

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA BROKEN HOME DI PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS JAMBI

Atika Muthya Khairunnisa¹, Annisa Dianesti Dewi²

^{1, 2}, Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas
Jambi, Jambi, Indonesia

atikamuthyakhairunnisa@gmail.com, annisadianestidewi@unja.ac.id

Abstract

This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and academic stress among Psychology students at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Jambi, who come from broken homes or experience family dysfunction. A quantitative approach with a correlational design was employed. The study involved 50 students selected through purposive sampling. Data were collected using the General Self-Efficacy Scale-12 (GSES-12) and the Student-Life Stress Inventory (SLSI). Data analysis was conducted using descriptive statistics and the Spearman's rho correlation test. The results indicated that the students' self-efficacy levels fell into the moderate category (score range: 28-44), while their academic stress levels also fell into the moderate category (score range: 101-205). The correlation test results showed no significant relationship between self-efficacy and academic stress ($r = .118$; $p = .416$). Thus, self-efficacy is not significantly related to academic stress among students from broken homes or those experiencing family dysfunction. These findings suggest that academic stress is likely influenced by factors other than self-efficacy.

Keyword: Self-Efficacy, Academic Stress, University Students, Broken Home, Family Dysfunction

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang berasal dari keluarga *broken home* atau mengalami disfungsi keluarga. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 50 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *General Self-Efficacy Scale-12* (GSES-12) dan *Student-Life Stress Inventory* (SLSI). Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dan uji korelasi *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa berada pada kategori sedang dengan rentang skor 28-44, sedangkan tingkat stres akademik juga berada pada kategori sedang dengan rentang skor 101 hingga 205. Hasil uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik ($r = .118$; $p = .416$). Dengan demikian, efikasi diri tidak berhubungan secara signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* atau mengalami disfungsi keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik

Article History

Received: Juni 2026

Reviewed: Juni
2026

Published: Juni 2026

Plagiarism Checker
No 77

Copyright : Author
Publish by :
Liberosis



This work is
licensed under
a [Creative
Commons
Attribution-
NonCommercial 4.0
International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar efikasi diri.	
--	--

Kata kunci: Efikasi Diri, Stres Akademik, Mahasiswa, <i>Broken Home</i> , Disfungsi Keluarga	
---	--

1. Pendahuluan

Bagian Fenomena broken home atau disfungsi keluarga di Indonesia menjadi isu yang penting untuk dikaji, terutama dalam kaitannya dengan kondisi psikologis dan akademik mahasiswa. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 mencatat sebanyak 516.344 kasus perceraian, meningkat sebesar 15,31% dibandingkan tahun sebelumnya. Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyebutkan bahwa sekitar 4,79% keluarga di Indonesia mengalami konflik cerai hidup. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tidak sedikit individu yang berasal dari keluarga yang mengalami disfungsi. Disfungsi keluarga memiliki pengaruh terhadap hubungan orang tua dan anak, baik dari segi komunikasi, kesehatan mental, kondisi psikologis, pendidikan, maupun lingkungan sosial individu (Hambali, 2025; Sabila, 2024). Salah satu kelompok yang turut menerima dampaknya adalah mahasiswa. Mahasiswa yang berasal dari keluarga yang mengalami disfungsi cenderung menghadapi tekanan psikologis yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa dari keluarga yang harmonis. Tekanan psikologis tersebut dapat memengaruhi aktivitas akademik dan berkembang menjadi stres akademik.

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal dan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Pada jenjang ini, tuntutan akademik meningkat baik dari segi kompleksitas materi, beban tugas, maupun tekanan untuk mencapai prestasi akademik. Menurut teori Transactional Model of Stress yang dikemukakan oleh Lazarus dan Susan Folkman (1984), stres muncul akibat penilaian individu bahwa kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya lebih rendah dibandingkan tuntutan yang dihadapi. Oleh karena itu, mahasiswa rentan mengalami stres apabila tidak memiliki kemampuan dan strategi coping yang memadai untuk menghadapi berbagai tuntutan tersebut.

