

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

Alif Irfan *¹
Choeroni ²
Asmaji Muchtar ³

^{1,2,3} Universitas Islam Sultan Agung

*e-mail: alifirfan888@gmail.com¹, choeroni@unissula.ac.id², asmajimochtar@yahoo.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Magister pendidikan agama islam di Universitas Islam Sultan Agung. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel simple random sampling, yang melibatkan 100 mahasiswa sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui kuisioner yang dibagikan kepada responden. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai untuk variabel efikasi diri sebesar 0,430, yang lebih besar dibandingkan dengan nilai r tabel sebesar 0,256, mengindikasikan adanya hubungan korelasi yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Korelasi positif yang ditemukan menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa peningkatan efikasi diri dapat membantu mengurangi stres akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi dan intervensi yang dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung.

Kata kunci: Efikasi diri, Stres akademik, Korelasi positif, Stres akademik mahasiswa

Abstract

This study aims to analyze the relationship between self-efficacy and academic stress in Masters students of Islamic religious education at Sultan Agung Islamic University. The research design used is quantitative with a simple random sampling technique, involving 100 students as samples. Data were collected through questionnaires distributed to respondents. The results of the correlation analysis showed a value for the self-efficacy variable of 0.430, which is greater than the r table value of 0.256, indicating a significant correlation between the two variables. The positive correlation found indicates that the higher the students' self-efficacy, the lower the level of academic stress they experience. Conversely, students with low self-efficacy tend to experience higher levels of academic stress. Based on these results, it can be concluded that increasing self-efficacy can help reduce academic stress. Therefore, it is important to develop strategies and interventions that can improve students' self-efficacy to create a healthier and more supportive academic environment.

Keywords: Self-efficacy, Academic stress, Positive correlation, Student academic stress

PENDAHULUAN

Penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri dan stres akademik di kalangan mahasiswa Magister pendidikan agama islam di Universitas Islam Sultan Agung mengungkapkan bahwa efikasi diri memainkan peranan penting dalam mengelola stres yang dialami oleh mahasiswa. Efikasi diri, sebagaimana dinyatakan oleh Putri dan Tantiani, berperan vital dalam memengaruhi tingkat stres pada mahasiswa yang memiliki prestasi tinggi, dengan menekankan pentingnya keyakinan diri dalam menghadapi tantangan akademik yang berat (Putri & Tantiani, 2021). Hasil penelitian lainnya juga mendukung temuan ini, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mampu mengelola tekanan akademik dengan baik dan menghindari stres berlebihan (Sanusi et al., 2023).

Di kalangan mahasiswa Magister Pendidikan Islam, tuntutan untuk menyelesaikan tugas-tugas berat, seperti penyusunan skripsi dan penelitian, seringkali menjadi pemicu stres yang signifikan. Sejalan dengan itu, penelitian mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa merasa tertekan oleh tinggi dan beratnya persyaratan akademik, yang muncul akibat kesulitan dalam

memenuhi ekspektasi tersebut (Harahap et al., 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Handara dan Irafahmi menyoroti fakta bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi cenderung mengalami kecemasan dan stres yang berdampak negatif pada hasil akademik mereka (Handara & Irafahmi, 2022). Oleh karena itu, rendahnya efikasi diri dapat memperburuk pengalaman stres akademik, yang pada akhirnya memengaruhi kinerja akademik mereka secara keseluruhan.

Tuaputimain, dalam penelitiannya, menemukan adanya korelasi negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung menunda-nunda tugas akademik, yang kemudian meningkatkan tingkat stres yang mereka alami (Tuaputimain, 2021). Temuan ini mengindikasikan pentingnya penguatan efikasi diri sebagai strategi yang efektif untuk mengurangi kecenderungan menunda pekerjaan dan membantu mengelola stres akademik secara lebih baik. Oleh karena itu, mengimplementasikan program yang fokus pada peningkatan efikasi diri bagi mahasiswa Magister pendidikan agama islam diharapkan dapat membantu mereka dalam mengatasi tekanan akademik yang lebih baik.

