

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DENGAN *ACADEMIC STRESS* PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

The Relationship between Self Efficacy and Perceived Social Support with Academic Stress in Final Semester Students

Nadia Aulia Nabiilah*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: nadia.21011@mhs.unesa.ac.id

Damajanti Kusuma Dewi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: damajantikusuma@unesa.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan *perceived social support* dengan *academic stress* pada mahasiswa semester akhir. Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan kuesioner sebagai alat dalam pengumpulan data. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 390 mahasiswa yang berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan dan Fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan tugas akhir berupa skripsi. Teknik analisis data yang digunakan yakni melalui analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self efficacy* dan *perceived social support* dengan *academic stress* dengan hasil koefisien sebesar 0,600 yang artinya *self efficacy* dan *perceived social support* memiliki tingkat hubungan yang kuat

Kata kunci : *Self-efficacy; perceived social support; academic stress*

Abstract

Background: This study aims to determine the relationship between *self-efficacy* and *perceived social support* with *academic stress* in final semester students. The research method in this study uses a quantitative method with a questionnaire as a tool in data collection. The number of respondents used in this study was 390 students from the Faculty of Education and the Faculty of Psychology who were working on their final assignments in the form of theses. The data analysis technique used was through multiple linear regression analysis. The results of this study indicate that there is a negative and significant relationship between *self-efficacy* and *perceived social support* with *academic stress* with a coefficient result of 0.600, which means that *self-efficacy* and *perceived social support* have a strong relationship.

Keywords : *Self-efficacy; perceived social support; academic stress*

Article History	
<p>Submitted : 03-07-2025</p> <p>Final Revised : 10-07-2025</p> <p>Accepted : 19-07-2025</p>	<div data-bbox="1002 275 1278 344" style="text-align: center;">  </div> <p data-bbox="831 383 1342 409">This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p data-bbox="831 432 1374 481">Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Stres akademik pada mahasiswa akhir adalah fenomena yang kompleks yang ditunjukkan dengan berbagai tanda dan gejala yang dapat diidentifikasi. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan fisik, emosional, dan perilaku (Rivaldi, 2024). Perubahan fisik ditunjukkan dengan beberapa gejala somatis seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan yang menunjukkan adanya indikasi bahwa stres akademik yang dialami berpengaruh pada kesehatan fisik (Irlaks et al., 2020).

Stres akademik dapat dialami oleh semua mahasiswa, baik pada mahasiswa baru maupun yang berada di tingkat akhir, karena setiap tahapan studi memiliki tantangan tersendiri, seperti penyesuaian dengan lingkungan akademik, beban tugas yang meningkat, serta tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Mahasiswa semester akhir dinilai memiliki tekanan yang cenderung lebih besar karena kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir, bimbingan skripsi, serta tuntutan kelulusan. Stres akademik menjadi aspek yang penting untuk diteliti pada mahasiswa semester akhir karena pada tahap ini mahasiswa menghadapi berbagai tekanan yang lebih kompleks dibandingkan dengan mahasiswa di tingkat awal (Wieka et al., 2022).

Mahasiswa tingkat akhir juga dihadapkan pada tekanan dari lingkungan sosial, seperti ekspektasi keluarga dan persiapan karir, yang berpotensi menambah beban psikologisnya (Ambarwati et al., 2024). Mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berfokus pada penyelesaian tugas akhir seperti skripsi atau tesis, tetapi juga harus menghadapi tantangan dalam perencanaan karier, kesiapan menghadapi dunia kerja, serta tekanan dari keluarga dan lingkungan sosial untuk lulus tepat waktu. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa semester akhir. Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti untuk mengetahui faktor penyebab stress akademik didapatkan hasil bahwa 69,5% mengatakan bahwa stres akademik disebabkan oleh faktor kepercayaan akan kemampuan diri (*self efficacy*) dan diikuti dukungan sosial dengan hasil 22%. *Self efficacy* berperan penting dalam memengaruhi cara mahasiswa menghadapi tantangan dan stres dalam dunia akademik.

