



## Pengaruh Efikasi Diri dan Kesejahteraan Psikologis terhadap Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Farmasi

Zahratul Aini<sup>1\*</sup>, Irma Finurina Mustikawati<sup>2</sup>, Paramita Septianawati<sup>3</sup>,  
Ratna Wulan Febriyanti<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [azahratul98@gmail.com](mailto:azahratul98@gmail.com)

**Abstract.** *Academic stress is a form of psychological pressure experienced by students as a result of academic demands that exceed their individual adaptive capacity. Students in health-related faculties, including Pharmacy, often face a high academic workload that may potentially lead to academic stress. Several studies have shown that psychological factors presumed to play a role in this condition include self-efficacy and psychological well-being. This study aimed to determine the influence of self-efficacy and psychological well-being on academic stress among students of the Faculty of Pharmacy at Muhammadiyah University of Purwokerto. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 107 students from the Faculty of Pharmacy at Muhammadiyah University of Purwokerto who were selected using a simple random sampling technique. The data collection methods used in this study were the Bandura Self-Efficacy Scale, Ryff's Psychological Well-Being Scale, and the Academic Stress Inventory. Data were analyzed using univariate analysis, Pearson correlation test, and multiple linear regression with a significance level of  $p < 0.05$ . The results showed that most respondents were in the moderate category for the variables of self-efficacy, psychological well-being, and academic stress. Bivariate analysis showed a significant negative relationship between self-efficacy and academic stress ( $p = 0.029$ ), as well as between psychological well-being and academic stress ( $p = 0.030$ ). Self-efficacy and psychological well-being, both individually and simultaneously, had an influence on academic stress. Self-efficacy and psychological well-being simultaneously contributed 9.7% to academic stress among Pharmacy students.*

**Keyword:** *Academic Stress; Mental Health; Pharmacy Students; Psychological Well-Being; Self-Efficacy.*

**Abstrak.** Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptasi individu. Mahasiswa fakultas kesehatan, termasuk Farmasi, sering menghadapi beban akademik yang tinggi sehingga berpotensi menimbulkan stres akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis yang diduga berperan dalam kondisi ini antara lain efikasi diri dan kesejahteraan psikologis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan kesejahteraan psikologis terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 107 mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala efikasi diri Bandura, Ryff's *Psychological Well-Being Scale*, dan *Academic Stress Inventory*. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan univariat, uji *korelasi Pearson*, serta regresi linier berganda dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk variabel efikasi diri, kesejahteraan psikologis, dan stres akademik. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik ( $p = 0,029$ ) serta antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik ( $p = 0,030$ ). Efikasi diri dan kesejahteraan psikologis secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Efikasi diri dan kesejahteraan psikologis secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 9,7% terhadap stres akademik mahasiswa Farmasi.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri; Kesehatan Mental; Kesejahteraan Psikologis; Mahasiswa Farmasi; Stres Akademik.

### 1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan dituntut untuk mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik dalam waktu tertentu. Dalam proses pembelajaran, mahasiswa sering menghadapi tekanan berupa tugas perkuliahan, tuntutan memperoleh nilai yang baik, jadwal belajar yang padat, hingga kegiatan praktikum

yang dapat memicu munculnya stres akademik (Hakim dkk., 2024; Himmah dan Shofiah, 2021).

Dalam pembelajaran di Fakultas Farmasi, mahasiswa tidak hanya mengikuti perkuliahan tetapi juga praktikum. Kegiatan praktikum berpotensi sebagai sumber stres bagi mahasiswa. Praktikum yang bervariasi dalam setiap semester dan tingkat kesulitan yang berbeda dapat menimbulkan stres akademik karena mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu mereka. Di samping itu, mahasiswa diwajibkan untuk mengumpulkan laporan akhir sebagai bukti bahwa mereka telah mengikuti mata kuliah praktikum (Aditia dkk., 2023).

