JURNAL PSIKOLOGI JAMBI p-ISSN : 2528-2735
VOLUME 11, NO. 01, Mei 2026 : 83-95 e-ISSN : 2580-7021

Efektivitas Pelatihan *Self-Efficacy* untuk menurunkan Stres Akademik Mahasiswa

Andreas Yudha Fery Nugroho
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa
surel : andreas.yudha@ustjogja.ac.id

Abstract. *This study aimed to evaluate the effect of self-efficacy training on academic stress among first-year psychology students in at Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. A quasi-experimental design was employed with a pre-test and post-test approach on a single group. Five students categorized as having high academic stress were selected as subjects. The training consisted of two sessions: psychoeducation on self-efficacy and hands-on practice using teaching aids. Statistical analysis revealed a decrease in the mean academic stress scores from 106.60 in the pre-test to 93.20 in the post-test, with t = 5.043 and p = 0.007. These findings indicate that self-efficacy training effectively reduces academic stress. This study recommends self-efficacy training as a strategy to enhance students' academic stress.*
Keywords: *Self-efficacy, academic stress, student*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pelatihan *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan rancangan pre-test dan post-test pada satu kelompok. Lima mahasiswa dengan kategori stres akademik tinggi dipilih sebagai subjek penelitian. Pelatihan terdiri dari dua sesi, yaitu psikoedukasi tentang *self-efficacy* dan praktik langsung menggunakan alat peraga. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor stres akademik dari 106,60 pada pre-test menjadi 93,20 pada post-test dengan nilai t = 5,043 dan p = 0,007. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan *self-efficacy* efektif dalam menurunkan stres akademik. Penelitian ini merekomendasikan pelatihan *self-efficacy* sebagai strategi untuk meningkatkan stres akademik mahasiswa.
Kata Kunci: *Self-efficacy*, stres akademik, mahasiwa

Pendahuluan

Masa Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal dan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik maupun non-akademik yang kompleks. Proses pendidikan tinggi menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri, menyelesaikan berbagai tugas akademik, memenuhi target prestasi, mengikuti kegiatan organisasi, hingga mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja.

Berbagai tuntutan tersebut sering kali menjadi sumber tekanan psikologis yang apabila tidak dapat dikelola secara efektif akan berkembang menjadi stres akademik. Stres akademik merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang paling banyak ditemukan pada mahasiswa di berbagai negara dan menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan tinggi karena berdampak terhadap kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, motivasi belajar, serta kualitas hidup mahasiswa. Kajian sistematis terbaru menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah global yang dipicu oleh beban akademik, proses adaptasi, dan tekanan pencapaian, sehingga diperlukan strategi intervensi yang efektif untuk mengelolanya (Arnett, 2000; Santrock, 2019).

Menurut Lazarus & Folkman (1984), stres merupakan hasil dari proses penilaian individu terhadap tuntutan lingkungan yang dianggap melebihi sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya. Dalam konteks akademik, stres muncul ketika mahasiswa memandang berbagai tuntutan perkuliahan, seperti penyelesaian tugas, ujian, penyusunan laporan, penelitian, skripsi, maupun tuntutan memperoleh indeks prestasi yang tinggi sebagai sesuatu yang melampaui kapasitas dirinya. Sementara itu, Misra & McKean (2000) menjelaskan bahwa stres akademik adalah tekanan psikologis yang berasal dari berbagai aktivitas akademik sehingga dapat menimbulkan kecemasan, gangguan konsentrasi, kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, hingga kegagalan akademik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik pada mahasiswa cenderung tinggi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh meningkatnya kompleksitas kurikulum, kompetisi akademik, perubahan metode pembelajaran, tuntutan penyelesaian studi tepat waktu, serta berbagai faktor psikososial lainnya. Dampak stres akademik tidak hanya memengaruhi kondisi emosional mahasiswa, tetapi juga berhubungan dengan penurunan performa akademik, meningkatnya risiko depresi dan kecemasan, gangguan tidur, rendahnya kepuasan hidup, bahkan keinginan untuk menghentikan studi apabila stres berlangsung dalam waktu yang lama. Kajian literatur terbaru juga menunjukkan bahwa stres akademik memengaruhi berbagai aspek biologis, psikologis, dan perilaku mahasiswa sehingga penanganannya

memerlukan pendekatan yang komprehensif (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020; Waghachavare et al., 2024).