Hasil penelitian relevan menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi stres akademik dengan kontribusi sebesar 98,7% dibandingkan faktor lain seperti motivasi, *hardiness*, optimisme, dan prokrastinasi (Oktaviona et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung mampu mengatasi tekanan akademik, karena mereka percaya pada kemampuan mereka untuk sukses dalam situasi yang menantang (Vesquez et al., 2022). Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Bandura, *self efficacy* merupakan suatu keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengatur dan melakukan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tertentu. *Self efficacy* berhubungan dengan seberapa besar keyakinan individu mampu memprediksikan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. *Self-efficacy* yang baik memungkinkan mahasiswa untuk berkompetisi dalam menyelesaikan tugas serta menghadapi tantangan dan hambatan dengan baik (Bandura, 1997). *Self efficacy* mengarah pada pemikiran mereka tentang kemampuan dalam mengelola pikiran, emosi, dan tindakan untuk mencapai hasil yang diharapkan, dalam bidang akademik tentunya hal ini akan berkaitan dengan

kesuksesan akademik (Liu et al., 2024). Terdapat 3 aspek dalam teori *self efficacy* Bandura, yakni:

- a. Level
Self efficacy mengacu pada tingkat keyakinan yang dimiliki oleh individu terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu tugas tertentu (Ronne dkk. 2023).
- b. Generality
berkaitan dengan sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari dalam melakukan suatu aktivitas yang biasa dilakukan.
- c. Strength
Kekuatan efikasi diri mengacu pada kepastian individu memegang keyakinan efikasi diri mereka. Aspek ini dinilai penting karena meskipun seseorang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, namun jika keyakinannya lemah, ia mungkin akan goyah ketika menghadapi tantangan.

Self efficacy berperan sebagai faktor internal yang berhubungan dengan bagaimana mahasiswa merespons tekanan akademik, namun penting juga untuk mempertimbangkan *perceived social support* sebagai faktor eksternal yang turut memperkuat keyakinan diri mahasiswa.

Perceived social support merujuk pada opini individu mengenai bantuan yang mereka terima dari orang-orang di sekitar mereka termasuk teman, keluarga, dan lembaga pendidikan yang berperan sebagai penyangga terhadap stres, sehingga membantu individu merasa lebih mampu dalam menghadapi tantangan akademis yang ada. Penelitian relevan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh dukungan tersebut yang mampu mengurangi persepsi mereka terhadap ancaman yang dihadapi (Rumbrar & Soetiningsih, 2022). Menurut Teori Gregory D.Zimet terdapat 3 aspek atau dimensi yang melandasi *perceived social support* yakni family, friends, dan significant other yang berperan untuk pemberian rasa aman dan stabilitas pada mahasiswa (Zimet et al., 1988):

- a. Dimensi family
Dukungan yang berasal dari keluarga kepada individu. Dukungan ini dapat berupa dukungan secara emosional dan material.
- b. Dimensi Friends
Dukungan yang berasal dari teman. Dukungan ini dapat berbentuk dukungan dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Dimensi Significant Other
Dukungan ini berasal dari seseorang yang dianggap penting atau istimewa yang mampu membuat individu tersebut merasa didukung dan dihargai secara penuh.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menggunakan statistik sebagai alat untuk mengolah data, sehingga data yang diperoleh dan hasil yang didapatkan berupa angka (Sahir, 2022). Penelitian kuantitatif merupakan suatu investigasi sistematis terhadap fenomena yang melibatkan pengumpulan data terukur, yang dilakukan dengan menerapkan teknik statistik, matematika, atau komputasi (Abdullah et al., 2022). Penelitian kuantitatif korelasional bertujuan untuk menentukan hubungan antara variabel dan menggunakan hubungan tersebut untuk membuat prediksi (Hartono, 2019). Penelitian kuantitatif berfokus pada pencapaian hasil yang objektif. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner dan kemudian diuji menggunakan proses validitas serta reliabilitas.

