

**HUBUNGAN *ACADEMIC SELF-EFFICACY* DENGAN
ACADEMIC HOPELESSNESS PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

Nathanael Darrel Frans¹, Rita Markus Idulfilastr²

Prodi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara¹

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara²

e-mail: Nathanaelfrans22@gmail.com

Diterima: 07/01/2026; Direvisi: 12/01/2026; Diterbitkan: 23/01/2026

ABSTRAK

Mahasiswa semester akhir menghadapi fase krusial yang sarat tekanan akademik, yang berisiko memicu *Academic Hopelessness* atau hilangnya harapan terhadap kesuksesan studi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Academic Self-efficacy* dengan *Academic Hopelessness* pada mahasiswa semester akhir. Menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan teknik *convenience sampling*, penelitian ini melibatkan 219 mahasiswa aktif semester 7 dan 8 di wilayah Jabodetabek. Pengumpulan data menggunakan *Academic Hopelessness Inventory* (AHI) dan *The Academic Self-efficacy Scale* (TASES). Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi logistik biner dan korelasi *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Academic Self-efficacy* dan *Academic Hopelessness* ($p < 0.05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami keputusasaan. Implikasi penelitian menyoroti pentingnya penguatan efikasi diri sebagai faktor protektif kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Hasil ini diharapkan menjadi rujukan pengembangan layanan konseling akademik preventif dan intervensi psikologis di perguruan tinggi Indonesia saat ini modern.

Kata Kunci: *Academic Self-efficacy, Academic Hopelessness, Mahasiswa Semester Akhir*

ABSTRACT

Final-year students face a crucial phase fraught with academic pressure, which risks triggering *Academic Hopelessness*, a loss of hope regarding academic success. This study aims to examine the relationship between *Academic Self-efficacy* and *Academic Hopelessness* among final-year students. Using a non-experimental quantitative approach with convenience sampling, this study involved 219 active 7th and 8th-semester students in the Jabodetabek area. Data were collected using the *Academic Hopelessness Inventory* (AHI) and *The Academic Self-efficacy Scale* (TASES). Data analysis was performed using binary logistic regression and Spearman's rho correlation. The results showed a significant negative relationship between *Academic Self-efficacy* and *Academic Hopelessness* ($p < 0.05$). These findings indicate that the higher the students' self-confidence in their academic abilities, the lower their tendency to experience hopelessness. The research implications highlight the importance of strengthening self-efficacy as a protective factor for the mental health of final-year students. This finding is expected to serve as a reference for the development of preventive academic counseling services and psychological interventions in modern Indonesian higher education institutions.

Keywords: *Academic Self-efficacy, Academic Hopelessness, Final-Year Students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir berada pada periode transisi yang penuh tantangan dalam lintasan pendidikan tinggi. Tuntutan penyusunan skripsi, pemenuhan standar kelulusan, serta kekhawatiran akan kesiapan kerja menciptakan beban psikologis yang kompleks (Benítez-Agudelo et al., 2025). Akumulasi tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, berpotensi memunculkan kondisi psikologis negatif yang dikenal sebagai *Academic Hopelessness*. Nathania et al. (2025) mendefinisikan *Academic Hopelessness* sebagai perasaan putus asa yang mendalam terkait pencapaian akademik, ditandai dengan hilangnya motivasi, pandangan pesimis terhadap masa depan studi, dan keyakinan bahwa upaya yang dilakukan tidak akan membuahkan hasil.

Fenomena keputusan akademik ini tidak muncul dalam ruang hampa. Studi literatur menunjukkan bahwa stres akademik yang berkepanjangan merupakan faktor utama munculnya perasaan tidak berdaya (*helplessness*) yang berujung pada *hopelessness* (Zhang et al., 2022). Di Indonesia, Hendra et al. (2025) menemukan bahwa beban kerja berlebih dan tuntutan perfeksionisme berkontribusi signifikan pada kelelahan emosional mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa tidak mampu lagi mengendalikan hasil akademiknya, skripsi tidak lagi dipandang sebagai tantangan, melainkan sebagai ancaman yang mustahil diselesaikan. Hal ini berdampak serius, mulai dari prokrastinasi kronis hingga risiko *drop-out*.