Menurut data *World Health Organization (WHO)* tahun 2020 prevalensi stres secara global cukup tinggi, hampir 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, dan menjadikannya penyakit peringkat ke-4 di dunia (Fukui, 2024). Sementara itu, Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2006 menyebutkan 608.000 populasi Jawa Tengah mengalami stres. Dalam populasi tersebut, stres sering ditemukan pada individu dewasa muda yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Bhertayana dan Prajayanti, 2024).

Salah satu faktor psikologis yang diduga berpengaruh terhadap stres akademik adalah efikasi diri. Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu tugas. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga mampu mengelola tekanan dengan lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah lebih mudah merasa tertekan dan takut gagal sehingga rentan mengalami stres akademik (Avianti dkk., 2021).

Selain efikasi diri, kesejahteraan psikologis juga berperan dalam memengaruhi stres akademik. Ryff (1995) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu mengelola emosi dan menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik, sehingga tingkat stres akademiknya lebih rendah (Oktaviani dan Suprapti, 2021).

Stres akademik merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan tekanan yang dialami individu dalam menghadapi tuntutan, beban serta ekspektasi akademik yang melebihi kemampuan adaptasi dan sumber daya individu tersebut sebagai mahasiswa. Tekanan yang berasal dari lingkungan akademik, seperti beban tugas yang menumpuk, evaluasi hasil belajar yang ketat dan persaingan antar mahasiswa, sering kali menjadi pemicu utama munculnya stres akademik (Avianti dkk., 2021).

Menurut Robotham dalam Prasasti (2021) Menurut Robotham dalam Prasasti (2021), mahasiswa dapat dikatakan mengalami stres akademik apabila menunjukkan gejala berupa (1) reaksi fisik, seperti mudah lelah, sakit kepala, dan detak jantung meningkat (2) gangguan pikiran, seperti sulit berkonsentrasi, pikiran negatif, dan kehilangan harapan (3) perubahan perilaku, seperti cemas, malas belajar, bolos kuliah, dan sulit fokus (4) reaksi emosional, seperti mudah marah, gelisah, panik, dan takut.

Penelitian mengenai stres akademik sebelumnya umumnya hanya meneliti efikasi diri atau kesejahteraan psikologis secara terpisah. Selain itu, penelitian pada mahasiswa Farmasi masih terbatas, padahal mahasiswa Farmasi memiliki karakteristik beban akademik yang berbeda dibandingkan program studi lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh efikasi diri dan kesejahteraan psikologis terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto, baik secara parsial maupun simultan.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif* dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan Januari–Februari 2026 di Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Farmasi, dengan sampel sebanyak 107 mahasiswa angkatan 2023 yang ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling* berdasarkan perhitungan *G-Power\**. Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan skala *Likert* yang terdiri dari skala efikasi diri, kesejahteraan psikologis, dan *Academic Stress Inventory*. Teknik pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Forms*. Teknik analisis data menggunakan bantuan *SPSS* meliputi analisis univariat, uji asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas), analisis bivariat dengan uji korelasi *Pearson*, serta analisis multivariat menggunakan regresi linier berganda disertai uji hipotesis (uji t, uji F, dan koefisien determinasi  $R^2$ ) untuk mengetahui pengaruh antar variabel.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### Distribusi Responden Berdasarkan Usia

**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Usia.

Usia	Frekuensi (n)	% (persen)
19	3	2,8
20	57	53,3
21	41	38,3
22	6	5,6
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, jumlah total subjek dalam penelitian ini adalah 107 responden. Persentase distribusi data ditunjukkan dalam bentuk (%). Dari data tersebut diketahui bahwa jumlah responden yang berusia 19 tahun sebanyak 3 responden (2,8%), responden yang berusia 20 tahun sebanyak 57 responden (53,3%), responden yang berusia 21 tahun sebanyak 21 responden (38,3), dan responden yang berusia 22 tahun sebanyak 6 responden (5,6%). Sampel pada penelitian ini di dominasi oleh responden berusia 20 tahun.

### **Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>% ( persen)</b>
Laki-Laki	15	14
Perempuan	92	86
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, jumlah total subjek dalam penelitian ini adalah 107 responden. Persentase distribusi data ditunjukkan dalam bentuk (%). Dari data tersebut diketahui bahwa sebanyak 15 responden (14%) berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 92 responden (86%) berjenis kelamin perempuan. Sampel pada penelitian ini di dominasi oleh responden perempuan.

