

EFIKASI DIRI AKADEMIK SEBAGAI MEDIATOR DALAM HUBUNGAN ANTARA *HUSNUDZAN* DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Ai Nurhasanah, Lydia Freyani Hawadi

Universitas Indonesia.
ai.nurhasanah01@ui.ac.id
reni@ui.ac.id

ABSTRACT

Academic stress is a problem experienced mostly by students including those who live in Islamic boarding schools. This condition happens because of the learning process pressure which can affect them physically and psychologically. Many previous studies examined a number of variables that can reduce academic stress, including the variables of academic self-efficacy and positive mindset. Husnudzan, a positive mindset in Islam, is considered to have an influence on various psychological aspects such as mental health, resilience, self-acceptance and anxiety. The method used in this study is a quantitative method by distributing the adaptation of the academic stress scale (SSI), the husnudzan scale and the academic self-efficacy scale (TASES). The validity and reliability scores are 0.922 and 0.959 for academic stress scale, 0.876 and 0.796 for husnudzan scale, also 0.905 and 0.951 for academic self-efficacy scale. Data analysis was carried out by conducting correlation and mediation analyses. A total of 80 undergraduate students from State Islamic University of Sunan Gunung Djati Bandung (UIN Bandung) participated in the study. The results demonstrated that husnudzan significantly correlated with academic self-efficacy ($r = 0.480$ and $p < 0.01$). In contrast, there was no significant correlation not only on academic self-efficacy and stress academic $r = -0.147$ ($p = 0.193$) but also on husnudzan and stress academic $r = -0.169$ ($p = 0.135$). The mediation test results showed that academic self-efficacy could not mediate the relationship between husnudzan and academic stress with indirect effect score -0.0944 (BootLLCI = -0.3656 and BootULCI = 0.1986).

Keywords: *Academic Self-Efficacy, Academic Stress, Husnudzan*

ABSTRAK

Stres akademik merupakan permasalahan yang sering dialami mahasiswa, tak terkecuali mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren. Kondisi ini merupakan tekanan akibat dari proses belajar yang dapat memberi pengaruh pada aspek fisik maupun psikologis. Penelitian terdahulu mengungkapkan sejumlah variabel yang dapat mengurangi stres akademik, diantaranya adalah variabel efikasi diri akademik dan pola pikir positif. *Husnudzan* sebagai pola pikir positif dalam Islam, dipandang memiliki pengaruh pada berbagai aspek psikologis seperti kesehatan mental, resiliensi, penerimaan diri dan kecemasan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menyebarkan adaptasi skala stres akademik (SSI), skala *husnudzan* dan skala efikasi diri akademik (TASES). Uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan pada ketiga skala tersebut, dengan nilai 0.922 dan 0.959 untuk skala stress akademik, 0.876 dan 0.796 untuk skala *husnudzan* serta 0.905 dan 0.951 untuk skala efikasi diri akademik. Analisis data dilakukan dengan melakukan uji korelasi dan uji mediasi. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 80 mahasiswa Universitas Islam Negeri Bandung. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan pada variabel *husnudzan* dan efikasi diri ($r = 0.480$ dengan $p < 0.01$). Sedangkan pada variabel lainnya tidak terdapat korelasi yang signifikan, dengan nilai $r = -0.147$ ($p = 0.193$) untuk efikasi diri akademik dan stres akademik, serta $r = -0.169$ ($p = 0.135$) untuk *husnudzan* dan stres

akademik. Berdasarkan uji mediasi, hasil penelitian menunjukkan efikasi diri akademik tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan *husnudzan* dan stres akademik dimana nilai yang diperoleh pada *indirect effect* adalah -0.0944, yang memiliki rentang antara BootLLCI (-0.3656) dan BootULCI (0.1986) melewati nilai 0.

