Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 6, No. 2, 180-195
P-ISSN: 1412-9426 E-ISSN: 2745-4185

Peran Efikasi Diri Akademis dan Kepuasan Hidup terhadap Kecenderungan Stres pada Mahasiswa

Diana Permata Sari[1]
Luh Bulan Nisita Dewi[2]
Chatarina Lintang Larasati[3]
Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta
https://doi.org/10.24071/suksma.v6i2.13317

Naskah Masuk 11 Agustus 2025 Naskah Diterima 20 Oktober 2025 Naskah Dipublikasikan 31 Oktober 2025

Abstract. This quantitative study aims to look at intrapersonal factors, namely academic self-efficacy and life satisfaction, that can predict stress in final year college students. The research hypotheses are that academic self-efficacy and life satisfaction are negatively and significantly associated with stress among final year college students. Participants were 232 students who were in the sixth- and eighth-semester, with an age range of 20–25 years (Mage = 21.07, SD = 0.892). Academic self-efficacy was measured using the Academic Self-Efficacy Scale (TASES), life satisfaction was measured using the Satisfaction with Life Scale (SWLS), and stress was measured using the Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21). The data analysis method used is multiple regression analysis. The results of multiple regression analysis show that academic self-efficacy and life satisfaction jointly have a significant negative effect on stress tendencies among the participants, $F(2, 229) = 60.403$, $p < .001$, $R^2 = .345$. Based on these results, it can be concluded that academic self-efficacy and life satisfaction have a relationship and are able to negatively and significantly predict stress in sixth- and eighth-semester college students. These findings highlight the importance of fostering academic self-efficacy and enhancing life satisfaction among students to mitigate stress levels. Future interventions could focus on developing strategies that promote these psychological factors to improve overall well-being in academic settings.

Keywords: academic self-efficacy[1], college students[2], life satisfaction[3], stress[4]

Korespondensi Penulis
(Diana Permata Sari, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta)
Email: diana_permatas@usd.ac.id

Pendahuluan

Ketidakpastian dunia dan juga masa depan saat ini dapat menyebabkan individu rentan mengalami stres. WHO menyebutkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan (Acharya, et al., 2018). Menurut Folkman (1984) stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu tersebut sebagai sesuatu yang membebani atau melebihi sumber daya yang dimilikinya dan membahayakan kesejahteraannya. Stres merupakan hasil dari ketidakseimbangan antara persepsi individu terhadap lingkungannya dan kemampuan serta sumber daya individu untuk mengatasi sumber stres (Yildirim & Alanazi, 2018). Stres dapat dialami oleh individu di berbagai tahapan perkembangan manusia, dari remaja hingga dewasa. Namun, berdasarkan hasil riset, kelompok yang rentan mengalami tingkat stres yang tinggi adalah kelompok mahasiswa (Dyson & Renk, 2006).

Stres dapat berdampak secara positif dan negatif pada mahasiswa (Civitci, 2015). Menurut Arnett (2000), tugas mahasiswa pada masa *emerging adulthood* sebenarnya tidak mudah karena mereka dihadapkan pada tuntutan akademis, sosial dan personal yang akan berpengaruh pada masa depan mereka. Lebih lanjut, tingkat stres tinggi yang dialami mahasiswa dapat berdampak negatif secara akademis, personal dan sosial bagi mereka. Berdasarkan hasil riset dari kajian literatur sistematis, mahasiswa yang mengalami stres tinggi dapat menyebabkan performansi akademik rendah yaitu rendahnya IPK (Lisnyj et al., 2023). Sementara itu, menurut Bernert dan koleganya (2007), stres tinggi dapat menyebabkan kualitas tidur buruk, yang dapat mengganggu mereka dalam belajar maupun beraktivitas. Secara psikologis, stres dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seperti menurunnya efikasi diri (Zajacova et al., 2005), munculnya gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Pascoe et al., 2020), serta menurunnya kualitas hidup (Ribeiro et al., 2018). Beberapa dampak stres tersebut di atas dapat mempengaruhi sebagian besar kehidupan mereka di masa mendatang sehingga riset-riset mengenai stres pada mahasiswa penting untuk dilakukan.

Berdasarkan riset yang dilakukan selama beberapa dekade terakhir di berbagai negara menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami stres menengah dan tinggi. Hasil survei yang dilakukan pada 7800 mahasiswa dari 16 kampus di Kanada menunjukkan bahwa 30% respondennya mengalami stres (Adlaf et al., 2001). Hasil riset dari Jerman dan Luxemburg terhadap 2831 mahasiswa menunjukkan adanya 45% responden (Schlarb et al., 2017), di mana angka tersebut lebih sama juga (43%) pada mahasiswa di Amerika Serikat (Burgstahler & Stenson, 2020). Hasil riset mengenai stres tingkat menengah dan tinggi pada mahasiswa di negara Asia juga kurang lebih menunjukkan hasil yang sama, seperti di negara Cina (Liu et al., 2024) dan Malaysia (Phang et al., 2015). Beberapa hasil riset di Indonesia juga membuktikan hal yang sama bahwa sekitar 30%-40% mahasiswa rentan mengalami stres (Astutik et al., 2020; Kotera et al., 2022). Bahkan hasil riset dari Herawati dan Gayatri (2019) menunjukkan bahwa sekitar 76.6% mahasiswa yang menjadi respondennya mengalami stres yang

@2025 Sari, Dewi & Larasati

cenderung tinggi. Secara spesifik, mahasiswa di Indonesia yang rentan mengalami stres tingkat tinggi adalah mahasiswa yang berada di tingkat akhir secara spesifik pada semester enam dan delapan (Agung & Budiani., 2013; Agusmar et al., 2019).

