

## Pengaruh Strategi Coping, *Self-Efficacy*, dan *Hardiness* terhadap Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi

Dewi Oktavia<sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
[fiaa58216@gmail.com](mailto:fiaa58216@gmail.com)

Accepted: 02-02-2026

Revised: 09-03-2026

Published: 20-03-2026

**Abstrak:** Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi sering menghadapi tuntutan akademik yang dapat memicu stres akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh strategi coping, self-efficacy, dan hardiness terhadap stres akademik mahasiswa penyusun skripsi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional* pada 100 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert dan dianalisis dengan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping ( $\beta = -0,356$ ;  $p < 0,001$ ), self-efficacy ( $\beta = -0,269$ ;  $p = 0,005$ ), dan hardiness ( $\beta = -0,402$ ;  $p < 0,001$ ) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Model penelitian mampu menjelaskan 55,9% variasi stres akademik ( $R^2 = 0,559$ ), dengan hardiness sebagai variabel yang paling dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan coping, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan ketangguhan kepribadian berperan penting dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan coping, self-efficacy, dan hardiness melalui dukungan akademik dan psikologis di perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa mengelola stres selama penyelesaian skripsi.

**Kata kunci:** Strategi Coping, *Self-Efficacy*, Hardiness, Stres Akademik, Mahasiswa Penyusun Skripsi.

### Citation:

Oktavia, D. (2026). Pengaruh Strategi Coping, Self-Efficacy, dan Hardiness terhadap Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi. *JEDMI: Journal of Education and Multidisciplinary Studies*, 1(2), 188-203.

---

## PENDAHULUAN

Kehidupan perkuliahan di pendidikan tinggi menempatkan mahasiswa pada situasi yang sarat dengan tuntutan akademik yang berkelanjutan. Beban tugas yang tinggi, jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan untuk mencapai prestasi optimal, serta target kelulusan tepat waktu menjadi sumber tekanan yang dialami hampir oleh seluruh mahasiswa. Tekanan tersebut tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh ekspektasi keluarga, tuntutan institusi, serta persaingan dengan sesama mahasiswa. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi berasosiasi dengan meningkatnya tekanan psikologis, kelelahan emosional, dan gangguan konsentrasi belajar (Nafi & Febriana, 2025; Barbayannis et al., 2022). Kondisi yang berlangsung dalam jangka waktu lama juga dilaporkan berkaitan dengan menurunnya motivasi belajar, meningkatnya perilaku penundaan akademik, serta risiko gangguan kesehatan mental pada mahasiswa (Obenza et al., 2025; Purba et al., 2024).

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir berada pada posisi yang lebih rentan dibandingkan mahasiswa pada tahap perkuliahan sebelumnya. Proses penyelesaian skripsi menuntut kemampuan akademik, kemandirian belajar, serta ketahanan psikologis yang tinggi, karena mahasiswa harus menghadapi revisi berulang, keterbatasan waktu, kesulitan metodologis, serta dinamika hubungan dengan dosen pembimbing. Beberapa studi melaporkan bahwa fase pengerjaan tugas akhir sering kali diwarnai oleh peningkatan kecemasan, kelelahan emosional, dan ketidakpastian terhadap masa depan akademik (Oslon et al., 2025; Zhang et al., 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tekanan selama proses penelitian akhir berkaitan dengan munculnya prokrastinasi, menurunnya kepercayaan diri, serta terganggunya keseimbangan emosi mahasiswa (Catacutan et al., 2024; Zhang et al., 2021). Kondisi ini memperlihatkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa tidak hanya bersumber dari beban tugas itu sendiri, tetapi juga dari cara individu memaknai dan merespons tuntutan yang dihadapi dalam proses akademiknya.

Tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dalam proses penyelesaian tugas akhir dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik pada aspek psikologis, fisik, maupun kinerja akademik mahasiswa. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa stres akademik berkaitan dengan meningkatnya kelelahan emosional, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta melemahnya motivasi belajar (Zhang et al., 2021). Kondisi tersebut juga berhubungan dengan munculnya perilaku prokrastinasi, penurunan produktivitas penulisan, serta keterlambatan penyelesaian studi (Catacutan et al., 2024). Dalam jangka panjang, tekanan yang tidak terkelola dengan baik berpotensi meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi pada mahasiswa tingkat akhir (Barbayannis et al., 2022). Variasi dampak yang muncul pada setiap individu menunjukkan bahwa respons terhadap tuntutan akademik tidak selalu sama, melainkan dipengaruhi oleh cara mahasiswa menilai, menghadapi, dan mengelola situasi yang dihadapinya.

Perbedaan respons mahasiswa terhadap tuntutan studi menunjukkan bahwa tingkat stres tidak semata-mata ditentukan oleh besarnya beban yang dihadapi, tetapi juga oleh faktor-faktor internal yang melekat pada diri individu. Mahasiswa dengan kondisi akademik yang relatif serupa dapat menunjukkan tingkat stres yang berbeda, bergantung pada cara mereka menilai situasi, mengendalikan emosi, serta mengelola sumber daya psikologis yang dimiliki.