Kata kunci: Efikasi Diri Akademik, *Husnudzan*, Stres Akademik

A. PENDAHULUAN

Perubahan sistem pembelajaran tatap muka ke dalam sistem pembelajaran daring memberikan respon yang berbeda pada setiap individu. Satu sisi dapat membantu terciptanya fleksibilitas dalam proses belajar mengajar (Shukla et al., 2020), namun adanya isolasi yang ketat di masa pandemi Covid-19 juga berdampak pada terganggunya kehidupan sosial maupun proses pembelajaran (Chandra, 2020). Keterbatasan penguasaan teknologi informasi hingga sarana dan prasarana turut menjadi tantangan yang harus dihadapi (Syah, 2020). Hal ini menjadi tuntutan dalam beradaptasi dengan situasi baru dimana kemandirian, kemampuan dalam menggunakan media pembelajaran *online* serta menyelesaikan berbagai tugas akademik sangat diperlukan (Nurkholis, 2020). Berbagai perubahan selama masa pandemi ini dapat memicu resiko timbulnya masalah kesehatan mental yang perlu diwaspadai seperti stres, kecemasan, dan depresi (Fauziyyah et al., 2021).

Tantangan dalam proses belajar-mengajar selama masa pandemi juga dialami oleh para mahasiswa dimana mahasiswa dihadapkan dengan permasalahan teknis seperti kondisi jaringan internet yang kurang stabil, terhambatnya interaksi dengan sesama mahasiswa, kesulitan dalam memahami materi, hingga keluhan fisik yang dialami karena berada di depan layar dengan durasi yang cukup lama (Dyla et al., 2020). Situasi ini menuntut mahasiswa untuk dapat beradaptasi meskipun diantara mereka banyak yang merasa tertekan akibat semakin banyaknya akumulasi tugas yang diberikan (Lubis et al., 2021; Putri & Yuline, 2021).

Sebagai tekanan akibat dari proses belajar yang memiliki dampak perubahan pada fisik dan psikologis (Gadzella, 1994; Ota et al., 2016), stres akademik sering dialami oleh mahasiswa. Selain karena ketidakmampuan mahasiswa dalam beradaptasi (Barseli et al., 2017), stres akademik dapat disebabkan juga oleh faktor-faktor internal (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan) dan faktor eksternal seperti pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan tekanan dari orang tua (Barseli et al., 2017; Siregar & Putri, 2020).

Selain dialami oleh mahasiswa secara umum, kondisi stres akademik juga turut dialami oleh mahasiswa yang merupakan santri di pondok pesantren. Hal tersebut dibuktikan diantaranya dalam penelitian yang dilakukan oleh Hismanidarti (2021) di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Malang, dimana dari total 107 mahasiswa 46.7% mengalami stres akademik kategori sedang dan 36.4% pada kategori tinggi.

Sejumlah hasil studi telah memberikan bukti empiris bahwa terdapat beberapa faktor yang mampu mereduksi tingkat stres akademik diantaranya yaitu melalui intervensi *mindfulness* (Aherne et al., 2016), efikasi diri akademik, mawas diri, fokus dan konsentrasi (Mulyadi et al., 2016). Sebagai bagian dari efikasi diri (Jenaabadi et al., 2017), efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam proses pembelajaran (Bandura, 1997) yang memiliki peran penting dalam diri individu sebagai pengelola persepsi diri, dapat meningkatkan motivasi dan kesiapan diri dalam menghadapi berbagai kondisi yang dapat memicu stres akademik mahasiswa (Siregar & Putri, 2020).

Selain efikasi diri akademik, faktor lain yang dapat menurunkan stres akademik adalah latihan mengelola pikiran serta mengenali keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku (Benjet, 2020). Menurut Barseli et al. (2020) berpikir positif, spiritualitas dan manajemen waktu juga dapat menjadi solusi dalam menghadapi stres di masa pandemi Covid-19. Sebagai konsep psikologis, dalam Islam, berpikir positif dipandang memiliki relevansi dengan konsep *husnudzan*. Penelitian mengenai *husnudzan* telah memberikan bukti adanya korelasi dengan aspek-aspek psikologis dan pengaruh terhadap sejumlah variabel seperti kesehatan mental (Rusydi, 2012), resiliensi (Puteri, 2018; Anggraeni, 2021), *self-esteem* (Rochmah, 2019), penerimaan diri (N. Anwar, 2020) dan kecemasan (Fairuzzahra et al., 2018).