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menghadapi berbagai tekanan akademik adalah *self-efficacy*. Konsep *self-efficacy* diperkenalkan oleh Bandura (1997) sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas, lebih gigih menghadapi kesulitan, mampu mengelola emosi negatif, serta lebih adaptif ketika menghadapi tekanan dibandingkan individu yang memiliki *self-efficacy* rendah.

Dalam konteks pendidikan tinggi, academic *self-efficacy* menjadi salah satu prediktor penting keberhasilan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan memandang tantangan akademik sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung merasa mudah menyerah, mengalami kecemasan berlebihan, menghindari tugas sulit, dan lebih rentan mengalami stres akademik. Kajian kritis mengenai *self-efficacy* dalam lingkungan pendidikan menunjukkan bahwa pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) merupakan sumber utama pembentukan *self-efficacy* dan berkontribusi besar terhadap keberhasilan akademik (Bandura, 1997; Chemers, Hu, & Garcia, 2001; Honicke & Broadbent, 2016).

Berbagai penelitian empiris juga menemukan hubungan negatif yang konsisten antara *self-efficacy* dan stres akademik. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Penelitian di Indonesia maupun luar negeri menunjukkan bahwa *self-efficacy* berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Selain itu, penelitian terbaru pada mahasiswa Indonesia menemukan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi signifikan dalam menurunkan stres akademik.

Berdasarkan hasil asesmen, mahasiswa psikologi di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta menghadapi tantangan akademik yang signifikan. Mahasiwa melaporkan kesulitan dalam memenuhi tenggat waktu, menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar mandiri, dan mencapai target nilai yang telah ditentukan. Kondisi ini mengindikasikan perlunya strategi intervensi untuk meningkatkan *self-efficacy* sebagai langkah awal dalam menurunkan potensi stres akademik.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pelatihan *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa. Intervensi yang dirancang diharapkan dapat meningkatkan keyakinan diri, memperkuat pengelolaan stres, dan pada akhirnya mendukung pencapaian akademik mahasiswa

Metode

Penelitian Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen (*experimental research*) karena tujuan penelitian adalah menguji hubungan sebab-akibat (*causal relationship*), yaitu apakah pemberian pelatihan self-efficacy benar-benar mampu menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Dalam penelitian eksperimen, peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) kepada kelompok eksperimen dan membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol sehingga perubahan yang terjadi dapat dikaitkan dengan intervensi yang diberikan. Desain seperti ini merupakan standar untuk mengevaluasi efektivitas suatu program intervensi psikologis.

Menurut Creswell (2014) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan (*treatment*) terhadap suatu hasil (*outcome*) dengan cara mengendalikan variabel-variabel lain yang mungkin memengaruhi hasil penelitian. Tujuan utamanya adalah memperoleh bukti empiris mengenai hubungan sebab-akibat.

Variabel bebas (*Independent Variable*) : Pelatihan *self-efficacy*

Variabel terikat (*Dependent Variable*) : Stres Akademik Mahasiswa

Hipotesis penelitian adalah bahwa mahasiswa yang mengikuti pelatihan *self-efficacy* akan mengalami penurunan stres akademik yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan

Design Eksperimen penelitian ini menggunakan *randomized pretest–posttest control group design.*

Kelompok	*Pretest*	Perlakuan	*Posttest*
Eksprimen	O1	X	O2
Kontrol	O3	-----	O4

Keterangan :

