

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Andi Sugihono

20.E1.0113



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Andi Sugihono

20.E1.0113



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025**

Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa

(The Relationship Between Self Efficacy and Academic Stress in College Student)

Andi Sugihono, Cicilia Tanti Utami

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

ABSTRAK

Stres akademik telah menjadi fenomena yang terus terjadi pada kalangan mahasiswa, tekanan tugas dan tuntutan akademik seringkali menjadi pemicu stress yang dapat berdampak negatif bagi mahasiswa. Efikasi diri sebagai salah satu factor stres akademik menjadi hal yang penting dalam pengelolaan stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara efikasi diri dan stres akademik di kalangan mahasiswa. Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademis, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan mahasiswa sebagai subjek. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat stres akademik dan efikasi diri. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa dengan nilai $r = -0,108$ dengan nilai $\text{sig} = 0.269$ ($p < 0.01$)., di mana mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Dari hasil penelitian ini memberikan pengetahuan penting tentang pentingnya pengembangan efikasi diri dalam mengurangi stres akademik.

Kata kunci: *Efikasi diri, stres akademik, mahasiswa*

ABSTRACT

Academic stress has become a recurring phenomenon among university students. The pressure of assignments and academic demands often acts as a trigger for stress, which may have a negative impact on students. Self-efficacy, as one of the factors influencing academic stress, is an important aspect of stress management. This study aims to explore the relationship between self-efficacy and academic stress among university students. Academic stress refers to the pressure students experience due to academic demands, which can negatively impact their mental health and academic performance. This research used a quantitative method with a correlational design, involving university students as participants. Data were collected using questionnaires that measured students' levels of academic stress and self-efficacy. The results showed a negative relationship between self-efficacy and academic stress, with a correlation value of $r = -0.108$ and a significance value of 0.269 ($p < 0.01$). This indicates that students with higher self-efficacy tend to experience lower levels of academic stress. These findings provide valuable insights into the importance of developing self-efficacy to help students manage academic stress more effectively.

Keywords: *Self efficacy, academic stress, college students*