



## ***Academic Self Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa pada Masa Transisi Pandemi***

### ***Academic Self Efficacy and Student Academic Stress During the Pandemic Transition Period***

**Herviolita Ray Shafa\*, Alabanyo Brebahama**

Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

\*E-mail: [herviolita.ray88@gmail.com](mailto:herviolita.ray88@gmail.com)

#### **Abstrak**

Tahun pertama perkuliahan merupakan periode transisi dari pendidikan menengah menuju pendidikan tinggi, dimana mahasiswa dituntut untuk menjadi pembelajar mandiri. Adanya tuntutan tersebut ditambah dengan adanya perbedaan iklim akademik antara pendidikan menengah dan lingkungan pendidikan tinggi dapat menimbulkan tekanan bagi mahasiswa terutama di tahun pertama. Terdapat beberapa faktor yang memiliki hubungan dengan stres akademik yaitu *academic self-efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan *academic self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama di masa transisi pandemi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *incidental sampling*. Jumlah partisipan sebanyak 210 orang mahasiswa tingkat pertama. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Academic Self-Efficacy Scale* (ASE) untuk mengukur keyakinan seseorang terhadap akademiknya dan *Academic Stress Inventory* (ASI) untuk mengukur stres akademik. Penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi *spearman's rho* dengan hasil memiliki hubungan yang negatif dan signifikan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik ( $r = -.667$ ;  $p < .001$ ). Dengan demikian, semakin tinggi *academic self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa tingkat pertama maka semakin rendah stres akademik yang dialaminya. Namun sebaliknya, semakin rendah *academic self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa tingkat pertama maka semakin tinggi stres akademik yang dialaminya.

**Kata kunci:** self-efficacy akademik, stres akademik, mahasiswa

#### **Abstract**

*The first year of college is a transition period from secondary education to higher education. First-year students are required to be independent learners in pursuing knowledge. The existence of academic demands certainly makes students stressed, especially experiencing academic stress. One of the factors is academic self-efficacy, the extent to which students can survive academic stress. This study aims to see if there is a relationship between academic self-efficacy and academic stress in first-year students during the pandemic transition period. This study uses a quantitative method with an incidental sampling technique. The number of participants was 210 first-year students. The instrument in this study used the Academic Self-Efficacy Scale (ASE) to measure a person's belief in their academics and the Academic Stress Inventory (ASI) to measure academic stress. This study used the Spearman's rho correlation test technique with the results having a negative and significant relationship between academic self-efficacy and academic stress ( $r = -.667$ ;  $p < .001$ ). Thus, the higher the academic self-efficacy of first-year students, the lower the academic stress they experience. However,*

*conversely, the lower the academic self-efficacy of first-year students, the higher the academic stress they experience.*

**Keywords:** *academic self-efficacy, academic stress, students*

## 1. PENDAHULUAN

Memasuki perguruan tinggi menjadi pengalaman sangat menantang yang dapat mengubah perjalanan hidup bagi seorang mahasiswa. Terdapat perbedaan yang cukup mencolok antara kehidupan menjadi siswa dan menjadi mahasiswa. Perubahan dari mahasiswa tahun pertama ini mencakup fungsi dari kemampuan bernegosiasi dengan dunia baru, mengembangkan motivasi internal untuk belajar, dapat mengelola waktu yang baik, hadir di kelas dan dapat menyelesaikan tugas (Mattanah dkk., 2004). Hal ini menjadi tantangan bagi mahasiswa tingkat pertama yang mengalami perubahan dalam menuntut ilmu seperti perbedaan cara belajar antara sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA) dengan pendidikan di perguruan tinggi, waktu belajar, dan perubahan lingkungan akademik. Menurut Tinto (1996) penyebab utama dari mahasiswa yang putus kuliah yaitu adanya kesulitan akademik dan penyesuaian diri, lemahnya komitmen, kurangnya motivasi belajar dari eksternal, dan penarikan diri. Oleh karena itu, menjadi sangat penting bagi mahasiswa tahun pertama untuk beradaptasi menghadapi berbagai perbedaan yang ada di perguruan tinggi (Clinciu, 2013).

