

SELF EFFICACY DAN STRES AKADEMIK: STUDI KORELASIONAL PADA MAHASISWA FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS MULAWARMAN

Iz'zati Agnia Auzy ^{a*)}, Aulia Suhesty ^{a)}

^{a)} Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

e-mail korespondensi: izzatiagniazzy@gmail.com

Article history: received 01 Maret 2026; revised 12 Maret 2026; accepted 15 April 2026

DOI : <https://doi.org/10.33751/jmp.v14i1.59>

Abstrak. Mahasiswa dalam kegiatan perkuliahannya menghadapi berbagai tuntutan akademik. hal ini juga kerap kali dihadapi oleh mahasiswa farmasi. Jadwal perkuliahan yang padat, penugasan, praktikum, ujian dan lainnya menjadi sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa farmasi yang dapat memicu stres akademik. Kondisi pembelajaran dengan tuntutan yang tinggi ini menjadikan *self efficacy* sebagai faktor penting yang nantinya akan menentukan arah keberlanjutan dari pembelajaran dan kondisi akademik mahasiswa farmasi di perkuliahannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji keterkaitan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. *Self efficacy* pada mahasiswa memengaruhi proses pembelajaran dan bagaimana mahasiswa menghadapi tantangan akademik yang dapat memunculkan stres akademik. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan subjek terdiri dari mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman angkatan 2023 dan 2024. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan 100 responden mahasiswa yang dipilih melalui teknik sampling non probabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan stres akademik mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki. Rendahnya *self efficacy* mahasiswa berdampak pada kinerja akademisnya yang menurun dan performa akademik yang cenderung buruk di mana hal ini dapat menimbulkan kurangnya keyakinan pada kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas, skripsi ataupun proyek lainnya.

Kata Kunci: mahasiswa fakultas farmasi; *self efficacy*; stres akademik

SELF-EFFICACY AND ACADEMIC STRESS: A CORRELATIONAL STUDY OF PHARMACY STUDENTS AT MULAWARMAN UNIVERSITY

Abstract. Students face various academic demands in their studies. This is also often faced by pharmacy students. A busy class schedule, assignments, practical work, exams, and other activities are sources of pressure for pharmacy students that can trigger academic stress. These high-demand learning conditions make *self-efficacy* an important factor that will determine the direction of pharmacy students' learning and academic conditions in their studies. This study aims to examine and analyze the relationship between *self-efficacy* and academic stress among students of the Faculty of Pharmacy at Mulawarman University. *Self-efficacy* in students affects the learning process and how students deal with academic challenges that can cause academic stress. This study used a quantitative method with subjects consisting of students from the Faculty of Pharmacy, Mulawarman University, class of 2023 and 2024. This study was conducted using a quantitative approach with 100 student respondents selected through non-probability sampling techniques. The results showed a significant negative relationship between *self-efficacy* and academic stress among students, indicating that the higher the academic stress, the lower the *self-efficacy*. Low *self-efficacy* among students has an impact on their academic performance, which tends to decline and become poor, leading to a lack of confidence in their ability to complete assignments, theses, or other projects.

Keywords: pharmacy student; *self efficacy*; academic stress

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sarana strategis untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, kesejahteraan hidup, serta pengembangan potensi yang dimiliki setiap individu. Berdasarkan Undang Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003 dinyatakan bahwa pendidikan merujuk pada salah satu kebutuhan yang sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan kehidupan manusia dan yang memainkan peran fundamental dalam pembentukan kekuatan spiritual agama, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, moralitas yang mulia dan keterampilan yang diperlukan bagi individu, masyarakat, bangsa, dan negara. Jalur formal dapat menjadi jalan untuk meningkatkan potensi diri dan mencapai kesuksesan dalam pendidikan. Perguruan tinggi bertanggung jawab menyelenggarakan penelitian, pengabdian masyarakat dan pendidikan dengan tujuan menciptakan individu yang memiliki kompetensi, berpendidikan dan memiliki kesiapan yang baik di

dunia profesional nantinya (Irsalulloh & Maunah, 2023). Mahasiswa sebagai individu yang menjalani aktivitas pendidikan di perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan pembelajaran, memenuhi tugas akademik, serta mengikuti berbagai kegiatan pengembangan diri yang mendukung peningkatan kompetensi mereka. Selain itu, mahasiswa berada pada fase dewasa awal. Hal ini sesuai dengan pernyataan Hurlock (2003) bahwa dewasa awal berada pada rentang usia 18 hingga sekitar 40 tahun. Pada fase perkembangan ini, individu tidak terlepas dari beragam tuntutan, termasuk tuntutan akademik yang menjadi bagian dari proses pendidikan di perguruan tinggi.