### **Distribusi tingkat variabel efikasi diri, kesejahteraan psikologis dan stres akademik**

**Tabel 3.** Distribusi Tingkat Variabel Efikasi Diri, Kesejahteraan Psikologis dan Stres Akademik.

<b>No</b>	<b>Variabel</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>% ( persen)</b>
1	Efikasi Diri		
	Rendah	1	0,9
	Sedang	60	56,1
	Tinggi	46	43
	Total	107	100
2	Kesejahteraan Psikologis		
	Rendah	9	8,4
	Sedang	91	85
	Tinggi	7	6,5
	Total	107	100
3	Stres Akademik		
	Rendah	2	1,9
	Sedang	88	82,2
	Tinggi	17	15,9
	Total	107	100

Berdasarkan tabel 3, jumlah total subjek dalam penelitian ini adalah 107 responden. Distribusi frekuensi efikasi diri dari 107 responden, sebanyak 1 orang (0,9%) memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori rendah, 60 orang (56,1%) berada pada kategori sedang, dan 46 orang (43%) termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri pada mahasiswa Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto berada pada kategori sedang.

Sedangkan distribusi frekuensi kesejahteraan psikologis dari 107 responden, sebanyak 9 orang (8,4%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah, 91 orang (85%) berada pada kategori sedang, dan 7 orang (6,5%) termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto berada pada kategori sedang.

Distribusi frekuensi stres akademik dari 107 responden, diketahui bahwa 2 orang (1,9%) berada pada kategori rendah, 88 orang (82,2%) berada pada kategori sedang, dan 17 orang (15%) termasuk dalam kategori tinggi. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat stres akademik pada mahasiswa Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto berada pada kategori sedang.

## Uji Asumsi Klasik

### *Uji Normalitas*

**Tabel 4.** Hasil Uji Normalitas.

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Efikasi Diri Kesejahteraan Psikologis Stres Akademik	0,200	Normal

Berdasarkan tabel 4, di atas dapat disimpulkan bahwa data pada variabel penelitian ini tersebar secara normal, dengan nilai *asympt. sig* 0,200 yang artinya  $> 0,05$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa residual menyebar secara distribusi normal.

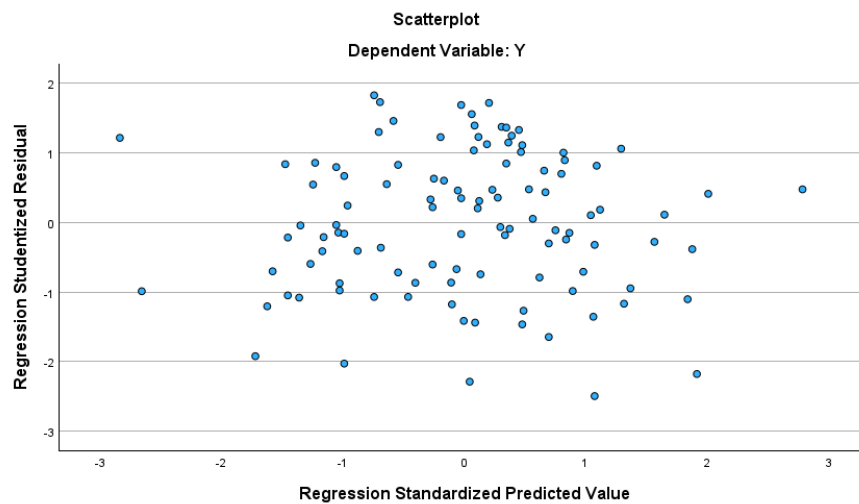
### *Uji Multikolinearitas*

**Tabel 5.** Hasil Uji Multikolinearitas.

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
1 (Constant)		
Efikasi Diri	0,992	1,008
Kesejahteraan Psikologis	0,992	1,008

Berdasarkan tabel 5, di atas terlihat bahwa nilai VIF untuk variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis masing-masing sebesar 1,008. Hal ini menunjukkan bahwa nilai VIF kedua variabel tersebut  $< 10$ . Sementara itu, nilai *tolerance* dari keduanya juga sama, yaitu 0,992, yang berarti  $> 0,1$ . Dari hasil uji ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas di antara variabel bebas.

