

SELF-EFFICACY DAN STRESS AKADEMIK MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI

Mukhammad Febriyano Handara *, Diana Tien Irafahmi

Universitas Negeri Malang, Indonesia

ABSTRACT

The study aims to investigate the effect of self-efficacy on students' academic stress. This study included 207 university students who were working on their bachelor's thesis during the COVID-19 pandemic. A questionnaire was used to collect data, and simple linear regression was used to analyze the data. This study found that self-efficacy has a significant negative impact on academic stress. That is, the higher students' self-efficacy, the lower their academic stress.

KEYWORDS

Academic Stress, Self-efficacy, Bachelor's Thesis Writing, Pandemic COVID-19, Higher Education

*CORRESPONDANCE AUTHOR

mukhammad.febriyano.1704216@students.um.ac.id

PENDAHULUAN

Stres akademik adalah istilah yang populer dalam dunia pendidikan untuk mendeskripsikan stres yang dialami individu akibat perubahan lingkungan pendidikan. Stres sebenarnya adalah reaksi yang normal terhadap tekanan sehari-hari (American Psychological Association, 2019), namun stres yang terus menerus terjadi dalam keseharian seseorang dapat menjadi gangguan yang serius. Gangguan emosional (psikis/mental) dan fisik yang diakibatkan oleh beban yang melebihi kapasitas dari kemampuan seseorang dan terus menerus berada di dalam diri seseorang akan menjadi penghambat dalam berbagai aktivitas yang dilakukan (Suharsono & Anwar, 2020).

Kelompok mahasiswa yang rentan mengalami stres akademik selama pandemi COVID-19 adalah kelompok mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Alimah & Khoirunnisa, 2021). Mayoritas universitas di Indonesia mensyaratkan skripsi sebagai syarat untuk meraih gelar sarjana. Namun dalam situasi pandemi, berbagai penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa semakin cemas, khawatir, dan kebingungan dalam menyelesaikan skripsinya (Azizah & Satwika, 2020; Nurcahyo & Valentina, 2020). Oleh karena itu, penyusunan skripsi selama pandemi COVID-19 menjadi tekanan tersendiri yang menyebabkan stres bagi mahasiswa. Pengelolaan/manajemen stres sangat penting bagi mahasiswa agar terhindar dari stres akademik jangka panjang (Sawitri & Widiasavitri, 2021; Sujadi, 2015).

Terdapat faktor penting yang dapat membantu individu untuk mengelola stres akademik. Faktor ini disebut faktor protektif, yang merupakan sifat seseorang atau konteks yang dapat mengubah hasil menjadi lebih baik dalam suatu kondisi (Masten & Reed dalam Chung, 2008). Dalam kaitannya dengan stres akademik, faktor protektif dapat mengurangi faktor penyebab stres (Colman et al., 2014). Faktor protektif terdiri dari dua jenis, yaitu faktor protektif dari dalam diri individu (misalnya *self-efficacy*, *hardiness*, kompetensi, *optimism*), dan faktor protektif yang berasal dari luar individu (misalnya dukungan sosial, pola asuh orang tua) (Chung, 2008; Yildirim et al., 2017). *Self-efficacy* mendapat perhatian ekstra dari para peneliti, karena *self-efficacy* dinilai dominan dalam menahan serta mengurangi pengaruh negatif dari stres akademik (Chiu, 2014; de la Fuente et al., 2020; Jung et al., 2015; Kooshki et al., 2018; Maulana & Alfian, 2021). *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu mengenai kapasitas dirinya dalam melakukan sesuatu (Bandura, 2012).

Bandura (2006) menyebutkan dimensi-dimensi yang terdapat pada *self-efficacy* terdiri dari 3 bagian yaitu *Generality*, *Strength*, dan *Level*. Sagone & De Caroli (2016) lebih lanjut menjabarkan dimensi-dimensi tersebut. Dimensi *Level* (*tingkat kesulitan tugas*) yaitu dimensi yang berfokus pada kesulitan. Dimensi ini menilai sejauh mana individu

meyakini kemampuan mereka dalam melakukan tugas-tugas yang perlu mereka selesaikan. Dimensi *generality* menilai apakah keyakinan diri seseorang dalam suatu aktivitas berlaku juga (dapat digeneralisasikan) dalam aktivitas-aktivitas lainnya. Sementara dimensi *Strength (kekuatan)* yaitu dimensi yang menilai sejauh mana kekuatan keyakinan individu untuk meraih keberhasilan.

Dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, *self-efficacy* yang tinggi memberikan keyakinan kepada mahasiswa bahwa mereka mampu bertahan dan beradaptasi secara positif terhadap berbagai kesulitan dalam menyusun skripsi sehingga ia akan mampu bangkit kembali meskipun mengalami kegagalan (Utami & Helmi, 2017). Di sisi lain, *self-efficacy* yang rendah mengakibatkan mahasiswa tidak yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi sehingga menimbulkan rasa malas, khawatir dan cemas yang tak berkesudahan dan pada akhirnya meningkatkan stres akademik (Alimah & Khoirunnisa, 2021).

Mayoritas studi terdahulu terkait topik stres akademik di Indonesia hanya berfokus pada gambaran tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi selama pandemi COVID-19. Penelitian yang mengangkat topik stres akademik dilihat dari faktor protektif pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi masih terbatas. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *self-efficacy* terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Secara teoretis, penelitian ini bermanfaat untuk menguji keberlakuan dari Teori Stres Transaksional yang menyatakan bahwa penilaian kognitif/kapasitas diri (seperti *self-efficacy*) dapat mengurangi stres yang dialami seseorang dan mengantarkan kepada kesejahteraan psikologis (Jovanović et al., 2006). Dengan demikian, stres bergantung pada bagaimana penilaian seseorang terhadap situasi tersebut dan kemudian beradaptasi dengannya. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terkait tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan informasi kepada mahasiswa dan institusi perguruan tinggi terkait upaya-upaya yang perlu dilakukan untuk mencegah ataupun mengurangi stres akademik pada mahasiswa

Kerangka berpikir

Self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 2012). Menurut teori stres transaksional, penilaian kognitif atau kapasitas diri seseorang menentukan bagaimana seseorang menerapkan strategi *coping* yang efektif untuk menangani stres (Jovanović et al., 2006; Lazarus & Folkman, 1984). Sejalan dengan teori stres transaksional, maka *self-efficacy* diperlukan mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi di masa pandemi karena *self-efficacy* akan mempengaruhi perilaku seseorang (Bandura, 2012), tentang bagaimana cara mengatur, menentukan dan melakukan tindakan yang perlu diambil untuk mencapai hasil yang diharapkan (Handayani & Usman, 2021; Utami & Helmi, 2017). *Self-efficacy* yang tinggi memberikan keyakinan kepada mahasiswa bahwa mereka akan mampu mengatasi kesulitan dalam menyusun skripsi dan memberikan kepercayaan bahwa mereka pasti akan mampu menyelesaikannya (Utami & Helmi, 2017). *Self-efficacy* akan membantu mahasiswa dalam beradaptasi, mencari jalan keluar untuk setiap kesulitan sehingga akan membantu menurunkan stres akademik yang dialaminya (Alimah & Khoirunnisa, 2021).

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maulana & Alfian (2021) ditemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan dan bersifat negatif terhadap stres akademik. Selain itu, penelitian Utami et al. (2020) juga menyimpulkan pendapat serupa bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan dan bersifat negatif terhadap stres akademik. Dengan demikian, *self-efficacy* tampaknya dapat berfungsi sebagai salah satu faktor protektif dalam memengaruhi stres akademik pada mahasiswa (Chiu, 2014; de la Fuente et al., 2020; Jung et al., 2015; Kooshki et al., 2018; Maulana & Alfian, 2021), termasuk stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi selama pandemi COVID-19. Dengan demikian, hipotesis yang dapat dirumuskan adalah: H_a *Self-efficacy* berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi selama pandemi COVID-19

METODE PENELITIAN

Responden

Responden penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Akuntansi yang sedang menyusun skripsi selama masa pandemi, pada sebuah universitas negeri di Jawa Timur, Indonesia. Universitas tersebut dipilih karena berdasarkan data terdapat 89,9% mahasiswa telah memprogram skripsi lebih dari dua semester dan sampai saat penelitian dilakukan belum dapat menyelesaikan skripsinya. Pemilihan responden dengan kriteria ini penting dilakukan karena kelambatan dalam menyelesaikan skripsi dapat mengindikasikan adanya stres akademik di kalangan mahasiswa (Wahyuningtiyas et al., 2019).