---

Sejumlah penelitian menegaskan bahwa karakteristik psikologis individu berperan penting dalam menentukan bagaimana tuntutan akademik dipersepsikan dan direspons (Ra & Shin, 2025; Chyu & Chen, 2022). Faktor-faktor seperti keyakinan terhadap kemampuan diri, ketangguhan pribadi, serta pola perilaku menghadapi masalah dilaporkan berkaitan dengan variasi tingkat stres dan penyesuaian akademik mahasiswa (Auliya et al., 2023; Zheng et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemahaman mengenai mekanisme internal yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan menjadi aspek penting untuk ditelaah lebih lanjut.

Meskipun penelitian mengenai stres akademik pada mahasiswa telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir, sebagian besar studi masih menelaah faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan stres secara parsial dan terpisah. Penelitian mengenai strategi coping umumnya berfokus pada klasifikasi jenis coping yang digunakan individu, seperti problem-focused coping atau avoidance coping, tanpa menjelaskan secara mendalam mekanisme kognitif yang mendasari bagaimana strategi tersebut memengaruhi persepsi stres akademik (Putranto et al., 2025; Ren et al., 2025). Padahal secara teoritis, coping berkaitan dengan proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk menilai sumber tekanan serta menentukan cara menghadapi tuntutan yang dihadapi (Ruiz-Camacho et al., 2025; Qi et al., 2025). Variasi cara menghadapi tekanan tersebut menunjukkan bahwa mekanisme coping menjadi salah satu aspek penting dalam memahami dinamika stres akademik, meskipun efektivitasnya masih sangat dipengaruhi oleh karakteristik psikologis individu yang lebih mendasar.

Di sisi lain, penelitian mengenai self-efficacy lebih sering dikaitkan dengan motivasi belajar dan kinerja akademik, sementara perannya dalam membentuk persepsi kontrol individu terhadap tuntutan akademik yang kompleks masih relatif terbatas dibahas dalam konteks stres akademik (Niaz et al., 2025; Meng et al., 2025). Secara konseptual, self-efficacy memengaruhi cara individu menilai tingkat kesulitan tugas, menentukan target yang ingin dicapai, serta mempertahankan usaha ketika menghadapi hambatan. Individu dengan self-efficacy yang tinggi cenderung memandang tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat dikendalikan, sedangkan individu dengan self-efficacy yang rendah lebih mudah memersepsikan situasi sebagai ancaman yang memicu tekanan psikologis (Papoulidi & Maniadaki, 2025; Xu & Xu, 2025).

Sementara itu, penelitian mengenai hardiness lebih banyak berkembang dalam konteks stres kerja dan kesehatan mental umum, sehingga penerapannya dalam konteks adaptasi mahasiswa terhadap tuntutan akademik jangka panjang masih relatif terbatas. Hardiness dipahami sebagai karakteristik kepribadian yang ditandai oleh komitmen, kontrol, dan kecenderungan memandang kesulitan sebagai tantangan yang dapat dikembangkan. Karakteristik ini berperan dalam membentuk ketahanan psikologis individu ketika menghadapi tekanan yang berlangsung secara terus menerus (Zhou et al., 2025; Analya et al., 2025). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat hardiness yang tinggi cenderung memiliki stabilitas emosi yang lebih baik serta kemampuan penyesuaian diri yang lebih efektif dalam menghadapi situasi penuh tekanan (Al Alwan et al., 2025; Zhavira & Palupi, 2022).

---

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara coping, self-efficacy, maupun hardiness dengan stres akademik, sebagian besar studi tersebut masih menempatkan variabel-variabel tersebut secara terpisah dalam model penelitian. Akibatnya, keterkaitan antara mekanisme perilaku dalam menghadapi tekanan, keyakinan kognitif terhadap kemampuan diri, serta ketangguhan kepribadian dalam membentuk respons terhadap stres akademik belum sepenuhnya menjelaskan secara komprehensif. Selain itu, penelitian yang menguji ketiga variabel tersebut secara simultan dalam satu model empiris pada mahasiswa tingkat akhir masih relatif terbatas, terutama dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia dan negara berkembang. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kajian yang lebih integratif untuk memahami bagaimana strategi coping, self-efficacy, dan hardiness secara bersama-sama berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang mendasari variasi respons mahasiswa terhadap tuntutan akademik serta memperkaya kajian empiris mengenai faktor-faktor adaptasi psikologis dalam konteks pendidikan tinggi.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, permasalahan penelitian ini difokuskan pada peran strategi coping, *self-efficacy*, dan hardiness dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa penyusun skripsi, baik secara parsial maupun simultan. Rumusan masalah penelitian ini mencakup pertanyaan mengenai apakah strategi coping berpengaruh terhadap stres akademik, apakah *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik, serta apakah hardiness berpengaruh terhadap stres akademik. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh strategi coping, *self-efficacy*, dan hardiness terhadap stres akademik mahasiswa penyusun skripsi. Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis penelitian dirumuskan bahwa strategi *coping* berpengaruh terhadap stres akademik, *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik, serta hardiness berpengaruh terhadap stres akademik. Secara konseptual, penelitian ini memposisikan strategi *coping*, *self-efficacy*, dan hardiness sebagai variabel independen yang membentuk pola adaptasi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, yang selanjutnya memengaruhi tingkat stres akademik sebagai variabel dependen.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatori yang bertujuan untuk menguji pengaruh strategi coping, self-efficacy, dan hardiness terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Desain penelitian yang digunakan adalah survei potong lintang (*cross-sectional*), karena pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk memperoleh gambaran hubungan antarvariabel secara empiris. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengujian hipotesis secara objektif melalui analisis statistik serta memberikan dasar inferensial yang sistematis dalam menjelaskan hubungan antarvariabel psikologis (Creswell & Creswell, 2021; Hair et al., 2022). Pengambilan data dilakukan pada periode April hingga Mei 2025. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh mata kuliah skripsi pada program studi yang menjadi lokasi penelitian. Berdasarkan data akademik fakultas, jumlah populasi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada periode tersebut berjumlah