Mengingat dampak negatif tersebut, identifikasi faktor internal yang berkaitan dengan penurunan risiko *hopelessness* menjadi krusial. Salah satu konstruksi psikologis yang relevan adalah *Academic Self-efficacy*. Berakar dari Teori Kognitif Sosial Bandura, *Academic Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan akademik (Bandura, 1997; Sagone & Caroli, 2014). Sejalan dengan kerangka teoretis tersebut, studi di Indonesia menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berperan sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental dan kemajuan studi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi (Muchtar et al., 2023). Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki ketekunan (*persistence*) yang lebih besar saat menghadapi rintangan skripsi dan memandang kegagalan sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri, bukan sebagai tanda ketidakmampuan permanen (Ampuero-Tello et al., 2022).

Penelitian terdahulu telah banyak mengulas kaitan efikasi diri dengan prestasi belajar, namun studi yang secara spesifik meneliti hubungan langsung antara *Academic Self-efficacy* dengan *Academic Hopelessness* pada konteks mahasiswa tingkat akhir di Indonesia masih terbatas. Padahal, dinamika psikologis pada fase penyusunan skripsi memiliki karakteristik unik dibandingkan fase perkuliahan biasa. Penelitian Kristensen et al. (2023) dan Liu X. et al. (2024) menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan erat dengan penurunan distress psikologis, namun validitas hubungan ini perlu diuji kembali dalam konteks budaya dan sistem pendidikan di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *Academic Self-efficacy* dengan *Academic Hopelessness* pada mahasiswa semester akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk mengamati korelasi antarvariabel dalam satu periode waktu. Partisipan penelitian berjumlah 219 mahasiswa semester akhir (semester 7 dan 8) yang sedang mengerjakan skripsi dan berdomisili di wilayah Jabodetabek, dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen pengumpulan data terdiri dari dua skala. Pertama, *Academic Hopelessness Inventory* (AHI) yang dikembangkan oleh Nathania et al. (2025) untuk mengukur tingkat keputusan

akademik. Alat ukur ini terdiri dari 20 butir pernyataan dikotomis dengan reliabilitas KR-20 sebesar 0.946. Kedua, *The Academic Self-efficacy Scale* (TASES) yang dikembangkan oleh Sagone dan Caroli (2014) dan diadaptasi oleh Darmayanti et al. (2021). Skala ini terdiri dari 25 aitem dengan reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0.893. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* karena data tidak berdistribusi normal, serta analisis regresi logistik biner untuk menguji peran prediksi variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan analisis deskriptif statistik, ditemukan pola distribusi data yang menarik pada subjek penelitian. Mayoritas partisipan berada pada kategori sedang untuk kedua variabel yang diteliti. Secara rinci, sebanyak 187 mahasiswa (85.4%) memiliki tingkat *Academic Self-efficacy* sedang, sementara 156 mahasiswa (71.2%) berada pada tingkat *Academic Hopelessness* sedang. Gambaran distribusi data tersebut menunjukkan kecenderungan kondisi psikologis mahasiswa semester akhir yang berada pada fase moderat, dan data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1

Gambaran Variabel Academic Self-efficacy Berdasarkan Skor

Kategori	Total	Persentase
Rendah	28	12.8%
Sedang	187	85.4%
Tinggi	4	1.8%
Total	219	100%

Tabel 2

Gambaran Variabel Academic Hopelessness Berdasarkan Skor

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	5–7	26	11.9%
Sedang	8–11	156	71.2%
Tinggi	12–16	37	16.9%
Total		219	100%

