
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement.....	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article.....	5
Title page.....	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.9539

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Self Efficacy and Self Awareness in Working Student Academic Stress: Efikasi Diri dan Kesadaran Diri dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja

Ratrie Ayu Aprillia, ratrieayu27@gmail.com (*)

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Ghozali Rusyid Affandi, ghozali@umsida.ac.id

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Academic stress is a common psychological condition experienced by university students, particularly those who balance academic responsibilities with employment demands. **Specific Background:** Working students often encounter multiple academic and occupational pressures that may lead to psychological, emotional, and behavioral challenges affecting their academic performance. **Knowledge Gap:** Previous studies have examined determinants of academic stress, yet limited empirical evidence simultaneously investigates the roles of self efficacy and self awareness among working university students in a specific institutional context. **Aims:** This study aimed to determine the role of self efficacy and self awareness in academic stress among working students at Muhammadiyah University of Sidoarjo. **Results:** Using a quantitative approach with multiple linear regression on 263 respondents selected through purposive sampling, findings demonstrated that self efficacy and self awareness were significantly associated with academic stress ($F = 80.42, p < .001$), with both variables contributing 38.1% of the variance. Pearson correlation analysis revealed significant negative relationships between self awareness and academic stress ($r = -0.545, p < .001$) and between self efficacy and academic stress ($r = -0.609, p < .001$). Individual testing also confirmed significant negative associations of both variables with academic stress. **Novelty:** This study integrates self efficacy and self awareness as simultaneous predictors of academic stress specifically among working students in one institutional population. **Implications:** The findings provide empirical support for psychological development programs aimed at strengthening internal personal competencies to help working students manage academic stress and maintain academic engagement.

Highlights:

- Combined Personal Competency Variables Explain 38.1% Variance of Stress Levels.
- Higher Confidence in Task Capability Corresponds With Lower Psychological Pressure.
- Increased Personal Recognition and Reflection Aligns With Reduced Educational Strain.
-

Keywords: Academic Stress, Self Efficacy, Self Awareness, Working Students, Psychological Factors

Published date: 2025-12-12

Pendahuluan

Dalam upaya menyediakan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi untuk menghadapi perlawanan global, sistem pendidikan tinggi di Indonesia sedang mengalami transformasi. Sangat penting untuk memiliki sumber daya manusia yang berkualitas tinggi mengingat ancaman dan perlawanan yang muncul dengan kecepatan tinggi. Sumber daya manusia yang unggul sangat penting untuk meningkatkan daya saing Indonesia. Meskipun pendidikan merupakan salah satu cara untuk menyiapkan sumber daya manusia yang dapat mendorong pembangunan negara, biaya pendidikan telah menjadi masalah baru bagi ekonomi dalam beberapa tahun terakhir. Sebagian besar ayah ibu dan wali seorang mahasiswa tidak memiliki cukup uang untuk membayar sekolah anak mereka. Selain itu, ada sedikit program beasiswa dan persaingan sangat ketat, pemenuhan persyaratan untuk kelancaran kegiatan akademik. Saat mulai kuliah, banyak hal yang perlu dilakukan untuk sukses. Ini termasuk membayar biaya kuliah, memenuhi kebutuhan sehari-hari, membeli buku, dan menyiapkan paket data untuk terhubung ke internet. Selain itu, peningkatan biaya hidup membuat mahasiswa berusaha untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka. Hal ini mendorong banyak siswa untuk bekerja setelah lulus [1].

Mahasiswa yang bekerja adalah mahasiswa yang berpartisipasi dalam aktivitas akademik dan bekerja sama, seringkali secara bersamaan. "Kuliah sambil bekerja" adalah aktivitas atau hal-hal yang dilakukan di luar tugas utama, tetapi dekat dengan tugas utama. Tugas utamanya adalah berpartisipasi dalam kegiatan kampus sebagai mahasiswa. Setelah itu, mahasiswa akan bekerja [2]. Apabila mahasiswa tidak dapat memenuhi tuntutan tersebut, situasi seperti ini dapat menyebabkan stres. Saat ini, kehidupan sehari-hari manusia menghadapi masalah stres. Sarafino menjelaskan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh ketidakcocokan antara kondisi biologis, psikologis, atau sistem sosial seseorang. Jenis stres yang dialami setiap orang berbeda. Faktor dari dalam (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan) dan dari luar (pembelajaran yang keras, dorongan untuk berprestasi luar biasa, tuntutan orang tua, dan tuntutan untuk menjadi lebih baik di tempat kerja) adalah penyebabnya [3].

Stres akademik sendiri menurut Desmita adalah pengalaman hidup yang berkaitan dengan pendidikan yang menyebabkan respons biologis dan psikologis yang berdampak pada kinerja akademik [4]. Sedangkan menurut Yuda, Mawarti, Mutmainah [5] stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stresor akademik teridiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri serta bagaimana reaksi terhadap stresor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut. Stres akademik memiliki empat gejala fisik, menurut Hardjana [6]. Stres akademik dapat menyebabkan hipertensi, tekanan darah tinggi, sembelit, masalah makan, sakit kepala, sakit punggung, dan berkeringat lebih banyak. Siswa dengan gangguan stres dapat mengalami gejala seperti kecemasan berlebih, kesedihan, depresi, gugup, mudah emosi, kurangnya harga diri, mudah terbawa perasaan, suka menjatuhkan orang lain, dan tidak akurat. Stres dapat mengganggu keserasian emosional seseorang. Stres juga dapat mengganggu mekanisme berpikir seseorang, menyebabkan kesulitan untuk membuat keputusan, penurunan daya ingat, penurunan kualitas kerja, kecanduan berdiam diri, kurang produktif, dan kehilangan empati. Stres juga dapat menyebabkan tingkah laku yang tidak baik, seperti kehilangan kepercayaan pada seseorang, melacak kesalahan seseorang, mendiamkan orang lain, menutup diri, dan menyerang dengan kata-kata. Beberapa contoh stres ini dapat menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Selain itu, reaksi fisik, psikologis, dan perilaku dipengaruhi oleh stres. Nyeri dada, diare, sakit perut, sakit kepala (pusing), mual, insomnia, kelelahan, dan detak jantung yang cepat adalah beberapa reaksi fisiologis yang mungkin terjadi. Selain itu, perasaan tegang, marah, tersinggung, gangguan daya ingat, depresi, kurangnya motivasi, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas yang sudah dimulai, dan reaksi yang berlebihan terhadap hal-hal yang tidak penting adalah beberapa reaksi psikologis yang mungkin terjadi [7].

