

**PENGARUH SELF-EFFICACY DAN SOCIAL SUPPORT TERHADAP
ACADEMIC STRESS PADA MAHASISWA DI KOTA PADANG**

Miskatul Hidayati¹, Silvi Juwita^{2*}

^{1,2} Universitas Negeri Padang

miska031018@gmail.com, silvijuwita@fpk.unp.ac.id

ABSTRACT

Academic stress is a common problem experienced by college students due to their inability to cope with and manage academic demands. This study aims to determine the influence of self-efficacy and social support on academic stress among college students in Padang. The study employed a quantitative correlational approach involving 385 students selected using accidental sampling. Data were collected using the Academic Stress Scale, the General Self-Efficacy Scale, and the Social Support Scale, all of which met validity and reliability criteria. Data analysis was conducted using multiple linear regression. The results indicate that self-efficacy has a negative and significant effect on academic stress ($p < 0.05$), whereas social support does not have a significant effect on academic stress ($p > 0.05$). Simultaneously, self-efficacy and social support contributed 3.5% to academic stress, while the remaining 96.5% was influenced by other factors outside the scope of this study. These findings indicate that self-efficacy plays a role in reducing academic stress among students.

Keywords: *Self-efficacy, social support, academic stress, college students*

ABSTRAK

Academic stress merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami mahasiswa akibat ketidakmampuan dalam menghadapi dan mengelola tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-efficacy dan social support terhadap academic stress pada mahasiswa di Kota Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 385 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan Academic Stress Scale, General Self-Efficacy Scale, dan Social Support Scale yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic stress ($p < 0,05$), sedangkan social support tidak berpengaruh signifikan terhadap academic stress ($p > 0,05$). Secara simultan, self-efficacy dan social support memberikan kontribusi sebesar 3,5% terhadap academic stress, sementara 96,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa self-efficacy berperan dalam menurunkan academic stress pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Self-efficacy, social support, academic stres, mahasiswa*

A. Pendahuluan

Mahasiswa pada umumnya
berada pada rentang usia 18-25

tahun, memiliki tanggung jawab yang
lebih kompleks, memiliki kemampuan

yang lebih baik dalam memahami materi dan mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan (Seffila, 2023; Sagita et al., 2017). Namun kenyataannya mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola tantangan akademik yang berdampak pada kesehatan mental mahasiswa selama perkuliahan (Mufatihah et al., 2025). Jumlah tuntutan akademik yang tinggi dapat menimbulkan perasaan tertekan, dimana 66,7% mahasiswa mengalami kesulitan menyelesaikan tugas dan 58,3% merasa frustrasi akibat beban tugas yang diberikan (Hakim et al., 2017; Af'aliyah et al., 2024)

. Sejalan dengan hasil survey awal pada 47 mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi di kota Padang, ditemukan bahwa terdapat gambaran mahasiswa mengindikasikan mengalami *academic stress*. Hasil survey menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami tekanan akademik akibat tugas dengan *deadline* yang berdekatan, kesulitan membagi waktu, cemas terhadap hasil tugas, serta perasaan kecewa ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan usaha yang dilakukan. Selain itu, Sebagian mahasiswa kehilangan semangat saat menghadapi tugas

yang sulit, sulit berkonsentrasi, dan merasa tugas kuliah mengganggu waktu istirahat.

Kondisi tersebut merupakan *stressor* akademik yang dapat memicu munculnya *academic stress*. Tidak semua mahasiswa mampu menghadapi tantangan akademik sehingga dapat memicu munculnya *academic stress* (Govaerst & Gregoire dalam Indria et al., 2019). Hadi et al (2025) melaporkan bahwa 46,6% studi melaporkan tingkat *academic stress* yang tinggi, sedangkan Zamroni (2015) menemukan 16,2 % mahasiswa berada pada kategori tinggi dan 70,5% kategori sedang. *Academic stress* yang berlangsung secara berulang dapat memberikan dampak pada gangguan psikologis individu (Albab et al., 2022).