### Uji Heteroskedastisitas



**Gambar 1.** Hasil Uji Heteroskedastisitas.

Berdasarkan gambar di atas, terlihat bahwa titik-titik pada diagram scatterplot menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

### Analisis Bivariat

#### *Analisis Bivariat Hubungan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik*

**Tabel 6.** Hubungan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik.

	n	Pearson's r	p
Efikasi diri – Stres akademik	107	-0,211	0,029

Berdasarkan hasil uji korelasi pearson diperoleh nilai  $r = -0,211$  dengan  $p = 0,029$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Nilai korelasi tersebut berada pada kategori lemah. Artinya, semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah tingkat stres akademik.

#### *Analisis Bivariat Hubungan Kesejahteraan Psikologis terhadap Stres Akademik*

**Tabel 7.** Hubungan Kesejahteraan Psikologis terhadap Stres Akademik.

	n	Pearson's r	p
Kesejahteraan psikologis – Stres akademik	107	-0,210	0,030

Berdasarkan hasil uji korelasi pearson diperoleh nilai  $r = -0,210$  dengan  $p = 0,030$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Nilai korelasi berada pada kategori lemah. Artinya, semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik.

## Analisis Multivariat

### Uji Regresi Linier Berganda

**Tabel 8.** Hasil Uji Regresi Linier Berganda.

Model		Unstandardized Coefficients		Stdandardized Coefficients	t	Sig
		B	Std.Error	Beta		
1	(Constant)	129,978	11,769		11,044	<,001
	Efikasi Diri	-0,330	0,133	-0,232	-2,477	0,015
	Kesejahteraan Psikologis	-0,452	0,183	-0,231	-2,468	0,015

Berdasarkan tabel 8 di atas, diperoleh persamaan regresi  $Y = 129,978 - 0,330 X_1 - 0,452 X_2$ . Nilai konstanta 129,978 menunjukkan tingkat stres akademik sebelum dipengaruhi efikasi diri dan kesejahteraan psikologis. Koefisien regresi efikasi diri sebesar -0,330 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan efikasi diri menurunkan stres akademik sebesar 0,330. Koefisien kesejahteraan psikologis sebesar -0,452 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan kesejahteraan psikologis menurunkan stres akademik sebesar 0,452. Nilai signifikansi masing-masing variabel sebesar 0,015 ( $p < 0,05$ ), sehingga keduanya berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik.

## Uji Hipotesis

### Uji Parsial (Uji t)

**Tabel 9.** Hasil Uji Parsial (Uji t).

Model		Unstandardized Coefficients		Stdandardized Coefficients	t	Sig
		B	Std.Error	Beta		
1	(Constant)	129,978	11,769		11,044	<,001
	Total_X1	-0,330	0,133	-0,232	-2,477	0,015
	Total_X2	-0,452	0,183	-0,231	-2,468	0,015

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa:

- 1) Uji t menunjukkan efikasi diri (X1) berpengaruh signifikan terhadap stres akademik (Y) dengan nilai  $t_{hitung} = -2,477 > t_{tabel} = 1,983$  dan signifikansi  $0,015 < 0,05$ . Koefisien negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah stres akademik.

- 2) Uji t menunjukkan kesejahteraan psikologis (X2) berpengaruh signifikan terhadap stres akademik (Y) dengan nilai  $t_{hitung} = -2,468 > t_{tabel} = 1,983$  dan signifikansi  $0,015 < 0,05$ . Koefisien negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis, semakin rendah stres akademik.

### Uji Simultan (Uji F)

**Tabel 10.** Hasil Uji Simultan (Uji F).

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	1070,450	2	535,225	5,612	0,005 <sup>b</sup>
	Residual	9917,980	104	95,365		
	Total	10988,430	106			

Berdasarkan Tabel 10, diperoleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar  $5,612 > F_{tabel} 3,08$  dengan signifikansi  $0,005 < 0,05$ , sehingga model regresi dinyatakan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri (X1) dan kesejahteraan psikologis (X2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik (Y).