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2, diketahui bahwa tingginya persentase mahasiswa pada kategori sedang mengindikasikan adanya ambivalensi psikologis pada mahasiswa semester akhir. Mereka memiliki keyakinan kemampuan yang cukup untuk bertahan (*survive*) dalam mengerjakan skripsi, namun pada saat yang sama juga merasakan beban keraguan yang tidak dapat diabaikan. Kondisi “tengah-tengah” ini merefleksikan situasi di mana mahasiswa tetap menjalankan kewajiban akademiknya meskipun diiringi kelelahan mental yang berkelanjutan. Keadaan tersebut dapat dipahami sebagai bentuk *functional burnout*, yaitu kondisi ketika individu masih mampu berfungsi secara akademik tetapi dengan tingkat tekanan psikologis yang relatif tinggi.

Analisis utama penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Academic Self-efficacy* dengan *Academic Hopelessness*. Dengan menggunakan uji statistik yang relevan, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut

($p = 0.003 < 0.05$). Arah hubungan ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi (B) yang bernilai negatif (-0.043), yang bermakna bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat berbanding terbalik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *academic self-efficacy* mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic hopelessness* yang mereka alami, dan sebaliknya.

Tabel 3
Variables in the Equation

Variable	B	S.E.	Wald	df	p	Exp(B)
<i>Academic Self-efficacy</i>	-.043	.015	8.638	1	.003	0.958
Constant	4.068	1.224	11.051	1	< .001	58.429

Hasil pada Tabel 3 membuktikan bahwa semakin tinggi *Academic Self-efficacy* mahasiswa, semakin rendah tingkat *Academic Hopelessness* yang dialami. Temuan ini sejalan dengan *Social Cognitive Theory* (Bandura, 1997) yang menyatakan bahwa keyakinan diri merupakan fondasi dari agensi manusia. Mahasiswa yang yakin dengan kemampuannya (*self-efficacious*) akan memandang kesulitan skripsi seperti revisi dosen atau data yang sulit sebagai tantangan yang harus diatasi (*mastery challenge*), bukan alasan untuk menyerah. Keyakinan ini mencegah munculnya perasaan tidak berdaya yang merupakan inti dari *hopelessness*.

Selain hubungan pada skor total, analisis korelasi antar dimensi menggunakan Spearman's rho memperlihatkan dinamika hubungan yang lebih spesifik antara variabel penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa hampir seluruh dimensi *academic self-efficacy* memiliki korelasi yang signifikan dengan dimensi *academic hopelessness*. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh efikasi diri tidak bersifat umum semata, tetapi bekerja melalui aspek-aspek spesifik dalam pengalaman akademik mahasiswa. Sebagaimana ditampilkan pada Tabel 4, pola korelasi tersebut memperlihatkan bahwa variasi keyakinan diri pada dimensi tertentu berkontribusi secara bermakna terhadap variasi tingkat keputusan akademik yang dialami mahasiswa semester akhir.

Tabel 4
Uji Korelasi

Dimension	1	2	3	4	5	6	7
1. Self Engagement	1						
2. Self-Oriented Decision Making	.626**	1					
3. Others-Oriented Problem Solving	.576**	.603**	1				
4. Interpersonal climate	.480**	.451**	.533**	1			

Dimension	1	2	3	4	5	6	7
5. <i>Feelings About the Future</i>	.514**	.371**	.369**	.353**	1		
6. <i>Loss of Motivation</i>	-.461**	-.400**	-.285**	-.340**	-.606**	1	
7. <i>Future Expectation</i>	.576**	.486**	.449**	.373**	.732**	-.739**	1

