersama dosen pembimbing, pelaksanaan pengambilan data, analisis data, pemenuhan target waktu penyelesaian, hingga tekanan untuk segera menyelesaikan studi. Apabila mahasiswa tidak memiliki keyakinan yang memadai terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai tuntutan tersebut, maka tuntutan-tuntutan itu akan dipersepsikan sebagai beban psikologis yang berat dan berpotensi besar menimbulkan stres akademik yang signifikan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang kuat akan lebih mampu menghadapi setiap tahapan penyusunan skripsi secara lebih terorganisasi, lebih tenang secara emosional, dan lebih efektif dalam mengelola tekanan yang muncul selama proses tersebut berlangsung.

Hasil penelitian ini mendapatkan dukungan yang konsisten dari berbagai penelitian terdahulu. (Rossanti, T., & Mudhar, 2025) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan stres akademik pada mahasiswa dengan nilai korelasi  $r = -0,582$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik sehingga tingkat stres yang dialami menjadi lebih rendah. Indriana, (Putwain, D., Sander, P., & Larkin, 2018) pada mahasiswa keperawatan STIKES Eka Harap juga menemukan hubungan negatif yang signifikan dengan nilai koefisien korelasi  $r = -0,520$  dan  $p = 0,001$ , yang mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu mengontrol tekanan psikologis, lebih percaya diri dalam menghadapi tuntutan akademik, serta tidak mudah mengalami kecemasan ketika berhadapan dengan kesulitan dalam proses perkuliahan.

(Fatmana & Ansyah, 2024) pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo turut menemukan hubungan negatif signifikan antara self-efficacy dan stres akademik dengan nilai korelasi  $r = -0,319$  dan  $p = 0,000$ , yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih mampu melakukan penyesuaian diri terhadap tekanan akademik dan memiliki keyakinan yang lebih kuat bahwa dirinya mampu menyelesaikan tuntutan-tuntutan akademik yang dihadapi. Hasil ini memperkuat argumentasi bahwa self-efficacy berperan sebagai buffer psikologis yang melindungi individu dari dampak negatif tekanan akademik.

Pada level yang lebih luas, (Păduraru, 2024) menjelaskan bahwa self-efficacy bersama dengan dukungan sosial berperan penting dalam memoderasi dampak stres akademik terhadap performa akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang baik tidak hanya cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik, tetapi juga lebih mampu mempertahankan kualitas performa akademiknya meskipun menghadapi berbagai tuntutan yang kompleks selama proses perkuliahan. Senada dengan hal tersebut, (Kristensen, 2023) menemukan bahwa academic self-efficacy memiliki hubungan yang bermakna dengan psychological distress pada mahasiswa, di mana keyakinan terhadap kemampuan diri terbukti membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehingga mampu menurunkan distress psikologis yang dialami selama menjalani proses akademik.

(Cahyani, D. I. G., & Mastuti, 2022) juga menemukan adanya pengaruh signifikan self-efficacy terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau, di mana mahasiswa dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi dengan tekanan akademik dan lingkungan perkuliahan yang baru sehingga tingkat stres akademik yang dirasakan menjadi lebih rendah. Dalam konteks yang serupa, (Liu, 2022) melaporkan hubungan negatif antara stres

akademik dan academic self-efficacy pada mahasiswa di perguruan tinggi elit, yang mengindikasikan bahwa self-efficacy berperan sebagai faktor protektif psikologis dalam menghadapi lingkungan akademik yang sangat kompetitif dan penuh tekanan. Temuan ini diperkuat oleh (Hitches, 2022) yang secara konsisten menunjukkan hubungan negatif antara stres akademik dan self-efficacy, di mana keyakinan diri yang tinggi membantu mahasiswa untuk tetap bertahan dan tidak mudah terpuruk ketika menghadapi berbagai tekanan akademik.

Selain itu, (Fitriawan, 2020) menemukan bahwa self-efficacy berhubungan negatif dengan psychological distress pada mahasiswa keperawatan, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan diri tinggi cenderung lebih mampu menjaga kondisi psikologisnya ketika menghadapi tekanan akademik sehingga tidak mudah mengalami distress psikologis yang berlebihan. (Sagita, 2017) dalam penelitiannya juga menemukan hubungan negatif antara self-efficacy dan stres akademik, yang menegaskan bahwa keyakinan diri yang kuat membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih efektif dan tidak mudah mengalami tekanan psikologis yang berarti selama menjalani proses perkuliahan.

