Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

Dukungan Sosial dan *Self-Efficacy* Sebagai Kekuatan dalam Menghadapi Stres Akademik Mahasiswa Baru Universitas Buana Perjuangan Karawang

Ariel Alfrisal Fadilah[1], Arif Rahman Hakim[2], Mohammad Iqbal[3]
[1,2,3]Universitas Buana Perjuangan Karawang
ps22.arielfadilah@mhs.ubpkarawang.ac.id[1], arif.hakim@ubpkarawang.ac.id[2]
mohammad.iqbal@ubpkarawang.ac.id[3]

ABSTRACT

This quantitative causal-associative study aimed to examine the effect of social support and self-efficacy on academic stress among first-year students at Universitas Buana Perjuangan Karawang. A sample of 341 first-year students was selected using convenience sampling. Data were gathered using three instruments: the Educational Stres Scale for Adolescents (ESSA), the General Self-Efficacy Scale (GSES), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Multiple linear regression analysis via SPSS revealed that social support ($p = 0.003$) and self-efficacy ($p = 0.006$) partially had a significant effect on academic stress. Simultaneously, both variables significantly affected academic stress ($F = 5.266$; $p = 0.006$) with a coefficient of determination (R^2) of 0.030. These results indicate that social support and self-efficacy jointly explain 3% of the variance in academic stress, while 97% is driven by external factors. Most respondents exhibited high social support (95.9%), high self-efficacy (89.1%), and moderate academic stress (45.2%). Strengthening both psychological factors can serve as an effective strategy for first-year students adapting to higher education demands.

Keywords *; Social support; Self-efficacy; Academic stres; First-year students.*

ABSTRAK

Penelitian asosiatif kausal kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang. Sampel penelitian berjumlah 341 mahasiswa baru yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan tiga instrumen baku, yaitu *Educational Stres Scale for Adolescents* (ESSA), *General Self-Efficacy Scale* (GSES), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Data dianalisis menggunakan uji regresi linear berganda via SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial, dukungan sosial ($p = 0{,}003$) dan *self-efficacy* ($p = 0{,}006$) berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ($F = 5{,}266$; $p = 0{,}006$) dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,030. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* secara bersama-sama berkontribusi sebesar 3% terhadap variasi stres akademik, sedangkan 97% sisanya dipengaruhi oleh faktor luar. Mayoritas responden berada pada tingkat dukungan sosial tinggi (95,9%), *self-efficacy* tinggi (89,1%), serta stres akademik tingkat sedang (45,2%). Penguatan kedua aspek psikologis ini penting sebagai strategi adaptasi mahasiswa baru dalam menghadapi beban perguruan tinggi.

Kata kunci : Dukungan sosial; *Self-efficacy*; Stres akademik; Mahasiswa baru.

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar serta proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, baik dalam aspek spiritual, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, maupun keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Dalam konteks pembangunan nasional, pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, kompetitif, dan mampu menghadapi berbagai tantangan global.

Memasuki jenjang pendidikan tinggi merupakan fase transisi yang penting bagi mahasiswa baru. Peralihan dari lingkungan sekolah menengah ke perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang berbeda, tuntutan akademik yang lebih kompleks, serta tanggung jawab yang lebih besar dalam mengelola waktu dan kehidupan akademiknya. Essandoh dan Mori (dalam Thawabieh & Qaisy, 2012) menjelaskan bahwa perbedaan sistem pendidikan, metode pembelajaran, dan tuntutan akademik di perguruan tinggi dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, akademik, maupun sosial pada mahasiswa baru. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa baru sebagai kelompok yang rentan mengalami stres akademik.

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami mahasiswa selama menjalani proses pendidikan. Cohen (1983) mendefinisikan stres sebagai kondisi ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Dalam konteks pendidikan, konsep tersebut berkembang menjadi stres akademik, yaitu kondisi ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu dalam menghadapinya. Febriana dan Simanjuntak (2021) menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika tuntutan akademik seperti tugas, ujian, persaingan akademik, dan keterbatasan waktu melebihi kemampuan serta sumber daya koping yang dimiliki mahasiswa. Kondisi ini dapat memunculkan berbagai reaksi negatif, baik secara emosional, kognitif, fisiologis, maupun perilaku. Sejalan dengan itu, Wirayana dkk. (2024) menyatakan bahwa stres akademik merupakan respons psikologis dan fisik yang tidak menyenangkan akibat persepsi bahwa tuntutan akademik melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Menurut Barseli dkk. (2017) stres akademik terjadi akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu. Persaingan akademik yang tinggi, ekspektasi prestasi yang besar, beban tugas yang menumpuk, serta keterbatasan waktu merupakan beberapa faktor yang dapat memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa Brand dan Klein (2009). Alvin (2007) menjelaskan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri. Individu dengan persepsi kendali yang rendah terhadap suatu kondisi cenderung lebih mudah mengalami stres, sedangkan individu yang memiliki

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

optimisme dan keyakinan diri yang baik akan lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari tuntutan lingkungan pendidikan, seperti kepadatan kurikulum, keterbatasan waktu, tekanan prestasi, dan tuntutan akademik yang tinggi. Peningkatan tuntutan tersebut dapat memperbesar beban belajar mahasiswa, terutama ketika tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Harahap dkk., 2022).

Stres akademik juga dapat dijelaskan melalui beberapa aspek. Menurut Bedewy dan Gabriel (2015), stres akademik terdiri atas tiga aspek, yaitu harapan akademik, beban tugas dan ujian, serta persepsi diri akademik. Harapan akademik berkaitan dengan tekanan yang dirasakan mahasiswa akibat tuntutan dari orang tua, guru, maupun lingkungan pendidikan. Beban tugas dan ujian berkaitan dengan banyaknya tugas akademik serta kekhawatiran terhadap kegagalan. Sementara itu, persepsi diri akademik berkaitan dengan bagaimana individu menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik. Apabila tuntutan tersebut dirasakan melebihi kapasitas individu, maka dapat memunculkan berbagai dampak negatif. Shankar dan Park (2016) menjelaskan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan risiko munculnya permasalahan kesehatan mental seperti kecemasan, kepanikan, dan depresi, serta dapat mengganggu kinerja akademik mahasiswa.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Penelitian Mitasaparni (2024) menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa, sedangkan dukungan sosial teman sebaya juga berperan dalam menjelaskan variasi stres akademik secara simultan. Hal tersebut menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya serta dukungan dari lingkungan sosial menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Selain itu, penelitian Artanti (2026) menemukan bahwa stres akademik mahasiswa muncul akibat beban tugas yang menumpuk, tekanan waktu, serta tuntutan akademik dari lingkungan. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya respons psikologis seperti kecemasan, kelelahan mental, dan penurunan motivasi belajar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Meskipun penelitian mengenai stres akademik telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji mahasiswa secara umum atau berfokus pada faktor tertentu seperti *self-efficacy* dan dukungan sosial. Kajian yang secara khusus menggambarkan stres akademik pada mahasiswa baru yang sedang berada dalam tahap transisi awal perguruan tinggi masih perlu diperkuat, terutama dalam konteks mahasiswa baru di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Padahal, mahasiswa baru menghadapi berbagai perubahan seperti sistem pembelajaran yang berbeda, peningkatan tuntutan akademik, serta