Pandemi COVID-19 yang melanda dunia menyebabkan terjadinya perubahan pada sistem pengajaran diberbagai jenjang pendidikan, termasuk perguruan tinggi (Akmal & Kumalasari, 2021; Daniel, 2020; Kumalasari & Akmal, 2020). Pada masa pandemi, seluruh kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring. Seiring berjalannya waktu, peserta didik sudah terbiasa dengan sistem belajar daring yang cenderung minim interaksi antar sesama peserta didik dan pengajar, cara belajar yang cenderung lebih fleksibel dan tidak mengharuskan peserta didik untuk datang ke sekolah. Setelah pandemi COVID-19 dapat teratasi dengan baik, Indonesia menghadapi masa transisi dari pandemi COVID-19 menuju era *new normal* yang juga berdampak terhadap sistem pengajaran, termasuk perkuliahan. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan di Indonesia mengambil kebijakan mengadakan kembali pembelajaran tatap muka terbatas (Rantayu dkk., 2023). Peserta didik yang sebelumnya sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran *online*, mulai dituntut untuk menghadiri Pertemuan Tatap Muka (PTM), atau paling tidak *hybrid learning*.

Penerapan kebijakan PTM terbatas ini merupakan kebijaksanaan masing-masing pemerintah daerah, dengan mempertimbangkan peningkatan pengetahuan mereka tentang penyebaran virus corona. Kebijakan tersebut dibagi menjadi dua kategori, yaitu pemberian izin belajar tatap muka secara bersamaan dan pemberian izin belajar tatap muka oleh kabupaten dan/atau desa/kelurahan (Rantayu dkk., 2023). Pada era *new normal* ini pembelajaran *offline* menjadi pilihan utama agar pendidikan menjadi lebih efektif dan efisien dalam pengajaran tanpa adanya hambatan (Carolina dkk., 2022).

Masa transisi pembelajaran ini memiliki kelebihan dan kekurangan dalam hal pelaksanaannya. Kelebihan metode pembelajaran ini adalah membantu pelaksanaan pembelajaran lebih efektif karena pengajar dan mahasiswa dapat berkomunikasi baik secara *offline* maupun *online*, namun kekurangannya adalah pelaksanaannya masih membuat mahasiswa kurang termotivasi, kurang berpartisipasi, dan *copy-paste* yang merajalela (Irmeilyana dkk., 2022). Sementara itu pembelajaran pada masa transisi ini dapat menciptakan motivasi bagi mahasiswa untuk belajar berkompetisi menurut (Djafar dkk., 2022). PTM terbatas ini telah diterapkan secara luas di berbagai universitas dengan alasan yang baik untuk memaksimalkan efisiensi pembelajaran untuk menghasilkan *output* berkualitas tinggi sesuai tuntutan waktu dan kondisi bahkan selama pandemi (Triwiyanto, 2022). Adanya perubahan metode pembelajaran dari *online* ke *offline* ini dapat menimbulkan stres akademik di kalangan

mahasiswa terutama mahasiswa tahun pertama yang awalnya terbiasa dengan pembelajaran *online* di sekolah sebelumnya, tetapi harus datang ke kampus pada masa transisi ini. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Azizah dkk. (2023) pada 185 mahasiswa keperawatan UGM yang melakukan pembelajaran *online* ke *offline* masa transisi COVID-19, menunjukkan hasil tingkat stres akademik di level sedang dengan mayoritas responden memiliki kecenderungan depresi ringan (43,8%). Dari penelitian tersebut dapat dilihat bahwa ada berbagai faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa seperti menjadi cepat bosan, kurangnya semangat, adanya perubahan suasana hati, dan stres.

Stres adalah hal yang biasa dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh tanggung jawab, adanya tuntutan kehidupan akademik, dan banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa (Hamzah & Hamzah, 2020) Kondisi dan situasi yang penuh tuntutan ini sering kali menjadi *stressor* pada kinerja akademik mahasiswa, seperti yang disampaikan oleh Womble (2003) adanya *stressor* diliputi dengan manajemen waktu, permasalahan finansial, permasalahan kesulitan tidur dan aktivitas sosial. Mahasiswa paling sering mengalami stres terkait dengan dunia akademik mereka. Selain itu stres akademik merupakan situasi individu yang mengalami tekanan karena melihat hasil dan menilai faktor-faktor yang berhubungan dengan akademik dan pendidikan di perguruan tinggi (Mudjijanti, 2021). Lin dan Chen (2009) mengatakan bahwa stres akademik disebabkan oleh interaksi antara pengajar dan mahasiswa, kecemasan terkait dengan hasil belajar yang dicapai, ujian atau ulangan yang harus dihadapi pembelajaran dalam kelompok, dan pengaruh teman sebaya terhadap akademik, manajemen waktu, persepsi individu pada kemampuan belajarnya yang mempengaruhi kinerja akademik yang diberikan. Selain itu menurut Purba dkk. (2021) stres akademik adalah ketika seseorang menghadapi tuntutan akademik melebihi kemampuan mereka, yang menyebabkan reaksi fisik, emosional, kognitif, dan tingkah laku yang ditujukan untuk mengatasi stres tersebut. Kesimpulannya, stres akademik adalah hasil dari situasi di mana seseorang menghadapi tuntutan akademik yang melebihi kemampuan mereka, menyebabkan reaksi fisik dan psikis.

