

## ***Self Efficacy dan Grit Terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi***

**Siti Rizqa Padila, Universitas Islam Negeri Antasari, rizqadilaa@gmail.com**

### **Abstract**

This correlational quantitative study aimed to examine the influence of self-efficacy and grit on academic stress among 100 undergraduate students working on their theses. Results indicated that 28% of participants had high self-efficacy, while 72% had moderate levels. Regarding grit, 37% were categorized as high and 63% moderate. Academic stress levels were distributed as 33% high, 64% moderate, and 3% low. T-test analyses revealed that both self-efficacy ( $t = -3.390$ ,  $p = 0.001$ ) and grit ( $t = -3.569$ ,  $p = 0.001$ ) significantly affect academic stress. Furthermore, the combined effect of self-efficacy and grit on academic stress was significant ( $F = 31.337$ ,  $p = 0.000$ ). The study concluded that these two variables significantly influence the academic stress levels of students.

*Keywords:* Self Efficacy, Grit, Academic Stress, Thesis, Student

### **Abstrak**

Penelitian kuantitatif korelasional ini bertujuan mengetahui pengaruh self-efficacy dan grit terhadap stres akademik pada 100 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil menunjukkan 28% mahasiswa memiliki self-efficacy tinggi, sedangkan 72% sedang. Untuk grit, 37% termasuk kategori tinggi dan 63% sedang. Tingkat stres akademik terdiri dari 33% tinggi, 64% sedang, dan 3% rendah. Analisis uji t mengindikasikan bahwa self-efficacy ( $t = -3,390$ ,  $p = 0,001$ ) dan grit ( $t = -3,569$ ,  $p = 0,001$ ) berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Selain itu, pengaruh simultan self-efficacy dan grit terhadap stres akademik juga signifikan ( $F = 31,337$ ,  $p = 0,000$ ). Penelitian ini menyimpulkan bahwa kedua variabel tersebut secara signifikan memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.

*Kata kunci:* Self Efficacy, Grit, Stres Akademik, Skripsi, Mahasiswa.

Mahasiswa merupakan individu yang menekuni suatu disiplin ilmu di perguruan tinggi dan dituntut menyelesaikan masa studi sesuai ketentuan, dengan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana (Salim & Fakhurrozi, 2020). Penyusunan skripsi dilakukan secara mandiri agar mahasiswa mampu memecahkan masalah penelitian, namun kenyataannya banyak yang mengalami hambatan, baik dari pihak akademik, orangtua, kondisi ekonomi, maupun

dorongan dari sekitar dan diri sendiri (Azahra, 2017). Hambatan ini sering membuat mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama hingga muncul tekanan yang memicu stres. Penelitian Tryasningsih (2020) membuktikan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki tingkat stres tinggi. Stres sendiri merupakan masalah umum yang dialami manusia (Gaol, 2016). Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikannya sebagai hubungan individu dengan lingkungan yang dinilai membebani atau melampaui kemampuan. Sarafino dan Smith (2011) menambahkan bahwa stres terjadi akibat ketidaksesuaian kondisi biologis dan psikologis individu dengan tuntutan lingkungan, sehingga menimbulkan ketegangan.

Dalam konteks akademik, mahasiswa yang tidak siap menghadapi tuntutan akan mengalami stres akademik, yaitu persepsi dan reaksi terhadap stresor akademik (Gadzella, 2004). Penelitian Giyarto (2018) menemukan bahwa mahasiswa akhir sering kesulitan mengerjakan skripsi dan kurang mampu mengatasinya, yang dapat berujung pada stres, frustrasi, penundaan, hingga putus asa. Tryasningsih (2020) menegaskan bahwa stres akademik berpengaruh pada performa mahasiswa. Barseli dan Ifdil (2017) menyatakan stres akademik muncul karena tekanan subjektif terhadap kondisi akademik yang memunculkan reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif. Bedewy & Gabriel (2015) mengidentifikasi faktor-faktor pemicu seperti tekanan untuk berprestasi, persepsi diri, beban kerja, ujian, dan keterbatasan waktu. Ismiati (2015) membaginya menjadi faktor internal (misalnya manajemen waktu buruk, pesimisme, berpikiran negatif, kesulitan menulis) dan faktor eksternal (lingkungan tidak nyaman, kurangnya referensi, kesulitan konsultasi dengan dosen).