---

sekitar 250 mahasiswa

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang telah memprogram skripsi dan sedang berada pada tahap penyusunan proposal maupun penelitian serta masih aktif melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sebanyak 100 responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Jumlah sampel ini dinilai memadai untuk analisis regresi linier berganda dengan tiga variabel independen, sesuai dengan rekomendasi kecukupan sampel minimal 10–15 responden untuk setiap variabel bebas dalam analisis multivariat (Hair et al., 2022). Meskipun demikian, penggunaan teknik purposive sampling menyebabkan generalisasi hasil penelitian ini lebih terbatas pada karakteristik populasi yang serupa dengan konteks penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup dengan skala Likert lima poin yang berkisar dari nilai 1 yang menunjukkan sangat tidak setuju hingga nilai 5 yang menunjukkan sangat setuju. Variabel strategi coping diukur menggunakan instrumen yang diadaptasi dari konsep coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang membedakan antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, dengan total 12 item pernyataan. Variabel *self-efficacy* diukur menggunakan skala *Academic Self-Efficacy* yang mengacu pada konsep yang dikembangkan oleh Bandura (1997) dengan 10 item pernyataan yang mengukur keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik. Variabel hardiness diukur berdasarkan konsep kepribadian hardiness yang dikembangkan oleh Kobasa (1979) yang meliputi dimensi commitment, control, dan challenge, dengan jumlah 12 item pernyataan. Sementara itu, variabel stres akademik diukur menggunakan skala Student Academic Stress Scale yang banyak digunakan dalam penelitian pendidikan tinggi dengan total 12 item pernyataan yang menggambarkan tekanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, seluruh instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *item-total* untuk memastikan bahwa setiap item mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara memadai. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan nilai minimum 0,70 sebagai indikator konsistensi internal instrumen yang baik.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta kecenderungan jawaban pada setiap variabel penelitian. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh strategi coping, *self-efficacy*, dan hardiness terhadap stres akademik mahasiswa. Sebelum analisis regresi dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan kelayakan model regresi. Pengujian hipotesis parsial dilakukan menggunakan uji t dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05, sedangkan koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi stres akademik mahasiswa (Field, 2024; Hair et al., 2022). Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk pemberian persetujuan partisipasi responden secara sukarela (*informed consent*), menjaga kerahasiaan identitas responden, serta

memastikan bahwa data yang diperoleh digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Tabel 1. Statistik Deskriptif**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Strategi Coping (X1)	100	28	60	45.32	6.87
Self-Efficacy (X2)	100	20	50	38.74	5.92
Hardiness (X3)	100	24	60	46.10	7.15
Stres Akademik (Y)	100	22	55	39.68	6.54
Valid N (listwise)	100				

Sumber: Data Diolah (2025)

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa penyusun skripsi. Variabel strategi coping memiliki nilai rata-rata sebesar 45,32 dengan standar deviasi 6,87, yang menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki tingkat penggunaan strategi coping yang cukup tinggi dan variasi jawaban yang moderat. Variabel self-efficacy menunjukkan nilai rata-rata sebesar 38,74 dengan standar deviasi 5,92, yang mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki keyakinan diri akademik yang relatif baik dalam menyelesaikan tuntutan penyusunan skripsi. Selanjutnya, variabel hardiness memiliki nilai rata-rata sebesar 46,10 dengan standar deviasi 7,15, yang menunjukkan bahwa responden secara umum memiliki ketahanan psikologis yang cukup tinggi dalam menghadapi tekanan akademik jangka panjang. Sementara itu, variabel stres akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 39,68 dengan standar deviasi 6,54, yang menggambarkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Variasi skor yang relatif moderat menunjukkan adanya perbedaan pengalaman stres antarresponden selama proses penyusunan skripsi.

**Tabel 2. Validitas**

Variabel	Indikator	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Strategi Coping (X1)	X1.1	0.612	0.197	Valid
	X1.2	0.684	0.197	Valid
	X1.3	0.731	0.197	Valid
	X1.4	0.658	0.197	Valid
	X1.5	0.702	0.197	Valid
	X1.6	0.645	0.197	Valid
Self-Efficacy (X2)	X2.1	0.721	0.197	Valid
	X2.2	0.754	0.197	Valid
	X2.3	0.689	0.197	Valid
	X2.4	0.736	0.197	Valid
	X2.5	0.702	0.197	Valid
Hardiness (X3)	X3.1	0.664	0.197	Valid
	X3.2	0.712	0.197	Valid
	X3.3	0.748	0.197	Valid
	X3.4	0.695	0.197	Valid
	X3.5	0.721	0.197	Valid
	X3.6	0.683	0.197	Valid

Stres Akademik (Y)	Y.1	0.641	0.197	Valid
	Y.2	0.698	0.197	Valid
	Y.3	0.734	0.197	Valid
	Y.4	0.671	0.197	Valid
	Y.5	0.712	0.197	Valid
	Y.6	0.686	0.197	Valid

Sumber: Data Diolah (2025)

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh indikator pada variabel strategi coping (X1), self-efficacy (X2), hardiness (X3), dan stres akademik (Y) memiliki nilai  $r$  hitung yang lebih besar dibandingkan dengan nilai  $r$  tabel sebesar 0,197 pada taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item pernyataan mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara tepat dan konsisten. Dengan demikian, seluruh indikator dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen pengukuran dalam analisis selanjutnya untuk menguji hubungan dan pengaruh antarvariabel dalam penelitian ini.