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru yang berpotensi meningkatkan tekanan akademik.

Fenomena stres akademik pada mahasiswa baru juga terlihat berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 23 mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 78,26% mahasiswa sering merasa cemas atau gelisah ketika menghadapi tugas maupun ujian. Selain itu, sebanyak 73,91% mahasiswa menyatakan mengalami gangguan tidur dan kesulitan berkonsentrasi akibat tekanan akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena nyata yang dialami mahasiswa baru dan berpotensi menghambat proses adaptasi mereka di lingkungan perguruan tinggi.

Selain hasil survei awal, fenomena tersebut juga didukung oleh hasil percakapan informal dengan mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang, Berdasarkan percakapan tersebut diketahui bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti banyaknya tugas dengan tenggat waktu yang berdekatan, kesulitan memahami materi perkuliahan yang disampaikan dengan cepat, serta kesulitan membagi waktu antara kegiatan akademik dan aktivitas pribadi. Mahasiswa juga menyampaikan adanya tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya, serta kekhawatiran tidak mampu memenuhi harapan orang tua. Berdasarkan uraian tersebut, stres akademik menjadi permasalahan yang penting untuk dikaji, khususnya pada mahasiswa baru yang sedang menjalani proses adaptasi di perguruan tinggi.

Tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa baru menunjukkan perlunya faktor-faktor protektif yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dalam perspektif psikologi pendidikan, dukungan sosial dan *self-efficacy* merupakan dua faktor yang diyakini berperan penting dalam membantu individu menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh individu maupun kelompok kepada seseorang yang sedang menghadapi permasalahan. House dan Kahn (1985) mendefinisikan dukungan sosial sebagai tindakan suportif yang mencakup dukungan emosional, dukungan informasi, bantuan instrumental, dan penilaian positif yang diberikan kepada individu. Sejalan dengan hal tersebut, Sarafino (1998) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh individu maupun kelompok kepada orang lain.

Menurut Sulfemi dan Yasita (2020), dukungan sosial merupakan informasi atau umpan balik dari orang lain maupun masyarakat yang menunjukkan adanya penghargaan, kasih sayang, rasa hormat, keterlibatan, dan kepedulian melalui komunikasi yang baik. Selain itu, Cohen (dalam Muthamimah dkk., 2023) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat memberikan rasa tenang, meningkatkan perasaan dihargai, serta membantu individu merasa diterima dalam lingkungan

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

sosialnya. Dukungan tersebut memungkinkan individu menjalin hubungan yang positif dengan teman, guru, maupun lingkungan sekitar sehingga mampu menghadapi berbagai tuntutan secara lebih adaptif.

Sarafino (1994) menjelaskan bahwa dukungan sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu potensi penerima dukungan, potensi penyedia dukungan, serta komposisi dan struktur jaringan sosial. Potensi penerima dukungan berkaitan dengan karakteristik individu yang dapat memengaruhi bagaimana seseorang menerima dan memanfaatkan dukungan yang diberikan oleh orang lain. Potensi penyedia dukungan mengacu pada kemampuan individu dalam memberikan bantuan atau sumber daya yang dibutuhkan. Sementara itu, komposisi dan struktur jaringan sosial berkaitan dengan hubungan individu dengan orang-orang di sekitarnya yang dapat memengaruhi ketersediaan serta kualitas dukungan sosial yang diterima.

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis, termasuk stres akademik. Penelitian Hidayat dkk. (2021) terhadap mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan sumbangan efektif sebesar 27,0%. Selain itu, secara simultan bersama *self-efficacy*, dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 29,9% terhadap stres akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik yang dihadapi. Selanjutnya, penelitian Handita dkk. (2022) terhadap 311 mahasiswi baru menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap reaksi stres akademik. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu sumber daya eksternal yang dapat membantu mahasiswa baru menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik, namun menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian oleh Sahertian dkk. (2024) menemukan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh secara langsung terhadap stres akademik, melainkan melalui efikasi diri akademik sebagai variabel mediator. Sejalan dengan itu, penelitian Oktavia (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik, sedangkan efikasi diri dan koping religius memiliki pengaruh yang signifikan. Selain itu, Saputra dan Affandi (2024) juga melaporkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik, meskipun secara simultan bersama efikasi diri kedua variabel tersebut berpengaruh terhadap stres akademik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak selalu berperan secara langsung dalam menurunkan stres akademik, sehingga masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada konteks dan karakteristik responden yang berbeda.

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

Meskipun penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa, sebagian besar penelitian masih dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir atau kelompok mahasiswa tertentu. Kondisi tersebut menyebabkan hasil penelitian belum sepenuhnya menggambarkan pengalaman mahasiswa baru yang sedang mengalami proses transisi dari pendidikan menengah menuju perguruan tinggi. Mahasiswa baru memiliki karakteristik tuntutan yang berbeda, seperti penyesuaian terhadap sistem pembelajaran baru, pembentukan lingkungan sosial, serta peningkatan beban akademik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji kembali peran dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa baru, khususnya di Universitas Buana Perjuangan Karawang, agar dapat memberikan gambaran yang lebih sesuai dengan karakteristik populasi tersebut.