Variabel penelitian

Pada penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu *self-efficacy* (X) sedangkan variabel terikatnya yaitu stres akademik (Y). Variabel *self-efficacy* diukur berdasarkan dimensi-dimensi yang disusun Bandura (2006a) dan dimodifikasi dengan menambahkan konteks dan membuat penyesuaian yang diperlukan terkait penyusunan skripsi selama pandemi COVID-19. Instrumen *self-efficacy* terdiri dari tiga indikator yaitu: 1) Level (Tingkat kesulitan tugas); 2) Generality (Generalisasi); 3) Strength (Kekuatan).

Pengukuran variabel stres akademik menggunakan *student-life stress inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella (1994) dan dimodifikasi dengan menambahkan konteks yang diperlukan yaitu penyusunan skripsi selama pandemi COVID-19. Pengukuran stres akademik terdiri dari dua indikator yaitu: 1) stresor akademik; dan 2) reaksi terhadap stresor akademik. Alasan peneliti memilih pengukuran ini karena di dalam pengukuran stress akademik tidak hanya mencakup tentang stresor akademik, namun juga meliputi reaksi-reaksi pasca stres yang mengakibatkan gangguan emosional (psikis/mental), perilaku, dan juga fisik.

Pengukuran variabel di dalam penelitian ini menggunakan skala Likert 5 poin yang terdiri dari lima opsi pilihan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), Netral (N), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Skala Likert dipilih peneliti karena skala ini merupakan suatu skala yang dirancang untuk mengukur sikap dan pendapat seseorang tentang fenomena sosial yang sedang terjadi, serta untuk menelaah seberapa kuat responden penelitian menyetujui suatu pernyataan.

Pengumpulan dan analisis data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui google form. Setelah data terkumpul, data dianalisis dengan software SPSS 26. Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk mengetahui mean, frekuensi dan standar deviasi. Sedangkan pada tingkat statistik inferensial, digunakan analisis regresi untuk mengidentifikasi pengaruh antara *self-efficacy* terhadap stres akademik. Hipotesis alternatif (H_a) diterima jika terdapat pengaruh negatif signifikan antara *self-efficacy* terhadap stres akademik:

HASIL PENELITIAN

Total data yang terkumpul adalah 207. Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 160 (77,3%) responden. Responden terdiri dari mahasiswa program studi S1 Pendidikan Akuntansi (65,7%) dan S1 Akuntansi (34,3%). Masa studi normal program sarjana strata satu (S1) adalah 8 semester, namun semua responden penelitian ini masa studinya telah melebihi masa studi normal, yaitu 48,3% mahasiswa sedang menempuh semester 9, sedangkan mahasiswa lainnya sedang menempuh semester 11 (38,7%) dan semester 13 (13%).

Tabel 1. Distribusi responden penelitian

		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	47	22,7
	Perempuan	160	77,3
	Total	207	100
Program Studi	S1 Pendidikan Akuntansi	136	65,7
	S1 Akuntansi	71	34,3
	Total	207	100
Semester	9	100	48,3
	11	80	38,7
	13	27	13,0
	Total	207	100

Tabel 2 menunjukkan hasil statistik deskriptif variabel *self-efficacy* dan stres akademik. Berdasarkan data pada tabel 2, dapat dilihat bahwa pada variabel stres akademik (Y) ada kecenderungan makin lama durasi studi mahasiswa, makin meningkat stres akademiknya. Rerata stress akademik mahasiswa semester 13 paling tinggi dibandingkan rerata stress akademik mahasiswa semester 9 dan 11. Hal ini berbanding terbalik dengan data pada variabel *self-efficacy* (X). Rerata *self-efficacy* menunjukkan adanya kecenderungan penurunan seiring dengan makin lamanya durasi studi mahasiswa. Makin lama durasi studi mahasiswa, makin menurun tingkat self efficacy-nya.