Stres yang muncul akibat tekanan akademik dikenal sebagai stres akademik. Kondisi ini terjadi ketika mahasiswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan tersebut sebagai gangguan (Barseli et al., 2017). Tuntutan akademik dapat berupa penyelesaian tugas tepat waktu, pemenuhan target pembelajaran, pelaksanaan ujian, hingga harapan orang tua terhadap pencapaian akademik mahasiswa. Tuntutan tersebut dapat berkembang menjadi tekanan yang memunculkan berbagai respons negatif, baik berupa reaksi fisik, perilaku, kognitif, maupun emosional (Harahap et al., 2020). Berdasarkan Student-Life Stress Inventory, stres akademik terdiri atas stresor akademik dan respons terhadap stresor. Gadzella (1994) membagi stresor menjadi frustrations, conflicts, pressures, changes, dan self-imposed, sedangkan respons terhadap stresor meliputi reaksi fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku.

Stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti beban tugas, lingkungan akademik yang kompetitif, kepadatan jadwal perkuliahan, tekanan berprestasi, dan rendahnya dukungan sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal yang berasal dari dalam diri individu. Hasil

studi literatur menunjukkan bahwa faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, manajemen waktu yang rendah, regulasi emosi yang kurang baik, ketakutan akan kegagalan, dan efikasi diri yang rendah turut berkontribusi terhadap munculnya stres akademik (Harahap, 2020). Salah satu faktor internal yang banyak dikaji dalam hubungannya dengan stres akademik adalah efikasi diri.

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Cutipa-Flores et al., 2025; Dahir Mohamed & Jeilani, 2024; Novaliany & Alfian, 2023; Nur, 2021). Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura melalui Social Cognitive Theory yang menjelaskan adanya hubungan timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Efikasi diri menentukan bagaimana individu berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan bertindak dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Menurut Bandura, efikasi diri terdiri atas tiga dimensi, yaitu level, strength, dan generality. Selain itu, Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri dibentuk oleh empat sumber utama, yaitu mastery experience, vicarious learning, social persuasion, serta physiological and emotional state. Temuan penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa pengalaman keberhasilan sebelumnya, dukungan sosial, pola asuh, lingkungan, kondisi emosional, serta pengalaman menghadapi tantangan akademik merupakan faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan efikasi diri (Cutipa-Flores et al., 2025; Parman et al., 2024).

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik, memandang kesulitan sebagai peluang untuk berkembang, serta mampu mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan, keraguan, dan keputusan ketika menghadapi tekanan akademik. Ketika dihadapkan pada berbagai tuntutan perkuliahan, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi akan tetap berusaha mencapai tujuan yang diinginkan dan tidak mudah menyerah. Hidayat et al., (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan efikasi diri rendah. Temuan ini diperkuat oleh Lestari et al., (2025) yang menjelaskan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memandang stresor sebagai sumber motivasi, sedangkan mahasiswa dengan efikasi diri rendah lebih rentan mengalami kecemasan dan keputusan.

Namun demikian, kemampuan mahasiswa dalam membangun efikasi diri tidak terlepas dari lingkungan dan pola asuh keluarga. Keluarga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional, membentuk keyakinan diri, serta membantu individu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Akan tetapi, tidak semua mahasiswa tumbuh dalam keluarga yang berfungsi secara optimal. Sebagian mahasiswa berasal dari keluarga yang mengalami disfungsi keluarga, yaitu kondisi ketidakutuhan atau ketidakharmonisan keluarga akibat perceraian, kematian pasangan, maupun konflik berkepanjangan (Muttaqin & Sulisty, 2019). Disfungsi keluarga tidak hanya mencakup pengalaman yang bersifat ekstrem, tetapi juga berbagai dinamika keluarga yang tidak sehat dan dapat memengaruhi perkembangan psikologis individu hingga dewasa (Zagefka et al., 2021).

