



Hubungan *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa S1 Biologi FMIPA Universitas Pattimura dalam Proses Penyusunan Skripsi

Victory O Pangemanan¹, Dodikrisno E Manery², Abdul M Ukratalo³, Bill E Nanere⁴,
Yushar A Embisa⁵, Abdur Rahman Assagaf⁶

^{1,2,4,5,6}Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon

³Program Studi Biologi Fakultas MIPA Universitas Pattimura Ambon

Alamat: Jl. Ir. M. Putuhena, Kampus Unpatti Poka-Ambon, Indonesia

Korespondensi penulis: abdulalmusaad@gmail.com³

Abstract. *The process of preparing a thesis is a crucial stage in the academic journey of undergraduate Biology students. At this stage, students are faced with complex and demanding tasks, requiring effective self-regulation skills and resilience to academic pressure. This research aims to investigate the relationship between self-efficacy and academic stress among undergraduate Biology students at the Faculty of Mathematics and Natural Sciences, Pattimura University, during the thesis preparation process. This research employs a quantitative approach with data collection through questionnaires distributed to undergraduate Biology students. Statistical analyses, such as correlation, will be utilized to assess the relationship between self-efficacy and academic stress. The research findings reveal that the most common level of self-efficacy falls within the moderate category. Meanwhile, the categorization of academic stress levels indicates that the majority of respondents, comprising 19 individuals (44.2%), experience mild stress. Statistical analysis unveils a significant relationship between the level of self-efficacy and academic stress among students.*

Keywords: *academic stress, biology students, self-efficacy, thesis preparation,*

Abstrak. Proses penyusunan skripsi merupakan tahap krusial dalam perjalanan akademik mahasiswa S1 Biologi. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada tugas yang kompleks dan menuntut, memerlukan kemampuan pengaturan diri yang efektif, serta ketahanan terhadap tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa S1 Biologi Fakultas MIPA Universitas Pattimura selama proses penyusunan skripsi. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner kepada mahasiswa S1 Biologi. Analisis statistik, seperti korelasi digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* yang paling umum ditemukan pada kategori sedang. Sementara itu, tingkat stres akademik berdasarkan kategori menunjukkan bahwa mayoritas responden, sebanyak 19 orang (44,2%), mengalami stres ringan. Analisis statistik mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *self-efficacy* dengan tingkat stres akademik mahasiswa.

Kata kunci: mahasiswa biologi, penyusunan skripsi, *self-efficacy*, stres akademik

LATAR BELAKANG

Pada masa akhir studi sarjana, mahasiswa dihadapkan pada tugas akhir berupa penyusunan skripsi yang menjadi salah satu puncak perjalanan akademik mereka. Penulisan skripsi merupakan fase akhir penilaian prestasi akademis mahasiswa, dan tahapan ini telah ditentukan dalam kebijakan perguruan tinggi (Rosyad, 2019). Mahasiswa yang tengah menggarap skripsi sering menghadapi berbagai tantangan, termasuk kesulitan dalam menetapkan judul, kendala dalam mendapatkan referensi, hambatan dalam proses pengumpulan data awal, jadwal padat dosen pembimbing yang membuat sulit untuk dihubungi,

proses revisi yang berulang, batasan waktu penelitian, beban finansial yang signifikan, keterbatasan waktu istirahat, kelelahan, serta kesulitan berkonsentrasi (Barus et al., 2022).

Proses penulisan skripsi sering menjadi momen yang sarat dengan tantangan dan tekanan (Dityo dan Satwika, 2022). Mahasiswa semester akhir program studi S1 Biologi di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Pattimura Ambon menghadapi fase kritis ini, di mana sejumlah tuntutan akademik dan tanggung jawab pribadi bersatu dalam suatu perjalanan akhir yang krusial. Kendala yang muncul selama proses penulisan skripsi dapat berubah menjadi perasaan negatif yang berpotensi merugikan, seperti hilangnya motivasi, kurangnya kepercayaan diri, dan mungkin memicu tingkat stres pada mahasiswa (Etika dan Hasibuan, 2016).