Menurut Jain (2017), tantangan akademis mahasiswa semester enam adalah pemahaman materi perkuliahan yang mulai kompleks namun mereka telah memiliki penyesuaian diri di kampus yang lebih baik dibanding mahasiswa semester sebelumnya. Selain disibukkan dengan kegiatan akademis, mahasiswa semester enam juga mulai mengikuti program-program kampus yang bertujuan untuk mendalami teori-teori melalui praktik nyata di lapangan seperti magang, praktikum ataupun PKL (Praktik Kerja Nyata), juga kegiatan di luar kampus seperti magang atau Kuliah Kerja Nyata (KKN). Status ganda mahasiswa yang berkuliah dan melakukan praktik bekerja seperti itu dapat menyebabkan konflik antara pekerjaan dan perkuliahan (Markel & Frone, 1998). Beban untuk bekerja dan belajar secara berlebihan yang dialami oleh mahasiswa dapat membuat mereka mengalami stres dan mudah lelah.

Sementara itu, tantangan yang berbeda dialami oleh mahasiswa semester delapan yang berada di semester terakhir untuk jenjang Strata-1 (S1). Pada semester terakhir ini, para mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada penyelesaian tugas akhir atau skripsi tetapi juga penentuan untuk masa depan mereka setelah studi. Tuntutan dari dalam diri serta lingkungan seperti orang tua untuk menyelesaikan studi tepat waktu menjadi tantangan tersendiri untuk mereka. Selain itu, ketidakpastian mengenai masa depan seperti mencari pekerjaan ataupun melanjutkan studi juga dapat berkontribusi terhadap stres yang mereka alami. Hal tersebut sesuai dengan Mulya (2016) yang menyebutkan bahwa terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan mahasiswa semester akhir di Indonesia rentan terhadap stres yang tinggi: (1) rasa tanggung jawab dan keterlibatan dengan beban kerja di kampus yang berat untuk memastikan masa depan di pasar tenaga kerja yang kompetitif, (2) pengorbanan dan dedikasi individu untuk pencapaian akademik, dan (3) penyesuaian terhadap norma sosial dan ekspektasi hierarkis yang kaku. Oleh karena beberapa hal yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini berfokus untuk melihat kecenderungan stres mahasiswa semester enam dan delapan.

Salah satu kunci sukses dalam akademis bagi mahasiswa adalah efikasi diri akademis (*academic self-efficacy*). Efikasi diri mengacu pada persepsi individu tentang kemampuan mereka sendiri untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan untuk menghasilkan hasil yang diharapkan (Bandura, 1978). Lebih lanjut, efikasi diri akademis didefinisikan sebagai persepsi subjektif tentang kemampuan individu untuk berhasil mencapai tujuan akademis (Zimmerman et al., 1992) . Menurut Zajacova dan kolega (2005), masih minim riset mengenai peran efikasi diri akademis pada stress sementara riset-riset yang ada selama ini lebih banyak meneliti peran efikasi diri secara umum pada stres. Selain itu juga, terdapat inkonsistensi hasil riset mengenai peran efikasi diri akademis pada stres mahasiswa. Berdasarkan riset terbaru dari Liu dan kolega (2024), stres dapat berkontribusi pada efikasi diri namun tidak sebaliknya. Sementara itu, hasil riset lainnya menunjukkan bahwa terdapat peran yang negatif dan signifikan efikasi diri akademis pada stres mahasiswa (Zajacova et al., 2005). Oleh karena beberapa alasan yang telah

@2025 Sari, Dewi & Larasati

disebutkan, peneliti ingin melihat kembali peran dari efikasi diri akademis terhadap stres secara umum pada mahasiswa semester enam dan delapan.

