

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang menempuh perguruan tinggi baik negeri maupun swasta dan lembaga lainnya yang setingkat dengan perguruan tinggi yang memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan dalam berpikir dan bertindak (Siswoyo, 2007). Berdasarkan Permendikbud RI No. 25 Tahun 2020, skripsi merupakan salah satu kewajiban yang harus dilakukan mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan perguruan tinggi. Skripsi adalah mata kuliah penutup yang diambil oleh mahasiswa yang sedang menempuh program studi strata 1 di perguruan tinggi negeri atau swasta. Skripsi merupakan salah satu persyaratan untuk mencapai kelulusan. Istilah "skripsi" digunakan di Indonesia untuk merujuk pada sebuah karya tulis ilmiah yang berupa paparan hasil penelitian yang membahas masalah atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu, disusun sesuai dengan kaidah-kaidah yang berlaku (Muslich, 2009).

Pengerjaan skripsi mencakup kegiatan akademik pada proses akhir studi atau tugas akhir. Proses pengerjaan skripsi merupakan proses perkuliahan yang sulit dibandingkan dengan proses pengerjaan tugas-tugas lainnya. Selama proses mengerjakan skripsi mahasiswa ditantang dan dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan-kegiatan yang bersifat ilmiah, seperti pencarian suatu problem dan pemecahannya yang berlandaskan pada suatu teori dan juga langkah-langkah atau metode yang ilmiah disertai pola pikir yang kritis (*critical thinking*) diharapkan akan dimiliki mahasiswa (Rositawati, 2018). Proses pengerjaan skripsi menjadikan

mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan tingkatan lainnya (Sveinsdóttir, 2021)

Tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stres pada mahasiswa yang tidak mengerjakan skripsi (Agusmar, 2019). Permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah kurangnya kemampuan menulis, kemampuan membaca, kemampuan mencari materi skripsi seperti buku dan jurnal acuan, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian. Hal tersebut dapat membuat mahasiswa merasa terbebani, akibatnya kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan-perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, bahkan kehilangan rasa percaya diri dan semangat yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsi, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi dalam beberapa waktu (Mu'tadin, 2002).

Penundaan penyusunan skripsi dapat membuat tertundanya kelulusan mahasiswa dari suatu universitas, namun pihak universitas tentunya memiliki batasan masa studi untuk mahasiswa. Hal tersebut tertulis dalam Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, maksimum masa studi untuk program sarjana adalah tujuh tahun. Tuntutan yang mewajibkan mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi dapat menjadi suatu tekanan bagi mahasiswa sehingga dapat mengalami stres (Putri, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara awal pada tanggal 25 dan 26 Januari 2024 dengan 15 mahasiswa yang sedang menempuh skripsi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada bulan Januari 2024, ditemukan bahwa 4 dari 15 mahasiswa mengalami peningkatan detak jantung dan ketegangan otot karena mahasiswa kesulitan menjawab pertanyaan atau tugas dari dosen, yang merupakan indikasi dari stres akademik dalam aspek biologis (Hardjo, 2021). Sebanyak 3 dari 15 mahasiswa merasa cemas dan mudah tersinggung karena mahasiswa terlalu memikirkan hal-hal yang mungkin belum terjadi, yang merupakan indikasi dari stres akademik dalam aspek emosional (Djoar, 2024). Selain itu, 5 dari 15 mahasiswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan kebingungan saat mengerjakan tugas, menunjukkan adanya stres akademik dalam aspek kognitif (Musabiq, 2018). Selain itu, 3 dari 15 mahasiswa menunjukkan perilaku yang mencerminkan stres, seperti sering membolos, berbohong, kurang disiplin, tidak peduli dengan materi pelajaran, tidak mengerjakan tugas, dan menjauhi lingkungan sosial (Billah, 2022).

Tingkat stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap persepsi ancaman dengan kecemasan yang dihasilkan dari ketidaknyamanan, ketegangan emosional, dan kesulitan dalam penyesuaian (Fink, 2016). Tingkat stres juga dapat dikonsepsikan sebagai respon seseorang terhadap stimulus beban yang didapatkan dari lingkungan (Hill et al., 2021). Tingkat stres juga disebabkan karena kesulitan yang dialami pada saat penyusunan skripsi seperti kurangnya pemahaman terkait metode penelitian, kesulitan dalam pencarian referensi buku cetak, dan kesalahan interpretasi instruksi dari dosen pembimbing (Fadilah et al., 2022; Fauziah & Jamaliah, 2021).