Siregar dan Putri (2019) menyatakan bahwa mahasiswa memiliki tuntutan untuk memiliki pemahaman dalam permasalahan konsep dan menemukan solusi dari permasalahan tersebut dengan tingkat kapasitas yang tinggi. Hal-hal inilah yang juga kerap kali dihadapi oleh mahasiswa farmasi. Ilmu farmasi merupakan bidang yang mempelajari berbagai aspek terkait obat-obatan, tidak hanya memperoleh materi secara teoretis di ruang perkuliahan, mahasiswa farmasi juga mengikuti kegiatan praktikum di laboratorium guna melakukan pengujian dan pengamatan terhadap reaksi kimia secara langsung serta melakukan percobaan dalam penelitian peracikan obat (Rusdi, 2015). Jadwal perkuliahan yang padat, penugasan, praktikum, ujian dan lainnya menjadi sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa farmasi. Hal tersebut didukung oleh pendapat Rusdi (2015) yang menyatakan bahwa berbagai praktikum dan beban mata kuliah yang dijalani oleh mahasiswa farmasi dapat menimbulkan rasa jenuh dan tekanan dalam diri mahasiswa. Hal inilah yang disebut sebagai stres akademik.

Tekanan psikologis yang sifatnya subjektif dan muncul dari berbagai aspek akademik di lingkungan pendidikan, bukan dari peristiwa kehidupan sehari-hari merujuk pada definisi stres akademik (Sun dkk., 2011). Stres akademik dapat dialami mahasiswa ketika terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan mahasiswa tersebut (Alwi dkk., 2024). Lubis dkk. (2021) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan mahasiswa dalam mengendalikan stres akan berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa tersebut termasuk cara berpikir, respon fisik, perilaku yang muncul dan emosinya. Idealnya pada fase ini, mahasiswa sebagai individu dewasa awal mampu mengembangkan semangat dan pandangan hidup optimis yang tinggi, menentukan dan membuat perencanaan dengan matang, manajemen waktu yang baik, mampu menghadapi tantangan dan kewajiban lainnya yang menunjukkan kestabilan individu baik secara sosial maupun emosional (Santrock, 2018).

Namun pada kenyataannya, mahasiswa Fakultas Farmasi masih menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi ketika berhadapan dengan tuntutan perkuliahan bahkan di antaranya ada yang merasa putus asa. Selain itu, mereka juga mengalami tekanan saat menghadapi berbagai tantangan akademik, termasuk kesulitan dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas secara efektif. Mahasiswa yang mengalami stres akademik seringkali berpengaruh pada kesejahteraan mental dan fisik mereka. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Andriyani (2019) bahwa stres terjadi karena mahasiswa merasakan stresor sebagai ancaman yang menimbulkan rasa cemas, hal ini menjadi tanda umum reaksi kondisi tubuh secara fisik dan psikologis. Frazier dkk. (2019) juga mengungkapkan bahwa stres akademik adalah faktor utama yang menghambat dan mempersulit prestasi akademik siswa. Sistem pembelajaran yang berbeda dari tingkat pendidikan sebelumnya membuat mahasiswa harus beradaptasi kembali. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Suminah dan Ciputri (2024) bahwa mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam belajar. Lubis dkk. (2021) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan mahasiswa dalam mengendalikan stres akan berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa tersebut termasuk cara berpikir, respon fisik, perilaku yang muncul dan emosinya.

Salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa adalah *self-efficacy*. Individu dengan *self efficacy* rendah cenderung merasa tidak memiliki kendali atas berbagai peristiwa dalam hidupnya dan mengalami ketidakberdayaan dalam menghadapi tantangan (Fairuza & Maryatmi, 2022). Bandura (1997) efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam mengatur serta menjalankan berbagai tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kondisi pembelajaran yang menuntut mahasiswa untuk memiliki kemandirian yang tinggi ini menjadikan *self efficacy* sebagai faktor penting yang menentukan keberlanjutan pembelajaran mahasiswa farmasi di perkuliahannya (Ramlan dkk., 2023). Individu dengan *self efficacy* tinggi meyakini bahwa dirinya mampu mengambil tindakan untuk mengontrol keadaan di sekitarnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi secara umum.. Mahasiswa sebagai target penelitian diharapkan dapat memperoleh pemahaman terkait faktor-faktor yang dapat memicu stres akademik sehingga dapat lebih sadar dengan kondisinya dan mampu belajar lebih optimal. Selain itu juga dapat menjadi salah satu acuan bagi peneliti dan praktisi dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang relevan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rekomendasi untuk menyusun usaha-usaha yang diperlukan dalam menangani stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman sehingga pembelajaran dapat berjalan efektif.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Proses pengumpulan data dilakukan melalui instrumen penelitian berupa skala pengukuran yang disusun dalam format Likert sebagai alat ukur utama. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Kegiatan perkuliahan yang dijalani oleh mahasiswa di Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman melibatkan kegiatan kuliah teori dan kuliah praktikum. Populasi penelitian ini berfokus pada mahasiswa program studi S1 Farmasi Umum dan S1 Farmasi Klinis angkatan 2023 dan 2024 yang saat ini sedang menjalani kegiatan perkuliahan teori dan praktikum

yang sangat padat. Tahap validasi instrumen dilaksanakan dengan menerapkan uji coba (*try out*) kepada 47 mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. Setelah itu, pengumpulan data utama dilakukan terhadap 100 mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman yang ditetapkan sebagai sampel dalam penelitian ini. Penetapan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengidentifikasi hubungan sekaligus menguji hipotesis antara variabel independen, yaitu *self-efficacy* dan variabel dependen, yaitu stres akademik. Proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 21.0 for Windows*. Kedua variabel penelitian akan diuji terlebih dahulu melalui uji asumsi yaitu uji normalitas dan linearitas. Sebagai tahapan dalam penyusunan kajian literatur, penelitian ini mengulas sejumlah teori serta temuan penelitian sebelumnya yang sesuai dengan topik yang diteliti. Tinjauan pustaka tersebut bertujuan untuk memperkokoh dasar teoretis sekaligus menyajikan gambaran empiris mengenai variabel-variabel yang dikaji dalam penelitian ini.

A. Self Efficacy

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk merancang, mengatur, dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan guna meraih suatu tujuan atau hasil yang diinginkan. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan mahasiswa Fakultas Farmasi terhadap kemampuan dirinya dalam menyusun perencanaan, mengelola, serta menjalankan berbagai rangkaian tindakan secara efektif guna mencapai target atau hasil yang diinginkan. Aspek-aspek *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997) meliputi tiga dimensi utama, yaitu tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*).

B. Stres Akademik

Sun dkk. (2011) menyatakan bahwa stres akademik didefinisikan sebagai suatu tekanan besar secara psikologis yang dialami individu dan arahnya lebih ke beberapa aspek akademik dibandingkan peristiwa dalam kehidupan. Stres akademik diartikan sebagai tekanan emosional yang cukup kuat secara psikologis yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Farmasi dan lebih berfokus pada berbagai aspek proses pembelajaran atau kegiatan akademik dibandingkan dengan kejadian-kejadian dalam kehidupan secara umum. Stres akademik dapat diukur dengan metode skala menggunakan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Sun dkk. (2011) meliputi tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap pencapaian nilai, harapan terhadap diri sendiri serta keputusan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai distribusi data pada subjek penelitian, yakni mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. Adapun nilai *mean* atau rata-rata tiap variabel dimuat dalam tabel hasil olah data di *SPSS*, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self Efficacy</i>	100	35	71	53,65	7,841
Stres Akademik	100	46	96	75,27	9,252
Valid N (<i>Listwise</i>)	100				

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jumlah sampel (N) sebanyak 100 orang dengan nilai minimum pada variabel Y (Stres akademik) sebesar 46 dan nilai maksimumnya sebesar 96. Rata-rata nilai sebesar 75,27 dengan standar deviasinya sebesar 9,252. Selanjutnya, diketahui pada variabel X (*Self efficacy*) memiliki nilai minimum sebesar 35 dan nilai maksimumnya sebesar 71. Adapun rata-rata nilai sebesar 53,65 dengan standar deviasinya sebesar 7,841.