Menurut Sarafino (dalam Sagita et al., 2017) *academic stress* merupakan kondisi yang muncul ketika terjadi ketidak sesuaian antara kondisi yang diinginkan oleh individu dengan kenyataan yang dihadapi. *Academic stress* dapat memberikan dampak negatif pada mahasiswa berupa kesulitan fokus, kesulitan menghafal, kesulitan mencerna isi materi, menunda tugas, dan memiliki pandangan negatif pada diri sendiri

(Lubis et al., 2021). Menurut Yusuf & Yusuf (2020) *academic stress* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi *academic stress* adalah *self-efficacy*, dan faktor internal yaitu *social support*.

Self-efficacy ialah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur, mengarahkan dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil atau performa tertentu (Artino, 2012). Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada 47 mahasiswa, sebanyak 35 mahasiswa mengandalkan keyakinan diri untuk mencoba sampai berhasil dalam menghadapi tantangan atau tuntutan akademik, yang mana temuan ini mencerminkan adanya *self-efficacy*. *Self-efficacy* berperan dalam membentuk bagaimana cara individu menilai tuntutan yang dihadapi, apakah dianggap sebagai ancaman atau tantangan (Cahyani & Mastuti, 2022).

Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik cenderung lebih berusaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Siregar & Putri, 2019). Tingginya *self-efficacy* juga dapat membantu

mahasiswa mengurangi *academic stress*. Hal ini didukung oleh penelitian Saputro (2021) pada mahasiswa STKIP PGRI Jombang, yang menemukan adanya pengaruh negatif antara *self-efficacy* terhadap *academic stress*, sehingga semakin tinggi tingkat *self-efficacy* seseorang, maka *academic stress* semakin menurun. Selain faktor *self-efficacy* menurut Yusuf & Yusuf (2020) terdapat juga faktor eksternal yang mempengaruhi *academic stress* yaitu *social support*.

Social support adalah dukungan yang dirasakan dari orang sekitar berupa keberadaan, rasa peduli, serta membuat lebih nyaman dan bersemangat (Ellis et al., 2023). Individu yang mendapatkan *social support* tidak mudah mengalami *academic stress*, saat mengalami *academic stress*, mereka lebih cepat bangkit dan mampu menghadapi masalah (Rahman et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Zahara & Dewi (2023) menemukan terdapat pengaruh negatif antara *social support* dan *academic stress* mahasiswa. Semakin tinggi *social support* yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic stress*, sebaliknya. Berbeda dengan penelitian

sebelumnya, penelitian Fadliah et al. (2022) menemukan bahwa *social support* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *academic stress* siswa di SMK Negeri 1 Polewali, artinya semakin tinggi *social support* yang diterima maka semakin tinggi *academic stress* yang dirasakan.

Temuan ini didukung oleh hasil survey pada 47 mahasiswa sebanyak 27 mahasiswa menyatakan mereka membutuhkan *social support* saat menghadapi tantangan atau tuntutan akademik. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan *social support* berperan penting dalam memengaruhi *academic stress*, namun pengaruh *social support* terhadap *academic stress* masih bertentangan. Pada penelitian Zahara & Dewi (2023) menunjukkan hubungan negatif antara *social support* dan *academic stress* pada mahasiswa, sedangkan Fadliah et al. (2022) menemukan hubungan positif pada siswa SMK.

Perbedaan temuan tersebut mendorong penelitian ini menguji pengaruh *self-efficacy* dan *social support* terhadap *academic stress* pada mahasiswa di Kota Padang. Penelitian diharapkan dapat

memperkaya kajian psikologi Pendidikan serta membantu mahasiswa memahami pentingnya *self-efficacy* dan *social support* dalam mengelola *academic stress* selama perkuliahan.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasi merupakan penelitian menggunakan dua variabel atau lebih untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau hubungan antar variabel yang digunakan (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Padang. Sampel penelitian berjumlah 385 responden yang ditentukan dengan teknik *accidental sampling*, dengan kriteria mahasiswa aktif S1 di kota Padang.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrument skala psikologis yang terdiri dari tiga skala yaitu *academic stress scale* yang dikembangkan oleh Dewi et al. (2024) yang didasarkan aspek-aspek oleh Sun et al. (2011), *general self-efficacy scale* yang dikembangkan oleh Novrianto et al. (2019) didasarkan aspek-aspek teori Bandura (1997) dan *social support scale* yang digunakan

dalam penelitian ini adalah skala yang dikembangkan oleh Ismah (2025) yang disusun berdasarkan 4 aspek dari *social support* yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011).