Hasil survei awal, yang melibatkan penggunaan kuisioner dan wawancara dengan sepuluh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, menunjukkan bahwa 60% di antara mereka mengalami gejala-gejala stres akademik menurut Nursolehah dan Rahmiati [8] seperti tidak nafsu makan, hilang konsentrasi, bingung, cemas, dan susah tidur. Dapat dilihat dari penelitian Hamadi sebelumnya yang menunjukkan bahwa 13 orang dari mahasiswa yang bekerja berada dalam kategori stres berat (56,52 persen). Selain itu, penelitian Faqih [9] menemukan bahwa 17 persen mahasiswa berada dalam kategori stres akademik tinggi.

Menurut Persitaranti [6] mengarah pada penilaian siswa tentang kemampuan mereka untuk mengubah cara mereka berpikir tentang hal-hal yang dapat menimbulkan stres bagi mereka sendiri. *Self efficacy*, evaluasi diri seseorang tentang kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, dan menghadapi tantangan, adalah aspek tentang diri yang sangat memengaruhi kehidupan manusia. Menurut Chun Ng et al., stres akademik dapat diatasi dengan mengikuti program kampus, mendapatkan dukungan dari orang tua dan lingkungan sosial, dan percaya pada kemampuan diri sendiri. Menurut Bandura, *self efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang tentang kemampuan dan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam jangka waktu tertentu. [10] *Self efficacy* adalah faktor utama yang menentukan seberapa lama suatu perilaku bertahan (Bandura, 2012). Maksud dari pernyataan ini adalah bahwa ketika seseorang merasa yakin akan sesuatu, ketika mereka mengerjakan suatu tugas, mereka akan merasa yakin untuk melakukannya tanpa keraguan. [11].

Menurut Siregar dan Putri, keyakinan akan kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas akademik dapat mendorong untuk mencapai tujuan, tetapi juga dapat menjadi penghalang untuk mencapainya. *Self efficacy* adalah kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan sebagian dari tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu [3]. Menurut Bandura, *self efficacy* adalah keyakinan manusia yang mempengaruhi apa yang mereka lakukan, berapa banyak usaha yang mereka

lakukan, dan seberapa lama mereka akan bertahan dalam menghadapi hambatan, kegagalan, dan ketangguhan setelah kegagalan. Menurut Bandura, ada tiga komponen keberhasilan diri, yaitu tingkat, yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas, selama orang tersebut merasa mampu menyelesaikannya. Kekuatan adalah bagian dari kekuatan yang berkaitan dengan keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka dan bagaimana mereka bertindak. Generalitas adalah aspek yang berkaitan dengan luas bidang tingkah laku, di mana seseorang percaya pada kemampuan mereka. Generalisasi bergantung pada keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka, apakah mereka berpatok pada satu kegiatan dan suasana atau berbagai macam kegiatan dan suasana [6]. Pembentukan dan perkembangan *self efficacy* seseorang dipengaruhi oleh empat sumber *self efficacy*. Ada empat sumber keberhasilan diri, menurut Bandura: Pencapaian Hasil (*Enactive Attainment*); Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*); Persuasi Bahasa (*Verbal Persuasion*) dan Kondisi Fisiologis [12].

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Farahdiba dan Zakia [13], ketiga temuan menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap beban kognitif dan stres akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian Dita dan Diah [14] menemukan bahwa *self efficacy* yang tinggi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang berjuang. Variabel stres akademik, afektif dan perilaku, dipengaruhi secara signifikan oleh tingkat kesulitan dan kekuatan individu. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Galuh dan Atika menemukan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa selama pandemi Covid-19 saat belajar secara jarak jauh. Menurut penelitian Putri dan Ariana, ketika tingkat *self efficacy* meningkat, maka stres akademik akan menurun [15].

