LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA: SEBUAH TINJAUAN SISTEMATIS

Talitha Salsabila Ikhwan
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: talithat882@gmail.com

Abstrak

Perubahan iklim akademis di perguruan tinggi menuntut kemandirian tinggi yang sering kali memicu tekanan psikologis bagi mahasiswa. Ketika beban perkuliahan, tuntutan praktikum, dan kewajiban tugas akhir tidak dikelola dengan baik, mahasiswa menjadi sangat rentan mengalami stres akademik yang berdampak buruk pada kesejahteraan mental dan performa belajar mereka. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis secara terstruktur temuan-temuan ilmiah terdahulu mengenai dinamika hubungan antara *self-efficacy* (efikasi diri) dengan stres akademik atau kondisi adaptasi transisi pada mahasiswa. Kajian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan menelaah 10 artikel ilmiah primer yang diperoleh dari database Google Scholar. Pemilihan literatur didasarkan pada kriteria inklusi yang ketat, mencakup studi pada mahasiswa aktif dari berbagai rumpun ilmu (Psikologi, Bimbingan dan Konseling, Kesehatan, dan Pertanian) yang menerapkan metode kuantitatif maupun kualitatif. Sintesis data menunjukkan bahwa secara umum *self-efficacy* memiliki korelasi negatif yang kuat dan signifikan dengan stres akademik. Mahasiswa dengan keyakinan diri yang kokoh menunjukkan daya tahan emosional yang lebih baik dan strategi coping yang adaptif. Meski demikian, manifestasi *self-efficacy* bervariasi berdasarkan tahapan studi, pada fase awal, efikasi diri berperan penting meningkatkan kemampuan penyesuaian diri *(academic adjustment)* mahasiswa baru untuk mereduksi stres transisi; sedangkan pada fase akhir, penurunan efikasi diri berkorelasi kuat dengan eskalasi stres kronis seperti *academic burnout* dan tekanan pengerjaan skripsi. Selain itu, reduksi stres akademik ditemukan jauh lebih optimal ketika faktor internal *self-efficacy* bersinergi secara simultan dengan *self-esteem* dan dukungan sosial lingkungan. *Self-efficacy* merupakan pilar psikologis internal utama yang menentukan keberhasilan mahasiswa dalam mengelola tekanan di setiap fase perkuliahan. Institusi pendidikan tinggi disarankan untuk merancang program intervensi yang fokus pada penguatan kapasitas efikasi diri dan sistem dukungan sosial guna menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa secara berkesinambungan.
Kata Kunci: *Self-Efficacy, Stres Akademik, Mahasiswa.*

Abstract

Changes in the academic environment in higher education demand a high level of independence, which often triggers psychological pressure among students. When academic workloads, practicum demands, and final assignment responsibilities are not managed properly, students become highly vulnerable to academic stress that negatively affects their mental well-being and learning performance.This study aims to identify, evaluate,

Article History
Received: Juni 2026
Reviewed: Juni 2026
Published: Juni 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

and systematically synthesize previous scientific findings regarding the dynamic relationship between self-efficacy and academic stress or transitional adaptation conditions among university students.This study employed a Systematic Literature Review (SLR) approach by examining 10 primary scientific articles obtained from the Google Scholar database. The selection of literature was based on strict inclusion criteria, including studies involving active university students from various academic disciplines (Psychology, Guidance and Counseling, Health Sciences, and Agriculture) using both quantitative and qualitative methods.The data synthesis revealed that, in general, self-efficacy has a strong and significant negative correlation with academic stress. Students with strong self-confidence demonstrated better emotional resilience and more adaptive coping strategies. However, the manifestation of self-efficacy varies depending on the stage of study. In the early phase, self-efficacy plays an important role in improving academic adjustment among first-year students to reduce transitional stress. Meanwhile, in the later phase, decreased self-efficacy strongly correlates with the escalation of chronic stress, such as academic burnout and thesis-related pressure. In addition, the reduction of academic stress was found to be far more optimal when the internal factor of self-efficacy simultaneously synergized with self-esteem and environmental social support. Self-efficacy is a major internal psychological pillar that determines students' success in managing academic pressure at every stage of university life. Higher education institutions are encouraged to design intervention programs focusing on strengthening self-efficacy capacity and social support systems in order to maintain students' psychological well-being sustainably.