Populasi

Penelitian ini menggunakan responden yang terdiri dari mahasiswa angkatan 2021 dari fakultas yang berada di Universitas Negeri Surabaya yakni Fakultas Ilmu Pendidikan dan Fakultas Psikologi. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari Fakultas Ilmu Pendidikan dan Fakultas Psikologi yang sama sama memprogram skripsi sebagai syarat kelulusannya. Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2021 berjumlah 194 mahasiswa dan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan berjumlah 783 sehingga total populasi yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 977 mahasiswa. Kriteria responden pada penelitian ini yakni mahasiswa aktif, memprogram skripsi, dan merupakan angkatan 2021. Pemilihan mahasiswa angkatan 2021 didasarkan pada angkatan 2021 yang kini berada di semester 8, dimana masa tempuh perkuliahan biasanya berada di 8 semester.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni kuesioner dengan *skala likert*. Penelitian ini menggunakan *skala likert* dalam mengukur skala psikologis dengan pilihan jawaban yang terdiri dari 4 kategori diantaranya SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak Setuju), STS (sangat tidak setuju). Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini yakni menggunakan instrumen adopsi. Instrumen yang digunakan yakni *Educational Stress Scale for Adolescents* (Dewi dkk., 2024), *General Self Efficacy* (Wardani dkk., 2025), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (Saudi dkk., 2024).

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni teknik regresi linier berganda (Jannah, 2018). Teknik regresi linier berganda berfungsi untuk mengetahui hubungan fungsional antara dua variabel prediktor atau lebih terhadap variabel kriteriumnya (Hartono, 2019). Tahapan uji regresi linier berganda dapat dilakukan melalui beberapa tahap yaitu uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, dan uji hipotesis dengan analisis regresi linier berganda.

Hasil

Data yang telah diterima dari 390 responden dianalisis menggunakan aplikasi SPSS. Hasil pengolahan data statistik deskriptif dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Self Efficacy</i>	390	14	40	28,37	5,339
<i>Perceived Social Support</i>	390	13	48	35,56	5,676
<i>Academic Stress</i>	390	18	52	35,47	6,951

Berdasarkan rumus interval diperoleh rentang skor 9 sehingga hasil mean 28,37 dalam variabel *self efficacy* dapat dikategorikan pada kategori sedang dengan rentang 23-31,99. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *self efficacy* yang cukup baik, namun belum mencapai tingkat yang sangat tinggi dalam hal kepercayaan diri dalam bidang akademik.

Variabel *perceived social support* dikategorikan dalam kategori sedang dengan nilai mean 35,55 sehingga memiliki arti bahwa mahasiswa merasa mendapatkan dukungan sosial yang cukup baik dari orang di sekitarnya, seperti teman, keluarga, dan lingkungan akademik.

Variabel *academic stress* dikategorikan dalam rentang sedang dengan nilai mean 35,48 yang memiliki arti bahwa mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat yang cukup signifikan, walaupun belum tergolong sangat tinggi.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Variabel *Self Efficacy*

Kategori	Skor	Frekuensi	%
Rendah	$X < 23$	41	11%
	$23 \leq X <$		
Sedang	33	282	72%
Tinggi	$X > 33$	67	17%

Berdasarkan tabel di atas mayoritas mahasiswa FIP dan FPsi memiliki kemampuan *self efficacy* dengan tingkat sedang. Hal ini ditandai dengan 72% mahasiswa yang menjadi responden ini mempunyai *self efficacy* sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa cukup percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, tapi belum optimal sehingga hal tersebut memiliki kemungkinan bahwa mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang cukup, namun belum sepenuhnya yakin dengan kemampuan akademiknya.

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Variabel *Perceived Social Support*

Kategori	Skor	Frekuensi	%
Rendah	$X < 29$	37	10%
Sedang	$29 \leq X < 41$	301	77%
Tinggi	$X > 41$	52	13%

Berdasarkan tabel di atas jawaban paling banyak ditemukan pada kategori skor sedang dengan frekuensi 301 mahasiswa atau setara dengan 77% memiliki persepsi dukungan sosial sedang. *Perceived social support* berada pada kategori sedang yang artinya mahasiswa merasa mendapatkan dukungan sosial yang cukup baik namun terdapat kemungkinan adanya ketidaksesuaian bentuk dukungan dengan dukungan yang dibutuhkan. Kondisi ini membuat mahasiswa tetap rentan terhadap stres jika beban akademik meningkat

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Variabel *Academic Stress*

Kategori	Skor	Frekuensi	%
Rendah	$X < 23$	58	15%
	$23 \leq X <$		
Sedang	33	278	71%
Tinggi	$X > 33$	54	14%