Pada penelitian Harahap dkk. (2020) menemukan bahwa dari 300 mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), yang dijadikan sampel penelitian selama kondisi pandemi COVID-19, sebanyak 13% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik kategori tinggi, sebanyak 75% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik kategori sedang, dan 12% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik pada kategori rendah, yang dapat disimpulkan bahwa mayoritas mengalami stres akademik selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) dikala pandemi COVID-19. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lubis dkk. (2021) mereka melakukan penelitian pada 204 orang mahasiswa di Universitas Mulawarman Samarinda, dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 mengalami stres akademik kategori rendah 11 orang, kategori sedang sebanyak 80 orang, kategori tinggi sebanyak 55 orang, kategori rendah 44 orang dan kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang.

Dari kedua penelitian tersebut memperlihatkan hasil stres akademik pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres akademik kategori sedang. Hal ini bisa saja disebabkan adanya kelebihan yang didapat selama pembelajaran daring yang membuat mahasiswa merasa terbantu dengan adanya pembelajaran daring tersebut, menurut Yassin (2020) adanya kelebihan dari diberlakukan kuliah daring adalah menghemat biaya transportasi, menghemat waktu dan tenaga, serta kuliah *online* lebih terasa santai dan terhindar dari bising. Seperti dalam berita Kompasiana yang disampaikan oleh Ramadhani (2021) salah satu mahasiswa menyampaikan bahwa dengan pembelajaran daring ia jadi memiliki waktu lebih banyak untuk mengerjakan tugas, dan waktu untuk beristirahat. Menurutnya, kendala dari pembelajaran daring yaitu kendala internet yang kurang bagus, tidak fokus karena keadaan rumah yang bising dan materi yang disampaikan kurang efektif.

Menariknya, tidak semua mahasiswa benar-benar stres dengan berbagai tantangan belajar yang dihadapi selama masa transisi, meskipun banyak rintangan yang dihadapi mahasiswa dalam belajar selama pandemi, sebagian besar mahasiswa mengatakan puas dengan pembelajaran tatap muka yang terbatas ini karena mahasiswa merasa lebih mudah memahami materi karena pembelajaran dapat dilakukan secara *online* dan *offline*, salah satu hal yang berperan besar adalah *self-efficacy* (Mudita, 2023). Menurut Bandura (1993), *self-efficacy* dipengaruhi oleh adanya keyakinan diri yang mempengaruhi hasil di perguruan tinggi dengan meningkatkan motivasi dan ketekunan mahasiswa untuk menguasai tugas-tugas akademik yang menantang dan mendorong mahasiswa untuk menggunakan pengetahuan dan keterampilan secara efisien. Pada bidang pendidikan *self-efficacy* merupakan faktor utama yang bisa mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa, dengan adanya *self-efficacy* membuat seseorang akan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang sedang dilakukan (Mutlu, 2018). Orang dengan *self-efficacy* tinggi mampu menyelesaikan semua tantangan yang dihadapinya, sedangkan orang dengan *self-efficacy* rendah sulit melakukannya dan mudah menyerah. Dalam penelitian ini, *self-efficacy* yang dimaksudkan adalah *academic self-efficacy*. Zajacova dkk. (2005) mendefinisikan *academic self-efficacy* ialah mengacu pada keyakinan individu bahwa ia dapat berhasil mencapai tingkat akademik yang telah ditentukan sebelumnya atau mencapai tujuan akademik tertentu dalam tugas-tugas akademik. Faktor-faktor yang mempengaruhi *academic self-efficacy* meliputi faktor *personal*, faktor lingkungan, dan faktor institusi (Zajacova dkk., 2005).