O1 = *Pretest* stres akademik kelompok eksperimen
O2 = *Posttest* stres akademik kelompok eksperimen
O3 = *Pretest* kelompok kontrol
O4 = *Posttest* kelompok kontrol
X = Pelatihan *self-efficacy*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan rancangan *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok untuk mengevaluasi pengaruh pelatihan *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa psikologi di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Subjek penelitian terdiri dari lima mahasiswa yang dipilih berdasarkan hasil pengukuran skala stres akademik. Pemilihan subjek dilakukan dengan mempertimbangkan kategori stres akademik tinggi sesuai hasil kategorisasi menggunakan skala stres akademik (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011).

Pelaksanaan penelitian diawali dengan tahap persiapan yang melibatkan identifikasi subjek melalui asesmen awal dan penyusunan materi serta alat peraga untuk pelatihan. Pelatihan terdiri dari dua sesi. Sesi pertama adalah psikoedukasi yang membahas konsep dasar *self-efficacy*, termasuk definisi, dimensi (*magnitude, strength, generality*), dan strategi untuk meningkatkannya sesuai teori Bandura (1997). Sesi kedua dilakukan melalui praktik menggunakan alat peraga berupa gelas transparan, air, dan bola pingpong, yang bertujuan menggambarkan hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik.

Pengukuran tingkat stres akademik dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan menggunakan skala stres akademik yang telah divalidasi. Hasil *pre-test* digunakan

untuk mengetahui tingkat stres awal subjek, sedangkan hasil *post-test* dievaluasi untuk mengukur efektivitas intervensi. Data dianalisis dengan uji statistik deskriptif dan paired sample t-test untuk mengidentifikasi perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test.*

Target dari pelaksanaan penelitian ini adalah meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa sehingga mereka dapat mengelola tekanan akademik dengan lebih baik, yang pada akhirnya diharapkan dapat menurunkan tingkat stres akademik mereka.

Hasil

Penelitian Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pelatihan *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa psikologi di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Data dikumpulkan melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala stres akademik. Hasil deskriptif menunjukkan penurunan rata-rata skor stres akademik dari 106,60 pada *pre-test* menjadi 93,20 pada *post-test*.

Analisis paired sample t-test menunjukkan nilai rata-rata perbedaan sebesar 13,40 dengan nilai t = 5,043 dan p = 0,007 (p < 0,05). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, yang mengindikasikan bahwa pelatihan *self-efficacy* efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Pre-Test dan Post Test

		Mean	***N***	***Std. Deviation***	***Std. Error Mean***
Pair 1	*Pretest*	106.60	5	8.355	3.736
	Posttest	93.20	5	8.167	3.652

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-Test

		Paired Differences					**T**	**df**	**Sig. (2-tailed)**
		Mean	***Std. Deviation***	***Std. Error Mean***	**95% *Confidence Interval of the Difference***				
					Lower	***Upper***			
Pair 1	*Pre Test - Post Test*	13.400	5.941	2.657	6.023	20.777	5.043	4	.007

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997), di mana *self-efficacy* berperan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* lebih tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres akademik, seperti ditunjukkan oleh penurunan skor stres akademik pada kelompok intervensi.

Pelatihan ini dirancang untuk meningkatkan tiga aspek utama *self-efficacy: magnitude, strength, dan generality*. Dengan metode psikoedukasi, mahasiswa diajak untuk memahami konsep *self-efficacy*, mengidentifikasi sumber stres akademik, serta menerapkan strategi pengelolaan stres melalui praktik langsung. Pendekatan ini mendukung temuan sebelumnya oleh Syahroni (2021) yang menemukan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan stres akademik, di mana peningkatan *self-efficacy* berkontribusi pada penurunan stres.