Berdasarkan tabel di atas kebanyakan mahasiswa mengalami tingkat stres akademik dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh hasil presentasi mahasiswa dengan hasil 71%. *Academic stress* sedang memiliki arti bahwa mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sedang yang menandakan bahwa mahasiswa cukup tertekan oleh tuntutan akademik namun belum pada level stres yang sangat berat.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Self Efficacy</i> <i>Perceived Social Support</i> <i>Academic Stress</i>	0,200	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200. Berdasarkan pedoman uji normalitas apabila nilai signifikansi $>0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal, sehingga $0,200 > 0,05$ dan dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Multikolinieritas

Variabel	Nilai Tolerance	Nilai VIF	Keterangan
<i>Self Efficacy</i>	0,912	1,097	Tidak terjadi multikolinieritas
<i>Perceived Social Support</i>	0,912	1,097	Tidak terjadi multikolinieritas

Uji multikolinieritas dalam regresi linier berganda berfungsi untuk memastikan bahwa variabel bebas tidak saling berkorelasi tinggi satu sama lain karena hal ini dapat mengganggu stabilitas model dengan memperbesar kesalahan standar dan menghambat interpretasi yang tepat terhadap hasil regresi (Ghozali, 2018). Berdasarkan hasil uji multikolinieritas diperoleh hasil nilai *tolerance* sebesar $0,912 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,097 < 10$ untuk semua variabel. Sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 7. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Self Efficacy</i>	0,855	tidak mengalami heteroskedastisitas
<i>Perceived Social Support</i>	0,135	tidak mengalami heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan tujuan untuk memastikan bahwa varian residual dalam model regresi linier berganda bersifat konstan atau homoskedastisitas, apabila varians residual tidak konstan maka hasil analisis regresi dapat menjadi tidak valid (Ghozali, 2018). Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas dapat diketahui bahwa nilai Sig dari variabel X1 adalah 0,855 dan variabel X2 adalah 0,135. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa model persamaan regresi tidak mengalami heteroskedastisitas. Hal ini dikarenakan nilai variabel X1 dan X2 tidak signifikan, atau nilai Sig lebih besar dari 0,05

Tabel 8. Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel	Nilai Koefisien
(constant)	60,727
<i>Self Efficacy</i>	-0,73
<i>Perceived Social Support</i>	-0,128

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self efficacy* dan *perceived social support* terhadap *academic stress* pada mahasiswa semester akhir. Berdasarkan analisis yang dilakukan menggunakan regresi linier berganda memperoleh hasil persamaan sebagai berikut :

$$Y = 60,727 - 0,730x_1 - 0,128x_2$$

Berdasarkan pernyataan diatas dapat diartikan nilai konstanta *academic stress* (Y) sebesar 60.727. Koefisien *self efficacy* (X_1) sebesar -0,730 yang diartikan setiap peningkatan 1 satuan pada X_1 akan menurunkan Y sebesar 0.730 dengan asumsi variabel X_2 konstan dan koefisien *perceived social support* (X_2) sebesar -0,128 yang diartikan bahwa setiap peningkatan 1 satuan pada X_2 akan menurunkan Y sebesar -0,128 dengan asumsi variabel X_1 konstan. Nilai koefisiensi X_1 dan X_2 bernilai negatif sehingga dapat diketahui bahwa arah hubungan variabel *self efficacy* dan *perceived social support* terhadap *academic stress* adalah negatif.

Tabel 9. Uji F

Variabel	Nilai Uji F	Nilai Signifikansi
<i>Self Efficacy</i>		
<i>Perceived Social Support</i>	108,711	,000

Uji F dalam analisis regresi linier berganda berfungsi untuk mengukur signifikansi model secara simultan dengan menguji apakah semua variabel independen secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Ghozali, 2018). Berdasarkan hasil uji F diatas didapatkan nilai Fhitung sebesar 108,711 dan Ftabel sebesar 3,03 dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil tersebut maka nilai Ftabel > Fhitung yakni > 3,03 maka hipotesis diterima. Nilai signifikansi yang diperoleh yakni 0,00 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama variabel *self efficacy* (X_1) dan *perceived social support* (X_2) berhubungan secara signifikan terhadap *academic stress* (Y).