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif (scale 1-5) (n = 207)

Variabel	<i>Self-efficacy</i> (X)		Stres Akademik (Y)	
	Mean	Standar Deviation	Mean	Standar Deviation
Semester				
9	3.75	0.81	3.98	0.37
11	3.71	0.84	4.10	0.37
13	3.03	0.93	4.30	0.36
Rerata	3.61	0.88	4.07	0.38

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa variabel *self-efficacy* (X) berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi ($p < 0.05$). Ini berarti bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat stres akademik mahasiswa akan semakin rendah. Dengan demikian terdapat cukup bukti untuk menerima hipotesis yang dirumuskan. Berdasarkan nilai F juga dapat diketahui bahwa dengan taraf signifikansi 5%, sampel yang ada memberikan kesimpulan bahwa model regresi yang terbentuk layak dan dapat digunakan. Adapun R Square sebesar 0.301 menunjukkan bahwa variabel *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik sebesar 30.1%.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi

Variabel	Koefisien Regresi	t-hitung	Sig. (1-tailed)
Konstanta	4.938		
<i>Self-efficacy</i> (X)	-0.240	-9.388	0.000
F hitung = 88.128 (sig. 0.000)			
R Square = 0.301			

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi selama pandemi COVID-19 (H_a diterima). Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka tingkat stres akademik mahasiswa tersebut dalam menyusun skripsi akan semakin rendah.

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 selama pandemi COVID-19, maka mahasiswa akan terus berupaya menyelesaikannya apapun hambatannya. 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 (Utami & Helmi, 2017). Proses adaptasi yang dilakukannya merupakan suatu perilaku yang dihasilkan oleh keyakinan diri bahwa mereka mampu menyelesaikan skripsi meskipun terhambat pandemi COVID-19.

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, 2020; 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; de la Fuente et al., 2020; Jung et al., 2015; Kooshki et al., 2018; Maulana & Alfian, 2021), termasuk stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi selama pandemi COVID-19.

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 selama pandemi COVID-19 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 (Alimah & Khoirunnisa, 2021). Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Maulana & Alfian (2021) dan Utami et al. (2020) yang konsisten mengungkapkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik mahasiswa.

Tinggi rendahnya tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai aspek yang berkaitan dengan indikator pengukuran dari *self-efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. Dalam penelitian ini, aspek yang dinilai mahasiswa tertinggi yaitu aspek *generality*. Aspek *generality* merupakan aspek terkait keyakinan diri seseorang dalam suatu aktivitas berlaku juga (dapat digeneralisasikan) dalam aktivitas-aktivitas lainnya. Ketika mahasiswa memiliki keyakinan diri yang tinggi pada seluruh aktivitas yang mereka kerjakan maka hal ini akan membantu mereka dalam mengatasi berbagai hambatan yang menyebabkan stres. Keyakinan bahwa mereka dapat berhasil dalam seluruh peristiwa dalam hidup mereka serta selalu yakin akan kemampuannya dalam menghadapi kondisi yang berubah-ubah akan membantu mereka untuk keluar dari berbagai macam situasi sulit. Misalnya dalam kondisi ketika mahasiswa memiliki kesulitan mengerjakan bab 1 skripsi, maka mahasiswa yang memiliki keyakinan diri tinggi akan menyusun cara-cara yang perlu mereka lakukan untuk mengatasi kesulitan tersebut. Misalnya, meminta masukan dari teman, membaca lebih banyak literatur, dan meminta arahan dari dosen pembimbing. Dengan demikian, ketika kesulitan di bab 1 telah terselesaikan dan mahasiswa mengalami kesulitan lain di bab-bab selanjutnya atau pada situasi-situasi lainnya, mereka akan tetap yakin bahwa mereka dapat berhasil dan pasti mampu melewatinya sehingga stres yang mereka alami akan berangsur-angsur menurun. Hal ini sejalan dengan pernyataan Bandura (2006) bahwa keyakinan diri yang paling mendasar adalah keyakinan-keyakinan seseorang dalam seluruh aktivitas kehidupan mereka.