Semua skala disusun menggunakan model *likert*. Data yang dikumpulkan di peroleh melalui penyerbaran secara *online* dan *offline* menggunakan *google form*. Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi uji analisis deskriptif, uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas dan uji hipotesis.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil penelitian

a. Uji Deskriptif

Tabel 1 Deskripsi Berdasarkan Universitas

Universitas	Frekuensi	Presentase %
UIN Imam Bonjol Padang	73	19%
Universitas Andalas	82	21%
Universitas Bung Hatta	78	20%
Universitas Negeri Padang	83	22%
UPI YPTK	69	18%
Total	385	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa responden penelitian berasal dari lima Universitas di Kota Padang dengan jumlah sebanyak 385

mahasiswa. Responden yang berasal dari Uin Imam Bonjol Padang berjumlah sebanyak 73 orang (19%), dari Universitas Andalas sebanyak 82 (21%), dari Universitas Bung Hatta sebanyak 78 orang (20%), dari Universitas Negeri Padang sebanyak 83 (22%), dari Universitas UPI YPTK sebanyak 69 (18%).

b. Uji Normalitas

Varaiabel	<i>asymp.sig</i> (2-tailed)	Keterangan
<i>Academic stress</i>	0.914	Normal
<i>Self-efficacy</i>		
<i>Social support</i>		

Uji normalitas data dilakukan menggunakan *one-sample kolomogorov-smirnov* dengan IBM *SPSS for Windows*. berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,914 besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian berdistribusi secara normal.

c. Uji Multikolinearitas

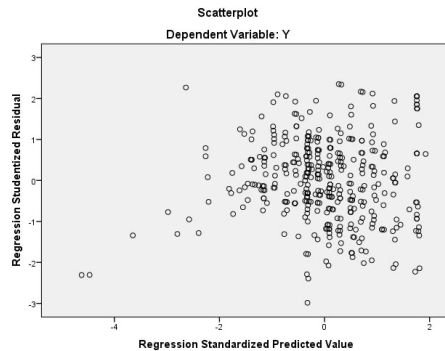
	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
<i>Self-Efficacy</i>	0.747	1.339
<i>Social Support</i>	0.747	1.339

Dependent Variable: academic stress

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai *Tolerance* dari kedua variabel independent adalah sebesar $0,747 > 0,10$ dan hasil *VIF* nya sebesar $1,339 < 10,00$ sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh

variabel independent dalam penelitian ini tidak mengalami multikolinearitas.

d. Uji Heteroskedastisitas



Gambar 1 *scatterplot*

Berdasarkan grafik diatas, titik-titik data terlihat menyebar secara acak diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y serta tidak membentuk pola tertentu, seperti pola mengerucut, dan kipas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastistas. Artinya, varians residual pada model regresi cenderung konstan sehingga asumsi heteroskedastisitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

e. Uji Hipotesis

a. Uji Parsial (Uji t)

Model	t	Sig.
1	10.066	0.000
(constant)		
	3.510	0.001
X1		
	-.131	0.896
X2		

Berdasarkan tabel diatas uji parsial (uji t) diketahui bahwa variabel X1 memperoleh nilai t sebesar 3,520 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X1 berpengaruh secara signifikan terhadap *academic stress*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi atau rendahnya *self-efficacy* akan mempengaruhi tingkat *academic stress*.

Pada variabel X2 (*Social support*) mendapatkan nilai t sebesar -0,131 dengan nilai signifikan sebesar 0,896. Nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka variabel X2 tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic stress*. Dengan demikian dalam penelitian ini hanya variabel X1 yang terbukti berpengaruh secara parsial terhadap *academic stress*, sedangkan X2 tidak berpengaruh signifikan.

b. Uji Simultan (Uji F)

Model	F	Sig
Regression	7,952	.000

Berdasarkan hasil uji simultan (uji f), didapatkan nilai F sebesar 7,952 dengan tingkat signifikansi

sebesar 0,000. karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel independent secara bersama-sama (simultan) berpengaruh signifikan terhadap *academic stress*.

c. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

M	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
1	.200	.040	.035	10.096

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,035 menunjukkan bahwa variabel X1 dan X2 menyumbang sebesar 3,5% kontribusi pengaruh terjadinya *academic stress*, sedangkan 96,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar mode penelitian ini.