Seperti dalam penelitian yang dilakukan sebelum adanya pandemi COVID-19 yang dilakukan oleh Suprpto (2021) sampel penelitian di Universitas Mercu Buana Yogyakarta kepada 60 mahasiswa aktif fakultas psikologi, kategori pada kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* yang dialami mahasiswa kategori sedang 73,3% dan memiliki stres akademik kategori sedang sebesar 40%, yang dimana *academic self-efficacy* dengan stres akademik memiliki hubungan negatif, yang artinya mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* yang rendah maka mahasiswa cenderung memiliki stres akademik yang tinggi. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Antari dkk. (2021) selama adanya pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa S1 ilmu keperawatan di DIY mengalami tingkat *academic self-efficacy* berada di kategori tinggi dan stres akademik sebagian mahasiswa di kategori sedang.

Dari penelitian-penelitian yang sebelumnya baik itu sebelum pandemi dan selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa, memperlihatkan bahwa dalam kedua situasi tersebut memiliki hasil yang konsisten, yakni semakin tinggi *academic self-efficacy* maka semakin rendah stres akademik mahasiswa. Mengingat masih belum banyak penelitian yang melihat kondisi ini pada masa transisi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian serupa pada sampel mahasiswa tahun pertama yang merasakan transisi dari masa pembelajaran *online* menjadi tatap muka.

## **2. METODE PENELITIAN**

### **2.1. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan bentuk penelitian korelasional, untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, yaitu *academic self-efficacy* dan stres akademik.

### **2.2. Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat pertama di wilayah Jabodetabek, berusia 18-21 tahun yang melakukan perkuliahan di masa transisi pembelajaran dari daring ke luring. Penelitian ini melibatkan 210 mahasiswa yang direkrut dari populasi penelitian menggunakan teknik *incidental sampling*.

### 2.3. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur. Pertama, *Academic Self-Efficacy Scale* (ASE) untuk mengukur keyakinan individu pada akademiknya dikembangkan oleh Zajacova dkk. (2005) yang diadaptasi oleh Rauf (2015). *Cronbach alpha* yang dihasilkan oleh ASE dengan rentang kisaran dari 0.72 sampai 0.90. ASE memiliki 22 aitem dan memiliki empat dimensi dengan menggunakan skala *rating* 0 (tidak yakin sama sekali) hingga 10 (sangat yakin). Alat ukur ini bersifat *unidimensional*. Semakin tinggi skor yang didapat maka semakin tinggi tingkat *academic self-efficacy* dan sebaliknya.

Kemudian, untuk mengukur stres akademik peneliti menggunakan *Academic Stress Inventory* (ASI) yang dikembangkan oleh Lin dan Chen (2009) dan diadaptasi oleh Puspita & Kumalasari (2022) dengan hasil *cronbach alpha* yang dihasilkan 0.920. ASI memiliki 34 aitem dan memiliki tujuh dimensi dengan menggunakan skala *likert* 5 (sangat setuju), 4 (setuju), 3 (netral), 2 (tidak setuju), 1 (sangat tidak setuju). Alat ukur ini bersifat *unidimensional*, sehingga semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi stres akademik yang dialami individu dan sebaliknya.

### 2.4. Metode Analisis Data

Peneliti menggunakan *software JASP* 0.18.3 untuk melakukan analisa data. Sebelum melakukan uji hipotesa, dilakukan uji asumsi normalitas data dengan menggunakan teknik statisti Shapiro-Wilk test. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data kedua variabel penelitian tidak terdistribusi normal (*Academic Self-Efficacy*  $W = .882, p < .001$ ; stres akademik  $W = .797, p < .001$ ). Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan uji korelasi *spearman's rho* untuk mengetahui korelasi kedua variabel.

## 3. HASIL

### 3.1. Data Deskriptif

Penelitian ini melibatkan 210 orang mahasiswa. Mayoritas partisipan adalah perempuan dengan jumlah 137 (65,2%), dan sebagian besar berasal dari Perguruan Tinggi Negeri (60,5%). Partisipan lebih banyak yang tinggal bersama orang tua (50,5%) dan mayoritas berdomisili di Jakarta (34,8%). Data lebih detail dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.**  
*Data Demografi Partisipan Penelitian*

Variabel	N = 210	Mean (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	73	34,8%
Perempuan	137	65,2%
<b>Perguruan Tinggi</b>		
Negeri	127	60,5%
Swasta	83	39,5%
<b>Tinggal Bersama</b>		
Orang tua	106	50,5%
Kerabat/Saudara	21	10%
Kost	83	39,5%
<b>Domisili</b>		
Jakarta	73	34,8%
Bogor	41	19,5%
Depok	33	15,7%
Tangerang	29	13,8%
Bekasi	34	16,2%

### 3.2. Hasil Uji Hipotesa Penelitian

Uji korelasi *Spearman rho* dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *academic self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik dan kedua variabel berkorelasi negatif ( $r = -.667, p < .001$ ). Pada kedua variabel tersebut memiliki arah hubungan negatif dengan kategori hubungan yang kuat. Menurut Sugiyono (2018) hasil penelitian yang memiliki nilai interval koefisien sebesar 0,00 - 1,000 memiliki tingkat korelasi yang sangat tinggi, semakin besar hasil korelasinya maka akan semakin kuat. Hubungan negatif yang dimaksud adalah semakin tinggi *academic self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik, begitu pula sebaliknya.