***Keywords**: Self-Efficacy, Academic Stress, University Students.*

PENDAHULUAN

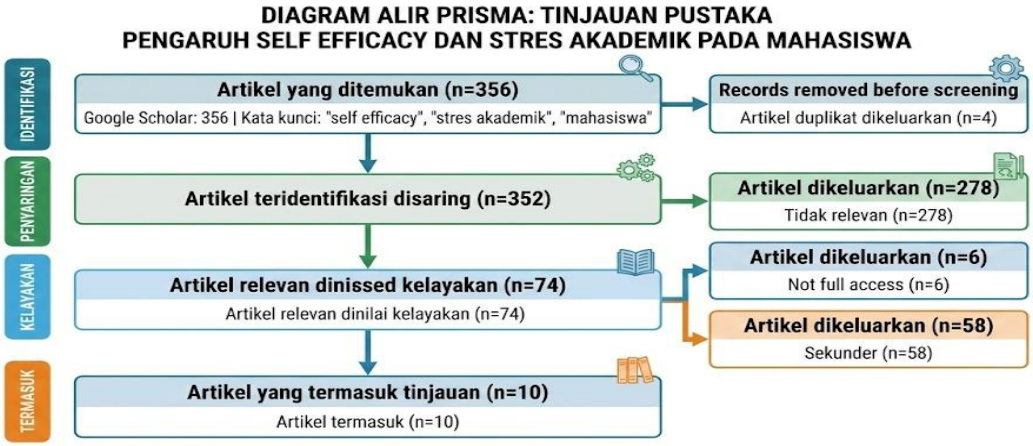
Kehidupan akademik pada perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk memiliki kemandirian yang tinggi dalam mengelola tugas-tugas perkuliahan yang kompleks. Pemicu utama yang menyebabkan munculnya tekanan psikologis di kalangan mahasiswa yakni adanya peralihan dari pembelajaran yang tidak terlalu padat menuju pembelajaran yang lebih padat, tuntutan pemecahan masalah secara mandiri, beban praktikum, hingga kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan (Rahmawati et al., 2025; Aprilia et al., 2024). Mahasiswa yang tidak mampu mengelola tuntutan tersebut dengan baik akan rentan mengalami stress akademik. Stres akademik didefinisikan sebagai penilaian mahasiswa terhadap tekanan dari lingkungan kampus yang dapat menimbulkan reaksi fisik, kognitif, emosional, dan perilaku (Aprilia et al., 2024).

Faktor psikologis internal yang berasal dari dalam diri mahasiswa memiliki peran yang sangat penting dalam menghadapi kerentanan terhadap stres akademik. Salah satu aspek psikologis yang diangggap paling berpengaruh adalah *self-efficacy* atau efikasi diri. Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan atau penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur dan menjalankan tindakan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Djahati et al., 2024; Rossanti & Mudhar, 2025).

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan penelitian secara sistematis dan komprehensif. SLR dipilih karena mampu memberikan gambaran terstruktur terhadap suatu topik penelitian melalui proses pencarian, seleksi dan analisis literatur yang ketat dan transparan. *Systematic review* ini dilakukan dengan menelaah berbagai literatur ilmiah primer yang berfokus pada mahasiswa secara sistematis. Artikel yang dipilih mencakup penelitian pada mahasiswa aktif, baik menggunakan pendekatan kuantitatif seperti desain korelasional dan regresi maupun pendekatan kualitatif, serta membahas variabel self-efficacy dan stres akademik atau kondisi tertentu yang memicu stres, seperti proses penyusunan skripsi. Proses ekstraksi data dilakukan secara objektif dengan menganalisis karakteristik sampel, metode penelitian yang digunakan, serta hasil statistik utama dari setiap penelitian yang ditinjau. Prosedur penelitian mengacu pada alur *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) yang terdiri dari tahap *identification, screening, eligibility,* dan *included*.