B. Hasil Uji Asumsi Normalitas

Uji normalitas dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu metode Kolmogorov–Smirnov yang digunakan pada sampel lebih dari 50 responden serta metode Shapiro–Wilk untuk jumlah sampel di bawah 50 responden, dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi frekuensi data hasil observasi menyimpang dari distribusi teoritis. Pengujian ini dapat dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas Kolmogorov–Smirnov terhadap taraf signifikansi 0,05 (5%). Ketentuan yang digunakan adalah apabila nilai $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan apabila $p < 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Santoso, 2015).

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov z	P	Keterangan
<i>Self efficacy</i>	0.067	0.200	Normal
Stres Akademik	0.068	0.200	Normal

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas pada variabel stres akademik, diperoleh nilai z sebesar 0,068 dengan nilai p sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Mengacu pada kriteria yang digunakan, dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada variabel stres akademik berada dalam kategori normal. Sementara itu, hasil uji normalitas pada variabel *self-efficacy* menunjukkan nilai z sebesar 0,067 dan nilai p sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Berdasarkan ketentuan yang berlaku, distribusi data pada variabel *self-efficacy* juga dinyatakan berdistribusi normal.

C. Hasil Uji Asumsi Linearitas

Uji asumsi linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen menunjukkan pola yang bersifat linear. Linearitas merujuk pada keadaan di mana keterkaitan antara kedua variabel membentuk pola garis lurus dalam rentang tertentu dari variabel bebas (Santoso, 2015). Kriteria yang digunakan dalam pengujian ini adalah apabila nilai *deviation from linearity* menunjukkan $p > 0,05$ serta nilai f hitung $< f$ tabel pada taraf signifikansi 5% (0,05) maka hubungan antarvariabel dapat dinyatakan linear (Gunawan, 2013).

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Linearitas

Variabel	f Hitung	f Tabel	p	Keterangan
Self efficacy-Stres Akademik	0.709	3.94	0.847	Linear

Berdasarkan tabel tersebut, hasil uji asumsi linearitas antara variabel self-efficacy dan stres akademik menunjukkan bahwa nilai f hitung $< f$ tabel yang artinya terdapat hubungan self efficacy dengan stress akademik Selain itu, nilai *deviation from linearity* diperoleh f hitung = 0.709 dan $p = 0.847$ ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara self-efficacy dan stres akademik dinyatakan bersifat linear.

Kaidah uji korelasi *pearson product moment* yaitu jika r hitung $> r$ tabel dan nilai $p < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel tergantung (Sugiyono, 2023). Berikut merupakan tabel hasil uji *Pearson Product Moment*:

Tabel 4. Hasil Uji *Pearson Product Moment*

Variabel	r Hitung	r Tabel	Sig	Keterangan
Stres Akademik-Self Efficacy	-0.760	0.197	0.000	Kuat

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan stres akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, maka semakin rendah self-efficacy yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik, maka semakin tinggi self-efficacy mahasiswa tersebut.

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan self efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. Subjek dalam penelitian ini ialah mahasiswa angkatan 2023 dan 2024 yang berusia 18-22 tahun. Pada teori perkembangan usia tersebut termasuk dalam kategori usia dewasa awal. Hal ini sesuai dengan pernyataan Hurlock (2003) yang menjelaskan bahwa masa dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Pada fase ini individu mampu mengembangkan semangat dan pandangan hidup optimis yang tinggi, mengembangkan koneksi yang luas, menentukan dan membuat perencanaan masa depan yang baik sehingga mampu menghadapi tantangan dan kewajiban lainnya yang menunjukkan kestabilan individu baik secara sosial maupun emosional (Santrock, 2018). Berdasarkan uji hipotesis analisis korelasi didapatkan hasil bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima (H_1), yaitu terdapat hubungan self efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman.