Selain *self efficacy*, kesadaran diri atau yang juga dikenal sebagai *self awareness*, berpengaruh terhadap tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. *Self awareness* adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dirinya sendiri, memahami dirinya sendiri, dan lingkungannya, serta memiliki rasa percaya diri dan membuat keputusan untuk dirinya sendiri [16]. Dikutip dari penelitian Aulia [17], Goleman mengatakan seseorang yang memiliki *self awareness* sendiri dapat memahami, menerima, dan mengelola semua potensi yang ada pada dirinya. Memanfaatkan potensi yang sudah ada untuk meningkatkan kehidupan masa depan. Menurut Goleman, *self awareness* adalah pengamatan dan eksplorasi terus menerus pikiran, refleksi diri, dan pengalaman seseorang, termasuk emosi. Menurut Brigham dalam penelitian Masri, *self awareness* adalah kondisi di mana seseorang memfokuskan perhatian pada kualitas diri atau sejauh mana perhatian difokuskan pada diri sendiri. Selain itu, penelitian Yolanda dan Primanita [18] yang dikutip dari penelitian Hidayah dan Huriati, menunjukkan bahwa kurangnya *self awareness* dan keragu-raguan diri dapat menyebabkan orang mengalami situasi di mana mereka tidak tahu siapa mereka, bagaimana mereka harus bertindak, prinsip, atau bahkan harapan masa depan. Ketika seseorang memiliki pemahaman yang kuat tentang siapa dirinya, mereka dapat mengetahui apa yang mereka inginkan dan seberapa besar inginkannya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Akbar, Amalia, Fitriah [19], Baron dan Byrn yang merupakan pakar psikologi, mengutip teori bahwa *self awareness* memiliki berbagai bentuk. Salah satu bentuknya adalah *self awareness* subjektif, yang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk membedakan dirinya dari lingkungan fisik dan sosialnya. *Self awareness* subjektif adalah kemampuan seseorang untuk menjadi objek perhatiannya sendiri, kesadaran akan keadaan pikirannya, dan kesadaran bahwa ia tahu dan mengingat bahwa ia ingat; yaitu, bagaimana ia harus bersikap sehingga orang dapat menilai dirinya berbeda dari orang lain. Maksudnya adalah ketika seseorang sadar akan tanggung jawab dan tanggung jawabnya. *Self awareness* simbolik adalah kemampuan seseorang untuk berkomunikasi, menjalin hubungan, menentukan tujuan, mengevaluasi hasil, dan membangun sikap yang berhubungan dengan diri sendiri. Ini juga melindunginya dari komunikasi yang mengancam.

Studi oleh Purwanti, Wangid, dan Pratiwi [20] menemukan nilai signifikansi koefisien sebesar 0,000. Variabel *self awareness* mahasiswa UNY memberikan kontribusi efektif sebesar -0,75% terhadap kelelahan akademik. Ini menunjukkan bahwa *self awareness* mahasiswa UNY mempunyai hubungan negatif dan signifikan terhadap kelelahan akademik, dengan tingkat *self awareness* yang lebih tinggi berarti tingkat kelelahan akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, lebih banyak *self awareness* seseorang terkait dengan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Goleman menyatakan bahwa *self awareness* mengacu pada kemampuan untuk memahami perasaan seseorang untuk membantu dirinya sendiri membuat keputusan. Rasa lelah saat belajar dapat dikurangi ketika seseorang dapat mengelola emosi, pikiran, dan tindakannya secara sadar.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti memilih judul penelitian ini dikarenakan peneliti ingin mencoba menggabungkan 2 variabel mengenai diri yakni *self efficacy* dan *self awareness*. Pada penelitian ini ditujukan untuk mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan karakteristik tersebut yang juga yang menjadi salah satu pembeda hasil pada penelitian ini. Urgensi dilakukannya penelitian ini karena dapat memberikan data juga informasi yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik, karena stres akademik tersebut tidak hanya berdampak secara psikologis akan tetapi juga secara fisik, yang dapat mempengaruhi kegiatan akademik. Dan penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self efficacy* dan *self awareness* terhadap stress akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Hipotesis penelitian disusun sebagai berikut : (Ha) Ada pengaruh *self efficacy* dan *self awareness* terhadap stress akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja; dan (Ho) Tidak ada pengaruh *self efficacy* dan *self awareness* terhadap stress akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja.

Metode

Desain Penelitian

Peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan regresi untuk menemukan ada atau tidaknya pengaruh antar variabel. Pendekatan regresi dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antar variabel dependen yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel dependen yang digunakan adalah stres akademik. Dengan variabel independen, yang berarti variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan atau munculnya variabel dependen, baik yang memiliki efek positif maupun negatif. Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self efficacy* dan *self awareness*. Desain penelitian ini bertujuan untuk menemukan peranan dari *self efficacy* dan *self awareness* terhadap stres akademik.

Populasi/sampel

Populasi aktual dari penelitian ini sebanyak 7.872 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo semester genap. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf 10%. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 263 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik purposive sampling.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologi bermodel skala Likert. Skala psikologi bermodel skala likert berjumlah 4 kategori, antara lain: (1) Sangat Setuju (SS), (2) Setuju (S), (3) Tidak Setuju (TS), (4) Sangat Tidak Setuju (STS) yang harus dipilih salah satu. Penilaian skala psikologi terdiri dari 4 skor, antara lain: (1) Skor 4 untuk sangat setuju, (2) Skor 3 untuk setuju, (3) Skor 2 untuk tidak setuju, (4) Skor 1 untuk sangat tidak setuju bagi aitem favorable, sebaliknya bagi aitem unfavorable. Skala *self efficacy*, skala *self awareness* dan skala stress akademik yang digunakan merupakan hasil adopsi dan adaptasi dari skala yang disusun beberapa peneliti terdahulu yang telah diujikan kepada 30 mahasiswa responden yang sesuai dengan kriteria.

Skala Self Efficacy

Skala *self efficacy* yang digunakan peneliti adalah adopsi skala milik Shely [21] yang dibangun berdasarkan tiga dimensi elemen *self efficacy*, yaitu *magnitude*, *generality*, *strenght*. Skala tersebut memiliki jumlah 15 aitem valid dan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,868. Contoh aitemnya yaitu (1) Saya tidak dapat mengerjakan suatu pekerjaan yang diberikan kepada saya meskipun itu sulit, (2) Saya yakin dapat mengerjakan tugas tertentu dengan lebih baik meskipun dalam keadaan sulit, (3) Saya menyerah pada banyak hal sebelum menyelesaikannya, (4) Ketika saya membuat rencana saya yakin bisa membuatnya berhasil, dst.

Skala Self Awareness

Skala *self awareness* yang digunakan peneliti adalah adaptasi skala milik Fathiya [22] yang dibuat berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lauster. Skala tersebut memiliki jumlah 10 aitem valid dan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,872. Contoh aitemnya yaitu (1) Saya selalu berpikir bahwa saya akan sukses dimasa depan, (2) Saya merasa orang lain lebih mampu dalam mengerjakan tugas, (3) Perasaan takut gagal selalu menyertai dalam segala yang saya lakukan, (4) Saya akan membela teman dekat saya walaupun dia melakukan kesalahan, dst.

Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang digunakan peneliti merupakan adaptasi skala milik Aswina [23] yang dikembangkan berdasarkan teori Sarafino dan Smith. Skala tersebut memiliki jumlah 20 aitem valid dan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,898. Contoh aitemnya yaitu (1) Saya merasa kesal, ketika ada teman yang memberi kritik pada hasil pekerjaan saya, (2) Detak jantung saya berdebar kencang, ketika dosen mengajukan pertanyaan kepada saya mengenai materi pelajaran yang sedang dibahas, (3) Saya mudah lupa dengan materi pelajaran yang telah dibahas, karena banyaknya materi lain yang harus saya pahami secara bersamaan, (4) Saya merasa kecewa, ketika mendapatkan nilai yang tidak memuaskan pada hasil ujian dan tugas, dst.

Prosedur Penelitian

Peneliti melakukan uji coba, yaitu tes alat ukur yang telah diadaptasi untuk kemudian dilakukan cek validitas dan reliabilitasnya. Jika alat ukur dinilai sudah mampu mengukur sesuai variabel yang telah ditentukan, maka dilanjutkan ke tahap pelaksanaan penelitian. Uji coba atau try out yang sudah dilakukan dan mendapatkan hasil kemudian diajukan kembali kepada sampel penelitian dengan cara yang sama, namun item-item yang gugur dihilangkan.

Teknik Analisa Data

Peneliti menganalisis data menggunakan metode regresi linear berganda dengan bantuan JASP 0.18.3.0. Teknik regresi linear berganda ini bertujuan untuk mengetahui peranan dari *self efficacy* dan *self awareness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Teknik regresi linear berganda juga dilakukan untuk memenuhi uji asumsi sebelum dilakukan uji hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

ANALISIS DESKRPTIF

Tabel 1. Hasil Distribusi Skala *Self Efficacy*

Kategori	Interval kelas	f	%
Rendah	$X < 39$	39	14,5 %
Sedang	$39 \leq X < 53$	187	71 %
Tinggi	$53 \leq X$	38	14,5 %
Total			100 %

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tingkatan skala *self efficacy* ditinjau dari 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Diketahui dalam kategori rendah diperoleh sebanyak 39 responden termasuk dalam kategori rendah dengan presentase 14,5%, sebanyak 187 responden termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 71% dan 38 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 14,5%. Berdasarkan tabel hasil dari kategorisasi skala *self efficacy* yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dalam variabel *self efficacy* cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Hasil Distribusi Skala *Self Awareness*

Kategori	Interval kelas	f	%
Rendah	$X < 24$	27	10 %
Sedang	$24 \leq X < 34$	195	70 %
Tinggi	$34 \leq X$	42	20 %
Total			100 %

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tingkatan skala *self awareness* ditinjau dari 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Diketahui dalam kategori rendah diperoleh sebanyak 27 responden termasuk dalam kategori rendah dengan presentase 10%, sebanyak 195 responden termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 70% dan 42 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 20%. Berdasarkan tabel hasil dari kategorisasi skala *self awareness* yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dalam variabel *self efficacy* cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 1. Hasil Distribusi Skala Stres Akademik

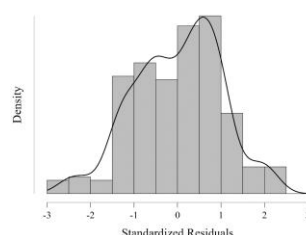
Kategori	Interval kelas	f	%
Rendah	$X < 37$	34	13 %
Sedang	$37 \leq X < 57$	206	78 %
Tinggi	$57 \leq X$	24	9 %
Total			100 %

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tingkatan stres akademik ditinjau dari 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Diketahui dalam kategori rendah diperoleh sebanyak 34 responden termasuk dalam kategori rendah dengan presentase 13%, sebanyak 206 responden termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 78% dan 24 responden termasuk dalam kategori tinggi dengan presentase 9%. Berdasarkan tabel hasil dari kategorisasi skala stres akademik yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dalam variabel stres akademik cenderung berada pada kategori sedang.