Faktor lain yang turut memengaruhi stres akademik adalah *self-efficacy*. Bandura (1977) *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu atau melakukan tugas dan mempelajari atau melakukan tingkat perilaku tertentu. Selain dukungan sosial sebagai faktor eksternal, stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor psikologis yang berasal dari dalam diri individu. Salah satu faktor internal yang banyak dikaji dalam penelitian psikologi adalah *Self efficacy*.

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, serta menghadapi berbagai tantangan. Riani dan Rozali (2014) menjelaskan bahwa *self-efficacy* berkembang melalui pengalaman eksternal dan persepsi individu terhadap dirinya yang kemudian memengaruhi cara seseorang menghadapi berbagai situasi. Konsep *self-efficacy* merupakan salah satu aspek penting dalam teori kognitif sosial yang dikemukakan oleh Bandura. Baron dan Byrne (2004) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya dalam melaksanakan suatu tugas, mencapai tujuan tertentu, maupun mengatasi hambatan yang dihadapi.

Bandura (1994) menjelaskan bahwa *self-efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu karakteristik tugas yang dihadapi, penghargaan atau pengakuan yang diterima dari orang lain, posisi atau peran individu dalam lingkungan sosial, serta informasi yang dimiliki individu mengenai kemampuan dan keterampilan dirinya. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi tuntutan yang ada, sehingga lebih mampu mengelola tekanan dan hambatan yang muncul.

Dalam konteks akademik, *self-efficacy* berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan. Penelitian Renwarin dkk. (2022) terhadap 207 mahasiswa angkatan pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa. Selain itu, penelitian Fatmana dan Ansyah (2024) pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

Penelitian mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik menunjukkan hasil yang beragam. Penelitian oleh Hidayat (2021) pada mahasiswa tingkat akhir menemukan bahwa *self-efficacy* tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik, meskipun secara simultan bersama *self-esteem* dan dukungan sosial ketiga variabel tersebut berpengaruh terhadap stres akademik. Hasil serupa diperoleh Salsabila dan Kurnia (2025) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAIT Assyifa *Boarding School*. Berbeda dengan kedua penelitian tersebut, Aprilia dkk. (2024) menemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun tugas akhir, sehingga semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah tingkat stres akademik. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik masih belum konsisten, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut pada populasi dan karakteristik responden yang berbeda.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki keterkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa. Namun, penelitian tersebut masih dilakukan pada subjek dan lingkungan perguruan tinggi yang berbeda, sehingga hasilnya belum tentu dapat menggambarkan kondisi mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang yang sedang menghadapi tahap awal transisi pendidikan tinggi. Mahasiswa baru memiliki tantangan khusus, seperti penyesuaian terhadap sistem pembelajaran baru, peningkatan tuntutan akademik, serta kebutuhan untuk membangun keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji kembali peran *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru dalam konteks yang berbeda.

Dukungan sosial dan *self-efficacy* merupakan dua faktor psikologis yang berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Ghina dan Alwi (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kepercayaan diri merupakan komponen penting dalam proses adaptasi perguruan tinggi. Peningkatan kedua sumber daya tersebut dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis serta menghadapi kesulitan adaptasi secara lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa baru yang ditemukan melalui data empiris menunjukkan pentingnya mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik. Dukungan sosial sebagai sumber daya eksternal dan *self-efficacy* sebagai sumber daya internal secara teoritis memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi situasi sulit, termasuk tuntutan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

sosial dan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi psikologis serta menjadi pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam merancang program orientasi dan bimbingan bagi mahasiswa baru.

TINJAUAN LITERATUR

STRES AKADEMIK

Menurut Sun dkk (2010) stres akademik didefinisikan sebagai reaksi psikologis berupa ketegangan atau rasa tidak nyaman secara mental yang muncul akibat adanya tuntutan akademik, ekspektasi yang tinggi, serta rasa takut atau frustrasi akan kegagalan dalam proses belajar. Stres ini terjadi ketika siswa merasa beban atau tuntutan dari lingkungan sekolah melebihi kapasitas dan kemampuan mereka untuk mengatasinya (*coping*).

Sarafino (2011) menyatakan bahwa elemen biologis, kognitif, emosional, dan perilaku sosial adalah komponen yang terlibat dalam stres akademik. Selanjutnya stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh faktor akademik yang menimbulkan ketegangan, yang memengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku seseorang. Hamzah (2020) menjelaskan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa terutama mahasiswa tahun pertama diakibatkan oleh adanya tuntutan serta tanggung jawab terkait dengan akademi, Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa salah satu sumber stres mahasiswa tahun pertama adalah akademik.

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh faktor akademik yang menimbulkan ketegangan, yang memengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku seseorang Nurmaliyah (2014). Menurut Bedewy dan Gabriel (2015), stres akademik terdiri atas tiga aspek utama. Aspek pertama adalah harapan akademik, yang merujuk pada tekanan yang dirasakan siswa akibat tuntutan dari lingkungan sekitar, baik yang datang dari orang tua maupun guru. Aspek kedua berkaitan dengan beban tugas dan ujian yang dipersepsikan oleh siswa, banyaknya tugas yang harus diselesaikan sering kali memicu ketakutan akan kegagalan serta rasa ketidakpastian terhadap masa depan. Sementara itu, aspek ketiga adalah persepsi diri akademik, yang melibatkan karakteristik pribadi siswa seperti kepribadian, pencapaian akademik, kondisi psikologis, tingkat kecerdasan, hingga faktor sosial. Berbagai karakteristik tersebut saling berinteraksi dalam memengaruhi bagaimana siswa menilai kemampuan akademik yang mereka miliki.

Stres akademik tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh interaksi faktor internal dan eksternal sebagaimana dikemukakan oleh Alvin (2007). Faktor internal bersumber dari dalam diri siswa, yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri. Terkait pola pikir, siswa yang merasa tidak mampu mengendalikan situasi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, sedangkan persepsi kendali yang kuat dapat meminimalisasi stres tersebut. Dari segi kepribadian, karakteristik personal siswa turut menentukan tingkat

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

toleransinya terhadap stres, di mana siswa dengan kepribadian optimis umumnya mengalami stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang cenderung pesimis. Selain itu, faktor keyakinan diri juga memegang peranan penting dalam menginterpretasikan situasi di sekitar siswa, sebab penilaian yang diyakini dapat mengubah cara berpikir dan berpotensi memicu stres psikologis dalam jangka panjang.