Tabel 10. Uji T

Variabel	Nilai Koefisien
(constant)	29,418
<i>Self Efficacy</i>	13,154
<i>Perceived Social Support</i>	-2,449

Uji t dalam regresi linier berganda digunakan untuk menguji signifikansi pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Tujuan

dilakukannya uji ini untuk mengetahui apakah setiap variabel bebas berkontribusi secara signifikan dalam menjelaskan variabel terikat (Ghozali, 2018). Berdasarkan hasil uji T tersebut didapatkan nilai t tabel sebesar 1,968. *Self efficacy* (X_1) memiliki t hitung sebesar 29,418 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga hasil ini menunjukkan bahwa variabel X_1 berhubungan negatif dan signifikan terhadap variabel *academic stress* (Y). Nilai t hitung pada variabel X_2 sebesar 13,154 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ hasil ini menunjukkan bahwa variabel X_2 berhubungan negatif dan signifikan terhadap variabel *academic stress* (Y). Dalam hal ini dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel 11. Uji Koefisien Determinasi

Variabel	Nilai R	Nilai R Square
<i>Self Efficacy</i> <i>Perceived Social Support</i>	,600	0,36

Nilai korelasi menunjukkan angka 0,600 yang memiliki adanya korelasi yang kuat. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy*, *perceived social support*, dan *academic stress* berada pada kategori sedang, namun hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan yang kuat dengan nilai koefisien sebesar $r = 0,600$. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun rerata skor masing-masing variabel tidak berada pada kategori tinggi atau rendah, terdapat pola hubungan yang konsisten antara ketiganya artinya ketika *self-efficacy* dan persepsi dukungan sosial meningkat maka stres akademik cenderung menurun secara konsisten. Nilai korelasi yang tinggi disebabkan oleh pola hubungan antarindividu menunjukkan kecenderungan yang sama dan stabil atau disebut sebagai konsistensi arah perubahan antarvariabel. Pola hubungan antarindividu memainkan peran penting dalam menentukan kekuatan korelasi, bukan sekadar angka rata-rata dari masing-masing variabel (McLeod, 2023).

Uji koefisien determinasi dalam regresi linier berganda bertujuan untuk mengetahui seberapa besar proporsi variasi variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel-variabel independen dalam model. Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai r square sebesar 0,36 atau 36% yang artinya variasi dalam variabel Y dapat dijelaskan oleh variabel X_1 dan X_2 sehingga dapat disimpulkan bahwa besarnya hubungan antara *self efficacy* dan *perceived social support* secara serentak terhadap *academic stress* adalah 60% sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan *perceived social support* dengan *academic stress* pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *self efficacy* dan *perceived social support* dengan *academic stress* baik secara parsial maupun simultan.

Self efficacy berhubungan secara parsial dengan stres akademik. Pada teori Bandura dinyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang atas kemampuannya dalam menghadapi situasi tertentu. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi akan lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akhir termasuk skripsi. Mahasiswa dengan keyakinan ini cenderung menggunakan strategi *coping* yang efektif dan mampu mengelola waktu dan tekanan sehingga mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Mahasiswa dengan *self efficacy* rendah akan merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya, mudah cemas, dan rentan mengalami stres akademik, sehingga secara teoritis dan empiris, terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dan *academic stress* (Bandura, 1997). Keyakinan yang dimiliki oleh mahasiswa memungkinkan mereka untuk menekan

kecemasan dan stres saat menghadapi tekanan akademik. Aspek aspek dalam *self efficacy* berkaitan dalam menekan stres akademik. Aspek keberhasilan dalam pengalaman (*mastery experience*), semakin sering mahasiswa memiliki keberhasilan dalam menyelesaikan suatu tugas akan membentuk persepsi bahwa ia bisa menyelesaikan tugas tugas selanjutnya sehingga hal tersebut akan menambah kepercayaan akan kemampuannya yang berdampak dalam penekanan stres akademik. Aspek kedua yakni pengalaman dalam mengamati orang lain (*vicarious experience*) hal ini berkontribusi dalam menekan stres akademik karena aspek ini mampu membangun keyakinan bahwa mereka juga mampu berhasil karena seperti teman teman sebaya nya. Hasil ini selaras dengan teori Bandura dan didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan stres akademik (Christy, 2024). Mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi akan memandang tantangan akademik sebagai suatu hal yang dapat diatasi dan bukan sebagai hambatan yang menyebabkan tekanan yang akan menyebabkan stres akademik (Salami et al., 2021). Faktor lain yang juga berperan penting dalam meredakan tekanan akademik selain *self efficacy* yakni persepsi dukungan sosial yang diterima mahasiswa.