Pembahasan

Temuan utama penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Academic Self-efficacy* dengan *Academic Hopelessness* pada mahasiswa semester akhir. Hasil ini menjawab hipotesis penelitian dan sejalan dengan *Social Cognitive Theory* dari Bandura (1997), yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya (*self-efficacy*) merupakan determinan utama dalam bagaimana mereka merespons situasi sulit. Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berperan sebagai faktor protektif terhadap tekanan akademik dan distress psikologis: *self-efficacy* terbukti memoderasi dampak stres akademik terhadap akibat negatif seperti psikologis distress dan burnout, sehingga mahasiswa dengan efikasi diri yang kuat cenderung mampu mengurangi dampak negatif tekanan akademik (Chongjin et al., 2025). Selanjutnya, studi terbaru juga menemukan bahwa tingkat depresi secara signifikan mempengaruhi *academic self-efficacy* mahasiswa, yang secara tidak langsung berkaitan dengan risiko meningkatnya *hopelessness* dalam konteks akademik (Chen et al., 2026). Temuan-temuan ini memperkuat mekanisme kognitif yang dijelaskan oleh Bandura bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri mempengaruhi keterlibatan, ketahanan, dan kesehatan mental individu dalam menghadapi tantangan akademik.

Hubungan negatif ini bermakna bahwa keyakinan diri berfungsi sebagai “tameng” psikologis. Mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* tinggi cenderung memandang skripsi dan tuntutan akademik lainnya sebagai tantangan yang bisa dikelola, bukan sebagai jalan buntu. Pola pikir ini mencegah munculnya perasaan tidak berdaya (*helplessness*) yang merupakan akar dari keputusasaan (*hopelessness*). Penelitian menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berperan sebagai mediator yang signifikan dalam mengurangi gejala psikologis negatif seperti burnout dan distress, di mana individu dengan efikasi diri tinggi lebih efektif dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian akademik (Liu W. et al., 2024; Zhu et al., 2023). Selain itu, studi lain menemukan bahwa *academic self-efficacy* juga memediasi hubungan antara stres akademik dan prestasi, sehingga mahasiswa dengan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan mampu mempertahankan arah tujuan akademik meskipun menghadapi beban tugas yang berat (Cabras et al., 2024).

Lebih jauh lagi, dinamika ini dapat dijelaskan melalui mekanisme atribusi kognitif. Mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung mengatribusikan hambatan skripsi seperti revisi berulang atau kesulitan olah data sebagai bukti inkompetensi pribadi (*internal attribution of failure*). Pemikiran pesimis ini memicu perilaku penghindaran (*avoidance coping*), di mana mahasiswa memilih untuk ‘menghilang’ dari bimbingan daripada menghadapi kesulitan.

Akibatnya, progres skripsi terhambat dan menumpuk, yang pada akhirnya memvalidasi dan memperparah perasaan putus asa mereka. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, yakni perilaku penundaan yang merupakan bentuk penghindaran tugas akademik (Firdaus et al., 2025). Selain itu, studi lain menemukan adanya hubungan antara *academic self-efficacy* dan kejadian *academic burnout* pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa rendahnya efikasi diri terkait dengan kelelahan akademik yang dapat memperkuat perilaku avoidance dan perasaan tidak berdaya (Putra et al., 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan pola hubungan yang konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya terkait efikasi diri akademik dan kondisi psikologis mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa *academic self efficacy* berperan penting dalam menekan dampak stres akademik terhadap distress psikologis, sehingga mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi cenderung mampu mempertahankan kondisi psikologis yang lebih adaptif meskipun menghadapi tuntutan akademik yang berat. Selain itu, efikasi diri juga berfungsi sebagai prediktor signifikan terhadap stres dan kecemasan mahasiswa lintas konteks budaya, di mana rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri berkaitan dengan meningkatnya kerentanan psikologis (Kristensen et al., 2023; Anicama et al., 2025). Secara spesifik, temuan mengenai korelasi dimensi *Interpersonal Climate* dalam penelitian ini memberikan wawasan penting bahwa mahasiswa yang yakin dan berani meminta bantuan kepada dosen atau teman sebaya (*help seeking*) terbukti memiliki tingkat keputusan akademik yang lebih rendah.