Penelitian mengenai *husnudzan* dalam konteks pendidikan masih terbatas bahkan penelitian yang membahas hubungan antara *husnudzan* dengan stres akademik maupun efikasi diri akademik belum pernah dilakukan sebelumnya. Hal ini menarik untuk menginvestigasi korelasi variabel-variabel tersebut karena sebagai konsep psikologis dalam Islam, *husnudzan* secara teoritis memiliki peran penting dalam mengelola pikiran sehingga dapat mengarahkan individu pada keyakinan akan kemampuan dirinya dengan melihat segala bentuk tantangan yang dihadapinya secara positif. Pada penelitian ini, peneliti akan mengkaji korelasi antara *husnudzan* dan stres akademik pada mahasiswa dengan peran efikasi diri akademik sebagai variabel mediator.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain kuantitatif, yaitu pendekatan yang digunakan untuk menguji teori tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian sehingga menghasilkan angka-angka untuk kemudian dianalisis menggunakan statistik (Creswell, 2014). Penelitian ini bersifat alamiah sehingga termasuk pada kategori survey (non-eksperimental). Tipe penelitian yang digunakan adalah korelasional, yaitu bertujuan untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antar variabel (Gravetter & Forzano, 2018).

Populasi penelitian yang ditentukan peneliti adalah mahasiswa yang sekaligus merupakan santri di pondok pesantren. Sebagian dari populasi tersebut kemudian akan diambil sebagai sampel penelitian dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*, yaitu sebuah teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2019). Kriteria sampel yang merupakan mahasiswa sekaligus santri di pondok pesantren ditentukan sebagai pertimbangan peneliti dimana beban tugas yang dimiliki lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya. Secara spesifik, karakteristik sampel yang ditentukan adalah : 1) mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung; 2) mahasiswa Strata Satu (S1) semester tiga dan tujuh; 3) merupakan santri di Pondok Pesantren Al-Wafa; 4) bersedia menjadi partisipan dan mengisi kuesioner penelitian.

Dalam penelitian ini kuesioner digunakan sebagai alat untuk memperoleh data penelitian kuantitatif. Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres akademik dalam penelitian ini adalah *Student-life Stress Inventory* (SSI) versi Indonesia hasil adaptasi Pragholapati et al., (2021). Instrumen ini dikembangkan oleh Bernadette M. Gadzella (1991) berdasarkan lima kategori *stressor* dan empat kategori respon pada *stressor*. Untuk mengukur *husnudzan*, peneliti menggunakan skala *Husnudzan* yang dikembangkan oleh Rusydi, (2012). Selanjutnya, untuk mengukur efikasi diri akademik peneliti menggunakan instrumen *The Academic Self-Efficacy Scale* (TASES) hasil adaptasi Darmayanti et al., (2021). Skala pengukuran yang digunakan pada instrumen stres akademik dan *husnudzan* menggunakan 5 poin skala Likert, sementara untuk instrumen efikasi diri akademik menggunakan 4 poin skala Likert. Ketiga instrumen penelitian tersebut kemudian diujicobakan kepada perwakilan responden sehingga menghasilkan alat ukur yang valid dan reliabel.

Dalam proses analisis data, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif (untuk melihat gambaran demografis responden), analisis korelasi (untuk

mengetahui hubungan antar variabel) dan analisis mediasi dengan model Hayes (untuk mengetahui peran variabel mediator).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Statistik Deskriptif