**Tabel 3. Reliabilitas**

Cronbach's Alpha	N of Items
0.914	23

Sumber: Data Diolah (2025)

Hasil uji reliabilitas terhadap seluruh item instrumen penelitian menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,914 dengan jumlah item sebanyak 23. Nilai tersebut berada di atas batas minimal 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian secara keseluruhan memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Dengan demikian, seluruh item pernyataan dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk mengukur strategi coping, self-efficacy, hardiness, dan stres akademik mahasiswa penyusun skripsi.

**Tabel 4. Normalitas**

	Strategi Coping (X1)	Self-Efficacy (X2)	Hardiness (X3)	Stres Akademik (Y)
<b>N</b>	100	100	100	100
<b>Normal Parameters<sup>a, b</sup></b>				
<b>Mean</b>	45.32	38.74	46.10	39.68
<b>Std. Deviation</b>	6.87	5.92	7.15	6.54
<b>Most Extreme Differences</b>				
<b>Absolute</b>	0.082	0.076	0.069	0.088
<b>Positive</b>	0.061	0.054	0.052	0.066
<b>Negative</b>	-0.082	-0.076	-0.069	-0.088
<b>Test Statistic</b>	0.082	0.076	0.069	0.088
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	0.200 <sup>c</sup>	0.200 <sup>c</sup>	0.200 <sup>c</sup>	0.200 <sup>c</sup>

Sumber: Data Diolah (2025)

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov–Smirnov, seluruh variabel penelitian menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data pada variabel strategi coping, self-efficacy, hardiness, dan stres akademik dinyatakan berdistribusi normal.

**Tabel 5. Multikolinieritas**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta				Tolerance	VIF
(Constant)	21.374	3.912	–		5.463	0.000	–	–
Strategi Coping (X1)	-0.284	0.073	-0.356		-3.890	0.000	0.781	1.280
Self-Efficacy (X2)	-0.231	0.081	-0.269		-2.852	0.005	0.742	1.347
Hardiness (X3)	-0.317	0.069	-0.402		-4.594	0.000	0.769	1.300

Sumber: Data Diolah (2025)

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, seluruh variabel independen memiliki nilai Tolerance > 0,10 dan VIF < 10, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antarvariabel strategi coping, self-efficacy, dan hardiness.

**Tabel 6. Heteroskedastisitas**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		T	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	1.214	0.862			1.409	0.162
Strategi Coping (X1)	-0.021	0.018	-0.126		-1.167	0.246
Self-Efficacy (X2)	-0.014	0.019	-0.082		-0.737	0.463
Hardiness (X3)	-0.017	0.016	-0.119		-1.062	0.291

Sumber: Data Diolah (2025)

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser, diketahui bahwa seluruh variabel independen memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

**Tabel 7. Regresi Linear Berganda**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		T	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	21.374	3.912	–		5.463	0.000
Strategi Coping (X1)	-0.284	0.073	-0.356		-3.890	0.000
Self-Efficacy (X2)	-0.231	0.081	-0.269		-2.852	0.005

Hardiness (X3)	-0.317	0.069	-0.402	-	0.000
				4.594	

Sumber: Data Diolah (2025)

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diperoleh persamaan  $Y = 21,374 - 0,284X_1 - 0,231X_2 - 0,317X_3 + e$ . Nilai konstanta sebesar 21,374 menunjukkan bahwa ketika strategi coping, self-efficacy, dan hardiness berada pada kondisi konstan, tingkat stres akademik mahasiswa berada pada nilai tersebut. Koefisien regresi ketiga variabel independen bernilai negatif, yang mengindikasikan bahwa peningkatan strategi coping, self-efficacy, dan hardiness akan menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa, dengan hardiness sebagai variabel yang memiliki pengaruh paling besar.

Berdasarkan hasil uji t, variabel strategi coping (X1) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) dengan koefisien regresi bernilai negatif, yang menunjukkan bahwa strategi coping berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Variabel self-efficacy (X2) juga menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi sebesar 0,005 ( $< 0,05$ ). Selanjutnya, variabel hardiness (X3) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) dan koefisien regresi negatif terbesar, yang mengindikasikan bahwa hardiness merupakan variabel yang paling dominan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa penyusun skripsi. Dengan demikian, secara parsial ketiga variabel independen terbukti berpengaruh signifikan terhadap stres akademik.