Lebih jauh lagi, Sulistyani et al. menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti kepercayaan diri dan dukungan sosial dapat berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi stres akademik (Sulistyani et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat bertindak sebagai pengurang stres, di mana mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang baik dapat saling berbagi pengalaman serta strategi untuk mengatasi stres akademik (Saputri & Sugiharto, 2020). Oleh karena itu, dalam konteks Universitas Islam Sultan Agung, menciptakan lingkungan akademik yang mendukung bisa menjadi langkah strategis untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres mereka selama masa studi.

Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan peran regulasi diri sebagai faktor penghubung antara efikasi diri dan stres akademik. Penelitian oleh Nurcahyani dan Prastuti menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengatur waktu dan emosi secara efektif cenderung lebih sukses dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan mengalami tingkat stres yang lebih rendah (Nurcahyani & Prastuti, 2021). Kemampuan regulasi diri tidak hanya memastikan penyelesaian tugas tepat waktu, tetapi juga mendukung kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan. Hal ini mengarah pada pentingnya intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam rangka menangani stres akademik secara lebih holistik.

Stres akademik dapat muncul dari berbagai sumber, dan setiap mahasiswa mungkin mengalaminya dengan cara yang berbeda. Lutfiana dan Zakiyah mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif serta kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak memiliki kualitas ini (Lutfiana & Zakiyah, 2021). Ini menunjukkan pentingnya pengembangan kepercayaan diri dan keterampilan pengelolaan diri di kalangan mahasiswa di pendidikan tinggi. Oleh karena itu, pengembangan program yang berfokus pada peningkatan konsep diri dan keterampilan mengelola stres sangat bermanfaat untuk mahasiswa Magister pendidikan agama islam di Universitas Islam Sultan Agung.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, riset menunjukkan perlunya penanganan stres akademik yang lebih komprehensif, mencakup aspek psikologis, sosial, dan akademik (Yusuf & Yusuf, 2020). Strategi pengelolaan stres yang menyeluruh, yang berfokus pada pemberdayaan dan peningkatan efikasi diri, memiliki potensi besar untuk meningkatkan pengalaman akademik mahasiswa serta hasil belajar mereka. Dengan membangun pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara efikasi diri dan stres akademik, serta menerapkan intervensi yang tepat, universitas dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik dan mendukung mahasiswa dalam mencapai potensi penuh mereka dalam menghadapi tantangan akademik.

Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan agar pengelola program pascasarjana lebih memperhatikan pengembangan efikasi diri mahasiswa sebagai bagian integral dari program dukungan akademik dan konseling. Dengan demikian, intervensi yang berbasis bukti dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa serta kesejahteraan mental mereka di Universitas Islam Sultan Agung.

METODE

Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa dari Program Magister Pendidikan Agama Islam sebagai subjek utama. Dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif, penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data melalui kuisioner tertutup, yang digunakan untuk mengevaluasi pengaruh variabel-variabel tertentu terhadap hasil yang diukur. Pendekatan ini sejalan dengan praktik standar dalam penelitian kuantitatif, seperti yang telah diterapkan dalam berbagai studi terdahulu (Afendi et al., 2022; Mahmud, 2020). Untuk menganalisis data, penelitian ini akan menggunakan beberapa teknik analisis yang sesuai, dimulai dengan uji normalitas yang bertujuan memastikan bahwa data yang dikumpulkan mengikuti distribusi yang sesuai (Muhtarom et al., 2017). Selain itu, uji multikolinearitas akan diterapkan untuk mendeteksi adanya hubungan yang sangat erat antar variabel independen, yang dapat mempengaruhi hasil penelitian (Widodo et al., 2021). Selanjutnya, uji korelasi akan digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel yang satu dengan lainnya (Prisuna, 2021). Sebagai bagian dari analisis statistik, uji determinasi (R^2) akan digunakan untuk mengevaluasi seberapa besar proporsi variasi dalam variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen yang terlibat dalam penelitian ini (Tanzil & Hidayati, 2022). Gabungan dari teknik-teknik analisis ini memberikan pendekatan yang lengkap dan menyeluruh dalam menguji hipotesis dalam penelitian kuantitatif yang kuat dan terpercaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov (K-S) adalah teknik statistik yang sering diterapkan untuk menguji apakah data sampel mengikuti distribusi normal. Metode ini membandingkan distribusi empiris dari data yang diperoleh dengan distribusi teoretis yang diharapkan, dengan cara mengukur deviasi maksimum yang mungkin terjadi antara keduanya (Aslam, 2019; Upomo & Kusumawardani, 2016). Dalam konteks analisis kualitas data, sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa uji K-S efektif dalam menilai seberapa baik distribusi normal diterapkan pada data yang dikumpulkan (Kamranfar et al., 2023; Agu & Francis, 2018). Untuk meningkatkan akurasi dalam menentukan normalitas, hasil dari uji K-S sering digabungkan dengan teknik lain, seperti uji Shapiro-Wilk, yang dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang distribusi data (Habibzadeh, 2024). Selain itu, penggunaan uji K-S juga direkomendasikan dalam berbagai jenis pengujian distribusi data, seperti dalam studi lingkungan dan berbagai penelitian statistik lainnya (Puritz et al., 2023; Khoirunnisa et al., 2022).