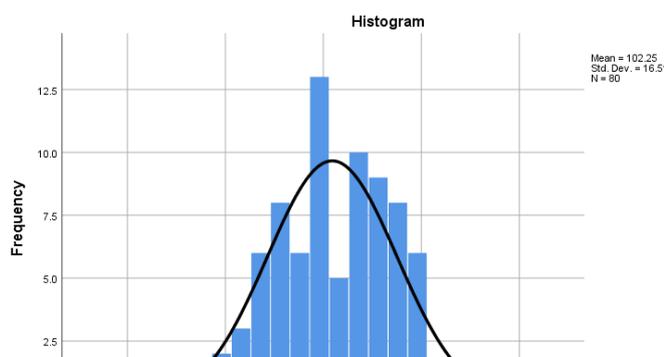
Berdasarkan analisis deskriptif, gambaran demografis responden berdasarkan usia dapat diketahui bahwa dari rentang usia 18 tahun hingga 24 tahun, mayoritas responden berusia 21 tahun dengan jumlah 22 orang atau 27.5%. Dari total 80 responden, 55% responden merupakan mahasiswa semester 3 dan sisanya adalah mahasiswa semester 7. Berdasarkan jenis kelamin, responden penelitian didominasi oleh responden perempuan dengan persentase 67.5%. Selanjutnya, terkait dengan aktivitas di luar kuliah dan mengaji, 53.75% responden aktif dalam organisasi, 5% bekerja sekaligus berorganisasi, 5% bekerja dan 36.25% tidak terlibat dalam aktivitas keduanya. Selanjutnya, analisis terhadap sebaran data variabel stres akademik, *husnudzan* dan efikasi diri akademik dapat diketahui melalui tabel di bawah ini.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

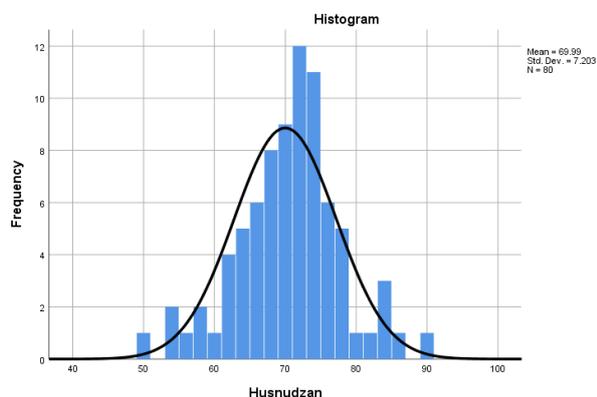
Variabel	Range	Minimum	Maksimum	Mean	Median	Modus	SD
Stres Akademik	93	49	142	102.25	101.50	108	16.51
<i>Husnudzan</i>	39	50	89	69.99	71	71	7.20
Efikasi Diri Akademik	44	48	92	65.51	65	61	8.18

Tabel 1. menunjukkan hasil data mengenai *range*, skor minimum, skor maksimum, *mean*, *median*, modus, dan standar deviasi dari masing-masing variabel penelitian. Lebih lanjut, gambaran persebaran data setiap variabel dapat dilihat melalui histogram berikut ini.

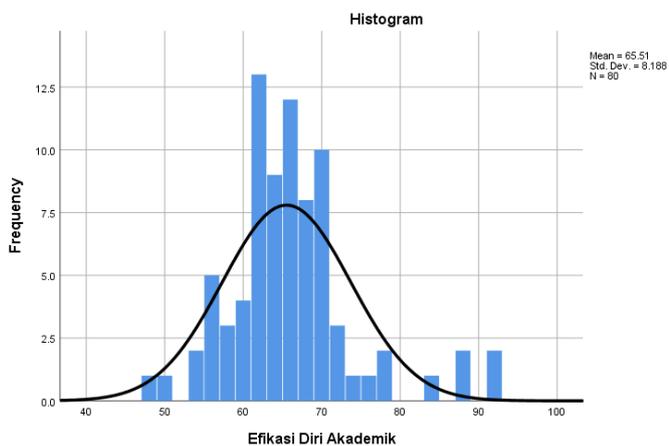
Grafik 1. Histogram Stres Akademik



Grafik 2. Histogram *Husnudzan*



Grafik 3. Histogram Efikasi Diri Akademik



Dari Grafik1. hingga Grafik 3. Di atas terlihat kurva berbentuk seperti lonceng dengan puncak tertinggi berada di tengah dan di bagian kanan maupun kirinya menurun. Pola ini memperlihatkan bahwa data cenderung terdistribusi normal sebagaimana data yang diperoleh merupakan data heterogen. Selanjutnya, kategorisasi dilakukan pada skor yang diperoleh dari masing-masing variabel dengan menggunakan norma hipotetik untuk melihat

posisi relatif kelompok secara umum terhadap alat ukur. Di bawah ini merupakan hasil kategorisasi responden terhadap seluruh variabel.