Perceived social support berhubungan secara parsial dengan stres akademik. Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pelindung dari dampak negatif stres. Dalam dunia akademik, mahasiswa yang merasa didukung oleh keluarga, teman, dan orang-orang yang dianggap penting akan lebih stabil secara emosional dan merasa lebih mampu menghadapi beban akademik. Persepsi bahwa terdapat seseorang yang mendukung dapat mengurangi rasa cemas, meningkatkan ketahanan mental, dan mencegah stres meningkat, sehingga *perceived social support* secara teoritis diyakini memiliki hubungan negatif dengan *academic stress* (Moseley, 2021). Peran dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar akan membuat mahasiswa tidak hanya merasa lebih mampu, tetapi juga lebih tenang dalam menghadapi tuntutan akademik yang berat (Muhtar & Wijaya, 2024).

Secara simultan variabel *self efficacy* dan *perceived social support* berhubungan dengan stres akademik. Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel *self efficacy*, *perceived social support*, dan *academic stress* berada pada rentang kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan *self efficacy* mampu membantu mengurangi stres, tapi tidak cukup kuat untuk benar-benar menekan stres ke tingkat rendah, sedangkan *perceived social support* dengan tingkat sedang memiliki hubungan bahwa adanya mahasiswa memiliki penilaian terhadap bantuan emosional yang baik namun belum maksimal dalam membantu menurunkan stres. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres sedang namun berisiko meningkat jika *self efficacy* atau *perceived social support* menurun dan apabila tuntutan akademik yang meningkat. Korelasi dalam penelitian ini masuk dalam kategori tinggi karena terdapat pola hubungan yang konsisten. Ketika satu variabel naik maka variabel lain cenderung turun atau naik juga terlepas dari apakah nilai nilai tersebut berada pada kategori rendah, sedang, atau tinggi (Sugiyono, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* dan *perceived social support* menyumbang kontribusi sebesar 36% pada *academic stress*. *Academic stress* disebabkan oleh beberapa faktor, pada penelitian ini hanya terdapat 2 faktor yang diteliti yakni *self efficacy* sebagai faktor internal dan *perceived social support* sebagai faktor eksternal. Fenomena stres akademik sangat kompleks dan multidimensional sehingga dua variabel ini belum cukup menangkap keseluruhan penyebab stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Terdapat sejumlah faktor lain yang juga menyebabkan stres akademik, seperti *hardiness*, motivasi akademik, manajemen waktu, tekanan sosial dan keluarga, serta kondisi kesehatan mental umum seperti kecemasan dan depresi. Mahasiswa memiliki latar belakang, kepribadian, gaya belajar, dan pengalaman akademik yang berbeda-beda, sehingga dua variabel saja tidak cukup untuk menangkap keseluruhan kompleksitas psikologis yang dialami mahasiswa dalam menghadapi stres. Hasil penelitian ini mencerminkan bahwa meskipun *self-efficacy* dan *perceived social support* merupakan faktor yang berhubungan dengan stres akademik, namun keduanya bukanlah satu-satunya penentu utama. Diperlukan eksplorasi lebih lanjut terhadap faktor-faktor lain agar pemahaman mengenai stres akademik mahasiswa akhir dapat dijelaskan secara lebih komprehensif (Oktavina dkk, 2023).

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self efficacy* dan *perceived social support* dengan *academic stress* pada mahasiswa semester akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *self efficacy* menyumbang sebesar -13,154 sebagai salah satu faktor penyebab stres akademik dan variabel *perceived social support* menyumbang kontribusi sebesar -2,449. *Self efficacy* dan *perceived social support* memiliki hubungan yang signifikan dengan arah negatif terhadap *academic stress* dengan hasil korelasi yang kuat dengan kontribusi sebesar 36%. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa apabila *self efficacy* dan *perceived social support* tinggi maka *academic stress* akan menurun. Sebaliknya, jika *self efficacy* dan *perceived social support* rendah maka *academic stress* akan meningkat.