Secara keseluruhan, konvergensi temuan dari berbagai penelitian yang telah dipaparkan di atas memberikan konfirmasi yang kuat terhadap hasil penelitian ini, sekaligus menegaskan relevansi dan konsistensi hubungan antara self-efficacy dan stres akademik dalam konteks populasi mahasiswa yang beragam. Perbedaan besaran koefisien korelasi yang ditemukan antar penelitian dapat dipahami sebagai refleksi dari perbedaan karakteristik sampel, konteks akademik, serta instrumen pengukuran yang digunakan, namun secara substantif seluruh temuan tersebut secara konsisten menunjukkan arah hubungan yang negatif dan signifikan antara kedua variabel.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa self-efficacy merupakan salah satu faktor psikologis yang memiliki peran strategis dan penting dalam menentukan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama menjalani proses penyusunan skripsi, dan penguatan self-efficacy mahasiswa perlu menjadi perhatian serius dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat self-efficacy pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Jambi berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Meskipun demikian, keyakinan tersebut belum sepenuhnya kuat sehingga masih terdapat kemungkinan mahasiswa mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya ketika menghadapi hambatan atau tekanan akademik yang lebih kompleks.

Kategori self-efficacy yang berada pada tingkat sedang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik selama proses penyusunan skripsi, namun keyakinan tersebut belum sepenuhnya konsisten pada setiap situasi. Berdasarkan aitem skala yang digunakan, mahasiswa cenderung meyakini bahwa dirinya mampu menemukan solusi ketika menghadapi masalah, merasa memiliki kompetensi yang dapat diandalkan, serta mampu tetap tenang ketika menghadapi kondisi yang sulit. Selain itu, sebagian mahasiswa juga menunjukkan keberanian untuk mengambil peran yang lebih besar, seperti menjadi ketua kelompok dalam suatu tugas.

Di sisi lain, tingkat self-efficacy yang berada pada kategori sedang juga menunjukkan

bahwa mahasiswa masih mengalami keraguan dalam beberapa kondisi tertentu. Mahasiswa terkadang merasa ragu bahwa tugas yang dikerjakannya akan memperoleh hasil yang baik, merasa kurang memahami kompetensi yang dimiliki, merasa panik ketika menghadapi ujian atau batas waktu yang singkat, serta merasa bingung ketika mengerjakan tugas yang berbeda dari contoh yang diberikan meskipun memiliki konsep yang sama. Sebagian mahasiswa juga masih cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit, memilih tugas yang lebih mudah, atau merasa rendah diri ketika hasil pekerjaannya berbeda dengan orang lain maupun ketika melihat keberhasilan teman yang memiliki kemampuan yang setara. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keyakinan diri mahasiswa sudah cukup berkembang, namun masih memerlukan penguatan agar lebih stabil ketika menghadapi tantangan akademik yang lebih berat.

Kondisi self-efficacy yang berada pada kategori sedang dapat dipahami mengingat penyusunan skripsi merupakan pengalaman akademik yang relatif baru dan secara kualitatif berbeda dari tugas-tugas akademik sebelumnya. Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa dituntut untuk mampu merancang penelitian, melakukan pengambilan data, mengolah dan menganalisis data, menyelesaikan revisi yang diberikan dosen pembimbing, serta memenuhi target penyelesaian studi dalam waktu tertentu. Berbagai tuntutan tersebut menuntut kemampuan akademik, kemandirian, serta ketahanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan tugas-tugas perkuliahan sebelumnya. Oleh karena itu, wajar apabila sebagian mahasiswa masih mengalami fluktuasi dalam tingkat keyakinan dirinya seiring dengan dinamika tantangan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi.

Menurut (Thahura, F., & Tutdin, 2021), self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Individu dengan tingkat self-efficacy yang sedang umumnya telah memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi, namun keyakinan tersebut belum sepenuhnya stabil dalam berbagai situasi yang menantang. Pada kondisi tertentu, individu masih dapat mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya ketika menghadapi hambatan, kegagalan, atau tekanan yang lebih besar.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Jambi pada umumnya telah memiliki keyakinan diri yang cukup dalam menghadapi proses penyusunan skripsi. Namun demikian, penguatan self-efficacy tetap diperlukan agar mahasiswa semakin yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan akademik secara lebih efektif, mempertahankan motivasi dalam menyelesaikan skripsi, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi berbagai hambatan selama proses penyusunan skripsi berlangsung.