Selain efikasi diri akademis, peneliti juga ingin melihat pengaruh dari kepuasan hidup pada stres mahasiswa tingkat akhir. Menurut riset terbaru milik Živčić-Bećirević dan kolega (2020), *emerging adulthood* mengasosiasikan pencapaian kriteria kedewasaan dengan kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan komponen inti dalam psikologi positif dan salah satu dari tiga indikator utama kesejahteraan subjektif. Menurut Pavot dan Diener (2008), kepuasan hidup mengacu pada evaluasi kognitif global terhadap keseluruhan kehidupan seseorang. Individu yang merasa puas dengan kehidupan mereka juga cenderung mampu mengatasi penyebab stres secara efektif dan karena itu melaporkan tingkat stres yang lebih rendah (Milas et al., 2021). Penelitian yang telah ada selama ini menunjukkan bahwa stres dan kepuasan hidup memiliki korelasi yang negatif dan signifikan (Civitci, 2015; Hui & Ramzan., 2017; Lee et al., 2016). Lebih lanjut, stres memiliki pengaruh yang juga negatif dan signifikan pada kepuasan hidup (NG et al., 2024). Namun, sayangnya masih minim riset yang melihat pengaruh sebaliknya. Oleh karena itu, pada riset ini peneliti ingin melihat bagaimana peran dari kepuasan hidup terhadap kecenderungan stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Faktor intrapersonal merupakan hal yang sangat penting dalam pengembangan diri mahasiswa di tahapan *emerging adulthood.* Melalui riset ini, peneliti ingin melihat bagaimana kontribusi dari dua faktor intrapersonal yaitu efikasi diri akademis dan kepuasan hidup terhadap kecenderungan stres pada mahasiswa semester enam dan delapan. Berdasarkan pada penjelasan di atas, peneliti memiliki dua hipotesis, yaitu:

H1:Efikasi diri akademis berhubungan negatif dengan stres pada mahasiswa semester enam dan delapan

H2:Kepuasan hidup berhubungan negatif dengan stres pada mahasiswa semester enam dan delapan

Metode Penelitian

Penelitian ini memakai jenis penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini dipilih untuk mengetahui dampak efikasi diri akademis dan kepuasan hidup pada stres mahasiswa tingkat akhir. Metode pengambilan data dilakukan dengan metode survei dan hasil dari pengambilan data tersebut diolah dengan analisis statistik memakai aplikasi *SPSS versi 26.* Pengambilan data dilakukan secara *online* dan dilakukan sebanyak satu kali dengan rentang waktu yakni 17 Februari sampai dengan 7 Maret 2025. Partisipan pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang berada pada semester enam dan delapan dengan rentang usia 20 – 25 tahun. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 232 orang dan jumlah partisipan tersebut sudah disesuaikan dengan analisis sampel minimal dengan memakai aplikasi G*Power. Pengambilan data dilakukan secara daring dengan memakai media Google Form dan

@2025 Sari, Dewi & Larasati

disebarkan pada media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan X. Pada kuesioner tersebut, terdapat *informed consent* yang menjamin kerahasiaan jawaban dari partisipan.

Peneliti memakai alat ukur *The Academic Self-Efficacy Scale* yang dikembangkan oleh Sagone dan Caroli (2014) serta diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Darmayanti et al. (2021) untuk mengukur efikasi diri akademis. Alat ukur ini terdiri dari 25 item pernyataan dengan empat aspek yakni keterlibatan diri, pengambilan keputusan yang berorientasi pada diri sendiri, pengambilan keputusan yang berorientasi pada orang lain dan relasi interpersonal. Setiap item terdiri dari 4 pilihan jawaban (1-4). Semakin tinggi skor yang dihasilkan maka akan semakin tinggi efikasi diri akademis yang dirasakan. Hasil uji reliabilitas dengan memakai *Cronbach Alpha* menunjukkan sebesar 0.896 dengan korelasi item-total berkisar antara 0.399 – 0.650. Hal tersebut menunjukkan bahwa alat ukur ini cukup reliabel untuk mengukur konstruk yang hendak diukur.

Pada penelitian ini, kepuasan hidup diukur dengan memakai alat ukur *Satisfaction With Life Scale*. Alat ukur ini dikembangkan oleh Diener et al. (1985) dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Alat ukur ini terdiri atas 5 item berupa pernyataan yang menggambarkan penilaian individu terhadap kehidupannya. Setiap item terdiri atas 7 pilihan jawaban (1-7). Semakin tinggi skor yang dihasilkan maka akan semakin tinggi kepuasan hidup yang dirasakan. Hasil uji reliabilitas dengan memakai *Cronbach Alpha* menunjukkan sebesar 0.822 dengan korelasi item-total berkisar antara 0.41 – 0.731. Dengan demikian, alat ukur ini cukup reliabel untuk mengukur konstruk yang hendak diukur.