Tekanan akademik bisa dihadapi bila mahasiswa memiliki keyakinan diri, atau self efficacy. Bandura (2002) mendefinisikannya sebagai keyakinan individu pada kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan tertentu. Pajares (1996) menjelaskan self efficacy menentukan besarnya usaha, ketekunan, dan ketahanan seseorang. Feist & Feist (2009) menambahkan bahwa self efficacy dapat berbeda sesuai situasi dan kompetensi.

Zajacova, Lynch & Espenshade (2005) menemukan hubungan negatif antara self efficacy dan stres: semakin tinggi self efficacy, semakin rendah stres. Gore (2006) juga menegaskan bahwa self efficacy akademik mencerminkan keyakinan menyelesaikan tugas pendidikan. Bandura

(1995) menyebut self efficacy memungkinkan kontrol atas stresor dan mendukung keberhasilan. Terdapat tiga dimensi self efficacy (Bandura, 2002): level (tingkat kesulitan tugas), strength (kekuatan keyakinan), dan generality (keyakinan dalam berbagai situasi). Individu dengan self efficacy tinggi cenderung pantang menyerah menghadapi kesulitan, termasuk menyelesaikan skripsi.

Selain keyakinan, diperlukan ketekunan atau grit. Duckworth et al. (2010) mendefinisikan grit sebagai kemampuan mempertahankan semangat dan ketekunan menghadapi tantangan jangka panjang. Grit mencakup usaha gigih meski menghadapi kesulitan atau kemajuan lambat (Duckworth et al., 2007). Sebagai trait personality, grit konsisten pada diri individu (Vivekananda, 2017; Murfanya, 2015). Grit bagaikan stamina jangka panjang untuk mempertahankan minat dan usaha hingga tujuan tercapai (Maulana, 2020).

Grit sangat penting dalam konteks akademik karena mendorong mahasiswa untuk gigih mengatasi tantangan skripsi (Syarifudin & Siregar, 2020). Duckworth & Quinn (2009) membaginya menjadi dua dimensi: konsistensi minat dan ketahanan usaha. Mahasiswa dengan grit tinggi akan mengerahkan lebih banyak energi menghadapi kesulitan, sedangkan yang rendah cenderung menghindari tantangan (Alhadabi & Karpinski, 2019).

Wawancara dengan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin angkatan 2019 menunjukkan banyak yang merasa cemas saat menyusun skripsi, seperti takut menghubungi dosen, kesulitan menentukan judul, mood buruk, hingga sulit tidur karena memikirkan tugas. Hal ini sesuai dengan Ismiati (2015) yang menemukan gejala stres berupa kecemasan, gelisah, sulit tidur, bahkan menangis berlebihan.

Dari studi pendahuluan tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa skripsi rentan mengalami stres akademik baik fisik maupun psikis, yang berimbas pada keterlambatan kelulusan. Oleh karena itu, diperlukan keyakinan diri (self efficacy) dan ketekunan (grit) untuk menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan menelaah sejauh mana self efficacy dan grit berkontribusi terhadap stres akademik mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

### Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria yakni mahasiswa aktif angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang sedang menyelesaikan skripsi serta bersedia menjadi responden. Kegiatan penelitian dilaksanakan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin (Kampus I). Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner (Rezki, 2021). Sementara itu, data sekunder digunakan sebagai data pendukung yang berasal dari berbagai literatur, seperti buku, artikel/jurnal, penelitian terdahulu, maupun sumber tertulis lainnya yang relevan dengan topik penelitian (Rahmadi, 2011).