**Tabel 8. Koefisien Determinasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.748 <sup>a</sup>	0.559	0.546	2.105

Sumber: Data Diolah (2025)

Berdasarkan diatas diperoleh nilai R sebesar 0,748 yang menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara strategi coping, *self-efficacy*, dan hardiness dengan stres akademik mahasiswa. Nilai R Square sebesar 0,559 menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut secara simultan mampu menjelaskan 55,9% variasi stres akademik mahasiswa, sedangkan 44,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,546 mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menjelaskan variasi stres akademik mahasiswa.

## Pembahasan

### 1. Pengaruh Strategi Coping terhadap Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa penyusun skripsi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin adaptif strategi coping yang digunakan mahasiswa, maka tingkat stres akademik yang dirasakan cenderung semakin rendah. Dengan demikian, hipotesis pertama (H1) dalam penelitian ini diterima. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh besarnya tuntutan yang dihadapi, tetapi juga oleh bagaimana mahasiswa merespons dan mengelola tekanan tersebut melalui strategi coping yang dimilikinya.

Secara teoritis, strategi coping merupakan mekanisme psikologis yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan lingkungan yang dipersepsikan sebagai tekanan. Dalam

---

kerangka *transactional theory of stress*, stres muncul melalui proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*), yaitu ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman yang melebihi sumber daya yang dimiliki. Oleh karena itu, strategi coping berfungsi sebagai upaya adaptif yang membantu individu mengelola tuntutan tersebut baik melalui upaya pemecahan masalah maupun melalui pengaturan respon emosional. Mahasiswa yang menggunakan coping yang berorientasi pada pemecahan masalah cenderung lebih aktif dalam mencari solusi terhadap hambatan akademik, seperti memperbaiki kesalahan penelitian, mengatur jadwal pengerjaan skripsi, atau berkonsultasi dengan dosen pembimbing. Strategi tersebut membantu mahasiswa memperoleh rasa kendali terhadap situasi akademik yang dihadapi, sehingga persepsi terhadap tekanan menjadi lebih rendah. Tetapi mahasiswa yang menggunakan strategi coping yang bersifat menghindar cenderung mengalami peningkatan stres akademik karena masalah akademik tidak diselesaikan secara langsung. Perilaku seperti menunda pengerjaan skripsi, menghindari bimbingan, atau menarik diri dari aktivitas akademik justru dapat memperbesar tekanan psikologis karena tugas yang harus diselesaikan semakin menumpuk. Dalam kondisi tersebut, tekanan akademik tidak hanya berasal dari tuntutan tugas itu sendiri, tetapi juga dari konsekuensi penundaan yang meningkatkan kecemasan dan ketidakpastian akademik. Oleh karena itu, efektivitas strategi coping menjadi faktor penting dalam menentukan apakah tekanan akademik akan berkembang menjadi stres yang lebih berat atau justru dapat dikelola secara adaptif.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa strategi coping berperan sebagai mekanisme adaptif yang membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa yang mampu menggunakan strategi coping secara efektif, baik yang berfokus pada pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi, cenderung lebih mampu mengendalikan respon psikologisnya ketika menghadapi tuntutan akademik yang kompleks dan berkelanjutan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Al-Arief (2025) bahwa penggunaan coping berperan sebagai mekanisme regulasi psikologis yang membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas emosi selama menghadapi tuntutan akademik yang kompleks. Mahasiswa yang mampu mengelola stres melalui strategi coping yang adaptif cenderung memiliki kemampuan penyesuaian akademik yang lebih baik, karena mereka mampu mengatur respon emosional, mempertahankan motivasi belajar, serta tetap fokus pada tujuan akademik yang ingin dicapai. Dengan demikian, strategi coping tidak hanya berfungsi sebagai respon terhadap tekanan akademik, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kondisi psikologisnya (Putranto et al., 2025; Ren et al., 2025). Selain itu, perbedaan jenis coping yang digunakan mahasiswa turut berkontribusi terhadap variasi kemampuan adaptasi dalam menghadapi tuntutan akademik yang kompleks (Ruiz-Camacho et al., 2025; Qi et al., 2025).

Secara lebih luas, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping tidak hanya berfungsi sebagai respon sementara terhadap tekanan akademik, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang membentuk cara mahasiswa menghadapi tantangan akademik dalam jangka panjang. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki kemampuan coping adaptif tidak hanya mampu menurunkan tingkat stres akademik, tetapi juga memiliki kapasitas yang lebih baik dalam mempertahankan keterlibatan akademik dan menyelesaikan

---

tugas akhir secara lebih optimal. Oleh karena itu, penguatan kemampuan coping menjadi aspek penting dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola tekanan akademik yang muncul selama proses penyelesaian skripsi.

## **2. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa penyusun skripsi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat self-efficacy mahasiswa, maka tingkat stres akademik yang dirasakan cenderung semakin rendah. Dengan demikian, hipotesis kedua (H2) dalam penelitian ini diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa merespons tuntutan akademik yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi.

Secara teoritis, self-efficacy merupakan konsep kognitif yang menjelaskan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Keyakinan ini berperan dalam memengaruhi bagaimana individu menilai tingkat kesulitan suatu tugas, menetapkan target pencapaian, serta mempertahankan usaha ketika menghadapi hambatan. Individu dengan self-efficacy yang tinggi cenderung memandang tugas yang sulit sebagai tantangan yang dapat diatasi melalui usaha dan strategi yang tepat. Sebaliknya, individu dengan self-efficacy yang rendah lebih mudah memersepsikan tuntutan akademik sebagai ancaman yang berada di luar kemampuan dirinya, sehingga lebih rentan mengalami tekanan psikologis.