Aspek *self-efficacy* yang dinilai mahasiswa terendah adalah aspek *strength*. Aspek *strength* digunakan untuk menilai sejauh mana kekuatan keyakinan individu untuk meraih keberhasilan. Dalam proses penyusunan skripsi,

mahasiswa perlu meyakini bahwa mereka juga memiliki kekuatan/potensi untuk dapat menyelesaikan skripsi. Dengan potensi yang mereka miliki, mahasiswa seharusnya tidak perlu merasa *insecure* dengan progress yang telah dicapai teman-teman lain dan tetap optimis dengan jalan mereka sendiri. Dengan memahami kekuatan diri, mahasiswa akan menemukan cara sendiri dalam meraih keberhasilan dan tidak mudah merasa pesimis. Aspek *strength* yang baik akan membantu mahasiswa untuk mengenali potensi dan kekuatan-kekuatan yang mereka miliki dan juga dapat berfungsi membantu mereka dalam meredakan stres akademik. *Strength* tercipta dari kombinasi *talent*, *knowledge* dan *skill*. Rendahnya nilai *strength* mahasiswa dalam penelitian ini kemungkinan mengindikasikan kurangnya keyakinan mereka terhadap kemampuan dirinya karena merasa tidak memiliki *talent*, *knowledge* atau *skill* yang memadai.

Dalam penelitian ini, variabel *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik sebesar 30.1% yang mengindikasikan adanya faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres akademik. Karyanah (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, 2020; Permatasari et al., 2020) 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, 2020). 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 (Irafahmi, Williams & Kerr, 2021; Irafahmi, 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 mempersepsikan 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.

Dalam mengatasi stres, diperlukan intervensi yang kolektif dari beberapa aspek dan jangan hanya berfokus pada intervensi dari pihak individu saja (Lazarus & Folkman, 1984). Hal ini dikarenakan ada banyak masalah yang berakar dari organisasi, sosial, dan juga ekonomi yang tidak akan mampu ditahan dan diubah oleh karakteristik pribadi yang baik saja. Oleh karena itu, kegagalan dalam mengatasi stres (stres yang masih tinggi) tidak semata-mata mencerminkan kekurangan individu. Kemungkinan ini mewakili kegagalan dari sebuah sistem sosial di mana individu terjatuh di dalamnya (Lazarus & Folkman, 1984).

KESIMPULAN

Pendidikan adalah upaya holistik untuk membangun *physical*, *mental*, dan *social well-being* mahasiswa. Stres akademik adalah bagian dari *mental health* yang perlu diperhatikan karena *mental health* akan memengaruhi mahasiswa dalam mencapai tujuan belajarnya. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan peneliti sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa faktor dari diri sendiri yaitu *self-efficacy* berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi selama pandemi COVID-19. Faktor tersebut berperan sebagai faktor protektif yang akan membantu mengurangi stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi selama pandemi COVID-19.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut. *Self-efficacy* atau keyakinan pada kemampuan diri ternyata menjadi salah satu faktor yang membantu mengurangi stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi selama pandemi COVID-19. Hal ini berimplikasi pada mahasiswa untuk merancang pengembangan diri untuk meningkatkan keyakinan pada kemampuan mereka, misalnya dengan cara membaca lebih banyak literatur agar terbiasa dengan struktur kalimat yang digunakan dalam penelitian serta memperoleh banyak perbendaharaan kata yang dapat mereka gunakan ketika menulis skripsi. Selain itu, mahasiswa juga dapat mengasah lagi kemampuannya dalam berbahasa Inggris agar memudahkan mereka dalam memahami berbagai macam literatur internasional dan juga mengikuti seminar-seminar dengan topik skripsi guna mendapat informasi yang relevan. Implikasi bagi pihak lain seperti dosen, teman sebaya maupun orang tua yaitu bisa dengan cara memberikan penghargaan dan penguatan terhadap proses-proses yang telah dilalui mahasiswa untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri atau *self-efficacy* mahasiswa. Implikasi bagi lembaga adalah perlunya merancang mekanisme *support system* yang baik agar *self-efficacy* mahasiswa meningkat, dan penulisan skripsi di masa pandemi COVID-19 dapat selesai tepat waktu. Mekanisme *support system* yang dimaksud misalnya adalah dengan meningkatkan kualitas layanan akademik dan akses pada literatur berkualitas untuk menunjang proses penyusunan skripsi secara online. Lembaga juga dapat membuat mekanisme agar dosen secara intensif membimbing mahasiswa dengan pemberian feedback yang teratur serta pemberian motivasi dan saran yang diperlukan mahasiswa.