### Koefisien Determinan

**Tabel 11.** Hasil Uji Koefisien Determinan.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,312 <sup>a</sup>	0,097	0,080	9,766

Berdasarkan tabel 11 di atas, dapat diketahui bahwa  $R^2$  sebesar 0,097, yang artinya variabel efikasi diri (X1) dan kesejahteraan psikologis (X2) berpengaruh terhadap stres akademik (Y) sebesar 9,7 persen. Sedangkan sisanya sebesar 90,3 persen stres akademik dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini seperti dukungan sosial, coping stres, kecemasan, beban akademik dan kualitas tidur.

### Pembahasan

Pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 20 tahun sebanyak 57 orang (53,3 persen), diikuti usia 21 tahun sebanyak 41 orang (38,3 persen), usia 22 tahun sebanyak 6 orang (5,6 persen), dan usia 19 tahun sebanyak 3 orang (2,8 persen). Temuan ini mengindikasikan bahwa responden berada pada fase dewasa awal yang identik dengan meningkatnya tuntutan akademik dan kemandirian, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan akademik yang cukup tinggi (Aditia dkk., 2023). Berdasarkan tabel 2, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 92 orang (86 persen), sedangkan laki-laki sebanyak 15 orang (14 persen), yang menunjukkan bahwa sampel lebih merepresentasikan mahasiswa perempuan. Kondisi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan

bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami gangguan mental, meskipun stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti efikasi diri dan kesejahteraan psikologis (Widyawati, Kurnia dan Ristiasih, 2022).

Berdasarkan tabel 3, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki efikasi diri pada kategori sedang (56,1 persen), diikuti kategori tinggi (43 persen) dan rendah (0,9 persen). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, namun belum sepenuhnya optimal dalam menghadapi tuntutan akademik yang kompleks. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tiyas dan Anggara (2025) yang menemukan kategori efikasi diri berada pada kategori sedang, tetapi berbeda dengan Amalia dan Nashori (2021) yang menemukan kategori tinggi. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh faktor kontekstual seperti lingkungan akademik dan dukungan sosial. Pada variabel kesejahteraan psikologis, mayoritas responden berada pada kategori sedang (85 persen) berdasarkan tabel 3, yang menunjukkan kondisi psikologis yang cukup stabil namun belum optimal. Hasil ini serupa dengan penelitian Oktaviani dan Suprpti (2021), tetapi berbeda dengan Yustika dkk., (2021) serta Ningtiyas dan Fahmawati (2026) yang menemukan kategori tinggi. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh sistem pembelajaran dan beban akademik, di mana mahasiswa dengan sistem fleksibel cenderung memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi (Ningtiyas dan Fahmawati, 2026). Perbedaan tersebut diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, terutama sistem pembelajaran dan beban akademik yang menjadi faktor paling berpengaruh. Mahasiswa Farmasi umumnya menghadapi jadwal perkuliahan dan praktikum yang padat, tugas yang banyak, serta tuntutan penyelesaian laporan praktikum dalam waktu terbatas (Aditia dkk., 2023). Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan akademik dan kelelahan psikologis sehingga kesejahteraan psikologis mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang. Sebaliknya, mahasiswa dengan sistem pembelajaran yang lebih fleksibel memiliki kesempatan lebih besar untuk mengatur waktu belajar, istirahat, dan aktivitas pribadi sehingga kondisi psikologisnya cenderung lebih stabil dan optimal (Steinberg dan Yanagida, 2026)

Selain itu, perbedaan karakteristik responden juga dapat memengaruhi hasil penelitian. Mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik, pengalaman akademik yang lebih matang, serta manajemen waktu yang efektif cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang masih mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik. Faktor dukungan sosial juga turut berperan, karena mahasiswa yang memperoleh dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus umumnya lebih mampu mengelola tekanan dan emosi secara adaptif. Di samping itu, perbedaan

lingkungan dan budaya akademik antar perguruan tinggi dapat menyebabkan variasi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Lingkungan akademik yang suportif dan tidak terlalu kompetitif cenderung membantu mahasiswa mempertahankan kondisi psikologis yang lebih baik dibandingkan lingkungan akademik dengan tekanan belajar yang tinggi (Rahmasari dkk., 2026)