Korelasi antara variabel self-efficacy dan stres akademik berada pada kategori kuat. Arah hubungan yang terbentuk bersifat negatif, sehingga semakin rendah self-efficacy yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Avianti dkk. (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa, di mana hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademiknya begitupun sebaliknya. Bahriarninur dkk. (2022) menyatakan bahwa efikasi diri berperan penting dalam menciptakan kondisi tenang ketika mahasiswa menghadapi tugas-tugas di perkuliahan di mana hal ini juga dapat berdampak pada stres akademik mahasiswa tersebut, efikasi diri yang baik membuat mahasiswa merasa yakin pada kemampuan dan kondisi yang ada sehingga dapat menekan kondisi stres akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Deviana dan Herdajani (2024) turut mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik. Efikasi diri memiliki peranan penting dalam membantu mahasiswa mengatur persepsi serta keyakinan dirinya saat menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan. Tingkat efikasi diri yang baik mencerminkan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi situasi yang menantang, termasuk kondisi yang berpotensi menimbulkan stres akademik (Arum & Wibawanti, 2023). Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui gambaran sebaran data pengukuran skala menunjukkan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman dalam penelitian ini memiliki stres akademik yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alimah dan Khoirunnisa (2021) yang menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi pada mahasiswa. Tsabitah dan Hasan (2022) menyatakan bahwa kondisi stres muncul sebagai akibat dari interaksi mahasiswa dengan lingkungan yang menimbulkan ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis yang mereka rasakan dengan tuntutan akademik yang harus dipenuhi. Stres akademik dapat disebabkan beberapa hal diantaranya kelebihan beban akademik, persepsi mahasiswa terhadap ujian dan tugas kuliah, karakteristik kepribadian dan takut akan kegagalan (Yusuf & Yusuf, 2020).

Adapun hasil uji deskriptif pada skala self efficacy pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman menunjukkan status rendah. Hal ini sejalan dengan pernyataan Nursaadah dkk. (2024) bahwa pada bidang akademik, self efficacy memiliki peran penting dalam membantu peserta didik menyelesaikan berbagai kewajibannya seperti mengerjakan tugas maupun menghadapi ujian, namun ketika self efficacy peserta didik berada pada tingkat yang rendah akan cenderung lebih mudah

mengalami peningkatan stres akademik begitupun sebaliknya, apabila *self efficacy* tinggi maka dapat mendukung kemampuan peserta didik dalam mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif. Penjelasan di atas juga sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan Wijaya (2024) bahwa rendahnya *self efficacy* mahasiswa berdampak pada kinerja akademisnya yang menurun dan performa akademik yang cenderung buruk di mana hal ini menimbulkan kurangnya keyakinan pada kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas, skripsi ataupun proyek lainnya. Mahasiswa tersebut cenderung ragu, menunda dan merasa cemas yang dapat menghambat proses perkuliahan.

