

## EFIKASI DIRI DAN STRES AKADEMIK: STUDI PADA MAHASISWA BEKERJA YANG SEDANG MENGHADAPI SKRIPSI

Muhammad Riezal Guntara Wibawa<sup>1</sup>, Suroso<sup>2</sup>, Isrida Yul Arifiana<sup>3</sup>

[riezalmuhammad1@gmail.com](mailto:riezalmuhammad1@gmail.com)<sup>1</sup>

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### ABSTRAK

Tingginya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa bekerja dalam proses penyusunan skripsi, yang berpotensi menimbulkan stres akademik. Efikasi diri dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan dalam menghadapi tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa bekerja yang sedang menyusun skripsi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Partisipan berjumlah 93 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri dari skala stres akademik dan skala efikasi diri. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik ( $r = 0,928$ ;  $p < 0,01$ ). Penelitian ini menyimpulkan bahwa efikasi diri merupakan faktor psikologis penting yang berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa bekerja yang sedang menyusun skripsi.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Mahasiswa Bekerja, Skripsi, Stres Akademik.

### ABSTRACT

*The high academic demands experienced by working students during the thesis completion process, which may lead to academic stress. Self-efficacy is considered a psychological factor related to how individuals manage academic pressure. This study aims to empirically examine the relationship between self-efficacy and academic stress among working students completing their thesis. A quantitative correlational design was employed. The participants were 93 working undergraduate students from the Faculty of Psychology at Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, selected using purposive sampling. Research instruments included an academic stress scale and a self-efficacy scale. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation. The results indicated a positive and significant relationship between self-efficacy and academic stress ( $r = 0.928$ ;  $p < 0.01$ ). In conclusion, self-efficacy plays an important role in the academic stress experienced by working students during the thesis completion process.*

**Keywords:** Academic Stress, Self-Efficacy, Thesis, Working Students.

### PENDAHULUAN

Skripsi memegang peranan penting karena berperan sebagai penanda sejauh mana mahasiswa telah menguasai dan mampu mengaplikasikan bidang ilmu yang ditekuni (Masnur & Maryaeni, 2009). Lebih lanjut, fase yang paling fundamental bagi mahasiswa sarjana (S1) ialah proses perampungan karya akhir ini dalam proses pendalaman keilmuan melalui aktivitas penulisan akademik (Machmud, 2016). Sebagai karya akademik puncak, skripsi sering kali menjadi penentu kelulusan karena merefleksikan pencapaian dan kompetensi akademik mahasiswa secara komprehensif. Meskipun demikian, proses penyusunan skripsi kerap dihadapkan pada berbagai kendala, seperti kesulitan menentukan topik, sikap negatif terhadap penulisan akademik, hambatan pengolahan data, keterbatasan rujukan teoritis, serta munculnya kecemasan dan ketakutan selama proses penyusunan.

Skripsi sering dipandang sebagai beban akademik yang dapat memicu timbulnya stres, di mana fenomena stres akademik tersebut umum terjadi di kalangan mahasiswa. Stres akademik terjadi ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu untuk beradaptasi

(Wilks, 2008). Desmita (2010) menyatakan bahwa stres akademik muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan yang bersumber dari tuntutan akademik. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Waghachavare, dkk (2013) mengungkap adanya korelasi signifikan antara tingkat stres dengan kegiatan studi, di mana faktor akademik menjadi salah satu penyebab utama munculnya stres pada mahasiswa. Selain itu, Kirana, dkk (2022) menjelaskan tingkat stres yang lebih substansial diamati pada mahasiswa yang berstatus pekerja dibandingkan dengan mahasiswa non-pekerja, karena harus menyeimbangkan penggunaan waktu dan energi untuk memenuhi tuntutan akademik serta pekerjaan secara bersamaan.