Saran

Subjek penelitian diharapkan mampu mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa disarankan untuk tidak ragu mencari bantuan, baik dari teman, keluarga, dosen pembimbing akademik, maupun layanan psikolog ketika tekanan akademik dirasa berat. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai variabel lain yang memiliki hubungan dengan *academic stress* dengan harapan agar mampu mengetahui keberagaman penyebab *academic stress* pada mahasiswa semester akhir dengan populasi yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Zahara, F., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In N. Saputra (Ed.), *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://penerbitzaini.com>
- Amelia, C., Rusdani, & Febriani, F. M. W. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan *Self Efficacy* dalam Kegiatan Pembelajaran Siswa SMP Kartini 2 Kota Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(3), 223–233. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i3.1036>
- Arum, R. P., & Wibawanti, I. (2023). Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 73–84. <http://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/view/2144>
- Bandura, A. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Issue 9). Stanford University. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0091-7435\(02\)00048-8](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0091-7435(02)00048-8)
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.556>
- Dehghani, F., Barkhordari-Sharifabad, M., Sedaghati-Kasbaki, M., & Fallahzadeh, H. (2020). *Effect of palliative care training on perceived self-efficacy of the nurses*. *BMC Palliative Care*, 19(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12904-020-00567-4>
- Dewi, D. K., Agindaris, A. L., Rahmalilla, A., & Susanto, A. (2024). Confirmatory Factor Analysis of the Academic Stress Scale (Manuscript submitted for publication). *Indonesia Journal of Sport and Health Psychology*.

- Dong, C., Xia, L., Zhao, C., Zhang, X., He, J., Zhang, G., & Zhang, J. (2023). Prospective association between perceived stress and anxiety among nursing college students: the moderating roles of career adaptability and professional commitment. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04887-6>
- Donnelly, R., Choistealbha, J. U., & Fitzmaurice, M. (2020). The Student Experience of Final Year in an Undergraduate Degree Programme in Education Studies. *All Ireland Journal of Teaching and Learning in Higher Education (AISHE-J) Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike*, 12(2), 1–34. <https://arrow.tudublin.ie/lcart>
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110>
- Erwanto, A. U. N., Istiqomah, I., & Firdiyanti, R. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(2), 77–94. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v14i2.1533>
- Fatmana, A. C., & Ansyah, E. H. (2024). The Relationship Between Self-Efficacy And Acadmic Stress In Psychology Study Program Student At Muhammadiyah University Of Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*. <https://psikologia.umsida.ac.id/index.php/psikologia/article/view/1827>
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-habib, R. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January.*
- Hartono. (2019). *Metodologi Penelitian* (1st ed.). Zanafa Publishing.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635–642. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Hutabarat, A., Naibahi, L. C., Simanjuntak, M. A., & Nainggolan, R. B. . (2024). Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 1(1), 1–5. <https://jurnal.institutrenatus.ac.id/index.php/jtp>
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2023). Metode Penelitian. In M. Pradana (Ed.), *Metode Penelitian Kualitatif* (Vol. 3, Issue 17). EUREKA MEDIA AKSARA. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)
- Irlaks, V. S., Murni, A. W., & Liza, R. G. (2020). Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecenderungan Gejala Somatisasi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(3), 334. <https://doi.org/10.25077/jka.v9i3.1366>
- Jannah, M. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi. In *UNESA University Press*. Unesa University Press.
- Jiang, J., & Luo, D. (2021). The Relationship between Perceived Social Support and Social in College Students: The Mediation of Sense of Coherence. *SHS Web of*