### 4. DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara *academic self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama di masa transisi pembelajaran daring ke luring. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan pada masa sebelum pandemi ataupun pada saat pandemi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sagita dkk. (2017) ditemukan bahwa *self-efficacy* dan stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan, mahasiswa pada penelitiannya secara keseluruhan menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang dimiliki memiliki tingkat yang tinggi dan stres akademik yang sedang. Penelitian tersebut dilakukan sebelum adanya pandemi COVID-19. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Pangastutiningtyas dan Djamhoer (2021) mengatakan bahwa mahasiswa yang melakukan perkuliahan secara daring memiliki *academic self-efficacy* yang tinggi dan mengalami stres akademik yang ringan. Mahasiswa dalam penelitiannya merasa yakin bahwa mereka dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya, dapat berinteraksi dengan lingkungan atau pihak kampus, dan dapat mengatasi berbagai tuntutan maupun tekanan selama pembelajaran daring. Pada penelitian Rabbani dan Wahyudi (2023) menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* memiliki arah hubungan negatif dengan stres akademik dan memiliki pengaruh sebesar 44,4%. Hal ini yang mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam forum kelas online. Selain itu adanya transisi dari PJJ menjadi tatap muka yang mengharuskan mahasiswa datang ke kampus dan melakukan pembelajaran didalam kelas (Belawati dkk., 2020)

Penelitian mengenai *academic self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama di masa transisi pandemi masih sangat terbatas. Pada penelitian ini sudah berhasil mengungkap hasil dari hubungan *academic self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama di masa transisi pandemi. Pengambilan data diambil pasca pandemi COVID - 19 dimana pembelajaran sudah kembali normal dengan hadir langsung di dalam kelas secara tatap muka, sehingga mempengaruhi stres akademik mahasiswa pada tingkat pertama karena memiliki tingkat *academic self-efficacy* yang rendah.

Penelitian ini tentunya masih memiliki kekurangan yang dapat dijadikan pertimbangan untuk perbaikan penelitian serupa di masa yang akan datang. Penelitian ini mengangkat isu *academic self-efficacy* dan stres akademik pada masa transisi, namun kedua alat ukur yang digunakan bersifat general dan tidak melibatkan konteks masa transisi tersebut. Hal ini diperkirakan akan mempengaruhi hasil penelitian karena stresor dan permasalahan yang dihadapi pada masa transisi akan berbeda dengan kondisi akademik pada umumnya. Sedangkan, kedua variabel ini sangat dipengaruhi oleh konteks yang dihadapi. Sehingga, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan modifikasi alat ukur dan memasukkan konteks masa transisi pada aitem atau kuesioner sehingga lebih menggambarkan level *academic self-efficacy* dan stres akademik pada masa transisi. Adapun kelemahan lain pada penelitian ini adalah tidak mencantumkan nama PTN/PTS pada kuesioner. Padahal penelitian ini sangat penting bagi pihak universitas untuk bisa menerapkan sistem yang dapat membantu mahasiswa agar dapat menghadapi stres akademik yang disebabkan oleh rendahnya *academic self-efficacy*. Penelitian