Terdapat berbagai faktor yang mendorong mahasiswa untuk menempuh studi sambil bekerja, antara lain karena keterbatasan ekonomi, keinginan untuk meringankan orang tua dalam membiayai pendidikan, dorongan untuk mandiri, kebutuhan memperoleh pengalaman kerja, maupun sebagai upaya memanfaatkan waktu luang secara produktif. Namun, hal ini dapat membawa dampak yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental dan interaksi sosial mereka. Individu yang mengalami tekanan lebih mudah menghubungkan suatu hal dengan dirinya sendiri (Hamadi, Joko & Wahidyanti, 2018). Ketika stres mencapai tingkat yang parah, seseorang dapat mengalami depresi, kehilangan kepercayaan diri, dan berkecil hati. Hal ini mengakibatkan seseorang menghindari lingkungan, berhenti melakukan aktivitas yang biasanya diikuti, jarang berinteraksi dengan orang lain, lebih suka menyendiri, serta menjadi lebih marah, dan emosional (Pradnya, 2007). Jacinta (2002) mengidentifikasi bahwa terdapat dua faktor pendorong kunci yang menyebabkan mahasiswa memutuskan untuk bekerja antara lain adalah pemenuhan kebutuhan ekonomi dan kebutuhan dalam bersosialisasi.

Menurut Muhammad Rafly (2023) dari 80 responden mahasiswa bekerja di Surabaya terdapat 16% termasuk kategori tinggi, sedangkan 66% termasuk kategori sedang, dan 18% kategori rendah untuk mahasiswa bekerja yang mengalami stres akademik. Dalam data tersebut juga disebutkan presentasi perempuan lebih tinggi sebesar 9% daripada laki-laki yang hanya sebesar 8% dalam data jumlah mahasiswa bekerja yang mengalami stres akademik.

Tekanan yang dialami oleh mahasiswa pekerja bersumber dari kompleksitas kehidupan yang melibatkan tuntutan ganda, baik dari lingkungan kerja maupun kewajiban perkuliahan. Situasi ini sering kali mengakibatkan mereka merasa tidak mampu menanggapi semua tuntutan yang ada secara efektif. Secara teoritis, stres didefinisikan sebagai interaksi resiprokal antara individu dengan lingkungan sekitarnya (Lazarus & Folkman, 1984), di mana individu mengalaminya ketika mempersepsikan situasi tertentu sebagai menekan atau merasa kapasitas dirinya tidak memadai untuk menghadapinya. Dalam konteks ini, tekanan yang spesifik terkait tugas akademik merupakan sumber stres utama bagi mahasiswa yang juga bekerja (Fairbrother & Warn, dalam Reddy dkk, 2018). Kondisi ini dikuatkan oleh temuan di Universitas Negeri Surabaya, di mana sebagian kecil mahasiswa (12% dari 2% responden) dilaporkan mengalami stres akademik (Dewi dkk, 2022).

Stres yang tidak di atasi dengan baik akan berakibat pada ketidakmampuan seseorang berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik dalam arti lingkungan pekerjaan maupun lingkungan luarnya. Artinya karyawan yang bersangkutan akan menghadapi berbagai gejala negatif yang pada gilirannya berpengaruh pada prestasi kerja. Hubungan erat antara stres akademik dan efikasi diri telah menjadi fokus pada beberapa penelitian, mengingat pentingnya keyakinan diri bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan pendidikan. Efikasi diri yang tinggi memandu keyakinan mahasiswa akan kemampuannya yang pada gilirannya berpotensi mereduksi tingkat tekanan akademik (Rovira, Edo, &

Castro, 2010). Secara konseptual, efikasi diri dipahami sebagai penilaian seseorang akan kapasitasnya agar berhasil merampungkan suatu tugas demi mencapai luaran yang dikehendaki (Rustika, 2016). Dalam pembelajaran, ini mengacu pada kepercayaan mahasiswa dalam menuntaskan tugas perkuliahan. Efikasi diri memiliki pengaruh multidimensi, mencakup pandangan, kognisi, dorongan, dan tingkah laku seseorang (AL-Baddareen dkk, 2015). Bandura (1989) mengemukakan bahwa tingkat efikasi diri menentukan cara individu merespons kesulitan; mereka dengan efikasi diri rendah mudah untuk menyerah, sementara sebaliknya akan mengerahkan upaya lebih besar.