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Unstandardized Residual	
N		100	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000	
	Std. Deviation	1,32393644	
Most Extreme Differences	Absolute	0,095	
	Positive	0,061	
	Negative	-0,095	
Test Statistic		0,095	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.027 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.313 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0,301
		Upper Bound	0,325

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan, diperoleh nilai Monte Carlo dengan tingkat signifikansi (Sig) dua sisi sebesar 0,313, yang lebih besar dari nilai ambang batas yang ditetapkan yaitu 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data dari kuisioner yang digunakan dalam penelitian ini dapat dianggap normal. Dengan kata lain, tidak terdapat indikasi signifikan bahwa data yang dikumpulkan menyimpang dari distribusi normal. Uji normalitas merupakan langkah penting dalam analisis statistik, karena memastikan bahwa asumsi dasar yang digunakan dalam model regresi atau analisis lainnya terpenuhi. Ketika data terdistribusi normal, ini membuka kemungkinan untuk menggunakan berbagai teknik analisis statistik parametris yang mengandalkan asumsi normalitas.

Uji Multikolenieritas

Uji multikolenieritas merupakan suatu teknik analisis yang digunakan untuk mendeteksi adanya hubungan yang signifikan antara variabel independen dalam model regresi. Keberadaan uji ini sangat penting karena dapat mengidentifikasi kemungkinan redundansi di antara variabel, yang berpotensi mengganggu akurasi estimasi koefisien regresi. Multikolenieritas dapat dianalisis menggunakan indikator seperti Variance Inflation Factor (VIF) atau nilai toleransi, dengan standar bahwa nilai toleransi harus lebih besar dari 0,1 atau VIF harus lebih kecil dari 10 (Purnoto, 2024). Penggunaan uji multikolenieritas telah diterapkan dalam banyak penelitian untuk memastikan bahwa model analisis yang digunakan memberikan hasil yang tepat dan valid, seperti yang ditemukan dalam studi mengenai pengaruh kebijakan tertentu terhadap variabel ekonomi (Narendra & Amarta, 2023; Budhijana, 2020). Penelitian terbaru juga menekankan pentingnya melakukan uji ini sebagai bagian dari analisis regresi untuk memastikan temuan yang lebih akurat dan dapat diandalkan (Mardiah, 2020; Wulandary & Purnama, 2020).

Tabel 2. Uji Multikolenieritas

Coefficients ^a					
Model		t	Sig.	Collinearity Statistics	
				Tolerance	VIF
1	(Constant)	7,750	0,000		
	Efikasi Diri	4,721	0,000	1,000	1,000

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan hasil uji multikolenieritas yang dilakukan menggunakan SPSS versi 25, diperoleh nilai Variance Inflation Factor (VIF) untuk variabel efikasi diri sebesar 1,000, yang lebih kecil dari nilai ambang batas 10,00. Selain itu, nilai toleransi untuk variabel efikasi diri juga tercatat sebesar 1,000, yang lebih besar dari nilai minimum yang ditentukan, yaitu 0,10. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolenieritas dalam model penelitian ini. Artinya, tidak ada hubungan yang kuat atau saling bergantung antara variabel independen yang dapat mengganggu keakuratan estimasi koefisien regresi. Dengan demikian, model yang digunakan dalam penelitian ini dapat dianggap valid dan dapat dilanjutkan untuk analisis lebih lanjut tanpa khawatir akan adanya distorsi yang disebabkan oleh multikolenieritas.