Selanjutnya, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Jambi berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih merasakan adanya tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi, namun tekanan tersebut belum berada pada tingkat yang mengganggu fungsi akademik maupun psikologis secara berat. Dengan kata lain, sebagian besar mahasiswa masih mampu menjalankan aktivitas akademik dan menyelesaikan berbagai tuntutan yang dihadapi meskipun tetap merasakan tekanan selama proses penyusunan skripsi.

Kategori stres akademik yang berada pada tingkat sedang menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami berbagai bentuk tekanan yang muncul selama proses penyusunan skripsi,

namun tekanan tersebut masih dapat dikelola dengan cukup baik. Berdasarkan aitem skala yang digunakan, mahasiswa terkadang mengalami kesulitan memahami teori yang dipelajari, merasa tertekan ketika melihat kemajuan skripsi teman yang lebih cepat, menganggap skripsi sebagai tugas yang sulit dan berat, serta merasa hasil pengerjaan skripsinya belum memuaskan. Selain itu, mahasiswa juga masih memiliki kekhawatiran terkait proses penyelesaian skripsi, seperti takut tidak mampu mengerjakan skripsi dengan baik, takut memperoleh nilai yang kurang memuaskan, takut tidak dapat menjawab pertanyaan saat sidang, serta khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi sesuai target yang telah ditentukan.

Meskipun demikian, kategori sedang juga menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa tidak sepenuhnya mendominasi kondisi psikologis mereka. Hal ini terlihat dari adanya keyakinan mahasiswa bahwa mereka mampu menyelesaikan skripsi dengan baik, memahami arahan revisi dari dosen pembimbing, mampu menjawab pertanyaan saat sidang, memperoleh nilai yang baik, serta memandang skripsi sebagai syarat kelulusan yang layak dijalani. Mahasiswa juga masih menunjukkan penerimaan terhadap proses penyusunan skripsi dan tetap berupaya menjalankan kewajibannya meskipun dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik. Dengan demikian, stres akademik yang dialami lebih menggambarkan tekanan yang wajar muncul selama proses penyusunan skripsi daripada kondisi stres yang bersifat berat atau menghambat secara signifikan.

Kondisi stres akademik yang berada pada kategori sedang dapat dipahami karena mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks dan berlapis. Tuntutan tersebut meliputi penyusunan proposal penelitian, proses bimbingan dan revisi dengan dosen pembimbing, pelaksanaan pengambilan data, analisis data penelitian, pemenuhan target waktu penyelesaian, hingga tekanan untuk segera menyelesaikan studi. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber stres yang memunculkan tekanan psikologis pada mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Menurut (Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, 2021), stres akademik merupakan respons yang muncul ketika individu mempersepsikan tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Sementara itu, (Fink, 2016) menjelaskan bahwa stres merupakan respons psikologis dan fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang dipersepsikan sebagai beban. Berdasarkan pandangan tersebut, tingkat stres akademik yang berada pada kategori sedang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan akademik yang dihadapi, meskipun tetap merasakan tekanan selama proses penyusunan skripsi berlangsung.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Jambi masih mengalami tekanan akademik selama penyusunan skripsi, namun tekanan tersebut umumnya masih berada dalam batas yang dapat dikelola. Oleh karena itu, berbagai upaya untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik tetap diperlukan agar tekanan yang dirasakan tidak berkembang menjadi stres yang lebih berat dan berpotensi menghambat proses penyelesaian skripsi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Jambi ( $r = -0,388$ ;  $p = 0,007$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan, begitu pula sebaliknya. Gambaran tingkat self-efficacy pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Jambi berada pada kategori sedang. Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Jambi berada pada kategori sedang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- ‘Ulumiyah, N., & Sulistiyarningsih, R. (2024). Pengaruh self-efficacy terhadap fear of failure pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 4(7), 317–325. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um070v4i72024p315-325>
- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Cahyani, D. I. G., & Mastuti, E. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran di masa pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 789–798. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36526>
- Candra, A. T., & Mislana. (2022). Analisis faktor psikologis mahasiswa program studi PJKR dalam penyusunan tugas akhir skripsi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 223–230. <https://doi.org/https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1656>
- Christy, E. A., & Soetjningsih, C. H. (2024). Academic self-efficacy with academic stress in final year students. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 129. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1>
- Dwiputri, R. A., Idris, F. P., Gobel, F. A., Asrina, A., & Rahman, H. (2023). Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 567–577. <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115>
- Fatmana, & Ansyah. (2024). The relationship between self-efficacy and academic stress in psychology study program students at Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Psikologia*, 11(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i1.1827>
- Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/C2013-0-12842-5>
- Fitriawan. (2020). Association between self-efficacy and psychological distress with readiness for online learning among nursing students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 19(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.47836/mjmhs19.1.18>
- Gadzella, B. M. (2004). Three stress groups on their stressors and reactions to stressors in five studies. *Psychological Reports*, 94(2), 562–564. <https://doi.org/https://doi.org/10.2466/pr0.94.2.562-564>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus.