Gambar 1. Rincian proses pemilihan artikel

Pada gambar 1. Pencarian awal dilakukan pada database Google Scholar menggunakan kombinasi kata kunci "*self-efficacy*", "*stres akademik*", dan "*mahasiswa*". Dari pencarian tersebut, ditemukan sebanyak 356 artikel ilmiah. Seleksi tahap pertama dilakukan untuk mengeksklusi 4 artikel duplikat, dan menyisakan 552 artikel yang teridentifikasi. Selanjutnya dilakukan proses penyaringan (screening) berbasis keselarasan judul dan abstrak yang mengeksklusi 278 artikel yang tidak relevan, sehingga menghasilkan 74 artikel yang dinilai relevan. Pada tahap penilaian kelayakan teks lengkap (full text assesment), sebanyak 6 artikel yang dikeluarkan karena status akses tidak tidak penuh (not full access) dan 58 artikel dikeluarkan karena berbasis data sekunder atau tidak menyertakan data asli. Melalui kriteria inklusi yang ketat, terpilih 10 referensi inti yang terdiri dari artikel kuantitatif, kualitatif fenomenologi, studi kasus klinis, serta buku teks psikologi kesehatan mental utama untuk diekstrasi datanya secara tematik.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Judul Artikel	Penulis, Jurnal.	Masalah dan Tujuan	Metode (Jenis Penelitian, populasi & sampel, variabel, instrumen, teknik analisa)	Hasil
1.	The Relationship between Self-efficacy and Academic Stress among College Students	Tariza Rossanti & Mudhar Mudhar. *Quanta Jurnal, Vol. 9, No. 1, Mei 2025*	**Masalah**: Tekanan akademis pada mahasiswa yang memicu ketegangan psikologis. **Tujuan:** Menganalisis hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa.	**Metode:** Kuantitatif Korelasional. **Populasi & Sampel:** 72 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRIAdi Buana Surabaya (Angkatan 2021 & 2022). **Variabel**: *Self-Efficacy* (X), Stres Akademik (Y). **Instrumen:** Skala *self-efficacy* dan skala stress akademik. **Teknik Analisisa**: Uji korelasi Pearson *Product-Moment* berbantuan SPSS versi 26	Ditemukan hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik mahasiswa ($r = -0,582$; $p < 0,05$). Semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat stres akademik yang dialami akan semakin rendah.
2.	Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo	Anjarsari Candra Fatmana & Eko Hardi Ansyah. *Psikologia: Jurnal Psikologi, Vol. 11, No. 1, Januari 2024.*	**Masalah:** Tingginya tuntutan beban perkuliahan yang memicu kerentanan mahasiswa terhadap stres akademik. **Tujuan:** Menguji secara empiris hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa Psikologi.	**Metode:** Kuantitatif Korelasional **Populasi & Sampel:** 238 mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. **Variabel:** *Self-Efficacy* (X), Stres Akademik (Y). **Instrumen:** Kuesioner/Skala Psikologi.	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik ($r = -0,319$; $p = 0,000$). Analisis menunjukkan nilai *R-Square* sebesar 0,102, yang berarti *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 10,2\% dalam mereduksi stres akademik mahasiswa. .

				Teknik Analisa: Analisis korelasi dan regresi linier.	
3.	Pengaruh Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa di Universitas	Mitasaparni T. M. Djahati, Abdullah Pandang, Nur Fadhilah Umar. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies, Vol. 4, Issue 5, 2024.*	**Masalah:** Munculnya tekanan eksternal di lingkungan kampus yang memicu stres akademik jika tidak diimbangi kapasitas internal. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh parsial maupun simultan *self-efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa.	**Metode:** Kuantitatif Korelasional. **Populasi & Sampel:** Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar. **Variabel:** *Self-Efficacy* (X_1), Dukungan Sosial (X_2), Stres Akademik (Y). **Instrumen**: kuesioner terstruktur. **Tennik Analisisa**: Analisis Regresi Berganda berbantuan *software* JASP.	Secara parsial, *self-efficacy* terbukti berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Sebaliknya, dukungan teman sebaya tidak berpengaruh signifikan secara parsial. Secara simultan, kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar \$22\%\$ terhadap variasi tingkat stres akademik mahasiswa.
4.	*Stress Academic* Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Perantau: Adakah Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Stress academic*?	Yosi Harsa Aprilia, Meilia Ishar, Tansri Adzlan Syah. *JPsyche, Vol. 3, No. 1, 2024.*	**Masalah:** Eskalasi stres akademik pada mahasiswa perantau yang sedang menghadapi pengerjaan tugas akhir. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik dalam menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa perantau.	**Metode:** Kuantitatif Asosiatif (Kausal). **Populasi & Sampel:** Populasi 189 mahasiswa, sampel diambil 65 mahasiswa perantau di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) X di Lampung. **Variabel**: *Self-Efficacy* (X), Stres Akademik (Y). **Instrumen:** Skala *self-efficacy* dan skala stres akademik. **Teknik Analisia**: Analisis statistik regresi menggunakan IBM SPSS Statistics 25.	Terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara kedua instrumen tersebut dengan nilai korelasi sebesar r = 0,669; p = 0,000\$. Konteks pengerjaan tugas akhir di perantauan memvalidasi bahwa peningkatan *self-efficacy* berkontribusi besar (44,8%) dalam menekan dan menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa.