Menurut Alvin (2007) Di sisi lain, faktor eksternal mencakup kondisi lingkungan luar yang turut menekan psikologis siswa. Faktor ini diawali oleh kepadatan materi pelajaran akibat kurikulum dan sistem pendidikan yang menerapkan standar tinggi, sehingga memicu persaingan ketat serta melipat gandakan beban belajar siswa. Padatnya kurikulum ini diperparah oleh keterbatasan waktu dalam mengakomodasi banyaknya kegiatan, baik berupa tugas sekolah maupun aktivitas tambahan di luar sekolah. Selanjutnya, terdapat tekanan kuat untuk berprestasi tinggi yang datang dari lingkungan sekolah, guru, teman sebaya, dan utamanya dari orang tua melalui ungkapan atau perlakuan yang menuntut hasil akademik yang sempurna. Terakhir, adanya dorongan untuk meniti tangga sosial turut memengaruhi stres akademik; siswa yang berhasil secara akademik cenderung disukai dan dipuji oleh masyarakat, sementara mereka yang gagal sering kali dicap sebagai pembuat masalah, ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, hingga diabaikan oleh teman sebaya.

Dukungan sosial

Menurut Zimet (1988) teori dukungan sosial berfokus pada konsep *Perceived Social Support* yaitu sejauh mana seorang individu merasa atau mempersepsikan bahwa ia memiliki jaringan hubungan sosial yang siap memberikan perhatian, bantuan, dan validasi emosional saat ia membutuhkannya.

Menurut Omnihara dkk. (2019) dukungan sosial merupakan informasi atau umpan balik dari orang lain yang membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dan diakui sebagai bagian dari suatu kelompok. Selain itu, dukungan sosial juga mencakup kehadiran serta perhatian nyata yang dilandasi oleh rasa kasih sayang dan kepuasan hubungan.

House dan Kahn (1985) mendefinisikan dukungan sosial sebagai tindakan suportif yang bertujuan membantu individu mengatasi permasalahannya. dukungan ini mencakup empat aspek utama, yaitu dukungan emosional, pemberian informasi, bantuan instrumental, serta penilaian positif. Mattson dan Hall menjelaskan dukungan sosial sebagai bentuk komunikasi, baik verbal maupun non-verbal, yang terjadi antara dua individu atau lebih. Interaksi ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman serta menumbuhkan keyakinan pada individu bahwa ia memiliki kendali atas situasi yang sedang dihadapi.

Menurut Sarafino dan Smith (2012) dukungan sosial secara konseptual terbagi ke dalam empat bentuk, yang pertama adalah dukungan emosional (*emotional/esteem support*), yang mencakup ungkapan empati, kepedulian, serta

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

perhatian mendalam terhadap individu yang bersangkutan sehingga mereka merasa dihargai dan disayangi. bentuk kedua adalah dukungan instrumental *(instrumental/tangible support*), yang memanifestasikan dirinya dalam bentuk bantuan langsung yang bersifat praktis, seperti penyediaan jasa, peluangan waktu, maupun bantuan material berupa uang, selanjutnya, bentuk ketiga diidentifikasi sebagai dukungan informatif (*informational support*), yang melibatkan pemberian nasihat, petunjuk, saran, informasi yang relevan, hingga umpan balik yang dapat membantu individu dalam mengatasi permasalahannya. terakhir, terdapat dukungan persahabatan (*companionship support*) yang merujuk pada kesediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama individu. Dukungan ini esensial karena mampu memberikan rasa keanggotaan dalam suatu kelompok, di mana mereka dapat saling berbagi minat serta melakukan aktivitas sosial bersama secara kolektif.

Berbagai definisi dan aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh para ahli di atas menunjukkan bahwa variabel ini tidak sekadar menjadi pelengkap interaksi sosial, melainkan berfungsi sebagai faktor pelindung (*protective factor*) utama yang diprediksi dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru (Barseli dkk., 2017). Secara emosional, adanya rasa dicintai dan dihargai dari keluarga atau teman sebaya memberikan ketenangan psikologis bagi mahasiswa baru yang sedang mengalami transisi akademis (Sarafino & Smith, 2014). Rasa aman ini meminimalkan kecemasan dan mencegah munculnya emosi negatif yang biasa memicu stres. Dari sisi kognitif, dukungan informatif berupa nasihat, umpan balik, dan pembagian pengalaman dari senior atau teman sebaya membantu mahasiswa mengubah penilaian mereka terhadap tuntutan akademik dari ancaman menjadi tantangan Lazarus & Folkman, 1984). dengan demikian, ketika mahasiswa baru mempersepsikan bahwa mereka memiliki jaringan sosial yang siap memberikan bantuan emosional, materi, maupun informasi, beban psikologis dari tuntutan akademik akan terasa lebih ringan (Alvin 1994).

Self - efficacy

Menurut Schwarzer dan Jerusalem (1995) *self-efficacy* didefinisikan secara global sebagai *General Perceived Self-Efficacy*, yaitu keyakinan atau persepsi optimistis seseorang terhadap kompetensi pribadinya untuk mengatasi berbagai tuntutan dan situasi yang sulit atau penuh tekanan dalam kehidupan sehari-hari. *Self-efficacy* menurut Bandura (dalam Ormrod, 2008) adalah penilaian seseorang terhadap kemampuan mereka untuk melakukan suatu perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu.

Baron dan Byrne (2004) *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kapabilitasnya dalam menjalankan tugas, baik untuk merealisasikan tujuan maupun untuk menghadapi berbagai rintangan. Menurut Bandura (2004) *self-efficacy* bermanifestasi melalui empat aspek psikologis yang saling berkaitan dalam diri individu, aspek pertama adalah kognitif, yang merujuk pada kemampuan

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

seseorang dalam memikirkan berbagai strategi efektif serta merancang tindakan konkret yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan, aspek kedua berkaitan dengan proses motivasi, yaitu kemampuan individu untuk memotivasi diri melalui pola pikir konstruktif demi mengeksekusi tindakan dan keputusan tertentu, di mana motivasi ini umumnya bersumber dari pemikiran optimis yang tumbuh secara internal untuk mewujudkan tujuan yang diinginkan, Selanjutnya aspek ketiga adalah afeksi, yang melibatkan kemampuan individu dalam mengelola dan mengatasi gejolak emosi yang timbul dalam dirinya, seperti kemampuan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang berpotensi menghambat pola pikir logis dalam proses pencapaian tujuan, aspek yang terakhir adalah seleksi, yaitu kecakapan individu untuk memilih jenis tingkah laku dan lingkungan yang tepat serta adaptif. Proses seleksi tingkah laku ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemenuhan target yang diharapkan, melainkan juga memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan personal individu secara berkelanjutan.