Sementara itu, pada variabel stres akademik, berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang (82,2 persen), diikuti kategori tinggi (15,9 persen) dan rendah (1,9 persen). Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dirasakan mahasiswa namun masih dalam batas yang dapat dikontrol, dan sejalan dengan penelitian Aditia dkk. (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa bidang kesehatan memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi akibat tuntutan akademik yang cukup berat. Hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (berdasarkan tabel 4), tidak terjadi multikolinearitas (berdasarkan tabel 5), dan tidak terdapat heteroskedastisitas, sehingga model regresi layak digunakan.

Berdasarkan tabel 6, diperoleh hasil bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif signifikan terhadap stres akademik ( $r = -0,211$ ;  $p = 0,029$ ). Nilai koefisien korelasi yang relatif kecil ( $r = -0,211$ ) menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri dan stres akademik berada pada kategori lemah. Hal ini dapat disebabkan karena stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang lebih kompleks, seperti beban akademik, kecemasan, motivasi belajar, dukungan sosial, serta strategi coping. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah stres akademik. Hasil ini konsisten dengan penelitian Sari dan Rahayu (2022), Tiyas dan Anggara (2025), serta Amalia dan Nashori (2021), dan diperkuat oleh teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih yakin menghadapi tuntutan akademik sehingga mampu mengelola tekanan dengan lebih baik. Dalam perspektif teori sosial kognitif Bandura (1999), efikasi diri berperan dalam mengatur motivasi, proses kognitif, dan regulasi emosi. Oleh karena itu, semakin tinggi efikasi diri, semakin baik kemampuan coping adaptif dan ketahanan terhadap stres, sehingga stres akademik menjadi lebih rendah.

Secara mekanisme psikologis, efikasi diri memengaruhi bagaimana individu menilai suatu tuntutan akademik. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memandang tugas, ujian, dan praktikum sebagai tantangan yang dapat diselesaikan, sehingga respons stres yang muncul menjadi lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah lebih mudah menilai tuntutan akademik sebagai ancaman yang melebihi kemampuan dirinya (Avianti dkk.,

2021). Penilaian negatif tersebut dapat meningkatkan kecemasan, ketegangan emosional, dan kelelahan mental yang akhirnya memicu stres akademik. Penelitian Sari dan Rahayu (2022) juga menjelaskan bahwa mahasiswa dengan keyakinan diri yang rendah lebih rentan mengalami tekanan akademik karena kurang mampu menggunakan coping yang adaptif dalam menghadapi masalah perkuliahan.

Selain itu, beban akademik yang tinggi juga dapat meningkatkan stres akademik melalui mekanisme kelelahan kognitif dan emosional. Tugas yang menumpuk, jadwal praktikum yang padat, tekanan memperoleh nilai tinggi, serta tuntutan akademik lainnya dapat menyebabkan overload kognitif, yaitu kondisi ketika kapasitas mental mahasiswa tidak mampu mengimbangi tuntutan akademik yang diterima. Kondisi tersebut dapat menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, dan kemampuan regulasi emosi sehingga mahasiswa menjadi lebih mudah merasa tertekan. Dalam kondisi stres, tubuh akan mengaktifkan respons fisiologis melalui peningkatan hormon stres seperti kortisol dan aktivasi sistem saraf simpatis yang dapat menimbulkan gejala fisik seperti mudah lelah, sakit kepala, gangguan tidur, dan jantung berdebar (Qonita dkk., 2024)

Motivasi belajar juga berperan dalam memengaruhi stres akademik. Mahasiswa dengan motivasi belajar yang baik cenderung memiliki tujuan akademik yang jelas, lebih tekun menyelesaikan tugas, dan lebih mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan akademik. Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar dapat menyebabkan mahasiswa merasa tidak mampu mencapai target akademik sehingga muncul rasa takut gagal, cemas, dan kehilangan semangat belajar. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis dan memperbesar risiko terjadinya stres akademik (Ghania dan Prihatsanti, 2025). Dengan demikian, efikasi diri, motivasi belajar, dan beban akademik saling berkaitan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.