Stres akademik merujuk pada kondisi di mana seseorang menghadapi kesulitan dalam mengatasi berbagai tuntutan akademik dan menganggap bahwa tekanan tersebut merupakan suatu bentuk gangguan (Septiani dan Fitria, 2016; Barseli et al., 2017; Palupy, 2020; Rohmatillah dan Kholifah, 2021). Menurut Akmal dan Kumalasari (2021), stres akademik yang tidak dapat dikelola dengan baik oleh mahasiswa berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan dan performa akademisnya. Dampak tersebut meliputi kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran, munculnya pemikiran negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, tingkat kecemasan yang berlebihan, penurunan indeks prestasi, serta kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik (Gatari, 2020; Norma et al., 2021). Stres akademik pada mahasiswa dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk kepribadian, lingkungan, tekanan akademik, hubungan dengan orang tua, dan interaksi dengan teman sebaya (Purwati dan Rahmandani, 2020; Azizah & Satwika, 2021; Az Zahra dan Uyun, 2022; Widiani et al., 2022).

Memiliki *self-efficacy* yang baik dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mengatasi stres akademik. Ketika seseorang memiliki keyakinan yang kuat pada kemampuannya untuk mengatasi tugas-tugas dan tantangan akademik, ia cenderung memiliki cara yang lebih positif dalam menghadapi situasi yang menantang (Utami, 2020). *Self-efficacy* yang tinggi dapat membantu mahasiswa mengubah pemikiran negatif menjadi sikap yang lebih optimis dan proaktif. Mereka akan merasa lebih mampu untuk mengatasi kesulitan, mempertahankan fokus, dan menemukan solusi untuk masalah yang muncul selama proses belajar. Selain itu, *self-efficacy* yang baik juga dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk mengambil inisiatif dalam pembelajaran, memanfaatkan sumber daya yang tersedia, dan mencari bantuan ketika diperlukan. Semua ini dapat membantu mengurangi tingkat stres yang

mereka alami dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Mulya dan Indrawati, 2016).

KAJIAN TEORITIS

Ketika mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi, seperti tekanan tugas yang berat, persaingan yang intens, atau ketidakpastian akan performa akademik mereka, ini dapat menurunkan tingkat keyakinan diri atau *self-efficacy* mereka. Rasa khawatir dan ketidakmampuan untuk mengatasi tugas-tugas yang menantang dapat meruntuhkan keyakinan mereka pada kemampuan diri sendiri.

Di sisi lain, *self-efficacy* yang tinggi dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dengan lebih baik. Mahasiswa yang yakin pada kemampuan mereka sendiri cenderung memiliki sikap yang lebih proaktif dan optimis dalam menghadapi tantangan. Mereka mungkin melihat stres sebagai tantangan yang dapat mereka atasi daripada sebagai ancaman yang mengintimidasi.

Ada potensi adanya siklus di mana stres akademik dan *self-efficacy* saling mempengaruhi satu sama lain. Stres akademik yang tinggi dapat menurunkan *self-efficacy*, yang kemudian dapat membuat mahasiswa lebih rentan terhadap stres berikutnya. Sebaliknya, *self-efficacy* yang tinggi dapat membantu mengurangi dampak stres akademik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan *self-efficacy* lebih lanjut.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode korelasi dan menggunakan desain *cross sectional* (Barus *et al.*, 2022).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi S1 Biologi yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan data SIAKAD Unpatti, pada semester gasal 2023/2024 jumlah mahasiswa biologi yang menawarkan skripsi sebanyak 58 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 43 orang. Hal ini disebabkan karena dari 58 orang yang menawarkan skripsi 9 orang sudah selesai sidang skripsi dan 6 orang sulit dihubungi.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner. Kuisisioner ini telah diuji validitas dan reliabilitas, dimana hasil uji kuisisioner yang digunakan valid (r hitung $>$ r tabel) dan tingkat reliabilitas yang baik.

Prosedur Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan secara mandiri oleh peneliti dengan membagi kuisisioner kepada responden untuk diisi.