Pengukuran kecenderungan stres dilakukan dengan memakai alat ukur *Depression, Anxiety, and Stress Scale-21*. Alat ukur ini dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yang kemudian diadaptasi ke versi Indonesia oleh Kinanthi et al. (2020). Alat ukur ini merupakan konstruk multidimensi yang mengukur depresi, kecemasan serta stres. Pada dimensi stres, terdapat 7 item pernyataan dengan 4 pilihan jawaban (0-3). Pada alat ukur ini, dimensi stres cenderung menilai pada beberapa hal seperti kesulitan bersantai, rangsangan gugup, mudah marah atau gelisah, mudah tersinggung atau terlalu reaktif, dan tidak sabar. Hasil uji reliabilitas dengan memakai *Cronbach Alpha* menunjukkan sebesar 0.817 dengan korelasi item-total berkisar antara 0.356 – 0.695. Maka, alat ukur ini dapat dikatakan reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Analisis data dilakukan dengan memakai metode analisis regresi berganda. Analisis ini bertujuan untuk melihat adanya dampak dari dua variabel yakni efikasi diri akademis dan kepuasan hidup terhadap munculnya kecenderungan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini juga menganalisis tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan data demografis seperti jenis kelamin, semester yang sedang ditempuh partisipan dan tempat tinggal.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Partisipan pada penelitian berjumlah 232 mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Semua partisipan yang terlibat memenuhi kriteria yang dibuat oleh peneliti. Tabel 1 menunjukkan data demografis partisipan pada penelitian ini.

Tabel 1.

Data Demografis Partisipan

Demografi	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	186	80.2%
Laki-Laki	46	19.8%
Semester		
Semester 6	118	50.9%
Semester 8	114	49.1%
Tempat Tinggal		
Kost	123	53%
Rumah Pribadi (Bersama Orang Tua)	76	32.8%
Rumah Pribadi (Tidak Bersama Orang Tua)	13	5.6%
Rumah Saudara (Om/Tante/Kakek/Nenek)	12	5.2%
Kontrakan	6	2.6%
Asrama	2	0.9%
Status Pernikahan Orang Tua		
Dalam Perkawinan	183	78.9%
Berpisah/Bercerai	19	8.2%
Salah Satu Orang Tua Meninggal	28	12.1%
Kedua Orang Tua Meninggal	2	0.9%

Catatan. N = 232

Pada Tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan yakni sebesar 80.2%, sedangkan partisipan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19.8%. Jika melihat pada semester, partisipan yang berada pada semester enam sebanyak 50.9% dan partisipan yang berada pada semester delapan sebanyak 49.1%. Selain itu, pada data demografis berdasarkan tempat tinggal, sebagian besar partisipan tinggal di kost (53%) dan sebesar 32.8% partisipan tinggal di rumah pribadi bersama dengan orang tua. Selain itu, beberapa partisipan lain ada yang tinggal di rumah pribadi tetapi tidak dengan orang tua (5.6%), tinggal di rumah saudara (5.2%), tinggal di kontrakan (2.6%) dan tinggal di asrama (0.9%). Peneliti juga menambahkan data demografis mengenai

@2025 Sari, Dewi & Larasati

status pernikahan orang tua partisipan. Sebagian besar, orang tua partisipan masih dalam status perkawinan yakni sebesar 78.9%. Lalu, terdapat pula orang tua partisipan yang sudah berpisah/bercerai (8.2%), salah satu orang tua partisipan meninggal (12.1%) dan terdapat kedua orang tua partisipan yang sudah meninggal (0.9%). Pada Tabel 2, peneliti juga mendeskripsikan data penelitian dalam bentuk uji statistik deskriptif. Uji statistik deskriptif ini terdiri dari nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Hasil statistik deskriptif ini membantu peneliti untuk mengenali data yang hendak dianalisis.

Pada penelitian ini, pengolahan data diawali dengan uji asumsi. Uji asumsi ini dilakukan sebagai persyaratan agar data dapat diolah lebih lanjut. Hasil uji asumsi menunjukkan data memenuhi persyaratan uji asumsi. Pada pengujian normalitas, data dikatakan normal ($r = 0.20$, $p > 0.05$). Selanjutnya, pada uji multikolinearitas tidak ditemukan adanya gejala multikolinearitas dalam model regresi berganda. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *tolerance* yakni $0.73 > 0.10$ dan nilai VIF yakni $1.73 < 10$. Lalu pada pengujian linearitas, data dikatakan linear. Hal tersebut dibuktikan dengan melihat grafik *scatter plot*, yang menunjukkan bahwa pola sebaran titik membentuk garis lurus. Selain itu, uji linearitas dilihat dari nilai *deviation from linearity* yang menunjukkan hubungan linier antara variabel efikasi diri akademis dengan stres (sig. 0.80, $p > 0.05$) dan variabel kepuasan hidup dengan stres (sig. 0.61, $p > 0.05$).

Tabel 2.

Data Statistik Deskriptif

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Stres	0	20	10.51	4.55
Efikasi Diri Akademis	47	100	70.57	9.79
Kepuasan Hidup	7	35	20.78	5.67

Tabel 3.