Selain itu, hasil ini juga mendukung penelitian oleh Yusuf dan Yusuf (2020) yang menekankan pentingnya faktor internal, seperti keyakinan diri, dalam mengurangi dampak tekanan akademik. Dukungan sosial dari lingkungan, termasuk pelatihan seperti ini, turut memperkuat *self-efficacy* individu. Kombinasi pendekatan kognitif dan praktis terbukti efektif dalam memberikan dampak positif pada mahasiswa.

Dari sisi praktis, penurunan skor stres akademik menunjukkan bahwa intervensi berbasis pelatihan *self-efficacy* tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa, tetapi juga memberikan mereka alat untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri. Hal ini menunjukkan pentingnya program pelatihan serupa dalam lingkungan pendidikan tinggi untuk mendukung kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa. Selain itu, perlu adanya pengembangan pengajaran yang mengarahkan pengembangan mental pelajar yang positif berbasis modul dan pelatihan. (Iranda & Periantalo, 2022; Iranda, 2023)

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh

Bandura (1997), yang menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memandang situasi yang menekan sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman. Oleh karena itu, peningkatan *self-efficacy* melalui pelatihan diharapkan mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik sehingga tingkat stres akademik menurun.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Rohmah (2006) yang berjudul efektivitas pelatihan efikasi diri untuk menurunkan stres pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian tersebut menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest control group design* dan menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti pelatihan efikasi diri mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Pelatihan difokuskan pada peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan akademik melalui latihan pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*), diskusi kelompok, dan restrukturisasi kognitif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* mampu meningkatkan kemampuan coping mahasiswa sehingga stres akademik berkurang.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Wafa, Hartini, dan Cahyanti (2025) dalam penelitian berjudul *Stress management training to reduce academic distress and increase self-efficacy in students memorizing the Quran*. Penelitian quasi-eksperimental tersebut menemukan bahwa pelatihan manajemen stres yang dipadukan dengan penguatan self-efficacy secara signifikan meningkatkan self-efficacy peserta sekaligus menurunkan tingkat distress akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang menargetkan peningkatan keyakinan diri memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Selain penelitian eksperimen, berbagai penelitian korelasional juga memperkuat hasil penelitian ini. Honicke dan Broadbent (2016) melalui meta-analisis terhadap lebih dari 50 penelitian menemukan bahwa academic *self-efficacy* memiliki

hubungan positif dengan keberhasilan akademik dan berhubungan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi menunjukkan motivasi belajar yang lebih baik, strategi regulasi diri yang lebih efektif, serta tingkat kecemasan dan stres yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan self-efficacy rendah.

Penelitian Zajacova, Lynch, dan Espenshade (2005) juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap keberhasilan akademik dibandingkan berbagai karakteristik demografis mahasiswa. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu mengatasi tekanan akademik, memiliki persistensi yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas, serta lebih sedikit mengalami stres selama menjalani proses perkuliahan.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Putwain, Sander, dan Larkin (2013) yang menemukan bahwa peningkatan academic self-efficacy mampu menurunkan kecemasan akademik (*academic anxiety*) dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi evaluasi akademik. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang yakin terhadap kemampuannya akan memiliki persepsi ancaman yang lebih rendah terhadap ujian maupun tugas akademik sehingga respons stres yang muncul menjadi lebih kecil.

Selanjutnya, penelitian Chemers, Hu, dan Garcia (2001) menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh langsung terhadap penyesuaian akademik (*academic adjustment*) mahasiswa baru. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah, motivasi belajar yang lebih tinggi, serta pencapaian akademik yang lebih baik. Penelitian ini memperkuat argumentasi bahwa peningkatan *self-efficacy* melalui pelatihan dapat menjadi salah satu strategi preventif untuk mengurangi stres akademik.

Di Indonesia, penelitian Syahroni (2021) juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik. Mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tuntutan akademik sehingga tingkat stres yang dialami lebih rendah.