UJI ASUMSI

a. Uji Normalitas

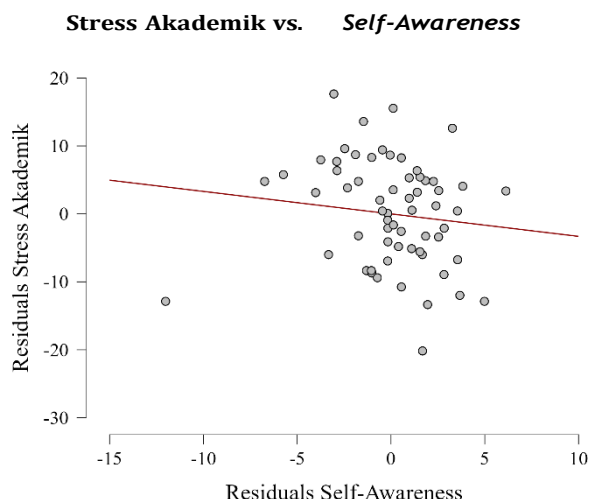
Gambar 1. Hasil Uji Normalitas



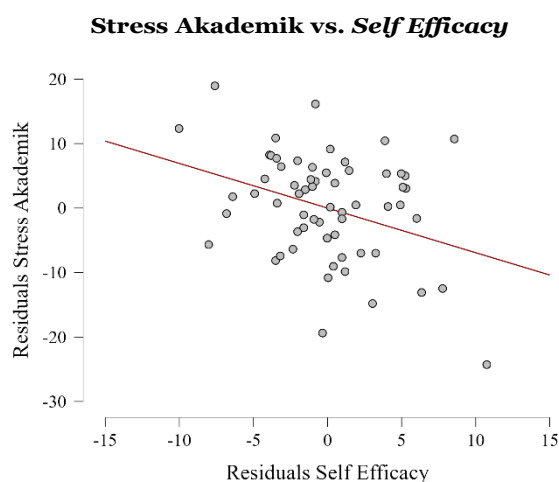
Berdasarkan Uji Normalitas dengan menggunakan metode grafik, maka terlihat data penelitian memiliki sebaran residual yang cukup normal dengan puncak residual terbanyak terbentuk diantara titik 0 hingga titik Satu. Hal tersebut juga didukung oleh garis yang menjulang tinggi di antara titik -1 hingga titik 1 dan mengalami penurunan sebelum dan sesudahnya. Berdasarkan beberapa pengamatan pada grafik tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian telah terdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Gambar 2. Hasil Uji Linieritas Stres Akademik dengan *Self Awareness*



Gambar 3. Hasil Uji Linieritas Stres Akademik dengan *Self Efficacy*



Hasil uji linearitas dengan menggunakan metode grafik juga menunjukkan baik data antara self efficacy dan stress akademik dan self awareness dengan *self efficacy* memiliki hubungan yang linear negatif yang dapat terlihat dari garis yang miring menuju kebawah. Selain itu, titik residual juga cukup mendekati garis linear dan juga jika dibuat garis membentuk lingkaran maka akan terbentuk lingkaran yang membentuk oval. Berdasarkan pengamatan pada grafik tersebut, maka dapat dikatakan bahwa data memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Multikolinieritas

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients		
Model	Tolerance	VIF
H ₀ (Intercept)		
H ₁ (Intercept)		
Self-Awareness	0.368	2.721
Self Efficacy	0.368	2.721

Bedasarkan hasil skor VIF, didapatkan nilai VIF Self Awareness dan *self efficacy* adalah 2.721. Berdasarkan hasil tersebut, maka nilai VIF dari kedua variabel tidak melebihi 10 sehingga Multikolinearitas tidak terjadi, sehingga asumsi multikolinearitas telah terpenuhi.

UJI HIPOTESIS

a. Uji Korelasi

Tabel 3. Hasil Uji Kolerasi

Pearson's Correlations			Pearson's r	p
Self-Awareness	-	Stress Akademik	-0.545	< .001
Self Efficacy	-	Stress Akademik	-0.609	< .001

Bedasarkan hasil uji korelasi pearson, maka terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self awareness dengan stress akademik ($r = -0,545$, $p < .001$) dan self efficacy dengan stress akademik ($r = -0,609$, $p < .001$). Berdasarkan hasil negatif tersebut artinya bahwa semakin tinggi tingkatan self awareness dan self efficacy dari sampel, maka akan semakin rendah tingkatan stress akademik yang dirasakan dan begitu juga sebaliknya.

b. Uji Regresi Linear Berganda

Tabel 4. Hasil Uji F

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H1	Regression	9476.922	2	4738.461	80.421	< .001
	Residual	15378.351	261	58.921		
	Total	24855.273	263			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Bedasarkan hasil regresi linear berganda, Uji F menunjukkan bahwa *self efficacy* dan *self awareness* dapat memberikan dampak yang signifikan kepada stress akademik ($F = 80,42$, $P < .001$). Hasil tersebut menandakan bahwa secara simultan, *self efficacy* dan *self awareness* dapat berpengaruh secara signifikan kepada stress akademik.

Tabel 5. Hasil Uji T

Coefficients						Collinearity Statistics		
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	46.818	0.598		78.250	< .001		
H ₁	(Intercept)	88.146	3.294		26.758	< .001		
	Self-Awareness	-0.331	0.161	-0.165	-2.050	0.041	0.368	2.721
	Self Efficacy	-0.692	0.116	-0.478	-5.958	< .001	0.368	2.721

Selanjutnya, Hasil uji T menunjukkan bahwa baik secara individual *self awareness* dapat berpengaruh secara negatif signifikan kepada stress akademik ($t = -2.05$, $p < .001$) dan juga *self efficacy* dapat berpengaruh secara negatif signifikan kepada stress akademik ($t = -5.95$, $p < .001$). Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan baik secara individual, *self awareness* dan *self efficacy* dapat berpengaruh secara signifikan kepada stress akademik.

c. Sumbangan Efektif

Tabel 6. Hasil Sumbangan Efektif

Model Summary - Stress Akademik				
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H0	0.000	0.000	0.000	9.721
H1	0.617	0.381	0.377	7.676

Hasil sumbangan efektif yang diberikan *self awareness* dan *self efficacy* dapat dilihat dari skor $R^2 = 0,381$ sehingga dapat dikatakan 38,1 % fenomena stress akademik pada sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel independent. Maka, sebanyak 61,9% stress akademik dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel independent *self awareness* dan *self efficacy*.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa 78% mahasiswa Muhammadiyah Sidoarjo memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa stres akademik memiliki beberapa faktor. Terdapat 2 faktor yang didapati mempengaruhi stres akademik mahasiswa yaitu *self awareness* dan *self efficacy*. Dapat dilihat dari hasil sumbangan efektif yang diberikan 38,1 % fenomena stress akademik pada sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel independent. Maka, sebanyak 61,9% stress akademik dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel independent *self awareness* dan *self efficacy*.