Analisa Data

Analisis univariat akan dilakukan untuk mengidentifikasi usia, jenis kelamin, *self-efficacy* dan stres akademik. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir S1 Biologi di FMIPA Universitas Pattimura Ambon yang sedang menjalani proses penulisan skripsi digunakan uji *chi-square* dengan program SPSS 24,0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil analisis univariat dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi responden

Variabel	n	%
<u>Jenis kelamin</u>		
Laki-laki	7	16,3
Perempuan	36	83,7
<u>Usia</u>		
>18 tahun	0	0
18-20 tahun	2	4,7
21-25 tahun	41	95,3
<u>Self-efficacy</u>		
Rendah	1	2,3
Sedang	28	61,5
Tinggi	14	32,6
<u>Stres Akademik</u>		
Normal	12	27,9
Ringan	19	44,2
Sedang	7	16,3
Berat	3	7,0
Sangat berat	2	4,7

Pada Tabel 1, mayoritas responden adalah perempuan, dengan jumlah 36 responden (83,7%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 7 (16,3%). Rentang usia 21-25 tahun mendominasi penelitian ini, mencakup 41 responden (95,3%), sementara usia 18-20 tahun hanya diwakili oleh 2 responden (4,7%). Secara umum, tingkat *self-efficacy* yang paling umum ditemukan adalah kategori sedang, dengan 28 responden (61,5%), diikuti oleh kategori tinggi dengan 14 responden (32,6%), dan kategori rendah hanya diisi oleh 1 responden (2,3%). Sementara itu, tingkat stres akademik berdasarkan kategori menunjukkan bahwa 19 responden (44,2%) mengalami stres ringan, 12 responden (27,9%) dalam kategori normal, 7 responden (16,3%) mengalami stres berat, 3 responden (7,0%) berada dalam kategori sangat berat, dan 2 responden (4,7%) mengalami stres berat.

Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi hubungan *Self-efficacy* dengan Stres akademik mahasiswa

<i>Self-efficacy</i>	Stres akademik										Total	<i>p-value</i>	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Rendah	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	100	1	100	0,003
Sedang	7	25	14	50	5	17,9	1	3,6	1	3,6	28	100	
Tinggi	5	35,7	5	35,7	2	14,3	2	14,3	0	0,00	14	100	

Hasil penelitian pada tabel 2 terlihat bahwa nilai *p-value* sebesar 0,003, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik mahasiswa.

Stress Akademik pada Mahasiswa Biologi yang Sedang Menyusun Skripsi

Dari segi tingkat stres akademik, hasil penelitian menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Sebanyak 44,2% responden mengalami stres ringan, 27,9% dalam kategori normal, 16,3% mengalami stres berat, 7,0% berada dalam kategori sangat berat, dan 4,7% mengalami stres berat. Variasi ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden cenderung mengalami tingkat stres yang beragam, dari tingkat ringan hingga sangat berat.

Dalam situasi di mana responden mengalami tekanan internal dan menghadapi kesulitan untuk menyeimbangkan antara kebutuhan dan kemampuan mereka, tekanan yang dirasakan selama proses pembuatan skripsi disebut sebagai kondisi intrapersonal. Jika dilihat dari sudut pandang tingkat stres yang terkait dengan menyusun skripsi, sebagian besar responden cenderung mengalami tingkat stres yang ringan. Faktor internal berasal dari ketidakmampuan responden untuk mengelola tekanan yang muncul saat menghadapi masalah selama proses penyusunan tugas akhir, sedangkan faktor eksternal berasal dari kurangnya dukungan dari luar yang diterima oleh responden selama proses terselesaikan. Selama proses penyusunan tugas

akhir, responden dalam penelitian ini menghadapi berbagai masalah seperti kesulitan mencari referensi, mengelola data, mengkomunikasikan gagasan, menghadapi biaya tambahan, dan kekurangan bantuan dari lingkungan. Selain itu, responden mengalami kesulitan tidur, jenuh, gelisah, dan kurang kesabaran.

***Self-efficacy* pada Mahasiswa Biologi yang Sedang Menyusun Skripsi**

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* responden didominasi oleh kategori sedang, dengan 61,5% responden. Diikuti oleh kategori tinggi yang mencakup 32,6% responden, dan kategori rendah hanya diisi oleh 2,3% responden. Hal ini menandakan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self-efficacy* yang sedang, yang mungkin mencerminkan tingkat kepercayaan diri yang cukup untuk menghadapi tugas akademis. Hasil penelitian ini mendukung temuan dari penelitian Simanjuntak (2019), yang menunjukkan bahwa mayoritas dari 71 partisipan memiliki *self-efficacy* kategori sedang, dengan jumlah sebanyak 45 orang (63,4%).