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic stress*, pengaruh *social support* terhadap *academic stress* dan pengaruh *self-efficacy* dan *social support* terhadap *academic stress* pada mahasiswa di Kota Padang. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic stress*

pada mahasiswa di Kota Padang. Dengan demikian, dapat dinyatakan H_{a1} dalam penelitian ini diterima dan H_{01} ditolak.

Temuan ini sejalan dengan teori Lazarus & Folkman (1984) yang berpendapat bahwa stress muncul dari penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi serta kemampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan tersebut. Dalam konteks akademik, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tantangan akademik seperti banyaknya beban tugas, tugas dengan deadline berdekatan, serta harapan individu terhadap hasil akademik yang tinggi (Febziantini et al., 2025).

Dalam menghadapi tantangan akademik mahasiswa harus mampu dalam meyakinkan keyakinan yang dimilikinya dapat menyelesaikan tuntutan akademik. Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan dalam mencapai tujuan tertentu.

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi, memiliki keyakinan bahwa bisa menemukan strategi dalam mengubah kejadian

disekitarnya, sedangkan individu dengan *self-efficacy* rendah memiliki bahwa keyakinan dirinya tidak mampu dalam mengerjakan sesuatu dan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan (Himmah & Shofiah, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyani & Mastuti (2022) menemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap *academic stress* mahasiswa perantau pada pembelajaran di masa pandemi Covid-19 dengan korelasi bersifat negative, artinya apabila *self-efficacy* mahasiswa meningkat maka *academic stress* akan menurun, dan sebaliknya, apabila *self-efficacy* mahasiswa menurun maka *academic stress* akan meningkat.

Selain itu berdasarkan hasil uji parsial (uji t), variabel *social support* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,896, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,896 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa *social support* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *academic stress* pada mahasiswa di Kota Padang. Dengan demikian, hipotesis H02 diterima dan hipotesis Ha2 di tolak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya

social support yang diterima mahasiswa tidak secara langsung memengaruhi tingkat *academic stress* yang dialami. Menurut Sarafino & Smith (2011) *social support* adalah dukungan emosional, informasional dan instrumental yang membantu individu mengelola tuntutan akademik. Namun, pada penelitian ini *social support* tidak berpengaruh signifikan terhadap *academic stress* mahasiswa.

Meskipun mahasiswa memperoleh *social support* dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar dukungan tersebut belum tentu mampu mengurangi *academic stress* individu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sahertian et al. (2024) yang menemukan bahwa *social support* tidak berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap *academic stress* mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wardhani & Panduwinata (2024) juga menemukan bahwa *social support* tidak memiliki pengaruh signifikan secara parsial terhadap *academic stress* mahasiswa tingkat akhir.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan pendapat Sarafino & Smith (2011) bahwa *social support* memiliki peran

penting dalam menurunkan *academic stress* dan juga dapat mencegah munculnya *academic stress*. Hal ini dapat terjadi karena terdapat faktor lain yang lebih berperan dalam memengaruhi *academic stress*, seperti faktor usia, beban kuliah, *self-efficacy*, *hardiness*, *optimism*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi (Hamzah & Hamzah, 2020; Wardhani & Panduwinata, 2024). Dengan demikian *social support* bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan munculnya *academic stress* mahasiswa.

Selain itu pada uji simultan (uji F), diperoleh nilai F sebesar 7,952 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Dikarenakan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel independent secara bersama-sama (simultan) berpengaruh signifikan terhadap *academic stress*. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* (X1) dan *social support* (X2) secara simultan berpengaruh terhadap *academic stress* pada mahasiswa di Kota Padang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahara & Dewi (2023) ditemukan

bahwa terdapat hubungan negatif antara *social support* dan *academic stress* pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi *social support* yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic stress* yang dialaminya, sebaliknya, apabila *social support* rendah diterima maka *academic stress* yang dirasakan semakin meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Tiyas & Anggara (2025) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic stress* pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya, maka tingkat *academic stress* yang dirasakan menurun, sebaliknya, *social support* terbukti berpengaruh positif yang signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang mendapatkan *social support* yang baik cenderung lebih mampu mengelola *academic stress*. Selain itu, secara simultan *self-efficacy* dan *social support* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat *academic stress*.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, variabel *self-efficacy* dan

social support hanya memberikan kontribusi sebesar 3,5% kontribusi terhadap pengaruh *academic stress* pada mahasiswa di Kota Padang, sedangkan 96,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar model penelitian ini. Rendahnya nilai kontribusi tersebut menunjukkan bahwa *academic stress* merupakan fenomena yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh *self-efficacy* dan *social support*.