Hal ini mengindikasikan bahwa seringkali *academic hopelessness* tidak bermula dari ketidakmampuan akademis semata, melainkan dari ketakutan untuk berkomunikasi. Mahasiswa yang ragu akan kemampuan sosialnya cenderung menunda bimbingan karena takut dikritik, terutama ketika kemampuan komunikasi interpersonal mereka rendah, yang kemudian memicu kecemasan berkomunikasi dalam konteks akademik (Dewi & Kumala, 2023). Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang baik mampu memanfaatkan dosen pembimbing sebagai sumber daya solusi, bukan sebagai ancaman, karena dukungan sosial yang kuat terbukti berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan menghadapi tantangan akademik (Utami et al., 2025). Ini menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri dan keputusan tidak hanya bersifat internal, tetapi juga melibatkan keyakinan dalam mengakses dukungan sosial dalam lingkungan akademik.

Meskipun demikian, fakta bahwa mayoritas data berada pada kategori “sedang” mengindikasikan bahwa mahasiswa semester akhir berada dalam fase “bertahan” (*survival*). Pada fase ini, mahasiswa umumnya memiliki keyakinan diri yang cukup untuk tetap melanjutkan studi dan tidak memilih untuk *drop-out*, namun beban mental yang tinggi membuat tingkat harapan akademik mereka belum sepenuhnya optimal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya keseimbangan yang rapuh antara kemampuan bertahan dan risiko penurunan motivasi serta kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, *academic self-efficacy* menjadi faktor yang sangat penting untuk terus dijaga dan diperkuat agar mahasiswa tidak tergelincir ke dalam keputusan akademik yang lebih dalam.

KESIMPULAN

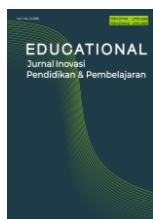
Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Academic Self-efficacy* dengan *Academic Hopelessness* pada mahasiswa semester akhir, di mana keyakinan diri yang tinggi berperan sebagai faktor protektif yang menurunkan risiko keputusan akademik. Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa yang yakin akan kemampuan akademiknya dan berani memanfaatkan dukungan sosial (*interpersonal climate*)

cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan skripsi, meskipun mayoritas mahasiswa saat ini berada pada kondisi psikologis yang moderat. Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi disarankan untuk tidak hanya berfokus pada penyelesaian teknis skripsi, melainkan juga secara aktif memfasilitasi penguatan efikasi diri melalui bimbingan yang suportif dan umpan balik konstruktif demi menjaga kesejahteraan mental mahasiswa.

Ke depan, hasil penelitian ini berpotensi dikembangkan sebagai dasar perancangan program intervensi psikologis berbasis penguatan efikasi diri, seperti pelatihan regulasi diri akademik, mentoring skripsi yang suportif, dan layanan konseling preventif di perguruan tinggi. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimen serta melibatkan variabel psikososial lain, seperti resiliensi akademik dan dukungan dosen pembimbing, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika *academic hopelessness* pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Ampuero-Tello, N. L., Zegarra-López, A. C., Padilla-López, D. A., & Venturo-Pimentel, D. S. (2022). Academic self-efficacy as a protective factor for the mental health of university students during the COVID-19 pandemic. *Interacciones*, 8, e289. <https://doi.org/10.24016/2022.v8.289>
- Anicama, J., Calderón, R., Javier-Aliaga, D., Caballero, G., Talla, K., Pizarro, R., Calizaya-Milla, Y. E., & Saintila, J. (2025). Self-efficacy and stress as predictors of anxiety in Peruvian and Mexican university students: A cross-sectional study. *Frontiers in Education*, 10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1423406>
- Benítez-Agudelo, J. C., Restrepo, D., Navarro-Jimenez, E., & Clemente-Suárez, V. J. (2025). Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological well-being, physiological markers, health behaviors, and academic performance in university students. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03041-z>
- Cabras, E., Pozo, P., Suárez-Falcón, J. C., & rekan. (2024). Stress and academic achievement among distance university students in Spain during the COVID-19 pandemic: Age, perceived study time, and the mediating role of academic self-efficacy. *European Journal of Psychology of Education*, 39, 4275–4295. <https://doi.org/10.1007/s10212-024-00871-0>
- Chen, C., Zhu, Y., Hong, Y., Xiao, F., & Li, L. (2026). How depression affects academic self-efficacy among college students: The mediating effect of professional identity and the moderating effect of belief in a just world. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-26074-w>
- Chongjin, W., Charan, I. A., & Soomro, S. (2025). Examining the Effects of Academic Stress, Self-Efficacy, Cognitive–Behavioral Outcomes, Psychological Distress, and Prosocial Behavior: A Moderated-Mediation Model. *Brain and Behavior*, 15(10), e70907. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41134615/>
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021). Confirmatory factor analysis of the academic self-efficacy scale: An Indonesian version. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 10(2), 118–132. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i2.19777>
- Dewi, H. A., & Kumala, R. R. (2022). Self-Efficacy Dan Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa Dalam Mempresentasikan Tugas. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 22(2), 167–175. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v22i2.1058>