Uji Determinasi koefisien R²

Uji koefisien determinasi (R²) merupakan alat statistik yang digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel independen mampu menjelaskan variasi dalam variabel dependen dalam suatu model regresi. Nilai R² biasanya berkisar antara 0 hingga 1, di mana semakin mendekati

angka 1, semakin baik kemampuan model dalam memprediksi data yang ada (Fitriyah et al., 2021). Dalam penelitian yang menggunakan regresi linier berganda, R^2 memberikan informasi mengenai proporsi variasi yang dapat dijelaskan oleh variabel independen terhadap variabel dependen. Sebagai contoh, dalam penelitian yang meneliti laju pertumbuhan penduduk, nilai R^2 dapat memberikan gambaran seberapa baik model yang digunakan mampu menjelaskan variasi dalam data yang diamati (Rahmat et al., 2023). Selain itu, koefisien determinasi juga memiliki peran penting dalam mengevaluasi keandalan model yang melibatkan beberapa variabel. Nilai R^2 yang lebih tinggi menandakan bahwa model tersebut lebih efektif dalam memprediksi hasil yang diharapkan (Khoirunnisa & Sanjaya, 2023; Izlah & Mashudi, 2022).

Tabel 3. Uji Determinasi koefisien R^2

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.430 ^a	0,185	0,177	1,33067
a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri				

Nilai koefisien determinasi (R Square) yang diperoleh dalam analisis ini adalah 0,185, atau setara dengan 18,5%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri (X1) memiliki pengaruh sebesar 18,5% terhadap variabel stres akademik (Y). Sisa dari 100% (yaitu 81,5%) dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak tercakup dalam model regresi ini, yang mencakup variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Artinya, meskipun efikasi diri berperan dalam mempengaruhi stres akademik, ada banyak faktor eksternal lain yang turut berkontribusi dalam menentukan tingkat stres akademik pada responden. Oleh karena itu, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhitungkan variabel-variabel lain yang belum dianalisis dalam studi ini.

Uji Korelasi

Uji korelasi adalah suatu teknik statistik yang digunakan untuk mengevaluasi adanya hubungan antara dua variabel. Salah satu metode yang sering diterapkan dalam uji korelasi adalah uji Pearson, yang berfungsi untuk mengukur kekuatan serta arah hubungan linier antara variabel-variabel yang dianalisis (Anggita & Hayati, 2024). Selain itu, uji Spearman juga digunakan sebagai alternatif, terutama ketika data yang digunakan tidak terdistribusi normal atau berupa data ordinal, yang memberikan keleluasaan dalam pendekatan analisis (Anggita & Hayati, 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa koefisien korelasi dapat berada dalam rentang antara -1 hingga 1. Nilai yang mendekati 1 menandakan adanya hubungan positif yang sangat kuat, sementara nilai yang mendekati -1 menunjukkan hubungan negatif yang sangat kuat (Parwata et al., 2023). Sebagai contoh, dalam penelitian mengenai minat profesi di kalangan calon guru, penggunaan uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara minat profesi mahasiswa dengan kesiapan mereka dalam menjalani profesinya (Anggita & Hayati, 2024). Selain uji Pearson dan Spearman, ada juga pendekatan korelasi lain, seperti metode Bayesian, yang telah digunakan dalam penelitian untuk mengevaluasi hubungan antara variabel dalam konteks yang lebih kompleks (Wetzels & Wagenmakers, 2012).

Tabel 4. Uji Korelasi

Correlations			
		Efikasi Diri	Stres Akademik
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	.430**
	Sig. (2-tailed)		0,000

	N	100	100
Stres Akademik	Pearson Correlation	.430**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	100	100
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai untuk variabel efikasi diri adalah 0,430, yang lebih besar dibandingkan dengan nilai r tabel sebesar 0,256. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan korelasi yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan derajat hubungan yang dihitung, nilai 0,430 menunjukkan tingkat korelasi yang sedang. Korelasi positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri seorang individu, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya, jika efikasi diri rendah, maka kemungkinan tingkat stres akademik yang dialami juga lebih tinggi. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang dapat meningkatkan efikasi diri untuk membantu mengurangi stres di kalangan mahasiswa.