Berdasarkan latar belakang dan temuan penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa bekerja yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa efikasi diri berperan penting dalam membantu individu mengelola tuntutan akademik dan peran ganda yang berpotensi menimbulkan stres. Dengan memfokuskan pada mahasiswa bekerja, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai peran efikasi diri sebagai faktor psikologis yang berpotensi melindungi mahasiswa dari stres akademik, sekaligus memperkaya kajian psikologi pendidikan.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa bekerja yang sedang menyusun skripsi. Terdapat 2 variabel yang diteliti dalam penelitian ini, yaitu efikasi diri sebagai variabel bebas (X) dan stress akademik sebagai variabel dependen (Y).

### **Subjek**

Populasi dalam studi ini merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang mengambil mata kuliah skripsi dan sedang bekerja secara bersamaan, berjumlah 102 orang. Kemudian pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut: 1) Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya jurusan Psikologi; 2) mengambil mata kuliah skripsi; 3) Sedang bekerja. Sementara itu pada penelitian ini, jumlah partisipan yang didapat adalah sebanyak 93 orang.

### **Instrumen Penelitian**

Pengumpulan data penelitian dilakukan melalui google form yang disebarakan kepada subjek berdasarkan kriteria diatas. Sementara itu, penelitian ini menggunakan dua skala pengukuran, yang pertama adalah skala stres akademik yang dikembangkan oleh Gadzella & Masten (1991) dan berjumlah 36 aitem. Instrumen stress akademik pada penelitian ini memiliki reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,917. Kemudian yang kedua adalah skala efikasi diri berdasarkan aspek dari teori Corsini (1994) yang berjumlah 24 aitem. Reliabilitas instrumen efikasi diri pada penelitian ini memiliki skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,860.

### **Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dengan Kolmogorov–Smirnov dan uji linearitas.

Tabel.1 Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Keterangan
Efikasi Diri - Stress Akademik	0,952	87	0,089	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh skor signifikansi sebesar 0,089 ( $p>0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data dalam studi ini berdistribusi normal.

Table.2 Uji Linieritas

Variabel	Deviation from Linearity		
	F	Sig.	Keterangan
Efikasi Diri - Stress Akademik	0,848	0,706	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan, diperoleh skor signifikansi sebesar 0,706 ( $p>0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yang diuji berinteraksi secara linear.

Berdasarkan hasil uji prasyarat yang telah dilakukan, teknik analisis data yang diterapkan pada studi ini menggunakan korelasi Pearson *Product Moment*. Teknik analisis ini dipilih karena telah memenuhi syarat untuk melakukan analisis parametrik, yaitu terpenuhinya uji normalitas dan linieritas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Demografi

Penelitian melibatkan 93 responden mahasiswa bekerja yang sedang menyusun skripsi, terdiri dari 44 laki-laki (47,31%) dan 49 perempuan (52,69%). Sementara itu responden berdasarkan angkatan yang telah berpartisipasi berkisar dari angkatan 2018 berjumlah 1 orang (1,08%), angkatan 2019 sebanyak 46 orang (49,46%), angkatan 2020 sebanyak 42 orang (45,16%), dan angkatan 2021 sebanyak 4 orang (4,30%). Adapun tabel hasil pengelompokan ditunjukkan pada tabel 3.