5.	Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students	Elizabeth Hitches, Stuart Woodcock, John Ehrich. *International Journal of Educational Research Open, Vol. 3, 2022.*	**Masalah:** Adanya ketimpangan kapasitas mahasiswa dalam mengelola beban tugas yang memicu stres dan menurunkan rasa percaya diri. **Tujuan:** Memeriksa tingkat stres, *academic self-efficacy*, serta pengaruh faktor demografis di kalangan mahasiswa.	**Metode:** Kuantitatif (Survei Komparatif & Asosiatif). **Populasi & Sampel:** 305 mahasiswa *Teacher Education* di Australia. **Variabel**: *Academic Self-Efficacy*, Stres Akademik, Gender, Usia. **Instrumen:** Kuesioner *Self-Reported Survey*. **Teknik Analisa**: Analisis model Rasch, Uji ANOVA, dan deskriptif analitik.	Studi ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan dan mahasiswa berusia lebih muda mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi serta tingkat efikasi diri yang lebih rendah. Melalui uji ANOVA, mahasiswa laki-laki secara statistik terbukti memiliki tingkat *academic self-efficacy* yang secara signifikan lebih tinggi ($p < 0,05$) dibanding mahasiswi.
6.	Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran	Risma Dwi Rahmawati, Dhian Ririn Lestari, Devi Rahmayanti. *Journal of Intan Nursing, Vol. 4, No. 1, Maret 2025.*	**Masalah:** Tingginya kerentanan stres akademik pada rumpun ilmu kesehatan akibat metode pembelajaran berbasis kompetensi. **Tujuan**: Mengetahui gambaran makro dan profil tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran dan keperawatan.	**Metode:** Deskriptif Analitik dengan desain *Cross Sectional*. **Populasi & Sampel:** 255 mahasiswa Program Sarjana Kedokteran dan Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat (*stratified random sampling*). **Variabel:** Stres Akademik Mahasiswa. **Instrumen:** Kuesioner ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescents*).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (52,2%) berada pada kategori tingkat stres akademik sedang. Karakteristik tuntutan praktikum klinis yang padat menjadi salah satu pemicu utama stres akademik pada mahasiswa, yang diperparah apabila kapasitas koping individu tidak dikembangkan dengan baik.

				Teknik Analisa: Analisis deskriptif distribusi frekuensi.	
7.	Gambaran Self Efficacy Mahasiswa Angkatan Pertama dalam Proses Penyusunan Skripsi	Alifia Finda Wardani & Muhammad Erwan Syah. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 10, No. 4, Desember 2022.*	**Masalah:** Hambatan psikologis berat berupa tekanan dan stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa angkatan pertama (*first-batch*) saat harus merintis penyusunan skripsi tanpa adanya teladan dari kakak tingkat. **Tujuan:** Memahami gambaran pembentukan *self-efficacy* mahasiswa angkatan pertama guna menekan stres akademik dalam proses penyusunan skripsi.	**Metode:** Kualitatif Eksploratif dengan pendekatan Studi Kasus. **Populasi & Sampel:** orang mahasiswa angkatan pertama (Tahun Akademik 2018) Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (purposive sampling). **Variabel:** *Self-Efficacy* dan Stres Akademik (Konteks Hambatan Skripsi). **Instrumen:** Pedoman wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. **Teknik Analisa:** Analisis data model interaktif (reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan).	Mahasiswa dengan tingkat self-efficacy yang matang menunjukkan resiliensi yang kuat terhadap stres akademik selama proses skripsi. Karakteristik efikasi diri mereka bermanifestasi dalam bentuk keberanian menghadapi penolakan draf, ketahanan menghadapi revisi berulang, dan kemampuan regulasi emosi secara mandiri. Faktor utama pembentuk efikasi diri ini didorong oleh kualitas pengalaman keberhasilan di masa lalu (past experience).