Analisis Korelasi Antar Variabel

Variabel	Efikasi Diri Akademis	Kepuasan Hidup	Stres
Efikasi Diri Akademis	-	-0.521*	-0.505*
Kepuasan Hidup	-	-	-0.520*
Stres	-	-	-

**Catatan. p<0.05*

Sebelum masuk pada hasil regresi berganda, dilakukan uji korelasi antar variabel untuk melihat apakah terdapat hubungan antar variabel. Pada Tabel 3, dapat dilihat bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan pada variabel efikasi diri akademis terhadap kecenderungan stres pada mahasiswa tingkat

akhir (r = -0.505, p < 0.05). Lalu, dapat dilihat pula terdapat korelasi negatif dan signifikan pada variabel kepuasan hidup terhadap kecenderungan stres pada mahasiswa tingkat akhir (r = -0.520, p < 0.05). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademis dan kepuasan hidup pada seorang mahasiswa tingkat akhir, maka akan semakin rendah kecenderungan seorang mahasiswa tingkat akhir untuk mengalami stres.

Tabel 4.

Analisis Regresi Berganda

Variabel	F Hitung	R Square	B	T hitung	Sig.
Model	60.403	0.345			
Konstanta			26.915		
Efikasi Diri Akademis			-0.149	-5.128	0.000
Kepuasan Hidup			-0.283	-5.625	0.000

Selanjutnya, hasil analisis regresi berganda dapat dilihat pada Tabel 4. Pada Tabel 4, menunjukkan bahwa variabel efikasi diri akademis dan kepuasan hidup memiliki pengaruh yang simultan terhadap kecenderungan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi keduanya yakni r = 0.000 (p < 0.05). Sementara itu, hal tersebut juga dapat dibuktikan dengan nilai F hitung 60.403 > F tabel 3.00. Kedua variabel juga secara simultan memiliki pengaruh terhadap kecenderungan stres sebesar 34.5% (R = 0.345) selain itu terdapat 65.5% faktor lainnya yang tidak diteliti.

Jika melihat pada masing-masing variabel, kedua variabel berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap stres. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa efikasi diri akademis maka akan semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Begitu juga pada variabel kepuasan hidup, semakin tinggi rasa kepuasan hidup maka akan semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 5.

Perbedaan Stres berdasarkan Data Demografis

Demografi	Stres			
	N	*Mean Rank*	Z	*p*
Jenis Kelamin			-1.417	0.156
Laki-Laki	46	129.03		

@2025 Sari, Dewi & Larasati

Perempuan	186	113.40		
Semester			-2.590	0.010
6	118	127.69		
8	114	104.91		
Tempat Tinggal			-1.901	0.057
Mandiri	144	123.03		
Bersama Keluarga	88	105.81		
Status Pernikahan Orang Tua			-1.290	0.197
Orang Tua Utuh	183	119.43		
Orang Tua Tidak Utuh	49	105.54		

Peneliti ingin melihat perbedaan tingkat stres berdasarkan data demografis. Sebelum melakukan uji beda, peneliti melakukan uji asumsi yaitu homogenitas dan normalitas. Berdasarkan hasil kedua uji asumsi tersebut ditemukan bahwa data bersifat homogen dan tidak terdistribusi secara normal pada tiap-tiap data demografis yaitu jenis kelamin, semester yang sedang ditempuh, tempat tinggal dan status pernikahan orang tua. Oleh karena itu, peneliti melakukan analisis dengan uji Mann Whitney *U*. Pada Tabel 5 dapat dilihat bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres pada kategori jenis kelamin ($Z = -1.417$, $p = 0.156$), tempat tinggal ($Z = -1.901$, $p = 0.057$), dan status pernikahan orang tua ($Z = -1.290$, $p = 0.197$). Sementara itu, pada kategori semester ditemukan perbedaan tingkat stres yang signifikan ($Z = -2.590$, $p = 0.010$).

Hasil penelitian menemukan bahwa kedua faktor intrapersonal yang mempengaruhi pengembangan diri pada mahasiswa di tahapan *emerging adulthood* yaitu efikasi diri akademis dan kepuasan hidup, masing-masing memiliki hubungan negatif dengan variabel stres. Variabel efikasi diri akademis berkontribusi secara negatif dan signifikan dengan stres. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademis yang dimiliki seorang mahasiswa tingkat akhir, maka tingkat stres mahasiswa tersebut akan semakin rendah. Hal ini mendukung penelitian yang sudah dilakukan oleh Zajacova (2005) pada mahasiswa kelompok imigran di Amerika Serikat bahwa efikasi diri akademis berpengaruh negatif dan signifikan pada stres mahasiswa. Semakin tinggi keyakinan diri mereka terhadap keberhasilan akademik, maka tingkat stres yang mereka alami akan lebih rendah (Zajacova, 2005). Hasil dari penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Sahertian et al. (2024) bahwa efikasi diri akademik pada mahasiswa rantau di Indonesia secara signifikan berpengaruh terhadap turunnya tingkat stres akademik. Hal ini dapat dikatakan apabila mahasiswa rantau memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan akademiknya, maka tingkat stres yang mereka miliki akan semakin rendah (Sahertian et al., 2024). Penelitian ini berfokus pada tingkat efikasi diri akademik dan stres

@2025 Sari, Dewi & Larasati

mahasiswa semester enam dan delapan, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang meneliti mahasiswa rantau atau imigran. Akan tetapi, hasil yang didapatkan adalah konsisten, yaitu efikasi diri atau keyakinan individu terhadap kemampuan akademik yang tinggi akan menyebabkan tingkat stres yang rendah pada diri mahasiswa.

