

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA SOEGIJAPRANATA CATHOLIC
UNIVERSITY SEMARANG**

SKRIPSI

Aurelia Ivana Andreani Soedono
22.E1.0001



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2026

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA SOEGIJAPRANATA CATHOLIC
UNIVERSITY SEMARANG**

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:

Aurelia Ivana Andreani Soedono

22.E1.0001



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2026

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SOEGIJAPRANATA CATHOLIC UNIVERSITY SEMARANG

(The Correlation Between Self-efficacy and Academic Stress Among Students at Soegijapranata Catholic University, Semarang)

Aurelia Ivana Andreani Soedono, A. Rachmad Djati Winarno

Soegijapranata Catholic University, Semarang, Indonesia

Abstrak

Mahasiswa sering menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas yang menumpuk dan jadwal kuliah padat, yang dapat memicu stres. Efikasi diri dipandang sebagai keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam mengatasi tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Soegijapranata Catholic University Semarang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan berjumlah 118 mahasiswa aktif dari Fakultas Teknik dan Fakultas Kedokteran yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Skala Efikasi Diri yang dikembangkan berdasarkan teori Sagone dan De Caroli (2014) serta Skala Stres Akademik dari Gadzella dan Masten (2005). Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's Rho karena salah satu variabel tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik ($r = -0,420$; $p < 0,001$). Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Temuan ini menegaskan bahwa efikasi diri berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik.

Kata kunci: efikasi diri, stres akademik, mahasiswa

Abstract

Students often face high academic demands, such as heavy workloads and tight schedules, which can trigger stress. This study aims to determine the correlation between self-efficacy and academic stress among students at Soegijapranata Catholic University, Semarang. Self-efficacy is viewed as students' belief in their ability to manage academic pressure. This study employed a quantitative correlational approach involving 118 active students from the Faculty of Engineering and the Faculty of Medicine, selected through purposive sampling. Data were collected using the Self-Efficacy Scale developed by Sagone and De Caroli (2014) and the Academic Stress Scale adapted from Gadzella and Masten

(2005). The hypothesis of this study stated that there is a significant negative correlation between self-efficacy and academic stress among students. Data were analyzed using Spearman's Rho correlation test since one variable did not meet the assumption of normality. The results showed a significant negative correlation between self-efficacy and academic stress ($r = -0.420$; $p < 0.001$). Students with higher self-efficacy tend to have lower academic stress levels. These findings confirm that self-efficacy serves as a protective factor against academic stress among university students.

Keywords: self-efficacy, academic stress, university students

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan individu, khususnya mahasiswa, pendidikan memegang peran penting untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki taraf kehidupan. Melalui pendidikan, seseorang dapat memperoleh wawasan dan berbagai keterampilan baru untuk bekal di masa depan. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh khususnya di perguruan tinggi, maka semakin besar tuntutan dan tanggung jawab yang harus dihadapi (Kurniawan & Setiawati, 2022). Seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik mahasiswa seringkali menghadapi tekanan yang berlebihan dan memicu stres akademik (Ribeiro dkk., 2018).

Stres dipahami sebagai bentuk respon fisiologis dan psikologis terhadap tekanan yang melebihi kapasitas seseorang untuk menyesuaikan diri dengan harapan atau tuntutan lingkungan (Becker dkk., 2023; Andriyani, 2019). Menurut Potter dan Perry (2005, dalam Avianti dkk., 2021) stres adalah kondisi yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk cara individu menyelesaikan masalah, membentuk pandangan hidup, merencanakan masa depan, dan menjaga kesehatan. Dalam lingkungan akademik, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan, seperti menghadapi ujian, mengerjakan tugas, dan berbagai tuntutan akademik lainnya. Berbagai tekanan ini dapat memicu munculnya stres akademik. Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan stres akademik sebagai bentuk respon individu pada berbagai tekanan dalam konteks pendidikan, yang dapat muncul dalam bentuk reaksi fisiologis, emosional, kognitif, maupun perilaku. Pramesta dan Dewi (2021) juga menekankan bahwa stres akademik juga dapat dipicu oleh adanya stressor akademik yang bersumber dari proses pembelajaran, beban tugas, dan hasil dari proses belajar. Sejalan dengan itu, Himmah dan Shofiah (2021) menjelaskan bahwa kondisi stres