Dari temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik merupakan masalah serius bagi mahasiswa, kecuali bagi mahasiswa yang mampu mengatur manajemen diri mahasiswa dengan baik. Mahasiswa yang mampu mengelola diri biasanya membuat jadwal kegiatan yang terperinci untuk membantu mahasiswa menghindari kegiatan yang tidak penting, sehingga mahasiswa dapat fokus pada tugas-tugas yang harus diselesaikan. Tingkat stres akademik dapat mempengaruhi individu secara biologis dengan meningkatkan detak jantung (Timothy, 2012). Dari segi psikososial, tingkat stres akademik juga memberikan dampak kognitif, emosional, dan perilaku sosial. Tingkat stres akademik disebabkan oleh faktor-faktor seperti hubungan interpersonal, faktor personal, akademis, lingkungan, dan manajemen diri (Kartika, 2015).

Hasil penelitian Septyari, Adiputra, dan Devhy (2022), menggunakan kuesioner tingkat stres DASS-42, dari 10 responden didapatkan bahwa mahasiswa mengalami stres dalam menyusun skripsi terutama di masa pandemi dengan tingkat stres yang berbeda-beda, diantaranya 2 orang responden (20%) tidak mengalami tingkat stres, 4 orang responden (40%) mengalami tingkat stres ringan, 3 orang responden (30%) mengalami tingkat stres sedang, dan 1 orang responden (10%) mengalami tingkat stres berat. Hasil penelitian sebelumnya dilakukan oleh Azizah, dan Satwika (2021) mengenai tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, penelitian tersebut menunjukkan sebanyak 68,75% (55 responden) mengalami tingkat stres dengan kategori sedang, sebanyak 17,5% (14 responden) mengalami tingkat stres dengan kategori tinggi dan sebanyak 13,75% (11 responden) berada dalam kategori tingkat stres rendah.

Menurut Kemenkes RI (2019), tingkat stres dapat ditandai dengan perasaan gelisah, sulit tidur, nafsu makan berkurang, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan terdapat keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, sakit maag, hingga keringat berlebih. Berdasarkan pernyataan tersebut tingkat stres yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan gangguan pada fisik mahasiswa. Mahasiswa akan mengalami gangguan pada fisik seperti mudah lelah, gangguan emosi seperti mudah marah, gangguan perilaku seperti malas mengerjakan skripsi, dan gangguan kognitif seperti kesulitan untuk konsentrasi ketika mengerjakan sesuatu (Musabiq & Karimah, 2018). Tingkat stres juga dapat menyebabkan perubahan status gizi yang dimiliki oleh mahasiswa. Hal ini karena mahasiswa yang mengalami tingkat stres cenderung tidak memiliki nafsu makan atau bahkan terlalu bernaflu untuk makan dan kualitas tidur yang tidak baik (Norma et al., 2021).

Tingkat stres yang dialami mahasiswa memberikan dampak negatif pada saat proses pengerjaan skripsi. Tingkat stres memberikan dampak negatif seperti menurunnya motivasi yang dimiliki mahasiswa untuk mengerjakan skripsi (Erawati et al., 2019). Dampak tersebut akan merugikan mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. menurunnya motivasi akan mengakibatkan mahasiswa menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi. Keadaan psikis dan fisik yang kurang baik juga akan menghambat proses penyusunan skripsi. Berdasarkan penelitian Pratiwi (2019) faktor penghambat skripsi mahasiswa dipengaruhi oleh dua faktor antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari dua indikator yaitu indikator hambatan fisik yang meliputi sub indikator sakit dan kehamilan, sedangkan hambatan psikis terdiri dari sub indikator kognitif, afektif

dan psikomotorik. Oleh karena itu, perlu diteliti hal apa saja yang berhubungan dengan tingkat stres agar mahasiswa dapat menyusun strategi agar penyusunan skripsi berlangsung dengan baik.