Tabel 3 Data Demografi

Variabel	N (93)	Persentase (100%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	44	47,31%
Perempuan	49	52,69%
<b>Angkatan</b>		
2018	1	1,08%
2019	46	49,46%
2020	42	45,16%
2021	4	4,30%

### Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mean empirik stres akademik pada responden penelitian ini sebesar 117,58, yang lebih tinggi dibandingkan dengan mean teoritis sebesar 108. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa bekerja yang sedang menyusun skripsi dapat dikategorikan tinggi. Selanjutnya, mean empirik efikasi diri diperoleh sebesar 82, yang juga lebih tinggi dibandingkan dengan mean teoritis sebesar 72, sehingga efikasi diri pada subjek penelitian ini dapat dikategorikan tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa bekerja yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki tingkat stres akademik yang relatif tinggi, namun di sisi lain juga menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi. Hasil analisis deskriptif ini disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4 Analisis Deskriptif

Variabel	Mean Teoritis	Mean Empiris
Efikasi Diri	72	82
Stress Akademik	108	117,580

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,928$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa bekerja yang sedang menyusun skripsi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan stres akademik diterima.

Tabel 5 Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	$R_{xy}$	Sig.	Keterangan
Efikasi Diri-Stress Akademik	0,928	0,000	Signifikan

### Pembahasan

Tujuan studi ini adalah untuk menganalisis adanya hubungan antara efikasi diri dan stres akademik di kalangan mahasiswa pekerja yang menyusun skripsi. Sebanyak 93 mahasiswa terlibat sebagai sampel, dengan komposisi 44 orang berjenis kelamin laki-laki dan 49 orang berjenis kelamin perempuan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik, koefisien korelasi sebesar  $r = 0,928$  dan signifikansi  $p = 0,00$ . Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah stres akademik yang dialami. Hubungan ini penting dan relevan untuk mengatasi masalah yang kini terjadi di mahasiswa pekerja yang mengambil skripsi.

Corsini (1994), menyebutkan ada empat bagian utama efikasi diri yaitu: kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. Semua bagian ini saling terkait dan mempengaruhi stres akademik misalnya, seleksi mempengaruhi individu dalam menentukan perilaku serta lingkungan yang mendukung pencapaian tujuan sehingga mempengaruhi stressor stres akademik yang dihadapi.

Efikasi diri yang tinggi memandu keyakinan mahasiswa akan kemampuannya yang pada gilirannya berpotensi mereduksi tingkat tekanan akademik. Sehingga bisa disebut semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademik yang dialami.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Dita dan Diah (2022) berpendapat bahwa Efikasi diri yang tinggi memandu keyakinan mahasiswa akan kemampuannya yang pada gilirannya berpotensi mereduksi tingkat tekanan akademik. Feri, dkk (2023) juga menjelaskan bahwa efikasi diri dipahami sebagai penilaian seseorang akan kapasitasnya agar berhasil merampungkan suatu tugas demi mencapai luaran yang dikehendaki. Salma (2022) menegaskan tingkat efikasi diri menentukan cara individu merespons kesulitan. Iqbal, dkk (2024) menyimpulkan seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi umumnya menunjukkan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah saat menghadapi situasi yang menimbulkan stress.

Dari penjelasan diatas dinamika hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik dijelaskan bahwa efikasi diri yang terdiri atas kognitif, motivasi, afektif, dan selektif dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa bekerja yang mengambil skripsi. Stres akademik yang mencakupi stressor akademik beserta reaksinya merupakan indikator kesehatan psikologis. Individu yang secara kognitif sadar akan kemampuan yang dimilikinya akan memiliki tingkatan stres yang rendah dan reaksi terhadap stresor yang tidak merugikan. Individu yang memiliki motivasi terkait pembelajaran yang tinggi juga tidak akan terlalu terpengaruh dengan stressor dan akan bereaksi tenang dalam