ini juga dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi bagi mahasiswa di tahun pertama agar siap dan mampu untuk menghadapi tuntutan akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Stres akademik sebagai mediator antara kesiapan belajar dan kepuasan mahasiswa terhadap proses belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 133–146.
- Antari, I., Widyaningrum, R., & Priyanti, S. M. (2021). Hubungan efikasi diri akademik dengan tingkat stres akademik mahasiswa selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 12(2), 215–226.
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan stres akademik dengan kecenderungan depresi mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada masa transisi Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 114–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkkk.84827>
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational psychologist*, 28(2), 117–148. [https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802\\_3](https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3)
- Belawati, I. T., Nizam, I., Letak, P., Darmanto, B. A., Des, S., Kover, P., Shvets-Pexels, A., Gedung, D., Satu, J. J. S. P., & Senayan, K. J. P. (2020). *Potret pendidikan tinggi di masa covid-19*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. <http://repositori.kemdikbud.go.id/id/eprint/19140>
- Carolina, N., Azizah, S. N., Sholihah, L. M. N., Rosyidah, U., & Purwanti, P. (2022). Analisis pengaruh transisi pembelajaran jarak jauh ke pembelajaran tatap muka terhadap kesehatan mental pelajar pasca Pandemi Covid-19. *Semin. Nas. Psikol. UAD*, 1. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/9598>
- Clinciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia-social and behavioral sciences*, 78, 718–722. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.382>
- Daniel, S. J. (2020). Education and the COVID-19 pandemic. *Prospects*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>
- Djafar, H., Farhan, M., Khaeirunnisa, M., Padila, N., & Basir, A. (2022). Dampak pembelajaran daring dan luring pada mahasiswa. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 100–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/edu.v2i01.30005>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (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/https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Irmeilyana, I., Ngudiantoro, N., Maiyanti, S. I., & Setiawan, A. (2022). Pemanfaatan gawai pada adaptasi teknologi untuk media pembelajaran bagi guru SDN 9 Tanjung Batu di Desa

- Limbang Jaya Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Vokasi*, 6(1), 16–23. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30811/vokasi.v6i1.2448>
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring di masa pandemi COVID-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353–368. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4139>
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157–162.
- 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. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mattanah, J. F., Hancock, G. R., & Brand, B. L. (2004). Parental attachment, separation-individuation, and college student adjustment: A structural equation analysis of Mediation Effects. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 213–225. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.213>
- Mudita, K. I. (2023). *Peran self efficacy dalam memediasi pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa* [Universitas Pendidikan Ganesha]. <http://repo.undiksha.ac.id/id/eprint/14223>
- Mudjijanti, F. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya kampus Kota Madiun. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 19–28. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index>
- Mutlu, A. K. (2018). Academic Self-Efficacy and academic procrastination: Exploring the mediating role of academic motivation in Turkish University students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2087–2093.
- Pangastutiningtyas, R. D., & Djamhoer, T. D. (2021). Pengaruh academic self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama perkuliahan daring. *Prosiding Psikologi*, 514–519. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28455>
- Purba, D. H., Purba, A. M. V., Saragih, H. S., Megasari, A. L., Argaheni, N. B., Utami, N., & Darmawan, D. (2021). *Kesehatan Mental*. Yayasan Kita Menulis. <https://kitamenulis.id/2021/12/09/kesehatan-mental/>
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh academic self-efficacy terhadap stress akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 202–211. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5188>
- Ramadhani A. S. (2021, Juni 29). Tanggapan beragam dari mahasiswa mengenai kuliah online, kalo kamu termasuk yang mana? *Kompasiana*. <https://www.kompasiana.com/anisa10563/60db2daa06310e129308d042/tanggapan-beragam-dari-mahasiswa-mengenai-kuliah-online-kalo-kamu-termaksud-yang-mana>
- Rantayu, R. F., Andini, D. A., Maisaroh, D., & Putranto, S. (2023). Perspektif siswa terhadap pembelajaran matematika secara blended learning selama masa transisi. *RANGE: Jurnal*



- Pendidikan Matematika*, 4(2), 140–151.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.32938/jpm.v4i2.3250>
- Rauf, W. N. (2015). *Hubungan antara academic self efficacy dan kecenderungan mengalami academic burnout pada mahasiswa serta tinjauannya menurut Islam* [Thesis (Diploma), Univeristas YARSI]. <http://digilib.yarsi.ac.id/id/eprint/6524>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (1 ed.). Alfabeta.
- Suprpto, D. M. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta* [Universitas Mercu Buana Yogyakarta]. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/11412>
- Tinto, V. (1996). Reconstructing the first year of college. *Planning for higher education*, 25(1), 1–6. <https://doi.org/10.12691/rpbs-3-2-1>
- Triwiyanto, T. (2022). *Manajemen kurikulum dan pembelajaran*. Bumi Aksara.
- Womble, L. P. (2003). Impact of stress factors on college students' academic performance. *Undergraduate journal of Psychology*, 16(1), 16–23. [www.ijarcsms.com](http://www.ijarcsms.com)
- Yassin, A. B. (2020). Kelebihan dan kekurangan kuliah daring. *Dipetik oktober*, 11, 2021. <https://pustaka.unand.ac.id/makalah-pustakawan/item/231-kuliah-online-daring>
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>