Dapat dilihat dari hasil regresi linear berganda yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *self efficacy* dan *self awareness* secara bersama dapat memberikan dampak yang signifikan kepada stress akademik ($F = 80,42$, $P < .001$). Hasil tersebut menandakan bahwa secara simultan, *self efficacy* dan *self awareness* dapat berpengaruh secara signifikan kepada stress akademik. Dari hasil uji korelasi pearson, juga didapatkan hubungan negatif yang signifikan antara *self awareness* dengan stress akademik ($r = -0,545$, $p < .001$) dan *self efficacy* dengan stress akademik ($r = -0,609$, $p < .001$). Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkatan *self awareness* dan *self efficacy* dari sampel, maka akan semakin rendah tingkatan stress akademik yang dirasakan dan begitu juga sebaliknya.

Stres akademik yang dialami oleh kebanyakan mahasiswa tentu memiliki banyak penyebab. Beberapa di antaranya dikarenakan adanya penyesuaian mahasiswa dengan lingkungan dan budaya baru, tuntutan akademis, hingga pengerjaan tugas mata kuliah yang diberikan oleh dosen. Hal itu disebabkan karena memang ada perbedaan yang cukup signifikan antara belajar di SMA dengan di perguruan tinggi sehingga mahasiswa masih perlu untuk melakukan penyesuaian akademik [24]. Di samping itu, mahasiswa yang bekerja sambil kuliah lebih cenderung mengalami stres akademik, kesulitan membagi waktu dan konsentrasi antara kuliah dan bekerja, kelelahan, penurunan prestasi akademik, keterlambatan kelulusan, dan, yang paling parah, keluar dari studi [25]. Di antara faktor-faktor yang menyebabkan stres bagi mahasiswa adalah banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan tekanan yang ada baik di tempat kerja maupun di kampus. Akibatnya, mahasiswa dapat mengalami kelelahan dan kecemasan, yang dapat berdampak pada aktivitas akademik mereka [26]. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengurangi stres akademik. Faktor internal, seperti *self efficacy* dan *self awareness* merupakan beberapa contoh faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik.

Dari hasil uji T, diketahui bahwa *self efficacy* memiliki ($t = -5,95$, $p < .001$) yang artinya pengaruh terhadap stres akademik lebih tinggi dibandingkan dengan *self awareness* yang memiliki hasil ($t = -2,05$, $p < .001$). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Noviana dan Khoirunnisa [27], Lodjo (2013) menyebutkan bahwa *self efficacy* adalah penilaian seseorang atas kemampuan mereka untuk melakukan hal-hal dalam kehidupan mereka dengan cara yang menghasilkan hasil yang diharapkan. Selain itu, Oktariani (2018) mengatakan *self efficacy* memegang peran yang sangat penting. *Self efficacy* yang tinggi akan memungkinkan seseorang untuk mencapai potensi terbaik mereka. Selanjutnya, Pudjiastuti (2012) mengatakan *self efficacy* yang rendah akan berdampak pada kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas, yang dapat menyebabkan mereka berperilaku negatif [27]. *Self-efficacy* yang tinggi dapat membantu mahasiswa mengubah pemikiran negatif menjadi sikap yang lebih optimis dan proaktif. Mereka akan merasa lebih mampu untuk mengatasi kesulitan, mempertahankan fokus, dan menemukan solusi untuk masalah yang muncul selama proses belajar. Selain itu, *self-efficacy* yang baik juga dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk mengambil inisiatif dalam pembelajaran, memanfaatkan sumber daya yang tersedia, dan mencari bantuan ketika diperlukan [28].

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang dilakukan oleh Daneswari dan Immanuel menemukan bahwa *self efficacy* memainkan peran dalam menurunkan stres akademik mahasiswa semester akhir PSSK FK Udayana [29]. Mahasiswa mengalami lebih sedikit stres karena studi akademik jika mereka merasa lebih produktif secara pribadi. Widyoyoko [30] melakukan penelitian tambahan dan menemukan bahwa *self efficacy* secara signifikan memengaruhi stres akademik. Studi yang dilakukan oleh Aprilia, Ishar, Syah [31] juga menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap stres akademik dan memiliki besaran pengaruh sebesar 44,8%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Faizah dan Panduwinata [32] juga menunjukkan variabel *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa, nilai signifikasinya $0,000 \leq 0,05$. *Self efficacy* mampu membantu individu menghadapi tuntutan yang menimbulkan stres akademik. *Self efficacy* berperan dalam mengendalikan stressor yang dihadapi. Asumsi bahwa *self efficacy* sendiri mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa diperkuat oleh temuan penelitian ini dan penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan di atas.

Menurut Purwanti et al. [20] kelelahan atau kondisi emosi yang tidak stabil dapat menjadi faktor penyebab stres akademik yang dialami mahasiswa. Kondisi seperti itu juga dapat ditentukan oleh *self awareness*; karena ini terjadi di dunia akademik, itu dapat disebut sebagai *self awareness* akademik. Mengidentifikasi perasaan emosional yang terjadi dalam diri adalah bagian dari *self awareness*. Individu dengan *self awareness* yang tinggi cenderung lebih mampu memunculkan sistem nilai dalam dirinya yang nantinya individu tersebut mampu merefleksikan dirinya dan berperilaku berdasarkan nilai-nilai positif yang dianutnya. Sebaliknya jika individu mempunyai kesadaran diri yang rendah, maka ia cenderung kurang menghargai dirinya sendiri, tidak mampu mengendalikan segala perilakunya dan mengalami hambatan dalam membina hubungan dengan orang lain dan lingkungan [20]. Menurut penelitian lain, Pranitasari [33] menyatakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *self awareness* yang tinggi harus memiliki kesadaran yang tajam terhadap kepribadiannya, yang mencakup pikiran dan keyakinan, emosi, dorongan, dan kelebihan dan kelemahannya. Adanya sinergi antara tubuh, pikiran, jiwa, dan semangat pada diri seseorang dapat membantu individu menjadi sadar diri. Fisik yang sehat juga perlu didukung oleh pikiran dan jiwa yang sehat, dan keinginan yang kuat untuk meningkatkan *self awareness* [34].