Fakta menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi masih mengalami tingkat stres yang tinggi atau berat. Sebagai contoh, dalam suatu peristiwa yang dilaporkan oleh Anjarwati (2024), seorang mahasiswa tingkat akhir mengalami gangguan mental dan akhirnya meluapkan emosinya, terpaksa dipasung oleh warga karena diduga stres dalam mengerjakan skripsi. Pada tahun 2021 di Malang, terdapat kasus seorang pria bernama MN berusia 22 tahun, mahasiswa tingkat akhir, yang mencoba melakukan percobaan bunuh diri dan menangis, dugaan kuat karena mengalami stres dalam menyelesaikan skripsi (PRMN, 2021 September 2). Tingkat stres yang tinggi, terutama pada tingkatan berat, pada mahasiswa akhir disebabkan oleh adanya distres. Hermawati (2021) menyatakan bahwa distres dapat menyebabkan penurunan kinerja, kesehatan yang memburuk, dan gangguan hubungan sosial.

Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan tujuh mahasiswa tingkat akhir pada tanggal 25 Januari 2023 yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi di beberapa universitas di Yogyakarta. Dalam wawancara dengan tujuh subjek, mahasiswa akhir yang mengerjakan tugas akhir atau skripsi, empat di antaranya mengalami kecemasan, takut salah, sakit kepala, dan mudah marah saat dihadapkan dengan tugas akhir atau skripsi seperti dalam kutipan wawancara berikut:

"Selama menjalani skripsi, saya mengalami perasaan kecemasan yang cukup kuat, terutama takut membuat kesalahan. Saya sering merasakan sakit kepala dan mudah marah ketika dihadapkan dengan tugas tersebut." (wawancara dengan SC 25 Januari 2023)

Sementara tiga mahasiswa lainnya mengalami gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, kurang percaya diri, dan perasaan putus asa, yang menghasilkan perilaku negatif seperti dalam kutipan wawancara berikut.

"Saat mengerjakan skripsi, saya susah tidur dan kehilangan nafsu makan. Hal ini membuat saya merasa kurang percaya diri dan terkadang merasa putus asa. Perasaan-perasaan tersebut seringkali memengaruhi perilaku saya menjadi negatif." (wawancara dengan KN 26 Januari 2023)

Kesimpulan dari wawancara ini adalah bahwa penyebab tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi seringkali terkait dengan berbagai faktor. Salah satu faktor utama adalah kurangnya keyakinan diri atau efikasi diri dalam menyelesaikan tugas tersebut. Ketidakpastian akan kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan skripsi dengan baik dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Perasaan ini dapat memengaruhi produktivitas mahasiswa karena mahasiswa mungkin merasa tidak mampu untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dalam proses penyelesaian skripsi. Selain itu, tekanan dari berbagai aspek seperti harapan dari dosen pembimbing, tanggung jawab terhadap keluarga atau pekerjaan lainnya, serta persepsi diri yang tidak memadai juga dapat memperburuk tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mahasiswa.

Tingkat stres, yang dianggap sebagai sesuatu yang negatif dan berlebihan, memiliki dampak yang merugikan terhadap kesehatan dan pencapaian akademis (Rohmah, 2006). Ketika perasaan tertekan tidak diekspresikan atau stres tidak segera diatasi, energi yang sebenarnya dapat dimanfaatkan secara positif akan terikat. Hanya sedikit orang yang mampu menggunakan potensi maksimalnya,

meskipun dorongan untuk mengaktualisasikan potensi tersebut ada dalam diri setiap individu (Bernard dan Huckins, 1991). Safari dan Saputra (2009) mencatat bahwa stres dapat berdampak negatif, menyebabkan gejala fisik dan psikologis yang spesifik.

Berdasarkan laporan yang diterbitkan oleh detikjatim pada tanggal 9 Januari 2024, nasib MAS (24), seorang mahasiswa, sangat tragis. MAS nekat bunuh diri dengan menceburkan diri di aliran sungai Brantas. Korban tercatat sebagai mahasiswa semester 9 di salah satu perguruan tinggi negeri di Malang. Korban diduga mengalami depresi karena skripsi yang tidak bisa diselesaikan. Ditambahkan dari keterangan keluarga juga diketahui bahwa korban memiliki pribadi yang pendiam dan cenderung menyendiri (Aminudin, 2024). Berdasarkan berita tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa stres dari berbagai masalah yang dihadapi mahasiswa yang sedang mengambil skripsi, subjek mengeluh dan merasa kebingungan, mengaku sulit tidur, sering terlihat cemas merasa terbebani dan bingung. Perasaan bingung terutama disebabkan karena mahasiswa beranggapan ini adalah dunia dan pengalaman baru, yang belum pernah dilalui selama kuliah.