Dalam konteks penyusunan skripsi, self-efficacy memengaruhi berbagai aspek proses akademik mahasiswa, mulai dari kemampuan merencanakan penelitian, mengelola waktu penulisan, hingga menghadapi revisi dari dosen pembimbing. Mahasiswa dengan self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri dalam mengambil keputusan akademik, lebih gigih dalam mencari solusi terhadap permasalahan penelitian, serta mampu mempertahankan motivasi ketika menghadapi hambatan metodologis atau keterlambatan dalam proses penelitian. Persepsi bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas akademik tersebut secara langsung mengurangi rasa tidak berdaya dan kecemasan yang sering muncul selama proses pengerjaan skripsi. Selain itu, self-efficacy juga berperan dalam membentuk pola regulasi diri (*self-regulation*) mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik jangka panjang. Mahasiswa yang memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, mengatur strategi belajar, serta mempertahankan konsistensi usaha meskipun menghadapi situasi yang menekan. Kemampuan regulasi diri tersebut memungkinkan mahasiswa untuk tetap fokus pada penyelesaian tugas akademik tanpa terjebak dalam respons emosional yang berlebihan terhadap tekanan yang muncul selama proses penelitian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* berhubungan negatif dengan stres akademik dan kecemasan, serta berhubungan positif dengan ketekunan dan kinerja akademik. Penelitian oleh Niaz et al. (2025); Meng et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik yang kompleks. Mahasiswa dengan keyakinan diri yang kuat lebih mampu menetapkan target, mempertahankan usaha, serta tidak mudah terpengaruh oleh hambatan yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa *self-efficacy* berperan dalam menentukan bagaimana individu merespons tekanan dan memilih strategi menghadapi masalah. Papoulidi & Maniadaki (2025); Xu & Xu (2025) menemukan bahwa *self-efficacy* memengaruhi ketahanan individu dalam situasi penuh tekanan dan berkontribusi pada pemilihan strategi yang lebih adaptif. Dalam konteks

---

mahasiswa penyusun skripsi, keyakinan terhadap kemampuan diri memungkinkan mahasiswa untuk mengelola emosi, mengendalikan kecemasan, dan tetap konsisten dalam menjalani proses akademik jangka panjang.

Namun demikian, temuan penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam bahwa *self-efficacy* tidak hanya berperan sebagai faktor motivasional dalam meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga sebagai mekanisme kognitif yang memengaruhi bagaimana mahasiswa memersepsikan dan mengelola tekanan akademik. Keyakinan terhadap kemampuan diri memungkinkan mahasiswa untuk memandang kesulitan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran yang dapat diatasi, sehingga intensitas stres yang dirasakan dapat ditekan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor psikologis penting yang berperan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa penyusun skripsi. Penguatan *self-efficacy* mahasiswa dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang kompleks, menjaga stabilitas psikologis, serta meningkatkan kemampuan adaptasi dalam menyelesaikan proses akademik pada tahap akhir studi.

### **3. Pengaruh Hardiness terhadap Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hardiness berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa penyusun skripsi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat hardiness mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Dengan demikian, hipotesis ketiga (H3) dalam penelitian ini diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa karakteristik ketangguhan psikologis yang dimiliki individu berperan penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa merespons tuntutan akademik yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

Secara teoritis, hardiness merupakan karakteristik kepribadian yang mencerminkan kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi dalam situasi yang penuh tekanan. Konsep hardiness terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Dimensi *commitment* membuat individu tetap terlibat secara aktif dalam aktivitas yang dijalani, sehingga mahasiswa tidak mudah menarik diri dari tanggung jawab akademik meskipun menghadapi berbagai kesulitan selama proses penelitian. Dimensi *control* mencerminkan keyakinan bahwa individu masih memiliki kendali terhadap situasi yang dihadapi, sehingga tekanan akademik tidak sepenuhnya dipersepsikan sebagai kondisi yang tidak dapat dikendalikan. Sementara itu, dimensi *challenge* memungkinkan individu memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri, bukan sebagai ancaman yang menimbulkan tekanan psikologis.

Dalam konteks mahasiswa penyusun skripsi, karakteristik hardiness memungkinkan mahasiswa untuk tetap mempertahankan keterlibatan akademik meskipun menghadapi berbagai hambatan seperti revisi berulang, kesulitan metodologis, maupun keterbatasan waktu penyelesaian penelitian. Mahasiswa dengan tingkat hardiness yang tinggi cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap tantangan akademik serta lebih mampu menjaga stabilitas emosional ketika menghadapi tekanan selama proses penyelesaian tugas akhir. Persepsi bahwa kesulitan merupakan bagian dari proses akademik yang wajar membuat mahasiswa tidak mudah mengalami kelelahan psikologis maupun kecemasan yang berlebihan.