### Hasil

Tabel 1  
Deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self Efficacy</i>	100	20	80	50	10
<i>Grit</i>	100	12	48	30	6
Stres Akademik	100	23	92	57,5	11,5

Mengacu pada Tabel 1, variabel **self efficacy** menunjukkan skor terendah sebesar 20 dan skor tertinggi mencapai 80, dengan rata-rata 50 serta standar deviasi 10. Untuk variabel **grit**, nilai minimum tercatat 12 dan maksimum 28, dengan nilai rata-rata 30 serta simpangan baku sebesar 6. Sementara itu, variabel **stres akademik** memiliki rentang nilai dari 23 hingga 92, dengan mean 57,5 dan standar deviasi 11,5.

#### a. Analisis Deskriptif Kategorisasi Data Variabel *Self Efficacy*

Pada Tabel 1 nilai mean pada skala *self efficacy* sebesar 50 dan standar deviasi 10.

Tabel 2  
*Kategorisasi Tingkat Self Efficacy*

	Interval	Frequency	Percent
Valid	Rendah	X < 40	-
	Sedang	40 ≤ X < 60	72
			72.0

Tinggi	$60 \leq X$	28	28.0
Total		100	100.0

Mengacu pada Tabel 3, dari total 100 responden tidak ditemukan adanya partisipan dengan skor grit pada kategori rendah. Sebanyak 63 responden atau 63% tergolong dalam kategori sedang, sementara 37 responden lainnya atau 37% berada pada kategori tinggi.

b. Analisis Deskriptif Kategorisasi Data Variabel *Grit*

Pada tabel 1, diperoleh nilai mean sebesar 30 dan standar deviasi sebesar 6 pada variabel *grit*.

Tabel 3  
*Kategorisasi Tingkat Grit*

		Interval	Frequency	Percent
Valid	Rendah	$X < 24$	-	-
	Sedang	$24 \leq X < 36$	63	63.0
	Tinggi	$36 \leq X$	37	37.0
	Total		100	100,0

Dari tabel 3, diketahui bahwa skor *grit* dari 100 partisipan tidak ada yang berada pada kategori rendah. Sebanyak 63 partisipan memiliki skor yang berada pada kategori sedang sebesar 63%. Dan 37 partisipan memiliki skor *grit* yang berada pada kategori tinggi sebesar 37%.

c. Analisis Deskriptif Kategorisasi Data Variabel Stres Akademik

Pada Tabel 1, diketahui nilai mean sebesar 57,5 dan nilai standar deviasi sebesar 11,5 pada variabel stres akademik.

Tabel 4  
*Kategorisasi Tingkat Stres Akademik*

		Interval	Frequency	Percent
Valid	Rendah	$X < 46$	3	3.0
	Sedang	$46 \leq X < 69$	64	64.0
	Tinggi	$69 \leq X$	33	33.0
	Total		100	100,0

Mengacu pada Tabel 4, dari total 100 partisipan terdapat 3 responden (3%) yang termasuk dalam kategori stres akademik rendah. Sebagian besar responden, yakni 64 orang (64%), berada pada kategori sedang. Sementara itu, sebanyak 33 partisipan (33%) tercatat berada dalam kategori stres akademik tinggi.

a. Hasil Uji Regresi

Tabel 5  
*Hasil Uji Regresi Linear Berganda*

Coefficients <sup>a</sup>						
Mode		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1						
1	(Constant)	110.061	5.687		19.354	.000
	SE	-.393	.116	-.340	-3.390	.001
	G	-.705	.198	-.358	-3.569	.001

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil *output* pada tabel 5 diatas, diketahui bahwa persamaan regresi linear berganda dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$Y = 110,061 - 0,393X_1 - 0,705X_2 + e$$