Dampak disfungsi keluarga tidak hanya dirasakan pada aspek psikologis, tetapi juga pada kehidupan akademik mahasiswa. Disfungsi keluarga dapat menyebabkan menurunnya prestasi dan semangat belajar karena kurangnya perhatian orang tua terhadap perkembangan akademik anak. Kondisi tersebut dapat berlanjut hingga masa perkuliahan, di mana minimnya perhatian, dukungan, dan bimbingan orang tua berpotensi menimbulkan tekanan emosional yang berdampak pada kehidupan akademik mahasiswa (Hazimah, 2025). Selain itu, dukungan sosial dari orang tua diketahui memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa (Yusuf, 2020). Oleh karena itu, mahasiswa yang berasal dari keluarga disfungsi cenderung lebih rentan mengalami

Permasalahan ini menjadi semakin penting mengingat tingginya risiko stres akademik pada mahasiswa. Data Pusiknas Bareskrim Polri menunjukkan bahwa sejak 7 November 2025 telah ditemukan 50 kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa, dan salah satu faktor yang ditemukan berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah stres akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres akademik bukan hanya berdampak pada proses belajar, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara serius. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, khususnya pada kelompok mahasiswa yang berasal dari keluarga disfungsi.

Sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara efikasi diri dan stres akademik. Penelitian Setiawati et al., (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, di mana efikasi diri membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Bahriarninur dan Sarman (2022) juga menemukan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi memiliki efikasi diri tinggi dan stres akademik sedang, dengan korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Temuan serupa diperoleh Fernandes et al., (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun awal Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Novaliany dan Alfian (2023) juga menemukan bahwa efikasi diri berkorelasi negatif dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Namun, penelitian oleh Rhamawan (2024) menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu adanya hubungan positif antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Audi Indonesia.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa hasil penelitian sebelumnya masih belum konsisten, di mana sebagian penelitian menemukan hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik, sementara penelitian lainnya menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Selain itu, penelitian mengenai efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi di Provinsi Jambi masih relatif terbatas. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa yang berasal dari keluarga broken home atau mengalami disfungsi keluarga juga masih jarang ditemukan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memperluas pemahaman mengenai hubungan efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang berasal dari keluarga broken home atau mengalami disfungsi keluarga.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang berasal dari keluarga broken home atau mengalami disfungsi keluarga. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat efikasi diri dan tingkat stres akademik yang dimiliki oleh responden penelitian. Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara efikasi diri dan stres akademik, sedangkan hipotesis nol pada mahasiswa yang berasal dari keluarga broken home/disfungsi keluarga. (H_0) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa yang berasal dari keluarga broken home/disfungsi keluarga.

3. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan disfungsi keluarga. Pendekatan kuantitatif digunakan karena memungkinkan peneliti menguji hipotesis melalui pengumpulan dan analisis data statistik (Sugiyono, 2022). Partisipan penelitian ini melibatkan 50 mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jambi yang berasal dari keluarga broken home. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (87,1%) dan berada pada rentang usia 18-22 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form.

Variabel efikasi diri diukur menggunakan *General Self-Efficacy Scale-12 (GSES-12)* yang dikembangkan oleh Bosscher dan Smit (1998) berdasarkan pengembangan skala awal oleh Sherer et al., (1982). Versi Bahasa Indonesia instrumen ini telah diterjemahkan oleh tim Language Center UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan melalui proses *back-translation* oleh dosen Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Instrumen terdiri atas 12 aitem dengan skala Likert lima poin dan memiliki model *higher-order (second-order)*. Hasil pengujian psikometrik menunjukkan karakteristik yang baik dengan nilai *model fit* $\chi^2 = 130,959$; $df = 51$; $p < 0,001$; RMSEA = 0,052; CFI = 0,982; TLI = 0,977; dan SRMR = 0,056. Selain itu, instrumen memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai *ordinal Cronbach's alpha* sebesar 0,830.