Pada dasarnya setiap mahasiswa pada semester akhir biasanya memiliki tingkat *self-efficacy* yang positif. Namun data yang diperoleh menunjukkan bahwa responden cenderung meragukan kemampuannya. Tingkat *self-efficacy* seseorang mencerminkan kepercayaan dirinya dalam mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap penting untuk mencapai hasil yang diinginkan. Tingkat *self-efficacy* ini dapat mempengaruhi perilaku dan upaya mahasiswa ketika mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. *self-efficacy* diri juga dapat meningkatkan motivasi, meningkatkan semangat kerja, dan meningkatkan kemampuan kognitif, yang dapat berujung pada tindakan.

Hubungan *Self-efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Biologi yang Sedang Menyusun Skripsi

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian yang diperoleh sejalan dengan penelitian Bakara (2021) dimana terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres responden. Studi Sastria (2017) juga mendukung temuan penelitian ini, yang menemukan bahwa ada korelasi yang signifikan antara tingkat stres yang dialami mahasiswa keperawatan selama ujian dengan *self-efficacy*.

Adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan stress akademik merupakan hal yang normal. Ketika seseorang memiliki motivasi yang kuat dan keyakinan pada kemampuan diri (*self-efficacy*), mereka cenderung lebih mampu menghadapi hambatan dengan lebih tenang dan fokus pada solusi. Meskipun tingkat *self-efficacy* responden hanya sedang, keberanian untuk tetap memotivasi diri dan berupaya maksimal adalah langkah yang sangat baik. Perjalanan

menyelesaikan skripsi memang tidak selalu mulus, namun dengan sikap positif dan ketekunan, responden memiliki peluang besar untuk mencapai tujuan akademisnya.

Menurut Toharudin *et al.*, (2019), *self-efficacy* memiliki dampak positif pada individu. Tingkat *self-efficacy* yang tinggi membantu individu menjadi lebih proaktif, kompetitif, dan kreatif, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan hasil belajar, kemudahan dalam pengambilan keputusan, serta kemampuan untuk membuat pilihan dengan keyakinan dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas. Karena itu, *self-efficacy* memegang peran penting dalam kehidupan individu, terutama dalam menangani tugas-tugas akademis dan ujian, di mana kepercayaan diri diperlukan untuk mencapai hasil yang memuaskan (Aisah, 2023).

KESIMPULAN

Tingkat *self-efficacy* yang paling umum ditemukan adalah kategori sedang, sementara itu, tingkat stres akademik berdasarkan kategori menunjukkan bahwa 19 responden (44,2%) mengalami stres ringan. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Aisah, N. Hubungan antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Kimia selama Pembelajaran Jarak Jauh (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Kesiapan belajar daring dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Indonesia di masa pandemi: Stres akademik sebagai moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Online First. <https://doi.org/10.24854/jpu206>.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212-223.
- Az Zahra, S., & Uyun, Z. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barus, M., Saragih, H., & Bakara, J. K. (2022). Self-Efficacy Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1), 53-63. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v5i1.3067>
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi The Relationship Between Social Support and Psychological Well-Being of Overseas Students Who Are Writing a Thesis.

- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 3(1). <https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.265>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79-89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Norma, N., Widiyanti, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 625-634
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat stres pada siswa-siswi sekolah dasar dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi covid-19. *Jurnal psikologi pendidikan dan pengembangan sdm*, 9(2), 18-29.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 456-466. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21664>
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38-52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *JCP (Jurnal Cahaya Pendidikan) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 5(1). <https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872>
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(2), 59-76 <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1058>
- Simanjuntak, C. E., Simangunsong, R. M., & Hasugian, A. P. (2019). Gambaran self efficacy pada mahasiswa psikologi universitas hkbp nommensen Medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(1), 36-42. <https://doi.org/10.36655/psikologi.v6i1.99>
- Toharudin, U., Rahmat, A., & Kurniawan, I. S. (2019, February). The important of self-efficacy and self-regulation in learning: How should a student be?. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1157, No. 2, p. 022074). IOP Publishing. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1157/2/022074>
- 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), 8.
- Widiani, N. L. P. W., Antari, G. A. A., & Sanjiwani, I. A. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Remaja. *Coping Community Publ. Nurs*, 10(3), 310. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p11>