Hasil persamaan regresi linear berganda menunjukkan konstanta sebesar 110,061. Hal ini mengindikasikan bahwa apabila nilai self efficacy ( $X_1$ ) dan grit ( $X_2$ ) sama dengan 0, maka tingkat stres akademik mahasiswa berada pada angka 110,061 dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Koefisien regresi pada variabel self efficacy bernilai negatif sebesar -0,393, yang berarti peningkatan self efficacy akan menurunkan stres akademik, sedangkan penurunan self efficacy akan meningkatkan stres akademik sebesar 0,393. Variabel grit juga memiliki koefisien regresi negatif sebesar -0,705, sehingga setiap peningkatan grit akan berkontribusi pada penurunan stres akademik, sementara penurunan grit akan menaikkan stres akademik sebesar 0,705, dengan asumsi variabel lain tidak berubah. Uji t menunjukkan bahwa self efficacy berpengaruh signifikan terhadap stres akademik, ditunjukkan oleh nilai sig.  $0,001 < 0,05$  dan  $t_{hitung} 3,390 > t_{tabel}$

1,660, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Demikian pula, grit terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan nilai sig.  $0,001 < 0,05$  dan thitung  $3,569 > t_{tabel} 1,660$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Adapun koefisien determinasi menggambarkan seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen, di mana semakin mendekati angka satu maka semakin kuat pengaruh self efficacy dan grit dalam memprediksi tingkat stres akademik mahasiswa.

Tabel 6  
Hasil Uji Koefisien Determinasi Self Efficacy Terhadap Stres Akademik

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.559 <sup>a</sup>	.313	.306	7.046

- a. Predictors: (Constant), SE

Berdasarkan tabel 6 hasil uji koefisien determinasi *self efficacy* terhadap stres akademik, diketahui bahwa model *summary* dengan nilai  $R^2 = 0,313$  yang artinya variasi atau perubahan *self efficacy* terhadap stres akademik sebesar 31,3%, sedangkan sisanya sebesar 68,7% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar penelitian ini.

Tabel 7  
Hasil Uji Koefisien Determinasi Grit Terhadap Stres Akademik

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.566 <sup>a</sup>	.321	.314	7.006

- a. Predictors: (Constant), G

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa model *summary* dengan nilai  $R^2 = 0,321$  yang artinya variasi atau perubahan *grit* terhadap stres akademik sebesar 32,1%, sedangkan sisanya sebesar 67,9% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar penelitian ini.

Tabel 8  
*Hasil Uji Koefisien Determinasi Self Efficacy Dan Grit Terhadap Stres Akademik*

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.627 <sup>a</sup>	.393	.380	6.658	

b. Predictors: (Constant), G, SE

Mengacu pada Tabel 8, diperoleh nilai  $R^2$  sebesar 0,393. Hal ini menunjukkan bahwa 39,3% variasi stres akademik dapat dijelaskan oleh variabel self efficacy dan grit, sedangkan sisanya sebesar 60,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Untuk menilai kontribusi self efficacy dan grit secara simultan terhadap stres akademik digunakan uji F. Kriteria pengujiannya adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima apabila nilai  $F_{hitung}$  lebih besar dari  $F_{tabel}$ , sedangkan  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak apabila  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$ . Selain itu, pengambilan keputusan juga dapat didasarkan pada taraf signifikansi 5% (0,05), yaitu jika nilai sig. > 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sedangkan apabila nilai sig. < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Tabel 9  
*Hasil Uji F*

ANOVA <sup>a</sup>						
Mode		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2778.619	2	1389.310	31.337	.000 <sup>b</sup>
	Residual	4300.421	97	44.334		
	Total	7079.040	99			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), G, SE

Berdasarkan hasil yang diperoleh, diketahui nilai sig. bernilai  $0,000 < 0,05$ . Sementara nilai  $F_{hitung}$  sebesar 31,337, nilai tersebut lebih besar dari  $F_{tabel}$  yaitu ( $31,337 > 3,09$ ). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga pada variabel bebas yaitu *self efficacy* dan *grit* berpengaruh secara simultan terhadap variabel stres akademik.



## Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji ada atau tidaknya pengaruh serta sejauh mana Self Efficacy dan Grit Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Penelitian ini melibatkan 100 responden yang merupakan mahasiswa angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang tengah menempuh proses penyusunan skripsi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala self efficacy, grit, dan stres akademik, yang kemudian dijadikan dasar dalam pemaparan hasil penelitian sebagai berikut:

### *Self Efficacy*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi *self efficacy* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Berdasarkan hasil tingkat *self efficacy* diperoleh persentase yang berbeda-beda pada masing-masing kategori. Dari 100 mahasiswa terdapat 72% berada pada kategori sedang dan 28% berada pada kategori tinggi, hasil ini menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi di fakultas ushuluddin dan humaniora lebih dominan memiliki tingkat *self efficacy* pada kategori sedang, yang bermakna bahwa sebagian besar mahasiswa cukup yakin terhadap kemampuannya untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* rendah memiliki ciri seperti tidak mau berusaha, lamban, tidak yakin, seringkali menghindari kesulitan, mudah merasa cemas, dan komitmen diri yang rendah. Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi akan merasa percaya diri dengan kemampuan, memiliki komitmen yang kuat, serta memandang kegagalan sebagai sebuah tantangan khususnya pada saat mengerjakan skripsi. Sejalan dengan hal tersebut, Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* dapat membantu seseorang dalam membuat pilihan, usaha, dan ketekunan yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan (Usher & Pajares, 2008). Sehingga, mahasiswa yang memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan akademiknya dapat mengatur waktu dengan lebih efektif, efisien dan menunjukkan kegigihan lebih dari mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah.

Dalam penelitian ini kontribusi *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa yang

mengerjakan skripsi diketahui melalui hasil perhitungan uji parsial atau uji t dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sebesar  $-3,390 > 1,660$  dan nilai sig. *self efficacy*  $0,001 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya *self efficacy* secara parsial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel stres akademik. Koefisien *self efficacy* yang bertanda negatif bermakna bahwa *self efficacy* yang semakin meningkat akan menyebabkan stres akademik menurun, sebaliknya semakin menurun *self efficacy* maka stres akademik akan meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian Zajacova, Lynch dan Espenshade (2005), menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa, dalam tuntutan perguruan tinggi, ketika mahasiswa memiliki *self efficacy* lebih tinggi maka akan menghasilkan tingkat stres yang lebih rendah.

Besar koefisien determinasi 0,313 bermakna bahwa *self efficacy* berpengaruh sebesar 31,3% terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, sedangkan 68,7% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain diluar dari riset ini. Dalam penelitian ini *self efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap stress akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Ketika mahasiswa memiliki *self efficacy* yang baik maka akan mempengaruhi menurunnya stres akademik yang dialami. Keyakinan diri untuk mampu menyelesaikan skripsi, dibutuhkan bagi mahasiswa untuk menunjang berkurangnya stres akademik. Karena *self efficacy* akan mendorong mahasiswa untuk selalu berusaha dan mampu mengatasi masalah yang menghambat pada saat mengerjakan skripsi.

### **Grit**

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa grit berkontribusi terhadap mahasiswa yang tengah menyusun skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Tingkat grit responden bervariasi, namun dari 100 mahasiswa tidak ada yang masuk kategori rendah. Individu dengan grit rendah biasanya mudah menyerah dan sulit mempertahankan fokus. Sebanyak 63% responden berada pada kategori sedang, menunjukkan konsistensi dan ketekunan yang cukup dalam mengerjakan skripsi. Sementara itu, 37% responden berada pada kategori tinggi, yang berarti mereka tetap menunjukkan kerja keras dan upaya meski dihadapkan pada hambatan.

Grit dianggap sebagai sumber daya psikologis yang memengaruhi bagaimana seseorang menilai stresor akademik. Lee (2017) menemukan adanya korelasi negatif antara grit dan stres akademik.