- Conferences*, 123, 01006. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202112301006>
- Khoirunnisa, R. N., & Alimah, C. (2021). Hubungan Antara Self-efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi covid-19. *Character J Penelit Psikol*, 9(2), 160–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.40972>
- Kim, H. Il. (2022). Investigating the Roles of the Four Sources of Self-Efficacy Beliefs in an EFL Listening Context. *Theory and Practice of Second Language Acquisition*, 8(2), 1–25. <https://doi.org/10.31261/TAPSLA.11581>
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i2.21893>
- 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>
- Marseal, A. P. (2024). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Mencari Bantuan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(4), 373–379. <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i4.116>
- Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1413–1427. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5913>
- Moseley, R., Cobb, J. T., Spahr, C., Shields, G., & Slavisch, G. (2021). Lifetime and Perceived Stress, Social Support, Loneliness, and Health in Autistic Adults. *Health Psychology*, 40(8), 556–568. <https://doi.org/10.1037/hea0001108>
- Muhtar, N. S. C., & Wijaya, H. E. (2024). Understanding the Dynamics of Social Support, Self-efficacy, and Academic Stress in the Context of Online Learning: Evidence from Undergraduate Students. *KnE Social Sciences*, 2024, 563–574. <https://doi.org/DOI 10.18502/kss.v9i5.15202>
- Nadia, S., & Murkhana. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Akademik Dan Kelelahan Emosional Yang Dimediasi Oleh Self-Esteem Pada Mahasiswa S1 Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 4(1), 81–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/jimen.v7i1.15633>
- Novaliany, D., & Alfia, I. N. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator. *Blantika*, 2(2), 2985–4199. <https://doi.org/10.4324/9781315502496-20>
- Oktaviona, T. N., Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 26–32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Oula, G. Z., Pratama, U., & Amna, N. (2024). Hubungan Self-Efficacy dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Fikes Universitas Abulyatama. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 141–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/quwell.v1i3.981>
- Padamaley, P. M., Limbu, R., Z, E., Bunga, H., & Manurung, I. F. E. (2024). *The Relationship Between Self Efficacy And Social Support with Stress in Students who are Working on Their Final Project* (Case Study of Students of Public Health Study

- Program of Undana FKM). *Journal of Multidisciplinary Applied Natural Science*, 7(9), 2346–2354. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v7i9.5972>
Research Articles 2346
- Pangemanan, V. O., Manery, D. E., Ukratalo, A. M., Nanere, B. E., Embisa, Y. A., & Assagaf, A. R. (2024). Hubungan Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa S1 Biologi FMIPA Universitas Pattimura Dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 31–38. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1103>
- Putri, N. N., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>
- Ruhaena, L., & Indrayati, W. M. (2024). The Relationship Between Social Support, Self-Efficacy and Procrastination and Student Academic Stress in Distance Learning During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Social Interactions and Humanities*, 3(1), 63–78. <https://doi.org/10.55927/jsih.v3i1.8222>
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian* (T. Koryati (ed.)). Kbm Indonesia.
- Salami, M. O., Khan, R., Yusuf, M., Perveen, A., & Mai, M. (2021). Impact of perceived academic stress and depression on self efficacy beliefs among university students during online learning in Peninsula, Malaysia. *Journal of Social Learning*, 1(3), 260–269. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/ijsl.v1i3.53>
- Saudi, A. N. A., Bintang, R. S., Loloallo, V. L., & Zainuddin, N. I. (2024). Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): Uji Validitas Konstruk dengan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 4266–4275. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7492>
- Schwarzer, R., Jerusalem, M., & Johnston, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs*, January.
- Selanno, J. N., & Kristianingsih, S. A. (2023). Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini Pada Masa Pandemi COVID-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 796–804. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.431>
- Setyorini, C., Ningrum, A. N., Zamani, A., & Nurhidayati, N. (2025). Analisis Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Stikes Mamba'ul 'Ulum Surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 150–158. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.695>
- 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>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Supratiknya. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dalam Psikologi*.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi Self-Efficacy Terhadap Stres

- Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020 [The Contribution of Self-Efficacy to student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic in the April-May 2020 Period]. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 20(1), 20–27. <https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>
- Wardani, F. D., Dewi, D. K., Jannah, M., & Khoirunnisa, R. N. (2025). Adaptation and Validation of General Self-Efficacy Scale for Higher Education. *IJORER : International Journal of Recent Educational Research*, 5(6), 1–12.
- Wattimury, L. G. I., Khristianingsih, S. A., & Kristinawati, W. (2024). Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Daerah 3T (Tertinggal, Terdepan dan Terluar). *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.51214/002024061186000>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2