Tabel 2. Kategorisasi Responden Pada Variabel Penelitian

Kategori	Stres Akademik	Husnudzan	Efikasi Diri Akademik
Tinggi	0 (0%)	43 (53.75%)	22 (27.5%)
Sedang	61 (76.25%)	37 (46.25%)	58 (72.5%)
Rendah	19 (23.75%)	0 (0%)	0 (0%)
Total (%)	80 (100%)	80 (100%)	80 (100%)

Berdasarkan informasi pada Tabel 2. dapat diketahui bahwa seluruh responden tidak mengalami stres akademik kategori tinggi. Namun, 76.2% termasuk pada kategori stres akademik sedang dan 23.75% pada kategori rendah. Pada variabel *husnudzan* dan efikasi diri akademik seluruh responden tidak termasuk pada kategori rendah akan tetapi termasuk pada kategori tinggi (*husnudzan*=53.75%; efikasi diri akademik=27.5%) dan sedang (*husnudzan*=46.25%; efikasi diri akademik=72.5%).

2. Analisis Uji Beda

Variabel demografis jenis kelamin diketahui memiliki peran yang signifikan terhadap stres akademik. Sebagaimana hasil penelitian (Kitta et al., 2022; Maryama, 2015; Nindyati, 2020) diperoleh informasi bahwa terdapat perbedaan stres akademik yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Pada penelitian ini, hasil uji beda terhadap *mean* skor variabel stres akademik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara responden laki-laki dan perempuan dengan nilai $p < 0.05$ atau $p = 0.001$. *Mean* skor pada responden laki-laki adalah 92.73 sedangkan pada responden perempuan adalah 106.83, artinya responden laki-laki cenderung memiliki tingkat stres akademik lebih rendah dibandingkan responden perempuan. Uji beda *mean* skor variabel stres akademik juga dilakukan berdasarkan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan organisasi, namun hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok mahasiswa yang aktif maupun tidak aktif dalam organisasi. Berikutnya, uji beda *mean* skor berdasarkan tingkat semester juga dilakukan terhadap ketiga variabel. Berdasarkan hasil uji tersebut, nilai yang diperoleh pada setiap variabel adalah ($p > 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut tidak berbeda secara signifikan baik pada responden semester 3 maupun semester 7.

3. Analisis Korelasi

Untuk mengetahui hubungan antara *husnudzan* dan efikasi diri akademik, efikasi diri akademik dan stres akademik, serta *husnudzan* dan stres akademik, peneliti menggunakan analisis *pearson correlation*. Berikut ini merupakan hasil dari analisis tersebut.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi antar Variabel Penelitian

Variabel	r	Sig.
<i>Husnudzan</i> dan Efikasi Diri Akademik	0.480**	< 0.01
Efikasi Diri Akademik dan Stres Akademik	-0.147	0.193
<i>Husnudzan</i> dan Stres Akademik	-0.169	0.135

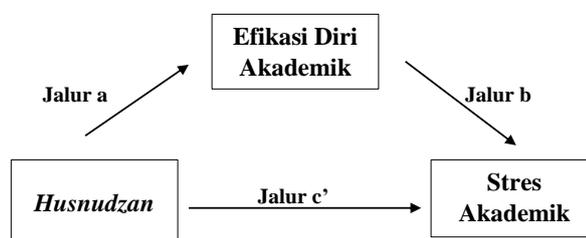
**signifikan pada level 0.01 (2-tailed)

Berdasarkan informasi yang tertera pada Tabel 3. Di atas, dapat diinterpretasikan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *husnudzan* dan efikasi diri akademik dengan $r = 0.480$ ($p < 0.01$). Sedangkan pada variabel efikasi diri akademik dan stres akademik serta *husnudzan* dan stres akademik tidak terdapat korelasi yang signifikan.