Hal ini sejalan dengan temuan Ardis & Alisa (2021) bahwa stres sering muncul akibat ketakutan akan kegagalan. Mahasiswa dengan grit tinggi lebih mampu menghadapi hambatan dan mengatasi rasa takut gagal, bahkan ketika orang lain mungkin memilih menyerah. Dengan demikian, grit dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik karena mendorong mereka tetap berfokus pada tujuan meskipun dihadapkan pada kesulitan (Muenks, Wigfield, Yang, & Neal, 2016).

Hasil uji parsial (uji t) dalam penelitian ini menunjukkan nilai thitung sebesar  $3,569 > t_{tabel} 1,660$  dengan signifikansi  $0,001 < 0,05$ . Artinya, grit secara parsial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Koefisien regresi bernilai negatif menandakan bahwa semakin tinggi grit, maka stres akademik semakin menurun, sedangkan penurunan grit justru meningkatkan stres. Hal ini sejalan dengan penelitian Alhadabi & Karpinski (2019) yang menyatakan bahwa individu dengan grit tinggi akan mengerahkan lebih banyak usaha dalam menghadapi kesulitan, sementara individu dengan grit rendah cenderung menghindari tantangan.

Besarnya koefisien determinasi sebesar 0,321 menunjukkan bahwa 32,1% variasi stres akademik dapat dijelaskan oleh grit, sedangkan 67,9% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, grit terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam menekan stres akademik mahasiswa yang sedang menulis skripsi.

### **Kontribusi Self Efficacy dan Grit**

Selain grit, hasil analisis juga menunjukkan kontribusi self efficacy dan grit secara bersama-sama terhadap stres akademik. Dari 100 mahasiswa, 3% responden berada pada kategori stres rendah, yang berarti mereka hanya mengalami gejala ringan dan tidak mengganggu fungsi fisiologis. Sebanyak 64% berada pada kategori sedang, menandakan stres berlangsung lebih lama, misalnya akibat revisi atau tuntutan akademik yang belum selesai. Sementara 33% responden termasuk kategori tinggi, yaitu mengalami stres cukup berat dan berpotensi mengganggu kondisi fisiologis bila tidak segera diatasi. Sarafino & Smith (2011) menyebutkan bahwa stres akademik dapat memunculkan reaksi fisiologis maupun emosi seperti cemas, sedih, depresi, atau marah.

Stres akademik sering dikaitkan dengan ketidakmampuan mahasiswa menyelesaikan tuntutan, rendahnya prestasi, penundaan tugas, hingga tekanan bersosialisasi. Ismiati (2015) menambahkan faktor penyebabnya antara lain manajemen waktu yang buruk, sikap tidak tegas,

lingkungan yang tidak mendukung, keterbatasan referensi, dan kesulitan bimbingan.

Analisis regresi linear berganda memperlihatkan nilai  $F_{hitung} 31,337 > F_{tabel} 3,09$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa self efficacy dan grit secara simultan berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Koefisien determinasi sebesar 0,393 berarti 39,3% variasi stres akademik dijelaskan oleh kedua variabel, sedangkan sisanya 60,7% dipengaruhi faktor lain.

Sejalan dengan penelitian Widyoyoko (2022), self efficacy berpengaruh sebesar 54% terhadap stres akademik mahasiswa. Penelitian Utomo, Wahyu, Aji, dan Aravik (2022) juga mendukung temuan ini, di mana grit memengaruhi stres akademik dokter muda sebesar 7,8%. Semakin tinggi grit, semakin rendah tingkat stres, dan sebaliknya. Dengan demikian, baik self efficacy maupun grit terbukti berkontribusi terhadap stres akademik mahasiswa, dengan pengaruh grit yang lebih dominan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa memiliki self-efficacy dan grit dalam kategori sedang, masing-masing sebesar 72% dan 63%, dengan sisanya pada kategori tinggi. Tingkat stres akademik bervariasi, di mana 33% termasuk tinggi, 64% sedang, dan 3% rendah. Uji parsial menunjukkan bahwa self-efficacy secara signifikan berpengaruh terhadap stres akademik dengan  $t_{hitung} 3,390 > t_{tabel} 1,660$  dan kontribusi sebesar 31,3%. Demikian pula grit memberikan pengaruh signifikan dengan  $t_{hitung} 3,569 > t_{tabel} 1,660$  dan kontribusi 32,1%. Uji simultan memperlihatkan bahwa self-efficacy dan grit secara bersama-sama memengaruhi stres akademik secara signifikan ( $F_{hitung} 31,337 > F_{tabel} 3,09$ ,  $p < 0,05$ ) dengan kontribusi bersama sebesar 39,3%. Sisanya sebesar 60,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy dan grit, baik secara individu maupun bersama-sama, berperan signifikan dalam menentukan tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