Penelitian tentang hubungan efikasi diri akademik dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta penting dilakukan karena mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, sehingga penting untuk memahami bagaimana efikasi diri akademik yaitu keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik berkaitan dengan tingkat stres yang mereka alami (Bandura, 1997). Tingkat stres yang berlebihan

dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa, yang pada akhirnya dapat mengganggu proses penyelesaian skripsi dan kelulusan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini dapat membantu universitas dalam mengembangkan strategi untuk mendukung mahasiswa dalam mengelola stres dan meningkatkan efikasi diri mereka (Lazarus & Folkman, 1984). Hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi, seperti pelatihan peningkatan efikasi diri atau program konseling, yang dapat membantu mahasiswa mengurangi stres selama proses pengerjaan skripsi (Zimmerman, 2000). Penelitian ini memiliki relevansi praktis bagi Universitas Mercu Buana Yogyakarta dalam meningkatkan layanan dan dukungan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi serta dalam upaya meningkatkan angka kelulusan dan kualitas lulusan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang menurut Pambudhi (2022) yaitu, pertama faktor biologis, berhubungan dengan keadaan tubuh seseorang. Kedua, faktor psikologis, berhubungan dengan kondisi psikologi seseorang. Ketiga, faktor sosial, berhubungan dengan kondisi ekonomi, persaingan dan juga adanya deskriminasi. Setiap manusia akan memberikan respon yang berbeda-beda seperti apa kondisi yang dihadapi.

Stres juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor kepribadian, faktor kognitif, dan beban yang terlalu berat (Santrock, 2019). Setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Pada masing-masing kepribadian memiliki daya tahan terhadap stres yang berbeda-beda. Terdapat individu yang cenderung mudah mengalami stres, sedangkan ada pula individu yang tidak mudah mengalami stres.

Salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi stres adalah faktor kognitif yaitu memiliki keyakinan apakah mahasiswa memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif. Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri mempengaruhi stres dan kecemasan melalui perilaku yang dapat mengatasi masalah (coping behavior) Stres cenderung lebih rentan dialami oleh mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah (Susilowati, 2019). Hal ini dikarenakan mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah cenderung menghindari tugas yang sulit, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, cita-cita yang dimiliki rendah, memiliki komitmen yang buruk, dan cenderung mengurangi usaha ketika dirinya mengalami stres atau depresi, sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung mampu untuk menghadapi tugas yang sulit, pantang menyerah, dan melakukan usaha lebih banyak ketika menghadapi kegagalan (Bodys-Cupak et al., 2018).

Efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa akan meningkatkan keyakinan mahasiswa atas kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi. Keyakinan tersebut dapat menurunkan stres yang dimiliki oleh mahasiswa ketika mengerjakan skripsi (Siregar & Putri, 2020). Efikasi diri dibutuhkan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi karena efikasi diri mampu mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa (Makara-Studzińska et al., 2020). Pada penelitian ini efikasi diri dipilih karena efikasi diri dibutuhkan oleh mahasiswa agar mahasiswa mampu melaksanakan dan mengerjakan skripsi dengan baik dan terhindar dari stres, sehingga perlu diteliti hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Penelitian mengenai hubungan efikasi diri dan tingkat stres pernah dilakukan oleh beberapa penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Alimah & Khoirunnisa (2021) pernah meneliti tentang hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Siddiqui (2018) tentang *self efficacy* sebagai prediktor stres menunjukkan hasil bahwa *self efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres. *Self efficacy* mahasiswa akan terhindar dari stres. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat stres yang dimiliki oleh mahasiswa. Semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki oleh mahasiswa.