- Firdaus, A. R., Sismiati, A. S., & Tjalla, A. (2025). Hubungan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling FIP UNJ. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 22(1). <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1702>
- Hendra, R., Habibi, A., Ridwan, A., Sembiring, D. A. E. P., Wijaya, T. T., Denmar, D., & Widana, I. W. (2025). The impact of perfectionism, self-efficacy, academic stress, and workload on academic fatigue and learning achievement: Indonesian perspectives. *Open Education Studies*, 7(1). <https://doi.org/10.1515/edu-2025-0071>
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress: A moderated mediation of within-person effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1512–1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Liu, W., Zhang, R., Wang, H., Rule, A., Wang, M., Abbey, C., Singh, M. K., Rozelle, S., She, X., & Tong, L. (2024). Association between anxiety, depression symptoms, and academic burnout among Chinese students: The mediating role of resilience and self-efficacy. *BMC Psychology*, 12, 335. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01823-5>
- Liu, X., Zhu, C., Dong, Z., & Luo, Y. (2024). The relationship between stress and academic self-efficacy among students at elite colleges: A longitudinal analysis. *Behavioral Sciences*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/bs14070537>
- Muchtar, D. Y., Wahyuni, Z. I., Murniasih, F., & Rasaki, A. F. (2023). Academic self-efficacy as a predictor of college students' mental health and study progress. *Tazkiya Journal of Psychology*, 11(2), 132–142. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v11i2.33531>
- Nathania, S., Audrella, N., Fanesah, F., Frans, N. D., & Idulfilastri, R. M. (2025). Pengembangan Alat Ukur Academic Hopelessness Inventory: Deteksi Awal Keputusan Akademik Pada Mahasiswa. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(1), 257-266. <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>
- Putra, A. P., Susanti, I. H., & Sumarni, T. (2022). Hubungan academic self-efficacy dengan kejadian academic burnout pada mahasiswa farmasi. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(6). <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i06.p03>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. D. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463–471. <https://doi.org/10.12691/education-2-7-3>
- Utami, O. W., Arrido, H. T., Pittor, R. C., & Abdilah, R. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy Mahasiswa. *HUMANITIS: Jurnal Homaniora, Sosial dan Bisnis*, 2(8), 847-858. <https://humanisa.my.id/index.php/hms/article/view/208>
- Zhang, C., Shi, L., Tian, T., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., Li, Y., & Ou, J. (2022). Associations between academic stress and depressive symptoms mediated by anxiety symptoms and hopelessness among Chinese college students. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 547–556. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S353778>
- Zhu, P., Xu, T., Xu, H., Ji, Q., Wang, W., Qian, M., & Shi, G. (2023). Relationship between anxiety, depression and learning burnout of nursing undergraduates after the COVID-19 epidemic: The mediating role of academic self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054194>