Mengingat pengumpulan data dalam penelitian ini hanya dari kuesioner yang tidak dapat mengeksplorasi data secara mendalam, direkomendasikan bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan rancangan studi kualitatif agar dapat mengetahui lebih mendalam terkait faktor penyebab dan faktor yang dapat menurunkan stres akademik yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi

Acknowledgment

The authors gratefully acknowledge financial support from Universitas Negeri Malang

REFERENSI

- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160–170. <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/5574>
- American Psychological Association. (2019). Stress relief is within reach. <https://www.apa.org/topics/stress/>
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2020). Hubungan Antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Bandura, A. (2006a). Guide for Constructing Self-efficacy Scales. In *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307–337). Information Age Publishing.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Chung, H. (2008). *Resiliency and Character Strengths Among College Students*. The University of Arizona.
- Colman, I., Zeng, Y., McMartin, S. E., Naicker, K., Atallahjan, A., Weeks, M., Senthilselvan, A., & Galambos, N. L. (2014). Protective factors against depression during the transition from adolescence to adulthood: Findings from a national Canadian cohort. *Preventive Medicine*, 65, 28–32. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.04.008>
- 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(August), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01773>

- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Handayani, M., & Usman, O. (2021). The Influence of Family Support, Adversity Intelligence, and Self Efficacy Towards Student Learning Motivation State University of Jakarta during the COVID-19 Pandemic. *papers.ssrn.com*
- Irafahmi, D. T. (2021). The Impact of Constructive Alignment on the Development of Competencies in Accounting Education. Curtin University
- 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. doi:10.1080/09639284.2021.1916547
- Jovanović, J., Lazaridis, K., & Stefanović, V. (2006). Theoretical approaches to problem of occupational stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 23(3), 163–169.
- Jung, I.-K., Kim, J., Ma, Y., & Seo, C. (2015). Mediating Effects of Academic Self-efficacy on the Relationship Between Academic Stress and the Academic Burnout of Adolescents in Korea. *The Korean Journal of Community Living Science*, 16(2), 33–67. <https://doi.org/10.7856/kjcls.2014.25.2.219>
- Karyanah, Y. (2016). Hubungan antara peran dosen pembimbing dengan kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir skripsi di fakultas ilmu kesehatan ums. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 1(1), 38–43.
- 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 Psychologh*, 7(2). <https://doi.org/10.22098/JSP.2018.700>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Maulana, I., & Alfian, I. N. U. R. (2021). Pengaruh Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 829–836. <https://www.e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/26783/pdf>
- Nurchahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi? Studi Kualitatif Kesejahteraan Psikologis. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness,"* 136–144.
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). 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.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2016). "Yes ... I can": psychological resilience and self-efficacy in adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 141. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.240>
- Sawitri, A. R., & Widiyasavitri, P. N. (2021). Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78–85. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p08>
- Staal, M. A. (2004). *Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework*. Nasa Technical Memorandum, 212824(9), 1–168. <https://doi.org/10.1159/000381602>
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis Stres dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 1–12. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/11527>
- Sujadi, E. (2015). *Konseling Pancawaskita untuk Membentuk Problem Focused Coping*. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.29210/112100>
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- 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), 20–27. <https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>
- Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi

Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>

Yildirim, N., Karaca, A., Cangur, S., Acikgoz, F., & Akkus, D. (2017). The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach. *Nurse Education Today*, 48, 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.09.014>