- AKADEMIK: *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Handara, M. F., & Irafahmi, D. T. (2021). Self-efficacy dan stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 14–22.
- Hitches. (2022). Building self-efficacy without letting stress knock it down. *International Journal of Educational Research Open*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100124>
- Indonesia College. (2025). *Bimbel kedokteran*. <https://www.bimbelkedokteran.id>
- Indriana, N. H. S., Puspita, A., & Silalahi, D. M. D. (2025). Stres akademik dan self-efficacy mahasiswa keperawatan STIKES Eka Harap. *Jurnal Keperawatan Tropis*, 6(4).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.51354>
- Kristensen, S. M. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress. *Journal of Youth and Adolescence*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Liu. (2022). The relationship between stress and academic self-efficacy among students at elite colleges. *Behavioral Sciences*, 14(7). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs14070537>
- Manullang, T. G., & Ambarita, T. F. (2024). Pengaruh stres akademik terhadap subjective well-being pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. 5(3), 718–730.
- Mardhiyah, N., & Falah, F. (2024). Regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 6.
- Păduraru, C. (2024). What do I need from myself as a student but also from others to reduce the impact of stress on academic performance? Self-efficacy and social support. *Frontiers in Education*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1469865>
- Paramita, P. A. P., Putere, S. P. P. L. M., & Sumadewi, K. T. (2022). Hubungan antara self-efficacy dengan tingkat stres mahasiswa baru FKIK Universitas Warmadewa angkatan 2020. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), 44–50.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 319–322.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2017.20100>
- Putwain, D., Sander, P., & Larkin, D. (2018). Academic self-efficacy in study-related skills and behaviours: Relations with learning-related emotions and academic success. *British Journal of Educational Psychology*, 83(4), 633–650.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2012.02084.x>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdullah, R. (2021). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.24853/jks.v2i2.14124>
- Rossanti, T., & Mudhar, M. (2025). The relationship between self-efficacy and academic stress among college students. *QUANTA Journal: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 9(2), 164–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.22460/quanta.v9i2.6009>
- Rustika, M. (2012). Efikasi diri: Tinjauan teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1), 18–25.
- Sagita, D. D. (2017). Hubungan self-efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik*, 1(2), 43–52.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). *The development of academic self-efficacy* (Development of achievement motivation, Ed.; Wigfield &). Academic Press.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-012750053-9/50003-6>
- SINDOnews. (2024). *Biaya kuliah kedokteran 2024 di UGM, Unpad, Unair, Undip, dan UNS: Mana yang termahal?*  
<https://edukasi.sindonews.com/read/1364691/211/biaya-kuliah-kedokteran-2024-di-ugm-unpad-unair-undip-dan-uns-mana-yang-termahal-1713927863>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Thahura, F., & Tutdin, Z. (2021). Peran efikasi diri terhadap beban kognitif dan stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi. *Psikologi Konseling*, 19(2), 981. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30433>
- Veronica, A., Ernawati, Rasdiana, Abas, M., Yusriani, Hadawiah, Hidayah, N., Sabtohad, J., Marlina, H., Mulyani, W. & Zulkarnaini, 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Yusuf, M. (2011). The impact of self-efficacy, achievement motivation, and self-regulated learning strategies on students' academic achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 2623–2626. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.158>