PEMBAHASAN

Penelitian tentang hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa semakin relevan, terutama dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Peningkatan tekanan akademik dan tuntutan yang tinggi sering kali menyebabkan stres, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa. Efikasi diri, yang merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi, berperan penting dalam hal ini. Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik, di mana mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah.

Simalango et al. (2022) dalam penelitiannya di Universitas Lampung menemukan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah karena merasa lebih mampu mengatasi tantangan akademik. Penelitian lainnya juga mendukung temuan ini, yang menunjukkan bahwa efikasi diri dapat bertindak sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik (Handara & Irafahmi, 2022; Maulana & Paryontri, 2024). Selain itu, Khoirunissa et al. (2023) menyoroti bahwa individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih sukses dalam menjalani perawatan kesehatan, yang mengindikasikan bahwa kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas dapat mengurangi kemungkinan stres.

Namun, faktor eksternal seperti dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam mengelola stres akademik. Penelitian Lathiffah dan Astuti (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan efikasi diri dan membantu mengurangi stres. Ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara efikasi diri dan dukungan sosial dapat menciptakan lingkungan yang mendukung mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Studi oleh Esa et al. (2022) juga menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan positif dengan kesiapan kerja siswa, yang mengindikasikan bahwa efikasi diri tidak hanya penting dalam akademik, tetapi juga dalam kesiapan menghadapi dunia kerja, di mana keterampilan mengelola stres sangat diperlukan.

Penelitian lain oleh Mandala dan Nurendra (2020) mengungkapkan bahwa efikasi diri berperan sebagai moderator antara tuntutan pekerjaan dan keterikatan kerja. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi dapat lebih baik dalam mengelola tuntutan yang ada, termasuk stres, yang relevan juga bagi mahasiswa. Oleh karena itu, meningkatkan efikasi diri sejak dini di pendidikan tinggi bisa menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif stres akademik.

Terakhir, penelitian oleh Nurjannah et al. (2022) menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berhubungan dengan motivasi berprestasi siswa dalam pembelajaran daring

selama pandemi. Temuan ini semakin menegaskan bahwa individu yang percaya pada kemampuan diri mereka cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Magister pendidikan agama islam di Universitas Islam Sultan Agung. Efikasi diri yang tinggi membantu mahasiswa mengelola stres akademik, dan dukungan sosial memperkuat hubungan ini. Oleh karena itu, institusi pendidikan harus fokus pada pengembangan efikasi diri mahasiswa melalui program-program yang dapat mengurangi dampak stres akademik.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Magister pendidikan agama islam di Universitas Islam Sultan Agung. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri seorang mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami, dengan nilai korelasi 0,430 yang menunjukkan derajat hubungan sedang. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan dan menerapkan strategi yang dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa, seperti melalui program pelatihan atau pendampingan, guna membantu mereka dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan kinerja mereka selama studi. Intervensi yang berfokus pada peningkatan efikasi diri dapat menjadi salah satu solusi untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afendi, A., Noor, R., Permana, R., & Nurfitriani, M. (2022). Pengaruh model pembelajaran problem based learning (pbl) terhadap prestasi belajar pada materi keliling dan luas bangun datar di kelas iv sdn ceungceumjaya. *Jurnal PGSD*, 8(1), 21-27. <https://doi.org/10.32534/jps.v8i1.2948>
- Ahadi, G. and Zain, N. (2023). Pemeriksaan uji kenormalan dengan kolmogorov-smirnov, anderson-darling dan shapiro-wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 11-19. <https://doi.org/10.29303/emj.v6i1.131>
- Anggita, A. and Hayati, D. (2024). Hubungan minat profesi guru dengan kesiapan mahasiswa calon guru biologi di provinsi lampung. *Ideguru Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2), 1010-1017. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i2.885>
- Budhijana, R. (2020). Analisis pengaruh pertumbuhan ekonomi, index pembangunan manusia (ipm) dan pengangguran terhadap tingkat kemiskinan di indonesia tahun 2000-2017. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Perbankan (Journal of Economics Management and Banking)*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.35384/jemp.v5i1.170>
- Esa, E., Ahmad, B., & Harmalis, H. (2022). Hubungan antara self concept dan self efficacy terhadap kesiapan kerja siswa kelas xii di smk negeri 5 kerinci. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 4(1), 31-43. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i1.1277>
- Fitriyah, F., Akbari, T., & Alfandiana, I. (2021). Pengolahan limbah cair batik banten secara koagulasi menggunakan tawas dan adsorpsi dengan memanfaatkan zeolit alam bayah. *Jurnal Serambi Engineering*, 7(1). <https://doi.org/10.32672/jse.v7i1.3705>
- Handara, M. and Irafahmi, D. (2022). Self-efficacy dan stress akademik mahasiswa yang menyusun skripsi dimasa pandemi. *Liabilities (Jurnal Pendidikan Akuntansi)*, 5(2). <https://doi.org/10.30596/liabilities.v5i2.11349>
- Handara, M. and Irafahmi, D. (2022). Self-efficacy dan stress akademik mahasiswa yang menyusun skripsi dimasa pandemi. *Liabilities (Jurnal Pendidikan Akuntansi)*, 5(2). <https://doi.org/10.30596/liabilities.v5i2.11349>
- Harahap, A., Harahap, D., & Harahap, S. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19. *Biblio Couns Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10-14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>