Pada variabel kepuasan hidup, ditemukan bahwa variabel tersebut memiliki hubungan yang berpengaruh secara negatif dan signifikan dengan stres. Dapat diartikan apabila kepuasan hidup pada seorang mahasiswa semakin tinggi, maka tingkat stres pada mahasiswa tersebut akan semakin rendah. Penelitian ini mendukung hasil penelitian Saputro et al. (2021) mengenai hubungan kepuasan hidup dan stres akademik pada mahasiswa di Indonesia selama masa pandemi COVID-19. Selama masa pandemi tersebut kepuasan hidup memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan stres atau dapat dikatakan apabila semakin tinggi kepuasan hidup mahasiswa, maka stres akademik yang mereka alami akan semakin rendah. Mayoritas mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi, mereka memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola tuntutan akademik, berpandangan positif terhadap masa depan, dan mereka mampu merasakan kebermaknaan di dalam hidupnya (Saputri et al., 2021). Selain itu, hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Jentsch dan Hoferichter (2024) pada mahasiswa pendidikan guru dan diperoleh hasil dimana tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa meningkat, sedangkan tingkat stres menurun (Jentsch & Hoferichter, 2024). Peneliti membuktikan apabila kepuasan hidup memiliki hubungan dengan stres pada mahasiswa. Ketika mahasiswa mampu merasakan kepuasan di dalam hidupnya dan menemukan kebermaknaan terhadap hidup, maka tingkat stres yang dirasakan akan semakin rendah.

Melalui penelitian ini ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa yang berada di semester enam dan semester delapan. Hasil penelitian menunjukkan apabila mahasiswa yang berada di semester enam cenderung lebih mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa semester delapan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agung dan Budiani (2013), Agusmar (2019) dimana mahasiswa semester delapan di Indonesia lebih rentan mengalami stres tingkat tinggi. Pada penelitian ini mahasiswa di semester enam lebih rentan mengalami stres. Hal ini bisa disebabkan karena tantangan akademis yang harus mereka hadapi seperti memahami materi perkuliahan yang mulai kompleks serta berbagai program yang harus mereka ikuti untuk mendalami teori-teori melalui praktik nyata seperti magang, praktikum, PKL, dan KKN (Jani, 2017). Kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa semester enam tersebut dapat menyebabkan konflik antara pekerjaan dan perkuliahan (Markel & Frone, 1998) yang nantinya berdampak pada timbulnya stres atau mudah kelelahan. Selain itu, Gisela et al. (2025) juga menyebutkan bahwa mahasiswa semester enam memiliki tuntutan akademik seperti menjalankan kegiatan perkuliahan biasa untuk memenuhi SKS, apabila mereka tidak mampu menyelesaikan berbagai tugas dalam batas waktu yang sudah ditentukan maka dapat memicu timbulnya stres (Gisela et al., 2025).

Melalui penelitian ini ditemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tidak dipengaruhi oleh adanya faktor jenis kelamin dan faktor tempat tinggal. Hal ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian

@2025 Sari, Dewi & Larasati

lain seperti yang dilakukan oleh Cho et al., (2021) yang menyatakan apabila perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki salah satunya dalam hal kehidupan akademis. Milas dan koleganya (2021) menemukan bahwa remaja perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki dan ditemukan bahwa perempuan lebih sering menggunakan koping stres mereka dibandingkan laki-laki. Penelitian lain yang dilakukan di Indonesia juga menunjukkan hasil yang sama bahwa tingkat stres mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan tingkat stres pada mahasiswa laki-laki (Astutik et al., 2020). Pada penelitian ini justru ditemukan hasil bahwa laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan terkait dengan tingkat stres.

Di sisi lain, terdapat temuan lain terkait dengan tingkat stres mahasiswa yang didasarkan pada faktor mahasiswa yang tinggal secara mandiri: kos, kontrak ataupun asrama memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, meskipun hasilnya tidak terlalu signifikan tetapi masih ada perbedaan. Mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja menuju ke dewasa. Masa ini ditandai dengan meningkatnya kemampuan otonomi seperti kebebasan dan kemandirian (Arnett, 2014). Menurut Ryan dan Deci (2000), otonomi merupakan salah satu dari tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu kebutuhan untuk merasakan kebebasan dalam membuat keputusan tentang diri sendiri, bertindak atas nama diri sendiri, dan mempertimbangkan tindakan seseorang sendiri. Otonomi sendiri adalah konsep budaya barat, dimana otonomi dapat berpengaruh secara positif bagi kesejahteraan psikologis individu. Semantara hasil riset dari Korea menunjukkan bahwa otonomi tidak berpengaruh pada kesejahteraan psikologis (Seong et al., 2022). Pada konteks budaya timur, orang tua masih berperan besar dalam kehidupan mahasiswa (Shulman et al., 2013) sehingga, mahasiswa yang tinggal sendiri dapat mengalami tekanan dalam mengatur secara mandiri kehidupan mereka dan hal tersebut dapat meningkatkan stres mereka.