Berdasarkan tabel 7, kesejahteraan psikologis juga menunjukkan hubungan negatif signifikan terhadap stres akademik ( $r = -0,210$ ;  $p = 0,030$ ). Nilai koefisien korelasi yang relatif kecil ( $r = -0,210$ ) menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik berada pada kategori lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi stres akademik. Terdapat berbagai faktor lain yang turut berperan, seperti efikasi diri, motivasi belajar, manajemen waktu, dukungan sosial, serta strategi coping, sehingga kontribusi hubungan antara kedua variabel tersebut menjadi terbatas. Hasil ini sejalan dengan Yustika dkk., (2021) serta Oktaviani dan Suprpti (2021), dan didukung teori Ryff (1995) yang menjelaskan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi mampu berfungsi optimal melalui enam dimensi, yaitu

penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi tersebut membantu mahasiswa menerima kegagalan, memperoleh dukungan sosial, bersikap mandiri, mengelola tuntutan akademik, memiliki motivasi belajar, serta terus berkembang. Oleh karena itu, mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, menyesuaikan diri, dan menggunakan coping adaptif sehingga stres akademik lebih rendah.

Berdasarkan tabel 8, hasil regresi menunjukkan bahwa efikasi diri ( $\beta = -0,330$ ) dan kesejahteraan psikologis ( $\beta = -0,452$ ) berpengaruh negatif terhadap stres akademik, yang berarti peningkatan kedua variabel akan menurunkan stres akademik. Berdasarkan tabel 9, efikasi diri ( $t = -2,477$ ;  $p = 0,015$ ) dan kesejahteraan psikologis ( $t = -2,468$ ;  $p = 0,015$ ) menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik. Hal ini berarti bahwa secara parsial kedua variabel berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Semakin tinggi efikasi diri dan kesejahteraan psikologis maka semakin rendah tingkat stres akademik.

Berdasarkan tabel 10 secara simultan juga berpengaruh signifikan ( $F = 5,612$ ;  $p = 0,005$ ). yang menunjukkan bahwa efikasi diri dan kesejahteraan psikologis secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Hal ini menandakan bahwa kedua variabel memiliki kontribusi bersama dalam menjelaskan variasi stres akademik mahasiswa. Secara konseptual, efikasi diri berkaitan dengan keyakinan individu dalam menyelesaikan tuntutan akademik, sedangkan kesejahteraan psikologis berperan dalam menjaga stabilitas emosi dan fungsi psikososial, sehingga keduanya mendukung kemampuan coping yang lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Amalia dan Nashori (2021) dan Tiyas dan Anggara (2025) yang menunjukkan bahwa faktor internal psikologis berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Namun, hasil ini sedikit berbeda dengan Ningtiyas dan Fahmawati (2026) yang menemukan bahwa *psychological well-being* tidak signifikan secara parsial. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik sampel, konteks pembelajaran, serta faktor lain seperti kemandirian belajar dan manajemen waktu. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis dan kontekstual.

Namun demikian, berdasarkan tabel 11 diperoleh nilai  $R^2$  sebesar 0,097 yang menunjukkan bahwa kedua variabel hanya menjelaskan 9,7 persen variasi stres akademik, sedangkan 90,3 persen dipengaruhi faktor lain. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti beban akademik, dukungan sosial, strategi coping, burnout, dan kecemasan (Aditia dkk., 2023; Tiyas