Penelitian ini menunjukkan peranan penting dari *self efficacy* dan *self awareness* untuk mengatasi stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk memberikan pelatihan kepada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah untuk meningkatkan *self efficacy* dan *self awareness* yang dia rasakan agar mahasiswa tersebut dapat menjalankan kegiatan akademik dengan baik. Limitasi dari penelitian ini adalah peneliti hanya menguji variabel *self efficacy* dan *self awareness* saja sebagai prediktor stres akademik pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sehingga masih banyak beberapa variabel lain yang dapat digunakan untuk menjelaskan fenomena stress akademik pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Selain itu, peneliti menggunakan survei online dalam melakukan pengumpulan data, sehingga akan ada kecenderungan bias penelitian yang terjadi.

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* dan *self awareness* terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja. Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap agar mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja dapat meningkatkan *self efficacy* dan *self awareness* dirinya guna meminimalisir terjadinya stres akademik yang ada. Karena hal tersebut sangat berpengaruh dalam keberlangsungan kegiatan akademik terutama pada mahasiswa bekerja sambil kuliah yang memiliki beban lebih besar untuk menjalani perkuliahan.

Saran praktis dari penelitian ini adalah mahasiswa dapat mencoba meningkatkan *self efficacy* dengan cara melakukan kegiatan seperti Affirmation Jar yang merupakan toples berisi ungkapan positif, potensi, serta keinginan dari dan untuk diri sendiri, jadi mahasiswa menuliskan ungkapan afirmasi untuk diri sendiri pada sticky notes setiap hari, dan memasukkannya ke dalam toples. Setiap harinya disarankan ketika di pagi hari, mahasiswa mengambil satu sticky notes secara acak dari dalam toples dan tempelkan di tempat yang mudah terlihat selama satu hari penuh. Saat kita berada dalam situasi yang tidak menyenangkan, ambil beberapa ungkapan afirmasi dari toples untuk memberikan keyakinan dan kekuatan saat kita menghadapi situasi tersebut. Situasi yang tidak menyenangkan mungkin akan tetap ada dan menghalangi kita untuk berpikir positif, atau bahkan mungkin membuat kita merasa ragu dengan apa yang telah kita tuliskan di Affirmation Jar. Oleh karena itu seorang psikoterapis dari Florida, Whitney Goodman, mengatakan bahwa kata-kata afirmasi lebih baik menunjukkan harapan untuk kemajuan. (Estrada, 2020). Contohnya, seperti ungkapan “Aku akan berusaha menunjukkan kalau aku bisa berprestasi!”, “Aku bisa menjadi juara” atau “Aku bisa berprestasi dengan kekuatan yang kumiliki”. Selain itu, mahasiswa juga dapat mencoba meningkatkan *self awareness* dengan melakukan penggunaan *cognitive restructuring self-help* dalam format lembar kerja refleksi diri dalam penelitian ini diharapkan dapat mengubah dan mengembangkan pola pikir baru atau alternatif yang lebih positif dan adaptif untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) mereka sebagai dasar dan landasan bagi perbaikan dan perubahan diri yang lebih baik atau setidaknya dapat mengubah sikap dan perilaku mereka yang inkompeten. Adapun penelitian ini memberikan kontribusi pemahaman teoritis terkait *self efficacy*, *self awareness* dan stress akademik pada mahasiswa. Harapannya penelitian selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi untuk memperkuat aspek teoritis dari variabel terkait. Selain itu, saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat menguji variabel-variabel lain yang menjadi prediktor stres akademik serta memperdalam faktor-faktor dari fenomena stres akademik tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia memberikan data serta meluangkan waktu untuk kelancaran penelitian.

References

1. S. D. Yahya and H. Yulianto, “Burnout sebagai implikasi konflik peran ganda (pekerjaan-kuliah) pada mahasiswa yang bekerja di kota makassar,” *AkMen J. Ilm.*, vol. 15, no. 4, pp. 564–573, 2018, [Online]. Available: <https://e-jurnal.stienobel-indonesia.ac.id/index.php/akmen/article/view/517>
2. S. Sukardi, L. H. Santoso, and E. A. Darmadi, “Dampak kuliah sambil bekerja terhadap aktifitas belajar mahasiswa di politeknik tri mitra karya mandiri,” *IKRA-ITH Hum. J. Sos. dan Hum.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–8, 2022, doi: 10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2255.
3. I. K. Siregar and S. R. Putri, “Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa,” *Cons. Berk. Kaji. Konseling dan Ilmu Keagamaan*, vol. 6, no. 2, p. 91, 2020, doi: 10.37064/consilium.v6i2.6386.
4. M. R. N. Rafsanjan, A. Matulesky, and N. Pratits, “Kebersyukuran dan stres akademik pada mahasiswa bekerja,” *J. Penelit. Psikol.*, vol. 4, no. 02, pp. 196–205, 2023.
5. M. P. Yuda, I. Mawarti, and M. Mutmainnah, “Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi,” *Pinang Masak Nurs. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 38–42, 2023, [Online]. Available: <https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/27092/16089>
6. D. Persitaranti, “Efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring,” 2020, [Online]. Available: <http://repository.untag-sby.ac.id/10538/>
7. R. K. Djoar and A. P. M. Anggarani, “Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jambura Heal. Sport J.*, vol. 6, no. 1, pp. 52–59, 2024, doi: 10.37311/jhsj.v6i1.24064.
8. R. Nursolehah and Rahmiati, “Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa,” *J. Basicedu*, vol. 6, no. 4, pp. 6703–6712, 2022, doi: 10.31004/basicedu.v6i4.3348.
9. W. Musikhah and D. Nastiti, “Academic stress of university of muhammadiyah sidoarjo students who study while working class of 2021,” *J. Islam. Muhammadiyah Stud.*, vol. 2, pp. 1–6, 2022, doi: 10.21070/jims.v2i0.1543.
10. K. Chun Ng, W.-K. Chiu, and B. Y. F. Fong, “A review of academic stress among hong kong undergraduate students,” *J. Mod. Educ. Rev.*, vol. 6, no. 8, pp. 531–540, 2016, doi: 10.15341/jmer(2155-7993)/08.06.2016/003.