Berdasarkan aspek-aspek psikologis tersebut dapat ditarik sebuah alur penalaran logis bahwa *self-efficacy* bukan sekadar keyakinan pasif, melainkan sebuah validator internal yang secara langsung memprediksi dan memengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa baru. hubungan kausal antara kedua variabel ini bekerja melalui mekanisme kognitif, motivasional, afektif, dan selektif dalam diri individu saat berhadapan dengan tekanan perguruan tinggi.

Self-efficacy bukan sekadar keyakinan pasif, melainkan sebuah *validator* internal yang secara langsung memprediksi dan memengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa baru (Ghufron & Risnawita, 2014). Hubungan kausal antara kedua variabel ini bekerja melalui empat mekanisme psikologis utama dalam diri individu saat berhadapan dengan tekanan perguruan tinggi, yaitu proses kognitif, motivasional, afektif, dan selektif (Bandura, 1997).

Secara kognitif dan motivasional, tingkat *self-efficacy* mahasiswa baru menentukan bagaimana mereka menginterpretasikan tuntutan akademik yang berat, seperti tumpukan tugas atau standar nilai yang tinggi (Rustam dkk., 2021). Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi akan memandang tuntutan tersebut sebagai sebuah tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang menakutkan (Lazarus & Folkman, 1984). Pandangan ini menumbuhkan motivasi intrinsik dan pola pikir optimis, sehingga mereka terdorong untuk segera merancang strategi konkret dan mengambil tindakan nyata, alih-alih melakukan penundaan tugas akibat cemas (Savitri & Hidayati, 2021).

Pada aspek afektif *self-efficacy* berfungsi sebagai pengontrol gejolak emosi negatif (Bandura, 1997). Ketika mahasiswa baru meyakini kapasitas dirinya, mereka memiliki regulasi emosi yang lebih baik, sehingga mampu meredam kepanikan, kecemasan, dan perasaan depresif saat menghadapi situasi akademik yang menekan, seperti presentasi atau ujian (Fitriana & Rahmandani, 2020). kemampuan mengontrol afeksi ini menjaga fungsi kognitif mereka tetap optimal, seperti tetap dapat berkonsentrasi dan mengingat materi dengan baik. Terakhir, melalui aspek

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

seleksi, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memilih perilaku dan lingkungan adaptif yang mendukung penyelesaian masalah kuliah mereka secara efektif (Rustam, 2021). Sebaliknya, mahasiswa baru dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung merasa tidak berdaya sebelum mencoba, menganggap tuntutan akademik jauh melampaui kemampuan mereka, dan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan belajar (Barus dkk., 2021). Ketidakberdayaan internal ini memicu ketidakseimbangan psikologis yang mendalam, yang berwujud nyata sebagai stres akademik.

Dengan demikian, logika teoretis ini menegaskan bahwa tinggi rendahnya stres akademik sangat bergantung pada bagaimana mahasiswa menilai kapasitas dirinya sendiri (Lazarus & Folkman, 1984). Semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin efektif strategi koping yang mereka gunakan, yang secara otomatis akan menurunkan kerentanan mereka terhadap stres akademik (Barus dkk., 2021).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian didefinisikan sebagai cara ilmiah dalam pengumpulan data untuk mencapai hasil yang ditentukan (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, data yang digunakan melalui alat ukur penelitian dan dianalisis secara statistik atau kuantitatif untuk menguji hipotesis yang akan ditentukan (Sugiyono, 2017). Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang. Dengan demikian, penelitian ini mengunakan desain asosiatif dalam bentuk hubungan kasual.

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang. Dengan demikian, penelitian ini mengunakan desain asosiatif dalam bentuk hubungan kasual.

Menurut Sugiyono (2017) penelitian asosiatif kausal merupakan hubungan sebab akibat anatara variabel independendan variabel dependen. tujuan penelitian asosiatif kausal untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antar variabel yang diteliti (Sugiyono, 2019). Pada dasarnya variabel penelitian ialah sesuatu dalam bentuk apapun yang ditentukan peneliti untuk dikaji sehingga ditemukan data lalu dibuat kesimpulannya (Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur. Penelitian ini menggunakan tiga instrumen psikologi yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia berdasarkan penelitian terdahulu, yaitu *Educational Stres Scale for Adolescents* (ESSA), *General Self-Efficacy Scale* (GSES), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS).

Stres akademik dijelaskan sebagai keadaan psikologis individu yang diakibatkan oleh tekanan dari berbagai tuntutan akademik, seperti penumpukan

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

tugas, ujian yang intensif, serta tingginya ekspektasi dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Stres akademik diukur menggunakan *Educational Stres Scale for Adolescents* (ESSA) versi Bahasa Indonesia hasil adaptasi Dewi dkk. (2025) yang dikembangkan berdasarkan teori Sun dkk. (2011). Proses adaptasi dilakukan melalui tahapan *translation*, *back translation*, modifikasi aitem, *pilot testing*, dan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Skala ESSA versi asli terdiri atas 16 aitem dengan skala Likert 5 poin. Hasil adaptasi menunjukkan bahwa 9 aitem dinyatakan valid dengan nilai *communalities* berkisar antara 0,540–0,780 serta memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,81.

Self-efficacy dijelaskan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan mengatasi berbagai tuntutan atau situasi yang menekan secara efektif. *Self-efficacy* diukur menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSES) versi Bahasa Indonesia hasil adaptasi Novrianto (2019) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). Proses adaptasi dilakukan melalui penyesuaian bahasa dan *back translation*. Skala GSES terdiri atas 10 aitem dengan lima pilihan jawaban, yaitu (1) Sangat Tidak Sesuai, (2) Tidak Sesuai, (3) Netral, (4) Sesuai, dan (5) Sangat Sesuai. Hasil penelitian Novrianto (2019) menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki validitas konstruk yang baik sehingga instrumen layak digunakan untuk mengukur *general self-efficacy*.