Menurut Konaszewski, Kolemba, dan Niesiobedzka (2019), efikasi diri akademik memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi tantangan dan situasi stres, serta mendorong mahasiswa untuk beradaptasi dengan situasi tersebut. Efikasi diri akademik juga berpengaruh pada kemampuan individu dalam menentukan strategi yang efektif untuk mengelola dan mengatasi stresor yang dihadapi. Dengan demikian, efikasi diri di bidang akademik dianggap sebagai salah satu sumber daya personal yang memainkan peran kunci dalam mengelola dan mengatasi stresor akademik. Efikasi diri akademik dapat memotivasi individu untuk tetap gigih dalam menghadapi situasi dan stresor, terutama ketika mahasiswa sedang menyelesaikan tugas akademik seperti skripsi.

Penelitian yang akan dilakukan peneliti berbeda dari penelitian sebelumnya dari segi subjek yang akan digunakan. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan responden mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di

Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian ini penting untuk diteliti mengingat stres dapat memberikan dampak negatif, maka perlu diketahui variabel apa yang berhubungan dengan stres sehingga mahasiswa dapat melakukan perbaikan diri agar stres dapat berkurang. Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung terhindar dari stres pada saat mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji penelitian dengan rumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara efikasi diri akademik dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dijelaskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan efikasi diri akademik dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

C. Manfaat Penelitian

2. Manfaat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada pihak yang membaca baik secara teoritis maupun secara praktis.

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk memperkaya ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi, terutama bidang psikologi pendidikan dan psikologi sosial mengenai hubungan antara efikasi diri akademik dengan tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Selain itu penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan informasi, masukan, dan pemikiran mengenai hubungan antara efikasi diri akademik dengan tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi mahasiswa, dosen, dan perguruan tinggi tentang pentingnya peningkatan efikasi diri akademik dan pengurangan tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebagai upaya untuk memperbesar tingkat kelulusan mengurangi tindakan negatif di Universitas Mercu Buana.

D. Keaslian Penelitian

Keunikan penelitian ini didasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki karakteristik tema yang relatif serupa, meskipun berbeda dalam pemilihan subjek penelitian, jumlahnya, serta variabel atau metode analisis data yang digunakan. Berikut beberapa penelitian yang pernah dilakukan dan mempunyai kemiripan serta perbedaan dengan penelitian ini, guna mengetahui keaslian dari penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian oleh Rusdi, Rahmi yang berjudul Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV

Universitas Mulawarman. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan penerapan teknik random sampling dan analisis data menggunakan teknik regresi sederhana dan ganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara tingkat efikasi diri serta manajemen waktu dengan tingkat stres mahasiswa ($rx1y = -0,553$, $p = 0,000$; $rx2y = -0,767$, $p = 0,000$), serta hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri, manajemen waktu, dan tingkat stres mahasiswa ($rx1x2.y = -0,785$, $p = 0,000$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan manajemen waktu mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang mahasiswa alami. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri dan manajemen waktu, semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada metode analisis, dimana penelitian sebelumnya menggunakan regresi linier sedangkan penelitian ini menggunakan korelasi.

Penelitian oleh Sudarya, dkk yang berjudul Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen UNDIKSHA Angkatan 2009. Penelitian ini mengadopsi desain penelitian eksploratif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Faktor-faktor tersebut terbagi menjadi dua, yaitu faktor lingkungan internal yang meliputi kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual, serta faktor lingkungan eksternal seperti tugas, lingkungan sosial, dan kondisi fisik baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan kampus. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada penggunaan uji

statistik yang pada penelitian sebelumnya juga menggunakan pendekatan eksploratif.

Penelitian selanjutnya oleh Sari dan Rahayu dengan Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Metode yang digunakan dalam penelitian pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 380 mahasiswa angkatan 2016-2017 yang dipilih dengan menggunakan teknik *probability sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan skala efikasi diri (28 butir $\alpha = 0.803$) dan stres akademik (28 butir $\alpha = 0.812$). Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik akan memiliki stres akademik yang rendah, hal ini juga ditunjukkan dari sumbangan efektif efikasi diri sebesar 67.3%. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada metode analisis, dimana penelitian sebelumnya menggunakan regresi linier sedangkan penelitian ini menggunakan korelasi.