### *Saran*

Penelitian ini memiliki keterbatasan, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan memperluas

variabel dengan memasukkan faktor lain seperti beban akademik, dukungan sosial, work-life balance, atau kondisi psikologis mahasiswa. Jumlah sampel juga disarankan diperbanyak agar hasil lebih representatif. Selain itu, pendekatan metodologis dapat diperluas ke metode kualitatif atau mixed methods untuk menggali pengalaman mahasiswa secara lebih mendalam dalam menghadapi stres akademik serta peran self efficacy dan grit. Dengan demikian, penelitian mendatang diharapkan memberi kontribusi lebih luas secara teoritis maupun praktis dalam memahami serta mengatasi stres akademik mahasiswa.

### Referensi

- Alhadabi, A., & Karpinski, A. C. (2019). Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 519–535. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1679202>
- Ardis, N., & Aliza, M. (2021). Grit as a solution for academic stress in students during the Covid-19 pandemic: Grit sebagai solusi stres akademik pada pelajar di masa pandemik Covid-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–6.
- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2002). *Self efficacy: The exercise of control*. Freeman and Company.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. A. (2011). Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 174–181. <https://doi.org/10.1177/1948550610385872>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of personality* (7th ed.). McGraw-Hill Companies.
- Giyarto. (2018). *Stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan skripsi*.
- Gore, P. A. (2006). Academic self-efficacy as a predictor of college outcomes: Two incremental validity studies. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 92–115.

- <https://doi.org/10.1177/1069072705281367>
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32). <http://dx.doi.org/10.22373/albayan.v21i32.420>
- Jaenullah. (2016). Pendekatan model success story dalam upaya menumbuhkan pendidikan entrepreneurship. *At-Ta'lim*, 15(1).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, W. W. S. (2017). Relationships among grit, academic performance, perceived academic failure, and stress in associate degree students. *Journal of Adolescence*, 60, 148–152. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.006>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Maulana, B. I. (2020). *Hubungan antara grit dan academic burnout pada mahasiswa Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Muenks, K., Wigfield, A., Yang, J. S., & O'Neal, C. R. (2016). How true is grit? Assessing its relations to high school and college students' personality characteristics, self-regulation, engagement, and achievement. *Journal of Educational Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/edu0000153>
- Murfanya, L. (n.d.). *Analisis struktur faktor variabel trait personality*.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543–578. <https://doi.org/10.3102/00346543066004543>
- Rezki, S. M. (n.d.). Kenali 4 perbedaan data sekunder dan data primer saat melakukan penelitian. [dqlab.id](http://dqlab.id).
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.9718>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an* (Vol. 1). Lentera Hati.
- Syarifuddin, N. A., & Siregar, S. M. (2022). Relationship between grit and achievement motivation for university student during online learning. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v5i1.1400>
- Tryasningsih, D. (2020). *Tingkat stres mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi di Universitas Sanata Dharma*.
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2008). Sources of self-efficacy in school: Critical review of the literature and future directions. *Review of Educational Research*, 78(4), 751–796. <https://doi.org/10.3102/0034654308321456>
- Utomo, K. W., Aji, R. H. S., & Aravik, H. (2021). *Islamic entrepreneurship: Konsep berwirausaha ilahiyah*. Edu Pustaka.
- Widyoyoko, T. D. (2022). *Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018 yang sedang mengerjakan tugas akhir* [Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim].
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706