Persepsi dukungan sosial dijelaskan sebagai sejauh mana individu merasakan adanya bantuan emosional, kepedulian, dan dukungan dari sumber-sumber di sekitarnya yang meliputi keluarga, teman, dan orang penting lainnya (*significant others*). Persepsi dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) versi Bahasa Indonesia hasil adaptasi Laksmita dkk. (2020) yang dikembangkan berdasarkan instrumen asli Zimet dkk. (1988). Instrumen ini terdiri atas 12 aitem yang mengukur tiga dimensi dukungan sosial, yaitu *Family*, *Friends*, dan *Significant Others*, dengan tujuh pilihan jawaban mulai dari (1) Sangat Tidak Setuju hingga (7) Sangat Setuju. Hasil evaluasi psikometrik menunjukkan bahwa versi Bahasa Indonesia MSPSS memiliki validitas konstruk yang baik melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan struktur tiga faktor yang sesuai dengan instrumen asli serta memiliki reliabilitas internal yang baik (Cronbach's alpha > 0,70 dan *composite reliability* > 0,70), sehingga layak digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data mahasiswa baru angkatan 2025 di Universitas Buana Perjuangan Karawang, diperoleh 341 responden terdiri dari 32 laki-laki dan 309 perempuan mayoritas berusia 19–25 tahun.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, penelitian terlebih dahulu melakukan uji asumsi. Hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$) sehingga data dinyatakan

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

tidak berdistribusi normal. Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial serta variabel stres akademik tidak bersifat linear karena nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,000 (p<0,05). Meskipun data tidak memenuhi asumsi normalitas dan linearitas secara sempurna, jumlah sampel dalam penelitian ini tergolong besar yaitu 341 responden.

Berdasarkan *Central Limit Theorem* data dengan ukuran sampel besar cenderung mendekati kontribusi normal sehingga analisis parametrik masih dapat digunakan (dalam Kwak & Kim, 2017). Oleh karena itu, penelitian tetap menggunakan analisis regresi linear berganda untuk menguji pengaruh Dukungan Sosial dan *Self efficacy* terhadap Stres akademik.

Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	**df**	**Sig.**	**Statistic**	**df**	**Sig.**
Stres Akademik	,086	341	,000	,948	341	,000
Dukungan Sosial	,156	341	,000	,839	341	,000
Self-Efficacy	,151	341	,000	,855	341	,000

Berdasarkan data pada tabel di atas, diketahui nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,00. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 (0,00 < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

Tabel 2. Uji Linearitas Stres Akademik ke Dukungan Sosial

ANOVA Table

		Sum of Squares	**df**	**Mean Square**	**F**	**Sig.**
Between Groups	**(Combined)**	15597.36	45	346.608	1.709	0.005
	Linearity	612.711	1	612.711	3.02	0.083
	Deviation from Linearity	14984.65	44	340.56	1.679	0.007
Within Groups		59843.62	295	202.86		
Total		75440.99	340			

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan *Test for Linearity* pada SPSS,

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,007, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan adanya penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear antara dukungan sosial dan stres akademik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial dan stres akademik tidak bersifat linear, sehingga asumsi linearitas dalam analisis regresi tidak terpenuhi.

Tabel 3. Uji Linearitas Stres Akademik ke *Self-Efficacy*

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	**(Combined)**	8871.768	28	316.849	1.485	0.058
	Linearity	339.677	1	339.677	1.592	0.208
	Deviation from Linearity	8532.091	27	316.003	1.481	0.062
Within Groups		66569.22	312	213.363		
Total		75440.99	340			

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,062 (p > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear antara variabel stres akademik dan *self efficacy*, sehingga asumsi linearitas terpenuhi dan analisis regresi dapat dilanjutkan.

Uji Simultan

Tabel 4. Uji Simultan

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	**Regression**	2.279,641	2	1,139,821	5,266	**,006[b]**
	Residual	73.161,344	338	216,454		
	Total	75.440,985	340			

Berdasarkan hasil uji F (simultan) pada tabel ANOVA, diperoleh nilai F hitung sebesar 5,266 dengan nilai signifikansi sebesar 0,006. Karena nilai

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,006 < 0,05), maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel *self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada Mahasiswa Baru Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Uji Parsial

Tabel 5. Uji Parsial

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	**(Constant)**	57.03	6.791		8.398	0
	Dukungan Sosial	0.277	0.092	0.198	2.994	0.003
	Self – Efficacy	-0.547	0.197	-0.184	-2.775	0.006

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai signifikansi untuk variabel *self-efficacy* adalah sebesar 0,006 dan variabel dukungan sosial sebesar 0,003. Karena kedua nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (p < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa secara parsial, *self-efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada Mahasiswa Baru Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,174[a]	,030	,024	1.471,236

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,030. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi stres akademik sebesar 3 %.

Tabel 7. UJI Koefisien Determinasi (Sumbangan Efektif)

	Sumbangan Efektif
Dukungan Sosial	1,78%
Self-Efficacy	1,23%
R Square	3%

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 1,78% terhadap stres akademik, sedangkan *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 1,23% terhadap stres akademik. Nilai R Square sebesar 0,030 menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi stres akademik sebesar 3,0%, sedangkan sisanya sebesar 97% dijelaskan oleh variabel-variabel lain di luar model penelitian. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki sumbangan efektif yang lebih besar dibandingkan *self-efficacy*, meskipun perbedaannya relatif kecil.

Tabel 8. Uji Kategorisasi Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	**Rendah**	62	18,2	18,2	18,2
	Sedang	154	45,2	45,2	63,3
	Tinggi	125	36,7	36,7	100,0
	Total	341	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada variabel stres akademik, diketahui bahwa dari 341 responden terdapat 62 responden (18,2%) berada pada kategori rendah, 154 responden (45,2%) berada pada kategori sedang, dan 125 responden (36,7%) berada pada kategori tinggi. mayoritas mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang.