8.	Hubungan antara Online Learning Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin	Liliana Sutanto. *Skripsi Sarjana, Fakultas Kedokteran Program Studi Psikologi Universitas Hasanuddin, 2021.*	**Masalah:** Terjadinya eskalasi stres akademik tingkat lanjut berupa kejenuhan akut (*academic burnout*) pada mahasiswa akibat ketidaksiapan menghadapi skema pembelajaran jarak jauh.. **Tujuan:** Menguji secara empiris hubungan antara *online learning self-efficacy* dengan *academic burnout* (manifestasi stres akademik kronis) pada mahasiswa.	**Metode:** Kuantitatif Korelasional. **Populasi & Sampel:** 105 mahasiswa Universitas Hasanuddin Makassar. **Variabel:** Online Learning Self-Efficacy (X), Academic Burnout / Manifestasi Stres Akademik Kronis (Y). **Instrumen:** Skala online learning self-efficacy dan skala academic burnout. **Teknik Analisa:** Uji statistik korelasi non-parametrik atau parametrik berbantuan SPSS.	Berdasarkan data lapangan awal, sebanyak 57% mahasiswa terindikasi mengalami stres akademik kronis berupa kelelahan emosional (*exhaustion*) dan 27% mengalami sikap sinis (*cynicism*). Hasil pengujian membuktikan bahwa *self-efficacy* spesifik dalam pembelajaran memiliki korelasi negatif yang kuat dengan *academic burnout*. Mahasiswa dengan efikasi diri yang kokoh mampu melakukan koping adaptif untuk menekan stres agar tidak berkembang menjadi kejenuhan belajar.
9.	Pengaruh Self Eficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir	Erik Ibnu Hidayat, M. Ramli, Arbin Janu Setiowati. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan, Vol. 6, No. 4, April 2021.*	**Masalah:** Ketidakseimbangan antara beban penyusunan skripsi dengan kapasitas diri mahasiswa tingkat akhir yang kerap memicu timbulnya stres akademik berat. **Tujuan:** Mengukur kontribusi atau pengaruh *self-efficacy*, *self-esteem*, dan	**Metode:** Kuantitatif dengan rancangan deskriptif-prediktif. **Populasi & Sampel:** 116 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang (*purposive sampling*). **Variabel:** *Self-Efficacy* (X_1), *Self-*	Secara simultan, *self-efficacy*, *self-esteem*, dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa dengan nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,540. Hal ini membuktikan bahwa faktor-faktor tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi efektif sebesar 54% dalam memprediksi tingkat stres akademik pada mahasiswa

		.	dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.	*Esteem* (X_2), Dukungan Sosial (X_3), Stres Akademik (Y). **Instrumen:** Skala Efikasi Diri Akademik (31 aitem), Skala *Self-Esteem* (26 aitem), Skala Dukungan Sosial (32 aitem), dan Skala Stres Akademik (33 aitem). **Teknik Analisa:** Analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda menggunakan SPSS.	tingkat akhir Universitas Negeri Malang.
10.	Hubungan Self-efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian	Eryanti Novita. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K), Vol. 3, No. 2, 2022.*	**Masalah:** Mahasiswa baru Fakultas Pertanian sering mengalami kesulitan adaptasi dan tekanan transisi dari dunia sekolah ke iklim perguruan tinggi, yang berisiko memicu stres akademik di awal semester. **Tujuan:** Mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area.	**Metode:** Kuantitatif Korelasional. **Populasi & Sampel:** Mahasiswa baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area angkatan 2018 dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 89 orang. **Variabel:** *Self-Efficacy* (X), Penyesuaian Diri terhadap Perguruan Tinggi (Y). **Instrumen:** Kuesioner berupa skala *General Self-Efficacy* (10 aitem) dan skala penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi (24 aitem). **Teknik Analisa:** Uji korelasi statistik menggunakan SPSS.	Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,467$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Pertanian dengan kekuatan hubungan kategori sedang. Semakin tinggi *self-efficacy*, semakin baik penyesuaian diri mahasiswa baru (yang berperan sebagai faktor protektif penurun stres akademik awal).