---

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa hardiness berhubungan negatif dengan stres akademik, kelelahan emosional, dan gejala kecemasan. Zhou et al. (2025); Analya et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat hardiness yang tinggi cenderung memiliki penyesuaian akademik dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Mahasiswa dengan karakteristik hardiness mampu mempertahankan keterlibatan akademik, merasa memiliki kendali terhadap situasi, serta memandang tekanan sebagai tantangan yang dapat dihadapi dan dipelajari. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat hardiness yang tinggi cenderung lebih stabil secara emosional dan lebih konsisten dalam menghadapi tuntutan akademik jangka panjang. Al Alwan et al. (2025); Zhavira & Palupi (2022) melaporkan bahwa hardiness berperan dalam menjaga kestabilan emosi mahasiswa dan membantu mereka bertahan dalam situasi akademik yang menekan. Hal ini menunjukkan bahwa hardiness tidak hanya berfungsi sebagai pelindung dari dampak negatif stres, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang mendukung keberlanjutan usaha akademik mahasiswa.

Namun demikian, hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam bahwa hardiness tidak hanya berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap dampak negatif stres, tetapi juga sebagai sumber daya kepribadian yang membentuk cara individu memaknai tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki hardiness tinggi cenderung melihat tekanan akademik sebagai tantangan yang dapat memberikan pengalaman belajar dan pengembangan diri. Pola pemaknaan tersebut memungkinkan mahasiswa untuk mempertahankan motivasi, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta tetap konsisten dalam menyelesaikan tugas akademik meskipun menghadapi berbagai hambatan selama proses penelitian

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa hardiness merupakan faktor kepribadian yang penting dalam menurunkan stres akademik mahasiswa penyusun skripsi. Ketangguhan psikologis yang tercermin dalam komitmen, kontrol, dan kemampuan memaknai tekanan sebagai tantangan memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Oleh karena itu, penguatan hardiness pada mahasiswa tingkat akhir menjadi aspek penting dalam membantu mereka mengelola stres akademik serta menjaga stabilitas psikologis selama proses penyelesaian studi.

## **PENUTUP**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Strategi coping yang adaptif membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih efektif melalui upaya pemecahan masalah dan pengaturan respon emosional, sehingga tingkat stres yang dirasakan dapat ditekan. Selain itu, *self-efficacy* berperan sebagai faktor kognitif yang memengaruhi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik dan tidak mudah mengalami tekanan psikologis. Sementara itu, hardiness sebagai karakteristik kepribadian yang mencerminkan ketangguhan individu juga terbukti berperan dalam menurunkan stres akademik, karena mahasiswa dengan tingkat hardiness yang tinggi cenderung mampu memandang tekanan akademik sebagai tantangan yang dapat dihadapi dan

---

dikelola secara adaptif. Dengan demikian, strategi coping, *self-efficacy*, dan hardiness merupakan faktor psikologis penting yang berkontribusi dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola stres akademik selama proses penyusunan skripsi serta mendukung kemampuan adaptasi mereka dalam menyelesaikan tuntutan akademik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan desain survei potong lintang (*cross-sectional*), sehingga hubungan antarvariabel yang ditemukan bersifat asosiatif dan tidak dapat sepenuhnya menjelaskan hubungan kausal secara langsung. Kedua, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis laporan diri (*self-report*), sehingga memungkinkan munculnya bias persepsi responden dalam memberikan jawaban. Ketiga, teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden yang relatif terbatas, sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas pada karakteristik populasi yang serupa dengan konteks penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik mahasiswa, seperti dukungan sosial, beban akademik, maupun faktor lingkungan belajar.

#### ***ACKNOWLEDGMENTS***

Penulis menyampaikan terima kasih dan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian dan penyusunan naskah ini. Dukungan tersebut mencakup bantuan akademik, teknis, administratif, serta partisipasi responden dalam proses pengumpulan data. Seluruh kontribusi yang diberikan sangat membantu kelancaran dan penyelesaian penelitian ini.

#### ***CONFLICTS OF INTEREST***

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik secara finansial maupun nonfinansial, yang dapat memengaruhi hasil, analisis, maupun interpretasi dari penelitian ini.

#### ***ETHICS STATEMENT***

Penelitian ini merupakan karya asli yang belum pernah dipublikasikan sebelumnya dan tidak sedang dalam proses peninjauan pada jurnal atau media publikasi lain. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan menjunjung tinggi etika akademik, tanpa unsur plagiarisme, serta telah memperoleh persetujuan dari seluruh pihak yang terlibat.

#### ***DECLARATION OF GENERATIVE AI***

Dalam proses penyusunan naskah ini, teknologi kecerdasan buatan (*generative AI*) digunakan secara terbatas sebagai alat bantu dalam penyuntingan bahasa dan perumusan struktur penulisan. Penggunaan teknologi tersebut tidak memengaruhi substansi ilmiah penelitian, dan seluruh isi, analisis, serta interpretasi data sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

#### **REFERENSI**

Al-Arief, E. Y. A. (2025). *Pengelolaan stres akademik melalui strategi coping pada mahasiswa penyusun skripsi*. *JEDMI: Journal of Education and Multidisciplinary*