11. S. Utami, A. Rufaidah, and A. Nisa, "Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 periode april-mei 2020," *Ter. J. Bimbingan. dan Konseling*, vol. 4, no. 1, pp. 20–27, 2020, doi: 10.26539/teraputik.41294.
12. S. Nurhaliza, "Pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa kelas xi MAN 1 medan dan implikasinya dalam bimbingan konseling," *Skripsi*, 2021, [Online]. Available: <http://repository.uinsu.ac.id/10766/>
13. F. Thahura and Z. Tutdin, "Peran efikasi diri terhadap beban kognitif dan stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi," vol. 19, no. 2, pp. 981–987, 2021.
14. D. A. M. Sari and D. Rahayu, "Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 4, p. 741, 2022, doi: 10.30872/psikoborneo.v10i4.8722.
15. G. A. N. Putri and A. D. Ariana, "Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 1, pp. 104–111, 2021, doi: 10.20473/brpk.m.vii1.24573.
16. A. Agniarahmah, C. Yulia, and H. Stevani, "Keefektifan Media Ular Tangga Dalam Meningkatkan Self Awareness," *J. Bimbingan. Konseling Indones.*, vol. 8, no. 1, pp. 8–13, 2023.
17. I. S. Aulia, "Hubungan antara syukur dengan self awareness pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ushuluddin dan humaniora uin walisongo semarang," *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 2022.
18. A. Afri Yolanda and R. Yanna Primanita, "Hubungan self awareness dan quarter life crisis pada mahasiswa akhir psikologi UNP," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 7, no. 1, pp. 4503–4509, 2023.
19. M. Y. A. Akbar, R. M. Amalia, and I. Fitriah, "Hubungan relijiusitas dengan self awareness mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam (konseling) UAI," *J. Al-AZHAR Indones. SERI Hum.*, vol. 4, no. 4, pp. 265–270, 2018.
20. I. Y. Purwanti, M. N. Wangid, and C. Pratiwi, "Academic self awareness, self-regulation and academic burnout among college students," *Proc. Int. Semin. Innov. Creat. Guid. Couns. Serv. (ICGCS 2021)*, vol. 657, no. Icgcs 2021, pp. 118–123, 2022, doi: 10.2991/assehr.k.220405.021.
21. S. S. Deye, "Hubungan self-efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan academic burnout pada mahasiswa," *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru*, 2023.
22. F. Munawwaroh, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Social Loafing dalam Tugas Kelompok pada Mahasiswa UIN Suska Riau Pekanbaru," *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 2020.
23. A. Maharani, "Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir di fakultas psikologi uin suska riau," pp. 97–102, 2022, [Online]. Available: <http://repository.uin-suska.ac.id/62037/>
24. Merry and H. C. Mamahit, "Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta," *J. Konseling Indones.*, vol. 6, no. 1, pp. 6–13, 2020, [Online]. Available: <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
25. A. T. Utami, "Pengambilan Risiko pada Mahasiswa Bekerja," *Psikologika J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 25, no. 1, pp. 111–132, 2020, doi: 10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9.
26. S. Indriyani and N. S. Handayani, "Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah," *J. Psikol.*, vol. 11, no. 2, pp. 153–160, 2018, doi: 10.35760/psi.2018.v11i2.2260.
27. E. Noviana and R. N. Khoirunnisa, "Hubungan antara Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Hybrid saat Pandemi Covid-19," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 9, no. 6, pp. 199–207, 2022.
28. V. O. Pangemanan, D. E. Manery, A. M. Ukratalo, B. E. Nanere, Y. A. Embisa, and A. R. Assagaf, "Hubungan Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa S1 Biologi FMIPA Universitas Pattimura dalam Proses Penyusunan Skripsi," *J. Anestesi*, vol. 2, no. 3, 2024, doi: <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1103>.
29. I. G. A. A. I. I. Daneswari and A. S. Immanuel, "Peran dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir program studi sarjana kedokteran fakultas kedokteran universitas udayana," *J. Psikol. Konseling*, vol. 14, no. 1, pp. 934–951, 2023.
30. T. D. Widoyoko, "Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik pada , mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2018 yang sedang mengerjakan tugas akhir," *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 2022.
31. Y. H. Aprilia, M. Ishar, and T. A. Syah, "Stress Academic Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Perantau : Adakah Pengaruh Self Efficacy Terhadap Stress academic ?," no. 14, pp. 25–46.
32. A. N. Faizah and L. F. Panduwina, "Pengaruh Efikasi Diri dan Regulasi Diri terhadap Stress Akademik Mahasiswa selama Pandemi COVID-19," *J. Inov. Pendidik. Ekon.*, vol. 12, no. 1, p. 41, 2022, doi: 10.24036/011166930.
33. D. Pranitasari, N. Afifah, D. Prastuti, P. Hermastuti, G. Syamsuar, and D. W. Suryono, "Self Control, Self Awareness Dan Kejenuhan Belajar Pada Perilaku Cyberloafing Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring," *Media Manaj. Jasa*, vol. 11, no. 1, pp. 56–68, 2023, doi: 10.52447/mmj.v11i1.6978.
34. S. Hadjar et al., "Workshop Self Awareness Sebagai Langkah Persiapan Diri Dalam Dunia Kerja Pada Siswa Smk Smti Makassar," *J. Community Dedication*, vol. 2, no. 4, pp. 178–188, 2022.