Kesimpulan dan Saran

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademis dan kepuasan hidup memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kecenderungan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademis dan kepuasan hidup yang dimiliki seorang mahasiswa, maka kecenderungan seorang mahasiswa untuk mengalami stres akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, apabila seorang mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri akademik dan kepuasan hidup yang rendah, maka kecenderungan tingkat stres yang dimiliki akan semakin tinggi. Dari hasil temuan ini juga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang berada pada semester enam memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di semester delapan. Selain itu, tingkat stres pada mahasiswa tidak dipengaruhi secara signifikan oleh faktor jenis kelamin, status pernikahan orang tua, dan tempat tinggal.

Secara umum, penelitian ini memiliki beberapa kelemahan. Penelitian ini hanya melihat dari satu

@2025 Sari, Dewi & Larasati

aspek yaitu intrapersonal dari mahasiswa saja. Penelitian ini juga memakai media Google Form dan media sosial, hal tersebut membuat partisipan dari penelitian ini rentan terkena *self-selection bias*. *Self-selection bias* adalah bentuk khusus dari *selection bias* yang terjadi ketika partisipan memilih sendiri apakah mereka akan ikut serta dalam penelitian, survei, atau kelompok tertentu, karena keputusan ikut serta ditentukan oleh individu itu sendiri, sampel yang terbentuk sering kali tidak mewakili populasi secara keseluruhan. Hal tersebut dapat membuat hasil penelitian menjadi condong (bias). Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan investigasi dengan menggunakan metode penelitian jangka panjang untuk dapat melihat gambaran secara mendalam mengenai perubahan stres yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian selanjutnya juga diharapkan mampu meneliti faktor-faktor lainnya yang dapat berperan pada kepuasan hidup dan efikasi diri akademis pada mahasiswa semester enam dan delapan. Hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi pihak institusi pendidikan seperti biro layanan konseling yang ada di universitas dalam rangka membuat program untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres yang mereka miliki.

Daftar Acuan

Acharya, L., Jin, L., & Collins, W. (2018). College life is stressful today–Emerging stressors and depressive symptoms in college students. *Journal of American College Health*, *66*(7), 655–664. https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1451869

Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A., & Newton-Taylor, B. (2001). The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: Findings from the 1998 Canadian campus survey. *Journal of the American College Health Association*, *50*(2), 67–72. https://doi.org/10.1080/07448480109596009

Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(2), 6.

Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018 dengan angkatan 2015 fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, *1*(2), 34–38. https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.238

Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, *18*(1), 29. https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, *1*(7), 569–576. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7

@2025 Sari, Dewi & Larasati

Astutik, E., Sebayang, S. K., Puspikawati, S. I., Tama, T. D., Sintha, D. M., & Dewi, K. (2020).Depression, anxiety, and stress among students in newly established remote university campus in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, *16*(1), 270-277.

Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, *1*(4), 139–161. https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4

Bernert, R. A., Merrill, K. A., Braithwaite, S. R., Van Orden, K. A., & Joiner, T. E. (2007). Family life stress and insomnia symptoms in a prospective evaluation of young adults. *Journal of Family Psychology*, *21*(1), 58–66. https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.1.58

Burgstahler, M. S., & Stenson, M. C. (2020). Effects of guided mindfulness meditation on anxiety and stress in a pre-healthcare college student population: a pilot study. *Journal of American College Health*, *68*(6), 666–672. https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1590371

Cho, H., Yoo, S. K., & Park, C. J. (2021). The relationship between stress and life satisfaction of korean university students: mediational effects of positive affect and self-compassion. *Asia Pacific Education Review*, *22*(3), 385–400. https://doi.org/10.1007/s12564-021-09676-y

Civitci, A. (2015). Perceived stress and life satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *205*, 271–281. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.077

Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021). Confirmatory factor analysis of the academic self-efficacy scale: An Indonesian version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, *10*(2), 118–132. https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i2.19777

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75.

Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(10), 1231–1244. https://doi.org/10.1002/jclp.20295

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*(4), 839–852. https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839

Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, *5*(1), 331–341. https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179

Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermería Clínica*, *29*, 357–361. https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044

Hui, T., & Ramzan, U. (2017). Relationship of perceived stress and life satisfaction among medical

students: A cross-sectional study. *British Journal of Medicine and Medical Research*, *20*(10), 1–7. https://doi.org/10.9734/bjmmr/2017/31693

Jain, P. (2017). Adjustment among college students. *International Journal of Advances in Scientific Research and Engineering*, *3*(5), 10–12. https://doi.org/ISSN: 2454-8006

Jentsch, A., & Hoferichter, F. (2024). Life satisfaction, psychological stress, and present-moment attention: a generalizability study. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1258896

Kinanthi, M. R., Listiyandini, R. A., Amaliah, U. S., Ramadhanty, R., & Farhan, M. (2020, April). *Adaptasi DASS 21 versi Indonesia pada populasi mahasiswa di Jakarta.* In *Seminar Nasional Psikologi Dan Call for Paper UMB Yogyakarta 2020* (pp. 2-20).

Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H. T., Jackson, J., Wilkes, J., & Riswani, R. (2022). Mental wellbeing of Indonesian students: Mean comparison with UK students and relationships with self-compassion and academic engagement. *Healthcare*, *10*(8), 1439. https://doi.org/10.3390/healthcare10081439

Lee, J., EunYoung, K., & vWachholtz, A. (2016). The effect of perceived stress on life satisfaction. *Korean Journal of Youth Studies*, *23*(10), 29. https://doi.org/10.21509/kjys.2016.10.23.10.29

Lisnyj, K. T., Gillani, N., Pearl, D. L., McWhirter, J. E., & Papadopoulos, A. (2023). Factors associated with stress impacting academic success among post-secondary students: A systematic review. *Journal of American College Health*, *71*(3), 851–861. https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909037

Liu, X., Li, Y., & Cao, X. (2024). Bidirectional reduction effects of perceived stress and general self-efficacy among college students: a cross-lagged study. *Humanities and Social Sciences Communications*, *11*(1), 1–8. https://doi.org/10.1057/s41599-024-02785-0

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(3), 335–343. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U

Markel, K. S., & Frone, M. R. (1998). Job characteristics, work-school conflict, and school outcomes among adolescents: testing a structural model. *The Journal of applied psychology*, *83*(2), 277–287. https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.277

Milas, G., Martinović Klarić, I., Malnar, A., Saftić, V., Šupe-Domić, D., & Slavich, G. M. (2021). The impact of stress and coping strategies on life satisfaction in a national sample of adolescents: A structural equation modelling approach. *Stress and Health*, *37*(5), 1026–1034. https://doi.org/10.1002/smi.3050

Mulya, T. W. (2016). Neoliberalism Within Psychology Higher Education in Indonesia: A Critical Analysis. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *32*(1), 1–11.

@2025 Sari, Dewi & Larasati

https://doi.org/10.24123/aipj.v32i1.579

NG, P. Y. N., Yang, S., & Chiu, R. (2024). Features of emerging adulthood, perceived stress and life satisfaction in Hong Kong emerging adults. *Current Psychology*, *43*(23), 20394–20406. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05811-1

Phang, C. K. , Sherina, M. S., Zubaidah, J. O., Noor Jan, K. O. N., Firdaus, M., Siti Irma, F. I. & Normala, I.(2015). Prevalence of Psychological Stress among Undergraduate Students Attending a Health Programme in a Malaysian University. *Pertanika Journal Science and Technology*, *23*(1), 29-35.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, *3*(2), 137–152. https://doi.org/10.1080/17439760701756946

Ribeiro, Í. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, *4*(2), 70–77. https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*(1), 54–67. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020

Sahertian, E. A. E., Rikumahu, M. C. E., Manuhutu, V., Sopaheluwakan, J. E., & Huwae, A. (2024). Efikasi diri akademik sebagai mediator pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *6*(2), 1–11. https://doi.org/10.51214/00202406961000

Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: The effects of Self-concepts. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *114*, 222-228. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.689

Saputro, I., Sari, R. P., & Roudhotina, W. (2021). Life satisfaction, coping stress strategies & media consumption during Covid-19 pandemic in Indonesia. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *23*(1), 65–77. https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i1.1253

Schlarb, A. A., Claßen, M., Grünwald, J., & Vögele, C. (2017). Sleep disturbances and mental strain in university students: Results from an online survey in Luxembourg and Germany. *International Journal of Mental Health Systems*, *11*(1), 1–10. https://doi.org/10.1186/s13033-017-0131-9

Seong, H., Lee, S., & Lee, S. M. (2022). Is autonomy-supportive parenting universally beneficial? Combined effect of socially prescribed perfectionism and parental autonomy support on stress in emerging adults in South Korea. *Current Psychology*, *42*(15), 13182–13191.

@2025 Sari, Dewi & Larasati

https://doi.org/10.1007/s12144-021-02520-x

Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, *5*(1), 30–42.

Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, *1*(1), 27–39. https://doi.org/10.1177/2167696812467330

Yildirim, M., & Alanazi, Z. (2018). Gratitude and life satisfaction: Mediating role of perceived stress. *International Journal of Psychological Studies*, *10*(3), 21. https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21

Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, *46*(6), 677–706. https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z

Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). Self-motivation for academic Attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *American Educational Research Journal*, *29*(3), 663–676. https://doi.org/10.3102/00028312029003663

Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S., & Martinac Dorčić, T. (2020). Perception of adulthood and psychological adjustment in emerging adults. *Drustvena Istrazivanja*, *29*(2), 195–215. https://doi.org/10.5559/di.29.2.02

@2025 Sari, Dewi & Larasati