Wijaya (2024) juga menjelaskan bahwa dampak lainnya yaitu mahasiswa cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi terutama menjelang ujian ataupun proyek besar. *Self efficacy* yang rendah membuat individu memiliki keraguan besar terhadap kemampuannya sehingga ketika dihadapkan pada situasi yang dianggap mengancam mereka cenderung fokus pada kekurangan diri dalam menghadapi masalah yang pada akhirnya dapat memicu kecemasan dan kekhawatiran akan kemungkinan hasil terburuk dari situasi tersebut (Barus dkk., 2022). Hasil uji asumsi normalitas menunjukkan bahwa data untuk kedua variabel berdistribusi normal dan uji linieritas menunjukkan hubungan antara *self efficacy* dan stres akademik bersifat linear. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan berbagai respons emosional, seperti kecemasan, rasa takut, kesedihan, kemarahan, serta kebingungan ketika menghadapi tuntutan perkuliahan. Kondisi tersebut dapat dipicu oleh banyaknya tugas yang harus diselesaikan, tenggat waktu pengumpulan, pelaksanaan ujian, durasi masa studi yang panjang, serta tingginya standar kelulusan pada setiap mata kuliah (Fatmana & Ansyah, 2024). Adapun hasil penelitian terdahulu yang juga sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Fatmana dan Ansyah (2024) bahwa variabel *self efficacy* dan stress akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan bahwa variabel *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki hubungan negatif yang signifikan. Arah hubungan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, apabila *self-efficacy* mahasiswa rendah, maka tingkat stres akademik yang dirasakan cenderung semakin tinggi.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami. begitupun sebaliknya. Mahasiswa diharapkan dapat mengenali kekurangan dan kelebihan dirinya dalam proses belajar sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran, mengatasi hambatan yang dihadapi serta menjalankan kegiatan akademik secara optimal. Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman diharapkan mengembangkan program pendampingan akademik yang dilakukan oleh dosen pembimbing akademik untuk membantu mahasiswa mengelola tugas berdasarkan tingkat kesulitan sehingga kemampuan dalam memprioritaskan dan menyelesaikan tugas meningkat. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik secara eksternal, seperti dukungan sosial, dukungan teman sebaya, tuntutan orang tua, kondisi lingkungan belajar dan lain-lain guna memperkaya pemahaman terhadap faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan subjek, tidak hanya terbatas pada mahasiswa fakultas farmasi tetapi juga mencakup fakultas lainnya. Harapannya hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas dan memberikan kontribusi yang lebih komprehensif dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

V. REFERENSI

- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 161–170.
- Alwi, F., Khairat, I., Oktara, T. W., Kholid, K., & Ramanda, P. (2024). Hubungan big five personality dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(1), 12–21. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v6i1.9085>
- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Arum, R. P., & Wibawanti, I. (2023). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi UPI YAI. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 73–84.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati program studi pendidikan dokter. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Bahriarninur, S., Asradi, & Sarman, F. (2022b). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 92–97. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v3i2.1482>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : the exercise of control*. New York : W.H. Freeman.
- 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>

- Deviana, F., & Herdajani, F. (2024). Hubungan antara efikasi diri dan kepribadian tangguh dengan stres akademik siswa kelas xi di SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(2), 23–32.
- Fairuza, R. A., & Maryatmi, A. S. (2022a). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Efikasi Diri dengan Burnout pada Perawat di Rumah Sakit X. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 67–75. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2128>
- Fatmana, A. C., & Ansyah, E. H. (2024). The relationship between self-efficacy and acadmic stress in psychology study program student at Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 9(1), 68–76. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i1.1827>
- Frazier, P., Gabriel, A., Merians, A., & Lust, K. (2019). Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American College Health*, 67(6), 562–570. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (R. M. Sijabat, Ed.; 5th ed.). Erlangga.
- Irsalulloh, D. B., & Maunah, B. (2023). Peran lembaga pendidikan dalam sistem pendidikan Indonesia. *PENDIKDAS: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 4(2), 17–26.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39.
- Nursaadah, I., Saidah, A., & Widyaningrum, B. (2024). Pengaruh resiliensi akademik dan self efficacy terhadap stres akademik. *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.26877/empati.v11i1.16213>
- Ramlan, S., Suryatni, M., & Rinuastuti, B. H. (2023). Pengaruh self efficacy dan motivasi berprestasi terhadap kemandirian belajar pada mahasiswa prodi kebidanan diploma tiga di Stikes Hamzar Lombok Timur. *Digital Bisnis: Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen Dan E-Commerce*, 2(4), 220–239. <https://doi.org/10.30640/digital.v2i4.1782>
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i2.3768>
- Santoso, S. (2015). *SPSS20: Pengolahan data statistik di era informasi*. PT Elex Media Komputindo. Jakarta: PT Alex Media Komputindo, Kelompok Gramedia.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Higher Education,.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Sutopo, Ed.; 2nd ed.). ALFABETA.
- Suminah, & Ciputri, L. (2024). Pengaruh beban tugas pembelajaran terhadap munculnya stres pada mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 6998–70003.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Tsabitah, R. A., & Hasan, N. (2022). Efikasi diri dan motivasi belajar dengan stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Psycomedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 52–58. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.52-58>
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak rendahnya self efficacy pada mahasiswa tingkat akhir: sebuah studi literatur. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(2), 115–126. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i2.768>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020a). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>