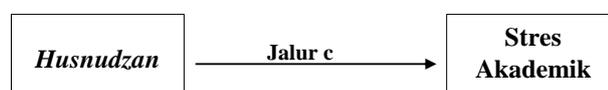
4. Analisis Mediasi

Pada tahap berikutnya, analisis mediasi dilakukan peneliti untuk melihat peran efikasi diri akademik sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *husnudzan* dan stres akademik. Analisis ini dilakukan dengan model Hayes melalui PROCESS pada aplikasi SPSS. Dalam penelitian ini, *husnudzan* merupakan variabel bebas, efikasi diri akademik merupakan variabel mediator, dan stres akademik merupakan variabel terikat. Di bawah ini merupakan bagan model mediasi sederhana dari model Hayes yang digunakan dalam penelitian ini.

Gambar 1. Jalur Langsung dan Tidak Langsung antar Variabel

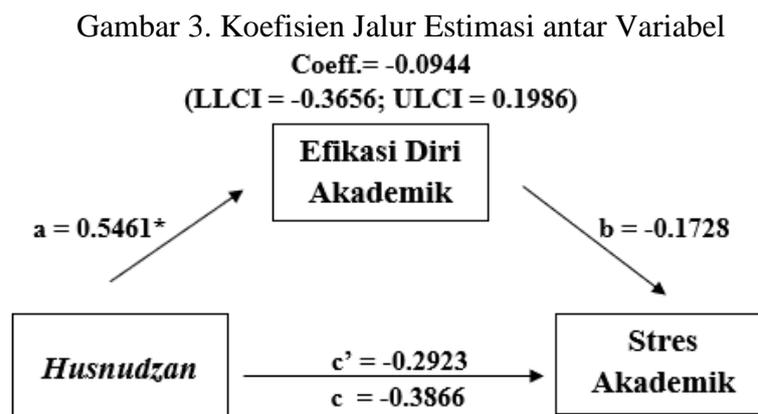


Gambar 2. Jalur Efek Langsung *Husnudzan* terhadap Stres Akademik



Analisis dilakukan dengan melihat hubungan antara *husnudzan* dan efikasi diri akademik melalui jalur a. Selanjutnya, melalui jalur b untuk mengamati hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik. Kedua jalur ini (jalur a dan jalur b) dilakukan untuk mencari tahu efek tidak langsung atau *indirect effect* melalui variabel mediator. Langkah berikutnya adalah melihat hubungan antara *husnudzan* dengan stres akademik, setelah melakukan kontrol pada variabel efikasi diri akademik untuk melewati jalur c' yang disebut juga dengan efek langsung atau *direct effect*. Melalui analisis jalur langsung maupun tak langsung efek total atau *total effect* antara *husnudzan* dan stres akademik di jalur c dapat diketahui. Berdasarkan hasil tersebut, dapat terlihat apakah efikasi diri memiliki peran sebagai mediator atau tidak dan apakah termasuk dalam mediasi penuh atau parsial.

Berdasarkan hasil uji mediasi yang dilakukan, diperoleh nilai koefisien pada jalur a = 0.5461 dengan signifikansi <0.01. Hal ini menunjukkan bahwa *husnudzan* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap efikasi diri akademik. Nilai koefisien pada jalur b = -0.1728 dengan signifikansi 0.5043 menunjukkan bahwa efikasi diri akademik tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Selanjutnya, untuk mengetahui ada atau tidaknya peran mediator pada variabel efikasi diri akademik, maka dilakukan efek uji mediasi dengan hasil sebagaimana tercantum pada gambar dibawah ini.