- Izlah, M. and Mashudi, M. (2022). Pengaruh umur, pendidikan, dan gender karyawan terhadap nilai perusahaan pt unilever indonesia. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(6), 1585-1598. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v1i6.1525>
- Khoirunissa, M., Naziyah, N., & Nurani, I. (2023). Hubungan self efficacy dengan kepatuhan perawatan diri pada penderita hipertensi di wilayah puskesmas kelurahan ragunan. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i1.5520>
- Khoirunnisa, N. and Sanjaya, M. (2023). Analisis kepuasan mahasiswa fasilkom terhadap kualitas website digital library menggunakan webqual 4.0. *Indonesian Journal of Computer Science*, 12(6). <https://doi.org/10.33022/ijcs.v12i6.3494>
- Lathiffah, N. and Astuti, K. (2021). Kontribusi efikasi diri dan dukungan sosial terhadap literasi media untuk kesejahteraan pada pemustaka perpustakaan desa berbasis inklusi sosial di perpustakaan khasanah ilmu. *Salus Cultura Jurnal Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan*, 1(2), 93-103. <https://doi.org/10.55480/saluscultura.v1i2.18>
- Lutfiana, D. and Zakiyah, E. (2021). Hubungan konsep diri akademik dan self regulated learning dengan stres akademik santri dalam mengikuti pembelajaran daring. *Journal of Indonesian Psychological Science (Jips)*, 1(01). <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14922>
- Mahmud, M. (2020). Meningkatkan hasil belajar pai materi hal-hal yang membatalkan sholat melalui model pembelajaran problem based learning pada peserta didik kelas iv sd negeri 1 kumai hulu. *Neraca Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 6(1), 12-21. <https://doi.org/10.33084/neraca.v6i1.1882>
- Mandala, C. and Nurendra, A. (2020). Tuntutan pekerjaan dan keterikatan kerja pada karyawan bank: peran efikasi diri sebagai moderator. *Psikologika Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(2), 291-304. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss2.art9>
- Mardiah, M. (2020). Evaluasi ekstrak daun rhodomyrtus tomentosa sebagai green inhibitor pada korosi aluminium dalam larutan asam dan basa. *Jurnal Teknologi Bahan Dan Barang Teknik*, 10(1), 39. <https://doi.org/10.37209/jtbbt.v10i1.173>
- Maulana, R. and Paryontri, R. (2024). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa akhir. *G-Couns Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1413-1427. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5913>
- Muhtarom, M., Juniati, D., & Siswono, T. (2017). Pengembangan angket keyakinan terhadap pemecahan masalah dan pembelajaran matematika. *Jipmat*, 2(1). <https://doi.org/10.26877/jipmat.v2i1.1481>
- Narendra, A. and Amarta, W. (2023). Pemodelan pengaruh infrastruktur jalan dan kendaraan bermotor terhadap pdrb pulau jawa tahun 2014 – 2018. *Dinamika Teknik Sipil Majalah Ilmiah Teknik Sipil*, 16(1), 9-18. <https://doi.org/10.23917/dts.v16i1.21994>
- Nurchayani, D. and Prastuti, E. (2021). Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94-101. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161>
- Nurjannah, L. and Purwadi, P. (2022). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan motivasi berprestasi siswa dalam pembelajaran daring dampak pandemi covid-19. *Psyche 165 Journal*, 13-18. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.144>
- Parwata, I., Permadi, A., & Putri, N. (2023). Untitled. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(3), 344. <https://doi.org/10.24843/mifi.2023.v11.i03.p20>
- Prisuna, B. (2021). Pengaruh penggunaan aplikasi google meet terhadap hasil belajar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 14(2), 137-147. <https://doi.org/10.21831/jpipfp.v14i2.39160>
- Purnoto, F. (2024). Persepsi kegunaan, kemudahan pengguna, dan penerimaan pengguna bot telegram untuk mengakses informasi penerbangan. *pjase*, 1(3), 11. <https://doi.org/10.47134/pjase.v1i3.2864>