Penelitian tersebut menegaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Yusuf dan Yusuf (2020) yang menyatakan bahwa faktor internal, khususnya self-efficacy, merupakan salah satu determinan penting dalam mengurangi dampak tekanan akademik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi lebih mampu mengembangkan strategi penyelesaian masalah (*problem-focused coping*) dibandingkan mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah. Selain itu, dukungan lingkungan akademik, seperti pelatihan, konseling, maupun pendampingan, dapat memperkuat pembentukan *self-efficacy* sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini memiliki konsistensi yang kuat dengan temuan empiris sebelumnya. Pelatihan *self-efficacy* terbukti mampu meningkatkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga mahasiswa menjadi lebih adaptif dalam menggunakan strategi coping, mengurangi persepsi terhadap ancaman akademik, serta menurunkan tingkat stres akademik. Dengan demikian, pelatihan *self-efficacy* dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis yang efektif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa dan meningkatkan keberhasilan akademik.

Kesimpulan dan saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self-efficacy* secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa psikologi dasar di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Perbedaan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan penurunan tingkat stres akademik yang signifikan, dengan nilai t = 5,043 dan p = 0,007 (< 0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi mampu meningkatkan keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Pelatihan ini efektif karena mengintegrasikan teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura, mencakup aspek *magnitude, strength, dan generality*. Dengan memahami konsep *self-efficacy* dan menerapkannya dalam situasi nyata, mahasiswa mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik. Kesimpulan ini menegaskan pentingnya pelatihan berbasis *self-efficacy* sebagai salah satu upaya dalam mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan akademik.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi atau perguruan tinggi sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti *randomized controlled trial* (RCT), serta menambahkan pengukuran *follow-up* untuk mengetahui keberlangsungan efektivitas pelatihan dalam jangka menengah maupun jangka panjang. Peneliti selanjutnya juga dapat membandingkan efektivitas pelatihan *self-efficacy* dengan bentuk intervensi psikologis lainnya, seperti pelatihan regulasi emosi, mindfulness, pelatihan resiliensi, atau manajemen stres. Di samping itu, penelitian dapat mengkaji peran variabel lain, seperti dukungan sosial, resiliensi, strategi coping, motivasi berprestasi, atau kecerdasan emosional sebagai mediator maupun moderator dalam hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik

Daftar Pustaka

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, *93*(1), 55–64. https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55

Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications

Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic

performance: A systematic review. *Educational Research Review, 17*, 63–84. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002

Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review, 17*, 63–84.

Iranda, A. (2023). Memahami Psikologi Positif. Yogyakarta: Rua Aksara.

Iranda, A., & Periantalo,J. (2022). Pengembangan modul pembelajaran berbasis pengajaran positif pada mata kuliah Pengembangan Diri. *Mediapsi*, 8(2), 77–82. https://doi.org/10.21776/ub.mps.2022.008.02.839

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.

Misra, R., & McKean, M. (2000). *College students' academic stress and its relation to anxiety, time management, and leisure satisfaction*. *American Journal of Health Studies, 16*(1), 41–51.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). *The impact of stress on students in secondary school and higher education*. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Putwain, D. W., Sander, P., & Larkin, D. (2013). Academic self-efficacy in study-related skills and behaviors. *Learning and Individual Differences, 27*, 29–33.

Rohmah, F. A. (2006). *Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*. Tesis, Universitas Gadjah Mada.

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.

Syahroni, J. S. (2021). *Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Lasem ketika mengikuti pembelajaran melalui daring* [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung]

Syahroni, J. S., & Rohmatun, R. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada siswa SMA negeri 1 lasem ketika mengikuti pembelajaran melalui daring. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.

Wafa, S., Hartini, N., & Cahyanti, I. Y. (2025). Stress Management Training to Reduce Academic Distress and Increase Self-Efficacy in Students Memorizing the Quran. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*.

Waghachavare, V., et al. (2024). *A systematic review of academic stress intended to improve the educational journey of learners*. *Methods in Psychology, 11*, 100163. https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal, 13*(2), 235–239. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84

Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education, 46*(6), 677–706.