dan Anggara, 2025; Ningtiyas dan Fahmawati, 2026). Oleh karena itu, meskipun efikasi diri dan kesejahteraan psikologis terbukti berpengaruh signifikan, keduanya bukan faktor dominan, sehingga penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan variabel lain agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai stres akademik mahasiswa.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh efikasi diri dan kesejahteraan psikologis terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik serta antara kesejahteraan psikologis dan stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Selain itu, hasil uji parsial (uji t) menunjukkan bahwa efikasi diri dan kesejahteraan psikologis masing-masing berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Hasil uji simultan (uji F) juga menunjukkan bahwa efikasi diri dan kesejahteraan psikologis secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan kesejahteraan psikologis memiliki peran dalam menurunkan stres akademik mahasiswa, meskipun kontribusinya tidak dominan karena masih terdapat faktor lain yang memengaruhi stres akademik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, L., Wahidah, F. R. N., Na'imah, T., and Nur'aeni, N. (2023). Academic stress in pharmacy practicum students: Is there a role of hardiness. *Journal of Pedagogical Sociology dan Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.33902/jpsp.202319347>
- Amalia, V. R., and Nashori, F. (2021). Hubungan religiusitas, efikasi diri dan stres akademik mahasiswa farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, dan Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., and Putri, A. M. (2021). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 3(1). <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1999). *Social cognitive theory of personality*. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 154–196). Guilford Press.

- Bhertayana, N. D., and Prajayanti, E. D. (2024). Hubungan dukungan keluarga dan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa sarjana keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Anestesi*, 2(4), 67–75. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1331>
- Fukui, S. H. A. (2024). Analysis of Student Stress Responses in Preparing Thesis At Faculty of Teacher Training and Education ( Fkip ), Siliwangi University. *Journal Health & Science*, 8(3), 159–168. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i3.26393>
- Ghania, S. and Prihatsanti, U. (2025) “Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia : Studi Literatur,” *Jurnal Empati*, 14(03), pp. 265–273.
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, P., Mutia, I., and Amna, Z. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67. <https://doi.org/10.24815/skjp.v2i1.28833>
- Himmah, A. F., and Shofiah, N. (2021). Pengaruh self efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik Pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 1(1), 31–38. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14920>
- Ningtiyas, P. I., and Fahmawati, Z. N. (2026). Hubungan Antara Strategi Koping Dan Psychological Well-Being Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 39–60. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/1196>.
- Oktaviani, Z. A., and Suprpti, V. (2021). Pengaruh psychological well-being terhadap stres akademik siswa SMA. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 965–975. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27667>
- Prasasti, E. P. (2021). Strategi coping stress mahasiswa yang menyusun skripsi pada masa pandemi Covid-19, *Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 9, p. 6. [http://eprints.ums.ac.id/92019/18/NaskahPublikasi %2810%29.pdf](http://eprints.ums.ac.id/92019/18/NaskahPublikasi%2810%29.pdf)
- Qonita, N.A., Aldalia, D., Lestari, S.A. and Purwantini, L. (2024) “Pengaruh Regulasi Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik Mahasiswa,” *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1). <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.171>
- Rahmasari, D., Faidah, M., Nuryono, W., Sifaq, A. and Sitinjak, C. (2026) “Intrinsic and extrinsic factors influencing student well-being and their relationship to academic well-being,” *Discover Psychology*, 6(1), p. 19. <https://doi.org/doi.org/10.1007/s44202-025-00508-3>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–144. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Sari, D. A. M., and Rahayu, D. (2022). Peran efikasi diri terhadap stres akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10, 741–751. <https://doi.org/10.30872/psikoneo.v1i2.8722>
- Steinberg, E. and Yanagida, T. (2026) “Well-being and stress in health sciences undergraduates workplace learning,” *Advances in Health Sciences Education*, pp. 1–19. <https://doi.org/10.1007/s10459-026-10524-0>.
- Tiyas, N. I. S., and Anggara, O. F. (2025). Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir, *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 11(2), pp. 1–10. <https://doi.org/10.51817/liberosis.v2i2.5124>

- Triwahyuni, A., and Prasetio, E. C. (2021). Gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Widyawati, S., Kurnia, M., and Ristiasih, R. (2022). Kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 59–65. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v1i5.3298>
- Yustika, D., Rahmawati, A. N., Putri, T. N. R. I. A., and Dewi, F. K. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir selama masa Pandemi Covid, *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2), pp. 105–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.36990/hijp.v13i2.377>