Berdasarkan gambar di atas, dapat diinterpretasikan bahwa nilai koefisien pada jalur c' adalah -0.2932 dengan signifikansi 0.3212. Hal ini membuktikan bahwa *husnudzan* tidak memiliki pengaruh secara langsung terhadap stres akademik. Demikian juga pada jalur c, nilai koefisien -0.3866 dengan signifikansi 0.1347 menunjukkan tidak adanya pengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung dari *husnudzan* terhadap stres akademik. Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri akademik tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *husnudzan* dan stres akademik.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa : 1). Terdapat korelasi yang signifikan antara *husnudzan* dan efikasi diri akademik mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. 2). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dan stres akademik pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. 3). *Husnudzan* tidak berkorelasi secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. 4). Efikasi diri akademik tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan *husnudzan* dan stres akademik pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Aherne, D., Farrant, K., Hickey, L., Hickey, E., McGrath, L., & McGrath, D. (2016). Mindfulness Based Stress Reduction For Medical Students: Optimising Student Satisfaction And Engagement. *BMC Medical Education*, 16(1), 209.
- Anggraeni, M. W. (2021). Hubungan Antara Husnudzon Dan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. *Skripsi : Tidak diterbitkan*.
- Anwar, N. (2020). Husnudzon Dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan HIV/AIDS. 121.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Worth Publishers.
- Barseli, M., Irdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95.
- Benjet, C. (2020). *Stress management interventions for college students in the context of the COVID-19 pandemic*. *Clinical Psychology*, e12353.
- Chandra, Y. (2020). Online education during COVID-19: Perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies*, 10(2), 229–238.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE.
- 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 (JP3I)*, 10(2), 118–132.
- Dyla, D. F. N., Afni, A., & Rahmi, A. R. (2020). Psychological Well Being Mahasiswa dalam Menjalani Kuliah Daring untuk Mencegah Penyebaran Virus Corona (Studi terhadap Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 15–24.
- Fairuzzahra, D. A., Aryandari, D., & Purwadi, M. (2018). *Hubungan Antara Husnudzon Dan Kecemasan Pada Mahasiswa*. 5, 6.

- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2015). *An Analysis of The Categories in The Student-Life Stress Inventory*. 10.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences* (6th edition). Cengage.
- Hismanidarti, R. P. (2021). *Pengaruh adversity quotient dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa Di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang* [Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/30352/>
- Jenaabadi, H., Nastiezaie, N., & Safarzaie, H. (2017). *The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students*. *The New Educational Review*, 49(3), 65–76.
- Kitta, S. K., Tamar, M., & Radjab, M. (2022). *Pengaruh Gender-Role Identity dan Gender-Role Attitudes terhadap stres akademik pada sistem pembelajaran dalam jaringan (daring) mahasiswa di Kabupaten Banggai*. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 17(2), 137–162.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.
- Maryama, H. (2015). *Pengaruh character strengths dan gender terhadap stres akademik mahasiswa UIN Jakarta yang kuliah sambil bekerja*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/28646>
- Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. M. H. (2016). *The Role of Parent-child Relationship, Self-esteem, Academic Self-efficacy to Academic Stress*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217. <https://cyberleninka.org/article/n/1333385>
- Nindyati, A. D. (2020). *Kecerdasan Emosi dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator dalam Sebuah Studi Empirik di Universitas Paramadina*. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), Art. 2.
- Nurkholis, N. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6(1), 39–49.
- Ota, A., Li, Y., Masuda, A., Yabashi, A., Morita, M., Minagawa, A., & Yatsuya, H. (2016). *Validity and reliability of the Modified Stressor Scale for College Student among medical and medical science students in a private university in Japan*. Fujita Medical Society.
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastri, A. (2021). *Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure*. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871*, 12(3), Art. 3.

- Puteri, R. K. (2018). *Hubungan Antara Khusnudzon dan Resiliensi Pada Penyintas Bencana Longsor*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7285>
- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stress Akademik dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 7(2), 55.
- Rochmah, S. A. (2019). *Pengaruh bimbingan konseling islam dengan terapi husnudzon terhadap peningkatan self esteem pada siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo*. <https://core.ac.uk/display/195392411>
- Rusydi, A. (2012). *Husn Al-Zhann: The Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology Perspective and Its Benefit on Mental Health*. *Proyeksi*, 7(1), 1.
- Shukla, T., Dosaya, D., Nirban, V. S., & Vavilala, M. P. (2020). Factors Extraction of Effective Teaching-Learning in Online and Conventional Classrooms. *International Journal of Information and Education Technology*, 10(6), 422–427.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). *Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa*. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sugiyono, S. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(5).