- Putra, K. and Trisnaningsih, S. (2021). Analisis tingkat kesehatan keuangan pada perusahaan asuransi go public di bursa efek indonesia. *Fair Value Jurnal Ilmiah Akuntansi Dan Keuangan*, 4(5), 1772-1789. <https://doi.org/10.32670/fairvalue.v4i5.681>
- Putri, I. and Tantiani, F. (2021). Peran self-efficacy pada remaja dalam menghadapi stress sekolah. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.17977/um023v10i12021p1-8>
- Rahmat, C., Kurniabudi, K., & Novianto, Y. (2023). Penerapan metode regresi linier berganda untuk mengestimasi laju pertumbuhan penduduk kabupaten musi banyuasin. *JAKAKOMUNAMA*, 3(1), 359-369. <https://doi.org/10.33998/jakakom.2023.3.1.732>
- Ruhama, I. and Erwin, E. (2021). Pengaruh penerapan model pembelajaran mind mapping terhadap hasil belajar ipa siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3841-3849. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1422>
- Sanusi, B., Lestari, S., Supriyati, S., & Hermawan, D. (2023). Hubungan resiliensi dengan tingkat efikasi diri pada mahasiswa fakultas kedokteran tahap sarjana universitas malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(7), 2294-2305. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i7.10434>
- Saputri, K. and Sugiharto, D. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di fip unnes tahun 2019. *Konseling Edukasi Journal of Guidance and Counseling*, 4(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6010>
- Simalango, E., Oktafany, O., Djausal, A., & Berawi, K. (2022). Hubungan efikasi diri terhadap tingkat stres dan ansietas pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir program studi pendidikan dokter universitas lampung. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12(1), 191-197. <https://doi.org/10.53089/medula.v12i1.400>
- Sulistiyani, S., Waskitoningtyas, R., & Ismiyati, N. (2022). Hubungan self concept dan self esteem dengan prokrastinasi akademik siswa kelas x sman 8 balikpapan. *Kompetensi*, 15(1), 8-14. <https://doi.org/10.36277/kompetensi.v15i1.61>
- Tanzil, V. and Hidayati, A. (2022). Peran risk aversion sebagai mediator dalam hubungan antara parent brand loyalty dan brand extension loyalty. *Journal of Management and Business Review*, 19(2), 152-167. <https://doi.org/10.34149/jmbr.v19i2.248>
- Tuaputimain, H. (2021). Korelasi antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 4(1), 180-191. <https://doi.org/10.38189/jtbh.v4i1.187>
- Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>
- Wetzels, R. and Wagenmakers, E. (2012). A default bayesian hypothesis test for correlations and partial correlations. *Psychonomic Bulletin & Review*, 19(6), 1057-1064. <https://doi.org/10.3758/s13423-012-0295-x>
- Widodo, S., Kustantini, K., Kuncoro, K., & Alghadari, F. (2021). Single subject research: alternatif penelitian pendidikan matematika di masa new normal. *Journal of Instructional Mathematics*, 2(2), 78-89. <https://doi.org/10.37640/jim.v2i2.1040>
- Wulandary, S. and Purnama, D. (2020). Perbandingan regresi nonparametrik kernel dan b-splines pada pemodelan rata-rata lama sekolah dan pengeluaran perkapita di indonesia. *Jambura Journal of Probability and Statistics*, 1(2), 89-97. <https://doi.org/10.34312/jjps.v1i2.7501>
- Yusuf, N. and Yusuf, J. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>