Tabel 1. Hasil Review Artikel Jurnal

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Berdasarkan hasil *Systematic Literatur Review* (SLR), terdapat 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dipilih sebagai bahan sintesis dalam penelitian ini. Seluruh literatur yang dianalisis mencakup subjek mahasiswa dari beragam bidang ilmu, seperti Psikologi, Bimbingan dan Konseling, Kedokteran, Keperawatan, hingga Pertanian, dengan dominan pada metode kuantitatif. Berdasarkan pemetaan data tersebut, penelitian mengenai dinamika stres akademik menunjukkan bahwa keyakinan individu menjadi faktor internal utama yang berpengaruh. Di sisi lain, pembahasan yang mengaitkan fenomena ini dengan proses adaptasi awal kampus maupun titik jenuh belajar kronis menjadi bahasan spesifik yang terus dikembangkan.

Sebagian besar peneliti menarik kesimpulan bahwa *self-efficacy* memilikiketerkaitan positif yang signifikan pada kemampuan penyesuaian diri, sekaligus berbanding terbalik (berkorelasi negatif) dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki keyakinan yang kuat terhadap potensi yang dimiliki, mereka cenderung lebih pandai dalam mengatasi tekanan psikologis, menunjukkan daya tahan emosional yang baik, serta mengembangkan strategi penanganan masalah yang efektif. Dampak langsung dari kondisi ini yakni menurunnya beban tekanan akademis secara signifikan. Bahkan, dalam situasi perkuliahan dengan jadwal dan tugas yang sangat padat, *self-efficacy* diidentifikasi sebagai salah satu faktor internal paling dominan dalam menjaga mahasiswa dari risiko stres (Antara et al., 2024; Rossanti & Mudhar, 2025). Namun, hasil kajian menunjukkan bahwa pengaruh *self-efficacy* terhadap kondisi psikologis mahasiswa tidak selalu sama, melainkan berubah sesuai dengan tahapan studi yang dijalani. Pada fase awal perkuliahan, *self-efficacy* tidak langsung berkaitan dengan stres akademik, melainkan lebih berperan sebagai dasar utama dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru Fakultas Pertanian dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang beragam (Novita, 2022). Melalu keberhasilan proses penyesuaian diri, mahasiswa baru dapat terhindar dari tekanan psikologis atau stres transisi pada semester awal.

Sebaliknya, ketika mahasiswa berada pada fase pertengahan hingga akhir masa perkuliahan dengan tuntutan akademik yang semakin rumit, penurunan *self*-efficacy dapat meningkatkan stres akademik hingga berkembang menjadi kondisi yang lebih kronis, seperti kelelahan dalam belajar berat *(academic burnout)*. (Sutanto, 2021) menunjukkan bahwa rendahnya efikasi diri dalam pola pembelajaran tertentu berkaitan dengan meningkatnya kelelahan emosional *(exhaustion)* dan sikap apatis *(cynicism)*. Sementara itu, pada mahasiswa perantau yang sedang menyelesaikan tugas akhir, self-efficacy menjadi faktor yang penting untuk menentukan apakah mahasiswa mampu bertahan menghadapi tekanan revisi atau justru mengalami stres skripsi (Aprilia et al., 2024). Temuan kualitatif oleh (Wardani & Syah, 2022) juga memperkuat karakteristik ketahanan mahasiswa tingkat akhir, penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang baik cenderung lebih berani menghadapi penolakan draf serta mampu mengatur emosinya secara mandiri selama proses bimbingan skripsi.

Lebih lanjut, beberapa temuan empiris menunjukkan bahwa Upaya untuk mengurangi stres akademik akan lebih efektif jika *self-efficacy* didukung oleh faktor psikologis yang lain, seperti harga diri *(self-esteem)* dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Djahati et al., 2024; Hidayat et al., 2021). Kombinasi faktor-faktor tersebut saling melengkapi dalam memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa. Keseimbangan antara keyakinan terhadap kemampuan diri, penilaian diri yang positif, serta dukungan dari teman sebaya terbukti memberikan pengaruh yang lebih besar dalam menurunkan tingkat stress akademik dibandingkan setiap faktor bekerja secara terpisah.

Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa penelitian terdahulu masih memiliki beberapa keterbatasan, terutama pada variasi kondisi psikologis dan cakupan responden (Hitches et al., 2022; Rahmawati et al., 2025). Sebagian besar penelitian masih berfokus pada evaluasi umum atau menguji variabel secara terpisah tanpa mempertimbangkan perbedaan fase studi yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih integratif untuk menggambarkan dinamika psikologis mahasiswa secara menyeluruh dan berkelanjutan, mulai dari masa transisi sebagai mahasiswa baru hingga tahap penyelesaian studi. Berdasarkan pemahaman tersebut, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy merupakan faktor internal utama yang berperan bersama kemampuan adaptasi dan dukungan lingkungan dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa selama menjalani proses akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review (SLR) terhadap sepuluh artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy memiliki hubungan negatif yang konsisten dengan stress akademik mahasiswa. Semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya, semakin rendah tuingkat stres akademik yang dialami. Peran self-efficacy juga berbeda pada setiap tahap perkuliahan. Pada masa awal kuliah, self-efficacy membantu mahasiswa baru menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus sehingga dapat mengurangi stress transisi. Sementara itu, pada tahap akhir perkuliahan, penurunan self-efficacy berkaitan dengan meningkatnya stress kronis dan *academic burnout*. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-efficacy yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan revisi, penolakan draf, dan proses penyelesaian tugas akhir. Selain itu, pengurangan stress akademik menjadi lebih efektif ketika self-efficacy didukung oleh self-esteem dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Secara teoritis, kajian ini menunjukkan bahwa self-efficacy merupakan faktor psikologis yang dinamis dan dipengaruhi oleh kondisi serta tahap perkembangan mahasiswa. Secara praktis, perguruan tinggi perlu menyediakan program yang mendukung penguatan efikasi diri mahasiswa sejak awal perkuliahan hingga tahap akhir studi. Layanan Bimbingan dan Konseling juga diharapkan dapat memberikan pendampingan psikologis terkait regulasi emosi, manajemen stress, dan penyelesaian tugas akhir. Selain itu, kampus perlu membangun lingkungan sosial yang suportif agatr kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat terjaga selama proses akademik berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Antara, H., Efficacy, S., & Stres, D. (2024). *The Relationship Between Self- Efficacy And Acadmic Stress In Psychology Study Program Student At Muhammadiyah University Of Sidoarjo*. *11*, 68–76. https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i1.1812

Aprilia, Y. H., Ishar, M., & Syah, T. A. (2024). Stress Academic Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Perantau : Adakah Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stress academic ? menjaga keseimbangan antara motivasi pribadi , dukungan dosen pembimbing , waktu , keterbukaan Mahasiswa ialah sebutan pelajar. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, *14*, 25–47.

Djahati, M. T. M., Pandang, A., & Umar, N. F. (2024). Pengaruh Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Mahasiswa di Universitas. *PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY & SOCIAL STUDIES*, *4*(5: 2024), 283–300.

Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Eficacy , Self Esteem , Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, *6*(4), 635–642.

Hitches, E., Woodcock, S., & Ehrich, J. (2022). International Journal of Educational Research Open Building self-efficacy without letting stress knock it down : Stress and academic self-efficacy of university students. *International Journal of Educational Research Open*, *3*(December 2021), 100124. https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100124

Novita, E. (2022). *Hubungan Self-efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian The Correlation of Self-Efficacy with Adjustment to Higher Education in New Students of the Faculty of Agriculture*. *3*(2), 154–159.

Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran*. *4*(1), 1–6.

Rossanti, T., & Mudhar, M. (2025). *The Relationship between Self-efficacy and Academic Stress among College Students*. *9*(1), 164–170.

Sutanto, L. (2021). Hubungan antara Online Learning Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin. In *Skripsi Sarjana*.

Wardani, A. F., & Syah, M. E. (2022). *Gambaran Self Efficacy Mahasiswa Angkatan Pertama dalam Proses Penyusunan Skripsi*. *10*(4), 671–682.