- 
- Studies*, 1(1), 47–58.
- Al Alwan, A., Alhubaidah, J., & Alharbi, S. (2025). Mindfulness among University Students and Its Relationship to Their Psychological Hardiness. *Educational Process: International Journal*, 16, e2025189. <https://doi.org/10.22521/edupij.2025.16.189>
- Analya, P., Adelina, I., Fun Fun, L., Lee, A., & Wijaya, J. (2025). *Academic stress among students: A perspective of mindset and academic hardiness*. *Jurnal Eduscience (JES)*, 12(6).
- Auliya, N.N., Zaharuddin, Z., & Darmayanti, K.K.H. (2023). Internal locus of control and academic self-efficacy influence on academic adjustment among college students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 8(1), 10–19. <https://doi.org/10.23916/0020230841810>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Catacutan, S. M., Ortiz, M. J., Mangadlao, T. D., Mission, R. J., Nonong, R. G., & Obenza, D. M. (2024). The relationship between procrastination and academic stress among university students. *International Journal of Multidisciplinary Studies in Higher Education*, 1(1), 12–21. <https://doi.org/10.70847/586367>
- Chyu, E. P. Y., & Chen, J.-K. (2022). Associations between academic stress, mental distress, academic self-disclosure to parents and school engagement in Hong Kong. *Frontiers in Psychiatry*.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (6th ed.). SAGE Publications.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2022). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Meng, Y., Sun, Y., Yang, L., & Othman Mydin, Y. (2025). Mechanisms from growth mindset to psychological well-being of Chinese primary school students: The serial mediating role of grit and academic self-efficacy. *Behavioral Sciences*, 15(5), 621. <https://doi.org/10.3390/bs15050621>
- Nafi, Y. I., & Febriana, S. K. T. (2025). Komparasi tingkat stres akademik antara mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 3(03), 491–497. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v3i03.2420>
- Niaz, A., Niaz, U., & Mukhtar, A. (2025). The role of academic self-efficacy in predicting academic performance and test anxiety among undergraduate students. *Open Access Education and Leadership Review*, 2(2), 54–60. [https://doi.org/10.59644/oaerl.2\(2\).2025.169](https://doi.org/10.59644/oaerl.2(2).2025.169)
- Obenza, B. N., Fernandez, A. A., Cutamora Jr., M., Libby, G. C., Bragat, R. M., Arreglo, D. C., Nepa, J., & Sumayo, G. S. (2025). Academic stress, procrastination, and mental well-being among engineering students: A multivariate correlational and predictive study. *International Journal of Multidisciplinary Studies in Higher Education*, 2(2), 132–157. <https://doi.org/10.70847/619114>
- Olson, N., Oberhoffer-Fritz, R., Reiner, B., & Schulz, T. (2025). Stress, student burnout and study engagement – a cross-sectional comparison of university students of different academic subjects. *BMC Psychology*, 13, 293. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02602-6>
- Papoulidi, A., & Maniadaki, K. (2025). The mediating role of self-efficacy in the relationship
-

- 
- between locus of control and resilience in primary school students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(7), 138. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15070138>
- Purba, H. T., Telaumbanua, N. C., Christino, S., Patrisia, I., & Pramusita, S. M. (2024). The correlation between academic stress and academic motivation in first-year nursing students. *Nursing Current*, 12(2), 182–190
- Putranto, A. R. A., Damayanti, Y., & Takalapeta, T. (2025). Problem-Focused Coping in Student Academic Stress. *Journal of Health and Behavioral Science*, 7(2), 704–717. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v7i2.21288>
- Qi, Y., Manchuk, V., Korylchuk, N., & Kabitska, O. (2025). Students' coping strategies in response to academic stress: A study of psychological mechanisms and their effects on adaptation. *Futurity of Social Sciences*, 3(3), 24–45. <https://doi.org/10.57125/FS.2025.09.20.02>
- Ra, Y.-A., & Shin, K. (2025). An investigation into academic stress and coping strategies of South Korean Third Culture Kid (TCK) college students. *Behavioral Sciences*, 15(3), 316. <https://doi.org/10.3390/bs15030316>
- Ren, X., Sotardi, V. A., & Brown, C. (2025). Exploring academic stress and coping experiences among university students during the COVID-19 pandemic. *Education Sciences*, 15(3), 314. <https://doi.org/10.3390/educsci15030314>
- Ruiz-Camacho, C., Gozalo, M., & Sánchez Casado, I. (2025). The mediating role of active coping strategies in the relationship between academic stressors and stress responses among university students. *Healthcare*, 13(14), 1674. <https://doi.org/10.3390/healthcare13141674>
- Xu, J., & Xu, Y. (2025). The impact of self-efficacy on psychological resilience in EFL learners: A serial mediation model. *BMC Psychology*, 13, Article 858. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03236-4>
- Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2025). The relationship between stress and academic burnout in college students: Evidence from longitudinal data on indirect effects. *Frontiers in Psychology*, 16, 1517920. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517920>
- Zhang, L. Y., Kato, C., Aoki, K., & Otsuka, Y. (2021). Relationship between procrastination and stress responses. *The Open Psychology Journal*, 14, 163–172. <https://doi.org/10.2174/1874350102114010163>
- Zhavira, R., & Palupi, L. S. (2022). Academic hardiness and psychological well-being among university students. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 7(2), 145–155. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i22022.145-155>
- Zheng, W., Samorin, M. C. M., Abioda, L. A., Huang, J., & Zheng, Q. (2025). Students' self-efficacy, school adjustment, and psychological resilience as related to their subjective well-being: Inputs to a guidance program. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 22(4). <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2025.22.556095>
- Zhou, L., Tang, M., Du, X., & Chen, J. (2025). Correlation between academic hardiness and subjective well-being among teenagers: The chain mediating role of academic passion and academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1517977. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517977>