Variabel stres akademik diukur menggunakan *Student-Life Stress Inventory (SLSI)* yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Praghlapati et al., (2021). Instrumen ini terdiri atas 51 aitem dengan skala likert lima poin yang mengukur berbagai sumber stres akademik dan respons individu terhadap stres tersebut. Hasil uji reliabilitas dengan pendekatan *test-retest* menunjukkan koefisien korelasi berkisar antara 0,57 hingga 0,76, dengan reliabilitas total inventori sebesar 0,78 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak JASP. Tahap awal analisis meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data pada variabel efikasi diri dan stres akademik melalui ukuran pemusatan dan penyebaran. Selanjutnya dilakukan uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji linearitas untuk memastikan hubungan antarvariabel bersifat linear. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ dan tidak normal apabila nilai signifikansi $<$

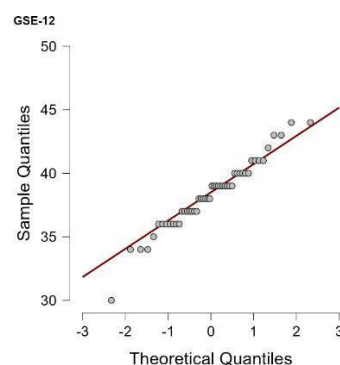
0,05. Hubungan antarvariabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi < 0,05. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa (Machali, 2021). Namun, jika salah satu asumsi tidak terpenuhi maka analisis data dialihkan pada analisis data non parametrik Spearman rho. Setelahnya, pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, di mana nilai signifikansi < 0,05 menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik, sedangkan nilai signifikansi > 0,05 menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

4. Hasil dan Pembahasan

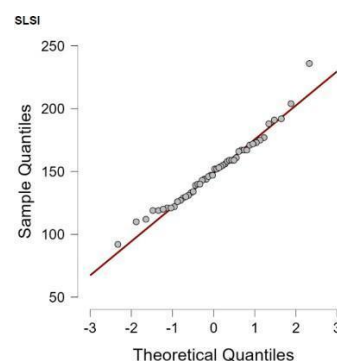
Hasil

Penelitian ini melibatkan 50 mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jambi yang berasal dari keluarga broken home. Pada variabel efikasi diri diperoleh skor rata-rata ($M = 38,32$; $SD = 2,71$) dengan rentang skor 30-44. Sementara itu, pada variabel stres akademik diperoleh skor rata-rata ($M = 150$; $SD = 26,6$) dengan rentang skor 92-236. Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden memiliki tingkat efikasi diri dan stres akademik pada kategori sedang.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis korelasi. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi untuk memastikan terpenuhinya persyaratan analisis. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dengan kata lain, uji normalitas bertujuan untuk menguji kesesuaian distribusi data sampel dengan distribusi normal sehingga dapat menjadi dasar dalam pemilihan teknik analisis statistik yang akan digunakan.



Gambar 1. Uji Normalitas Efikasi Diri
Stres Akademik Tabel 1.



Gambar 2. Uji Normalitas

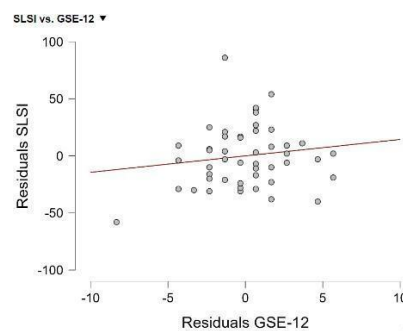
Hasil Uji Normalitas

<i>Variabel</i>	<i>Sig.</i>	<i>Keterangan</i>
Efikasi Diri	0,207	Normal
Stres Akademik	0,326	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk pada Tabel 1, diperoleh nilai signifikansi variabel efikasi diri sebesar 0,207 dan variabel

stres akademik sebesar 0,326. Nilai signifikansi kedua variabel tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel efikasi diri dan stres akademik berdistribusi normal. Selanjutnya, analisis linearitas dapat dilakukan.