Tabel 9. Uji Kategorisasi Dukungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	**RENDAH**	1	,3	,3	,3
	SEDANG	13	3,8	3,8	4,1
	TINGGI	327	95,9	95,9	100,0
	Total	341	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada variabel dukungan sosial, diketahui bahwa dari 341 responden terdapat 1 responden (0,3%) berada pada kategori rendah, 13 responden (3,8%) berada pada kategori sedang, dan 327 responden (95,9%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori tinggi

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

Tabel 10. Uji Kategorisasi *Self-Efficacy*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	**Rendah**	6	1,8	1,8	1,8
	Sedang	31	9,1	9,1	10,9
	Tinggi	304	89,1	89,1	100,0
	Total	341	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada variabel self-efficacy, diketahui bahwa dari 341 responden terdapat 6 responden (1,8%) berada pada kategori rendah, 31 responden (9,1%) berada pada kategori sedang, dan 304 responden (89,1%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori tinggi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diketahui bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* pada mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. selain itu, secara parsial kedua variabel tersebut juga terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis mahasiswa baru dalam menghadapi tuntutan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal berupa keyakinan terhadap *self-efficacy*, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar. temuan ini sejalan dengan penelitian Wistarini dan Marheni (2019) serta Hayati dan Tatiyani (2022) yang menegaskan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan penting dalam menekan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji parsial, diketahui bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang ($p = 0{,}003 < 0{,}05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka tingkat stres akademik yang dialami cenderung semakin rendah. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat mampu memberikan rasa aman, perhatian, bantuan emosional, serta solusi ketika mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik (Mawarpury & Fitriana, 2021). Dengan adanya dukungan tersebut, mahasiswa tidak merasa menghadapi berbagai tekanan perkuliahan seorang diri sehingga beban psikologis yang dirasakan menjadi lebih

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

ringan (Handita dkk., 2022). Temuan ini sejalan dengan teori Sarafino dan Smith (2012) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung terhadap berbagai kondisi yang menimbulkan stres. Individu yang memperoleh dukungan emosional, informasi, bantuan instrumental, dan persahabatan akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup dibandingkan individu yang kurang memperoleh dukungan sosial. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Putra dan Dewi (2020) yang menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik, Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, yaitu sebanyak 327 responden (95,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang merasa memperoleh perhatian, bantuan, serta dukungan yang baik dari lingkungan sekitarnya. Meskipun demikian, masih terdapat mahasiswa yang mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingginya dukungan sosial belum sepenuhnya mampu menghilangkan stres akademik karena masih terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Ramadhani & Sukmawati, 2021).

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ($p = 0{,}006 < 0{,}05$). Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya (Sari & Rahayu, 2022). Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, mampu mengatur strategi belajar, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan (Bandura, 1997; Zimmerman, 2000).

Temuan tersebut sejalan dengan teori Bandura (1997) yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan memandang berbagai kesulitan sebagai tantangan yang dapat diselesaikan sehingga lebih mampu mengendalikan stres dibandingkan individu dengan *self-efficacy* rendah. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Barus dkk. (2021) yang menemukan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya lebih mampu menghadapi tekanan akademik sehingga tingkat stres yang dialami menjadi lebih rendah.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, yaitu sebanyak 304 responden (89,1%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Walaupun demikian, sebagian mahasiswa masih mengalami stres akademik kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

belum sepenuhnya menghilangkan stres akademik karena proses adaptasi pada masa transisi ke perguruan tinggi tetap menjadi tantangan bagi mahasiswa baru (Utami dkk., 2020).

Secara simultan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa baru universitas buana perjuangan karawang ($p = 0{,}006 < 0{,}05$). Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal ataupun faktor eksternal saja, melainkan merupakan hasil interaksi keduanya. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya sekaligus memperoleh dukungan sosial yang baik akan lebih mampu mengelola tekanan akademik dibandingkan mahasiswa yang hanya memiliki salah satu faktor tersebut (Wistarini & Marheni, 2019). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Hamka dkk. (2025) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama merupakan prediktor penting dalam menurunkan stres akademik mahasiswa di Indonesia. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi akan lebih optimal memanfaatkan dukungan sosial yang dimiliki sehingga mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,030 atau 3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* secara bersama-sama hanya mampu menjelaskan 3,0% variasi stres akademik, sedangkan sebesar 97% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti regulasi emosi, strategi *coping*, resiliensi, kepribadian, motivasi belajar, manajemen waktu, beban akademik, kondisi ekonomi, maupun lingkungan belajar.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada mahasiswa di perguruan tinggi lain. Kedua, penelitian menggunakan metode survei dengan kuesioner sehingga jawaban responden bergantung pada persepsi dan kejujuran masing-masing. Ketiga, penelitian hanya menggunakan dua variabel independen, yaitu dukungan sosial dan *self-efficacy*, sedangkan masih banyak faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian ini telah tercapai, yaitu untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Buana Perjuangan Karawang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* merupakan faktor yang berperan dalam stres akademik mahasiswa baru. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik serta keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi berbagai

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

tuntutan akademik selama masa transisi ke perguruan tinggi. Meskipun demikian, temuan penelitian juga menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kedua variabel tersebut, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya membantu mahasiswa baru mengelola stres akademik.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan agar Universitas Buana Perjuangan Karawang terus mengembangkan berbagai program yang dapat memperkuat dukungan sosial serta meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa baru, seperti program pendampingan, konseling, pelatihan keterampilan belajar, dan kegiatan yang mendorong interaksi positif antarmahasiswa. Mahasiswa juga diharapkan lebih aktif membangun hubungan sosial yang positif serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya agar mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dengan lebih baik. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan sampel yang lebih luas serta menambahkan variabel lain yang diduga memengaruhi stres akademik, seperti resiliensi, regulasi diri, *coping strategy*, maupun tingkat beban kerja akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Alvin, N. (2007). *Handling study stress*: Panduan agar Anda bisa belajar bersama anak-anak Anda. Elex Media Komputindo.

Aprilia, Y. H., Ishar, M., & Syah, T. A. (2024). Stress academic dalam mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa perantau: Adakah pengaruh *self efficacy* terhadap stress akademik? *Jurnal Ilmiah Psyche*, *18*(1). https://doi.org/10.33557/jpsyche.v18i1.3190

Artanti, N. P., Wiguna, N. I. P., & Sastri, N. L. P. P. (2026). Stres akademik dan respons psikologis pada mahasiswa di masa tekanan akademik tinggi: Studi kualitatif. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan, *5*(1), 433–448. https://doi.org/10.55606/jurrikes.v5i1.8000

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. Dalam V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, hlm. 71–81). *Academic Press*.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.

Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial* (Edisi ke-10). Erlangga.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, *5*(3), 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

Barus, D. R., Surbakti, A. B., & Simanjuntak, R. (2021). Hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pengajaran*, 9(2), 112–120.

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. Health Psychology Open, 2(2), 1–9.* https://doi.org/10.1177/2055102915596714

Brand, H. S., & Schoonheim-Klein, M. (2009). *Is the OSCE more stressful? Examination anxiety and its consequences in different assessment methods in dental education. European Journal of Dental Education*, *13*(3), 147–153. https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2008.00554.x

Cohen, S. (1983). *The perceived stress scale* [Naskah tidak dipublikasikan]. Carnegie Mellon University.

Djahati, M. T. M., Pandang, A., & Umar, N. F. (2024). *The influence of self-efficacy and peer social support on academic stress of students at university. Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies, 4*(5), 283–300.

Fatmana, A. C., & Ansyah, E. H. (2024). *The relationship between self-efficacy and academic stress in psychology study program students at Muhammadiyah University of* Sidoarjo. *Academia Open*, *9*(1). https://doi.org/10.21070/acopen.v9i1

Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). *Self regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa. Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia, *9*(2), 52–61. https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.3350

Fitriana, N., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Empati*, 9(4), 312–320.

Ghina, A. N., & Alwi, M. A. (2023). Dukungan sosial orang tua dan *self-efficacy* dengan adaptasi perkuliahan mahasiswa di era new normal. Jurnal Talenta Mahasiswa, *3*(1). https://doi.org/10.26858/jtm.v3i1.50789

Ghufron, M. N., & Risnawita, S. (2014). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Hamka, M., Rahmawati, A., & Kurniawan, D. (2025). *Self-efficacy* dan dukungan sosial sebagai prediktor stres akademik mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 11(1), 45–56.

Handita NST, R., Mukhtar, D. Y., & Dewi, I. S. (2022). Peran dukungan sosial terhadap reaksi stres akademik pada mahasiswi baru pasca pandemik. Jurnal Psikologi Konseling, *21*(2), 1450–1456. https://doi.org/10.24114/konseling.v21i2.41108

Handita, R. N. S. T., Mukhtar, D. Y., & Dewi, I. S. (2022). Peran dukungan sosial terhadap reaksi stres akademik pada mahasiswi baru pasca pandemik. Jurnal Psikologi Konseling, 21(2), 1450–1456. https://doi.org/10.24114/konseling.v21i2.41108

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

Harahap, N. R. A., Badrujaman, A., & Hidayat, D. R. (2022). *Determinants of academic stress in students*. *Bisma: The Journal of Counseling*, *6*(3), 483–490. https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.53548

Hayati, N., & Tatiyani, T. (2022). Hubungan antara self efficacy dan dukungan sosial dengan stress akademik pada pembelajaran daring di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Angkatan 2019. Psikologi Kreatif Inovatif, 2(3), 85–92

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

House, J. S., & Kahn, R. L. (1985). *Measures and concepts of social support. Dalam S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), Social support and health (hlm. 83–108). Academic Press.*

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. *(Sumber Teori Utama Challenge/Threat Appraisal)*

Mawarpury, M., & Fitriana, F. (2021). Peran dukungan sosial keluarga dan teman sebaya terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi, 6(1), 45–55.

Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). *Academic stress among college students: Comparison of American and international students. International Journal of Stress Management*, *11*(2), 132–148. https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132

Muthami'mah, E. N., Suroso, S., & Rista, K. (2023). Memahami pentingnya dukungan sosial dalam mencapai penerimaan diri pada dewasa melajang. JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia, 1(2). https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.10018

Nabila, S., Rahmawati, A., & Utami, S. (2023). Pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 45–54.

Oktavia. (2024). *Peran* dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap stres akademik melalui koping religius pada mahasiswa [Tesis magister, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta]. ETD UMY. https://etd.umy.ac.id/id/eprint/46388/

Putra, A. A., & Dewi, D. K. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 189–198.

Ramadhani, A., & Sukmawati, I. (2021). Peran dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa pada masa pembelajaran jarak jauh. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 3(2), 128–135.

Renwarin, M., Saija, A., & Huwae, L. (2022). Hubungan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, *15*(2), 118–131. https://doi.org/10.30598/molmed.2022.v15.i2.118

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, *12*(1).

Rustam, R., Marni, A., & Yulia, R. (2021). Analisis empat aspek efikasi diri Bandura dalam menghadapi tuntutan akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 88–97.

Sahertian, E. A. E., Rikumahu, M. C. E., Manuhutu, V., Sopaheluwakan, J. E., & Huwae, A. (2024). Efikasi diri akademik sebagai mediator pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *6*(2). https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/961

Salsabila, N., & Kurnia, A. (2025). Pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAIT Assyifa Boarding School. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *5*(1). https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/19013

Saputra, A., & Affandi, G. R. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa pondok pesantren. *Psychology: Jurnal Psikologi*, *2*(1). https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology/article/view/56

Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (2nd ed.). John Wiley & Sons.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (3rd ed.). John Wiley & Sons.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.

Savitri, W. C., & Hidayati, F. (2021). Hubungan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 23–31.

Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology*, *4*(1), 5–9. https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130532

Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan sosial teman sebaya terhadap perilaku bullying. *Jurnal Pendidikan*, *21*(2), 133–147. https://doi.org/10.33830/jp.v21i2.951.2020

Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). *Assessing stress among university students. American International Journal of Contemporary Research*, *2*(2), 110–116.

Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(1), 8–14.

Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(1), 8–14. https://doi.org/10.26539/teraputik.41280.

Widiani, N. L. P. W., Antari, G. A. A., & Sanjiwani, I. A. (2022). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada remaja.

Volume 8 Nomor 11 (2026) 853 – 877 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v8i11.13399

Coping: Community Publishing in Nursing, 10(3), 310–317. https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p11.

Wirayana, M. S. M., Aryanata, N. T. N., & Widianti, A. A. (2024). Stres akademik pada siswa SMA ketika terjadi transisi pembelajaran dari daring ke pembelajaran tatap muka. *Journal of Psychology and Social Sciences*, *2*(3), 96–118. https://doi.org/10.61994/jpss.v2i3.701.

Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. Jurnal Psikologi Udayana, 6(2), 329–338. https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i02.p12.