menghadapi stres akademik. Individu yang memiliki kemampuan afektif yang tinggi pun dalam menghadapi stressor akan lebih efektif dan tidak memiliki reaksi negatif apabila berhadapan dengan stres akademik. Individu yang memiliki keterampilan selektif tinggi terhadap perilaku serta lingkungan juga akan lebih resilien terhadap stressor stres akademik dan tidak bereaksi buruk terhadapnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa bekerja yang sedang menyusun skripsi. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya berperan dalam dinamika stres akademik yang dialami selama menghadapi tuntutan akademik dan peran ganda sebagai pekerja. Selain itu, hasil analisis deskriptif mengindikasikan bahwa responden memiliki tingkat stres akademik dan efikasi diri yang sama-sama tergolong tinggi, yang mencerminkan kompleksitas pengalaman psikologis mahasiswa bekerja dalam menyelesaikan skripsi. Dengan demikian, efikasi diri menjadi faktor psikologis yang penting untuk diperhatikan dalam upaya memahami dan mengelola stres akademik pada kelompok mahasiswa dengan tuntutan ganda.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian yang bersifat korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal antara efikasi diri dan stres akademik. Kedua, data diperoleh melalui instrumen self-report, sehingga tidak terlepas dari potensi bias subjektivitas responden. Ketiga, karakteristik sampel terbatas pada mahasiswa bekerja yang sedang menyusun skripsi, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi mahasiswa secara keseluruhan.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian, disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai arah dan mekanisme hubungan antara efikasi diri dan stres akademik. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penambahan variabel lain, seperti strategi koping, dukungan sosial, atau beban kerja, guna memperkaya model penelitian. Secara praktis, institusi pendidikan tinggi diharapkan dapat mengembangkan program pendampingan akademik atau intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan efikasi diri mahasiswa bekerja, sehingga mereka dapat mengelola stres akademik secara lebih adaptif selama proses penyusunan skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- AL-Baddareen, G., Ghaith, S., & Akour, M. 2015. Self-efficacy, achievement goals, and metacognition as predictors of academic motivation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2068–2073. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.345
- Bandura, A. 1989. Human Agency in Social Cognitive Theory. *Annual Review of Psychology*, 44 (9), 1175–1184.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy – The Exercise of Control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.
- Barseli, M., & Ifdil, I. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5, 143-148. doi:<https://doi.org/10.29210/119800>
- Busari. 2012. Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Journal of Social Sciences*, 5 (27), pp.599-699. Doi:10.5901/mjss.2014.v5n27p599.
- Chen, F. S. 2009. Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*. 7 (2).
- Corsini, R.S. 1994. *Encyclopedia Of Psychology* Ed II. Canada: A Wiley Interscience Publication.

- Desmita. 2010. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Cetakan Kedua. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, D K. dkk. 2022. Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 13 (3)
- Dita & Diah. 2022. Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. PSIKOBORNEO Jurnal Ilmiah Psikologi, 10 (4)
- Fernandes, Feri., Ananda, Yuanita., Rahmili, Fitri Tirta. 2023. Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan), 7 (2)
- Gadzella, B, M. & Masten, W.G. 2005. An analysis of the categories in the student-life stress inventory. American journal of psychological Research, 1 (1), 1-10
- Gadzella, B, M. 1991. Student-life Stress Inventory.
- Hamadi., Joko, W., & Wahidyanti, R.H. 2018. Perbedaan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja dan Tidak Bekerja di Universitas Tribuana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Management Angkatan 2013. Nursing News, 3 (1).
- Kirana, A., Agustini., & Rista, E. 2022. Resiliensi dan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas x jakarta barat. Jurnal Psikologi Pendidikan. 15(1) 27-50
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. Stress appraisal and coping. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Machmud, M. 2016. Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah. Malang: Penerbit Selaras.
- Rini F, Jacinta. 2002. Stres Kerja. Jurnal Psikologi Umum.
- Rizki, Iqbal Rahmad., Fitriana, Dewi., & Husna, Mai Tiza. 2024. Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Akhir Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang. Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS), 4 (5), 904-910.
- Rustika, I. M. 2016. Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. Buletin Psikologi, 20(1-2), 18-25. <https://doi.org/10.22146/bps.11945>.
- Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: Alfabeta. 1-456.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV. 1-334.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV 1-546.
- Waghachavare, V.B., Dhumale GB, Kadam YR, Gore AD. 2013. A Study of Stress among Students of Professional Colleges from An Urban Area in India. Sultan Qaboos Univ Med J.
- Wilks, S. E. 2008. Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. Advances in Social Work.