Gambar 3. Uji linearitas Efikasi Diri dan Stres Akademik Berdasarkan hasil uji linearitas, hubungan antara variabel efikasi diri dan stres akademik tidak memenuhi asumsi linearitas. Hal ini ditunjukkan oleh pola sebaran titik pada grafik yang menyebar secara acak serta nilai signifikansi yang menunjukkan tidak adanya hubungan linear antara kedua variabel. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa efikasi diri dan stres akademik tidak memiliki hubungan yang bersifat linear. Oleh karena itu, analisis korelasi parametrik tidak dapat digunakan dan pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman's rho.



Tabel 3.
Hasil Uji Korelasional Spearman Rho

Variabel	Spearman rho r_s	Sig.		Keterangan
Efikasi Diri-Stres Akademik	0.118	0.416		Tidak terdapat hubungan yang signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho pada Tabel 3, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,118$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,416 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa yang berasal dari keluarga broken home atau mengalami disfungsi keluarga. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,118 menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan positif antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat hubungan antara efikasi diri dan stres akademik ditolak, sedangkan hipotesis nol (H_0) diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat efikasi diri mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jambi yang berasal dari keluarga broken home atau mengalami disfungsi keluarga cenderung berada pada kategori sedang dengan rentang skor 28-44. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan yang muncul selama menjalani perkuliahan. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Individu yang memiliki efikasi diri sedang umumnya mampu menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan akademik dalam situasi tertentu, tetapi masih dapat mengalami keraguan terhadap kemampuannya ketika dihadapkan pada tuntutan yang dianggap sulit atau berada di luar pengalaman yang dimiliki.

Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi keluarga yang mengalami disfungsi tidak selalu menyebabkan mahasiswa memiliki efikasi diri yang rendah. Meskipun responden berasal dari keluarga yang mengalami broken home atau disfungsi keluarga, mereka tetap mampu mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Efikasi diri tidak hanya dibentuk oleh lingkungan keluarga, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengamatan terhadap keberhasilan orang lain (*vicarious learning*), persuasi sosial, serta kondisi fisiologis dan emosional (Bandura, 1997). Dengan demikian, mahasiswa dapat memperoleh sumber pembentukan efikasi diri dari lingkungan lain, seperti teman sebaya, dosen, organisasi kemahasiswaan, maupun pengalaman akademik yang berhasil mereka capai selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jambi yang berasal dari keluarga broken home atau mengalami disfungsi keluarga cenderung berada pada kategori sedang dengan rentang skor 101-205. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami tekanan akademik dalam tingkat yang wajar dan tidak sampai mengganggu fungsi akademiknya secara berlebihan. Stres akademik merupakan kondisi ketika individu mempersepsikan tuntutan akademik sebagai beban yang melebihi kemampuan yang dimilikinya (Barseli et al., 2017). Kondisi stres akademik pada tingkat sedang menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan perkuliahan meskipun sesekali mengalami tekanan dalam proses akademiknya.

Tingkat stres akademik yang berada pada kategori sedang dapat dipahami mengingat mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan selama menjalani perkuliahan, seperti penyelesaian tugas, ujian, tuntutan prestasi akademik, serta penyesuaian terhadap lingkungan belajar yang kompetitif. Stres akademik muncul melalui berbagai sumber tekanan yang meliputi *frustrations, conflicts, pressures, changes*, dan *self-imposed* (Gadzella, 1994). Mahasiswa yang berasal dari keluarga disfungsi keluarga juga berpotensi menghadapi tekanan tambahan berupa permasalahan keluarga, keterbatasan dukungan emosional, maupun konflik interpersonal yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan tersebut masih berada dalam kategori sedang, sehingga dapat diasumsikan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik yang dihadapi.

Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,118 dengan nilai signifikansi sebesar 0,416 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jambi yang berasal dari keluarga broken home atau mengalami disfungsi keluarga. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat hubungan antara efikasi diri dan stres akademik ditolak, sedangkan hipotesis nol (H_0) diterima. Nilai koefisien korelasi yang rendah juga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel sangat lemah.

Hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik. Efikasi diri diketahui berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan memiliki hubungan dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati (Setiawati et al., 2021). Penelitian pada mahasiswa tahun awal Fakultas Keperawatan Universitas Andalas juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik (Fernandes et al., 2023). Temuan serupa menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi (Bahriarninur & Sarman, 2022). Selain itu, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, semakin rendah stres akademik yang dialami (Novaliany & Alfian, 2023). Hasil penelitian Rhamawan (2024) bahkan menunjukkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Audi Indonesia. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri dan stres akademik masih menghasilkan temuan yang beragam sehingga perlu dikaji pada konteks dan karakteristik responden yang berbeda.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada responden yang diteliti. Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik sampel yang berbeda. Sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa secara umum, mahasiswa tingkat awal, maupun mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Sementara itu, penelitian ini secara khusus berfokus pada mahasiswa yang berasal dari keluarga broken home atau mengalami disfungsi keluarga. Karakteristik tersebut memungkinkan adanya faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi tingkat stres akademik dibandingkan efikasi diri.

Temuan penelitian ini mendukung pandangan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh faktor eksternal (Harahap et al., 2020). Efikasi diri merupakan salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi bagaimana individu menghadapi tuntutan akademik. Namun, pada mahasiswa yang berasal dari keluarga disfungsi keluarga, faktor eksternal kemungkinan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap munculnya stres akademik. Salah satu faktor yang berpotensi berpengaruh adalah dukungan sosial. Dukungan sosial, khususnya yang berasal dari orang tua, memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa (Yusuf, 2020). Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional, perhatian, dan bantuan dari lingkungan sekitarnya

cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dibandingkan mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial.

Selain dukungan sosial, beban akademik juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa. Tugas yang menumpuk, jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan nilai yang tinggi, serta berbagai kewajiban akademik lainnya dapat menjadi sumber tekanan yang dirasakan mahasiswa. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa dengan efikasi diri yang cukup baik tetap dapat mengalami stres apabila tuntutan akademik yang dihadapi terlalu besar. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik tidak selalu ditentukan oleh keyakinan individu terhadap kemampuannya, tetapi juga oleh besarnya tekanan akademik yang diterima.

Faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik adalah regulasi emosi dan strategi *coping* yang dimiliki mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi dengan baik serta menggunakan strategi *coping* yang adaptif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dibandingkan mahasiswa yang kurang mampu mengelola emosinya. Dengan demikian, meskipun memiliki tingkat efikasi diri yang baik, mahasiswa tetap dapat mengalami stres akademik apabila tidak memiliki kemampuan regulasi emosi dan strategi *coping* yang memadai. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri sedang dapat memiliki tingkat stres akademik yang rendah apabila mampu mengelola emosinya secara efektif.

Lingkungan belajar juga berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Lingkungan akademik yang kompetitif, tuntutan prestasi yang tinggi, hubungan dengan dosen maupun teman sebaya, serta iklim pembelajaran yang kurang mendukung dapat menjadi sumber stres tersendiri bagi mahasiswa. Selain itu, kondisi keluarga yang menjadi karakteristik utama responden penelitian ini juga tidak dapat diabaikan. Disfungsi keluarga dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis yang berkelanjutan, seperti konflik emosional, perasaan tidak aman, maupun berkurangnya dukungan keluarga. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa secara langsung tanpa melalui efikasi diri.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jambi yang berasal dari keluarga *broken home* atau mengalami disfungsi keluarga sama-sama berada pada kategori sedang. Namun, efikasi diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa dengan latar belakang disfungsi keluarga tidak hanya dipengaruhi oleh keyakinan terhadap kemampuan diri, tetapi juga oleh berbagai faktor lain, seperti dukungan sosial, beban akademik, regulasi emosi, strategi *coping*, lingkungan belajar, dan kondisi keluarga. Oleh karena itu, upaya untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa tidak hanya berfokus pada peningkatan efikasi diri, tetapi juga perlu memperhatikan faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang berasal dari keluarga *broken home* atau mengalami disfungsi keluarga, dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang dengan rentang skor 28-44. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan akademik selama menjalani perkuliahan.

Selain itu, tingkat stres akademik mahasiswa juga cenderung berada pada kategori sedang dengan rentang skor 101-205. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami tekanan akademik yang berasal dari berbagai tuntutan perkuliahan, seperti tugas, ujian, dan target akademik, namun tekanan tersebut masih berada pada tingkat yang dapat dikelola oleh sebagian besar responden.

Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,118 dengan nilai signifikansi sebesar 0,416 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jambi yang berasal dari keluarga *broken home* atau mengalami disfungsi keluarga. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik pada responden penelitian tidak berkaitan secara signifikan dengan tingkat efikasi diri yang dimiliki, sehingga kemungkinan terdapat faktor-faktor lain yang lebih berperan dalam memengaruhi stres akademik pada mahasiswa dengan latar belakang disfungsi keluarga.

6. Saran

Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres akademik melalui pengembangan strategi *coping* yang adaptif, regulasi emosi yang baik, serta membangun dukungan sosial yang positif dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan kampus. Kemampuan tersebut penting untuk membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang muncul selama masa perkuliahan dan menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Program Studi Psikologi Universitas Jambi diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* atau mengalami disfungsi keluarga. Bentuk dukungan dapat berupa penyediaan layanan konseling, program pendampingan mahasiswa, maupun kegiatan pengembangan keterampilan psikologis yang berfokus pada pengelolaan stres akademik sehingga mahasiswa dapat lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan nonakademik.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik pada mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* atau mengalami disfungsi keluarga, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, strategi *coping*, resiliensi, lingkungan belajar, maupun faktor keluarga. Selain itu, penggunaan jumlah responden yang lebih besar dan cakupan subjek yang lebih beragam juga dapat dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa. Hal ini bertujuan untuk pengembangan ilmu psikologi dan kaitannya dalam pendidikan di jenjang universitas.

Saran Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik pada mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* atau mengalami disfungsi keluarga, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, strategi *coping*, resiliensi, maupun lingkungan akademik. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan menggunakan Jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan responden dari berbagai program studi agar hasil penelitian dapat di generalisasikan secara lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi selama proses pelaksanaan penelitian ini. Secara khusus, penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Annisa Dianesti Dewi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan yang konstruktif sejak tahap perencanaan hingga penyelesaian penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jambi yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipasi dan keterbukaan responden dalam mengisi kuesioner menjadi kontribusi yang sangat berarti bagi keberhasilan penelitian. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga, sahabat, serta berbagai pihak lainnya yang telah memberikan dukungan moral, motivasi, dan bantuan selama proses penyusunan penelitian. Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan memperoleh balasan yang baik.

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (AI)

Penulis menyatakan bahwa penggunaan teknologi kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence/AI*) dalam penyusunan naskah ini hanya digunakan sebagai alat bantu dalam proses teknis penulisan, seperti pemeriksaan tata bahasa, perbaikan struktur kalimat, serta pengembangan ide awal. Seluruh proses penelitian, mulai dari perumusan masalah, pengumpulan dan analisis data, interpretasi hasil, penyusunan pembahasan, hingga penarikan kesimpulan dilakukan secara mandiri oleh penulis. Oleh karena itu, seluruh isi naskah dan segala bentuk tanggung jawab akademik atas penelitian ini sepenuhnya berada pada penulis.

Daftar Referensi

- Amelia, C., Rusdani, R., & Febriani, F. M. W. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan self efficacy dalam kegiatan pembelajaran siswa SMP Kartini 2 Kota Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(3), 213-223.
- Artanti, N. P., Wiguna, N. I. P., & Sastri, N. L. P. P. (2025). Stres akademik dan respons psikologis pada mahasiswa di masa tekanan akademik tinggi: Studi kualitatif. *Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 5(1), 448-456.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati program studi pendidikan dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83-93.
- Bahriarninur, S., & Sarman, F. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 92-97.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Worth Publishers.
- Bandura, A. (2013). The role of self-efficacy in goal-based motivation. Dalam *New developments in goal setting and task performance* (hlm. 147-157). Routledge.
- Barseli, M., Ildil, I., & Fitri, E. N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Bosscher, R. J., & Smit, J. H. (1998). Confirmatory factor analysis of the General Self-Efficacy Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 36(3), 339-343.
- Cutipa-Flores, T., Fabian-Osorio, L., Navarro-Cárdenas, M. A., & Abanto-Ramírez, C. D. (2025). Academic engagement and academic self-efficacy as predictors of academic procrastination in Peruvian adolescents. *Frontiers in Education*, 10.
- Dahir Mohamed, A., & Jeilani, A. (2024). Mediating role of social support and self-efficacy on academic stress and student's psychological well-being among public and private universities in Mogadishu - Somalia. *F1000Research*, 13.
- de la Fuente, J., Peralta-Sánchez, F. J., Martínez-Vicente, J. M., Sander, P., Garzón-Umerenkova, A., & Zapata, L. (2020). Effects of self-regulation vs. external regulation on the factors and symptoms of academic stress in undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Fathoni, M. (2023). *Teknik analisis data*. Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Nurul Huda.
- Fatmawati, N. (2025). *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Relisiensi pada Siswa SMA Al Hidayah Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Febrianto, R. (2025). Stres akademik pada mahasiswa tahun pertama: Bagaimana peran efikasi diri? *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(6), 612-619.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2).
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(4), 635-641.
- Ismail, I. (2016). Peran self efficacy dalam meningkatkan kinerja koperasi Indonesia. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Indonesia*, 4(1), 35-50.

- Jaya, D. P. C. (2018). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan self efficacy pada remaja awal. *Calyptra*, 6(2), 12455-12466.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lestari, L. I., Widyantari, D. M., & Yanti, N. P. E. D. (2025). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada masa pandemi Corona Virus Disease 2019. *Community of Publishing in Nursing*, 13(1), 88-94.
- Mayanti, N., Riffani, R., & Akmal, N. (2022). Kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap keterlibatan siswa (student engagement) di SMAN 1 Kabupaten Pangkep. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sains*, 1(2), 1-7.
- Novaliany, D., & Alfian, I. N. (2023). Hubungan antara efikasi diri dan stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan dukungan sosial sebagai variabel moderator. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(1), 45-55.
- Nur, M. A. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap prestasi belajar matematika melalui keterlibatan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bulukumba. *Jurnal Matematika dan Aplikasinya (IJMA)*, 2(1), 1-10.
- Ormrod, J. E., Anderman, E. M., & Anderman, L. H. (2020). *Educational psychology: Developing learners* (10th ed.).
- Parman, R., Kurniawati, A. M., & Wadipalapa, N. E. (2024). Keterlibatan siswa di SMA Negeri 2 Limboto Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 2(1), 12-20.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastri, A. (2021).
- Rhamawan, C. (2024). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN UNIVERSITAS AUDI INDONESIA. *JOURNAL HEALTH OF EDUCATION*, 4(1).
- Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(2), 45-53.
- Salkind, N. J., & Rasmussen, K. (Eds.). (2008). *Encyclopedia of educational psychology*. Sage Publications.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671.
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami sumber data penelitian: Primer, sekunder, dan tersier. *Edu Research*, 5(3), 110-116.
- Trittin, D., & Lawrence, A. (2014). Parents, are you ready to launch?. *Kesaint Blanc*.
- Utami, O. W., Arrido, H. T., Pittor, R. C., & Abdilah, R. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan self efficacy mahasiswa. *Humanitis: Jurnal Humaniora, Sosial dan Bisnis*, 2(8), 847-858.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239.
- Zahra Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena stres akademik pada mahasiswa. *Edu Research*, 6(1), 573-580.