Terdapat berbagai faktor lain yang berpotensi memiliki pengaruh lebih besar terhadap *academic stress*, seperti motivasi berprestasi, faktor usia, beban kuliah, *self-efficacy*, *hardiness*, *optimism*, dan prokrastinasi (Hamzah & Hamzah, 2020; Wardhani & Panduwinata, 2024). Hal ini sejalan dengan pendapat Yusuf & Yusuf (2020) yang menyatakan bahwa *academic stress* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain yaitu *self-efficacy*, *hardiness*, *optimism*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis, diketahui bahwa tingkat *academic stress* pada mahasiswa di Kota Padang beradap pada kategori

sedang, sedangkan *self-efficacy* dan *social support* berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *academic stress*, dimana semakin tinggi *self-efficacy* maka *academic stress* akan semakin rendah. Sementara itu, *social support* tidak berpengaruh signifikan terhadap *academic stress*.

Secara simultan, *self-efficacy* dan *social support* berpengaruh signifikan terhadap *academic stress* dengan kontribusi sebesar 3,5%, sedangkan sisanya 96,5% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Penelitian ini memiliki keterbatasan, salah satunya adalah penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa dikota Padang sehingga hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam generalisasi pada mahasiswa di daerah lain dengan karakteristik budaya, lingkungan akademik, dan sistem pendidikan yang berbeda. Meskipun jumlah subjek penelitian tergolong besar, yaitu sebanyak 385 mahasiswa, peneliti belum melakukan pengelompokan sampel secara rinci berdasarkan fakultas, program studi atau jenjang semester.

Hal tersebut menyebabkan penelitian belum dapat memberikan

gambaran yang lebih spesifik mengenai perbedaan tingkat academic stress berdasarkan karakteristik akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Af'aliyah, K., Shobah, W. N., & Amin, S. (2024). Pengaruh beban tugas kuliah terhadap kesehatan mental mahasiswa program studi pendidikan ips. *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 3(4), 366–373.
<https://doi.org/10.18860/dsjpips.v3i4.13280>
- Albab, J. A. U., Zen, E. F., & Fauzan, L. (2022). Profil tingkat stres akademik mahasiswa fakultas ilmu pendidikan dalam pembelajaran daring selama pandemi covid-19 di universitas negeri malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 422–431.
<https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p422-431>
- Artino, A. R. (2012). Academic self-efficacy: from educational theory to instructional practice. *Perspectives on Medical Education*, 1(2), 76–85.
<https://doi.org/10.1007/s40037-012-0012-5>
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy : The exercise of control*.
- Cahyani, D. I. G., & Mastuti, E. (2022). Pengaruh Self-efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau pada Pembelajaran di masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 789–798.
- Dewi, D. K., Agindaris, A. L., Susanto, A. R. A., & Wardani, F. D. (2024). Confirmatory factor analysis of the academic stress scale. *Indonesia Journal of Sport and Health Psychology* | 2025, 1(01), 26–37.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/indojsph/index>
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110.
<https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1year2023>
- Fadliah, N. A., Thalib, S. B., & Pandang, A. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik siswa di smk negeri 1 polewali the effect of social support on student's akademik stress at smk negeri 1 polewali. *Pinisi Journal of Education*.
- Febziantini, R., Amelia, & Lestari, A. (2025). Tekanan akademik dan kesehatan mental mahasiswa administrasi pendidikan: Analisis kritis terhadap tuntutan akademik dan strategi adaptasi. *Intelek Insan Cendikia* , 2(6).
<https://jicnusanantara.com/index.php/jiic>
- Hadi, M., Noviekayati, I., & Suhadianto. (2025). Systematic review on global trend in students' academic stress: Prevalence, causal factor, and psychological implication. *International Juornal of Research and Innovation in Social Science* , IX(XI), 4262–

4283.
<https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas pelatihan manajemen stres pada mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 76–80. <https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p076>
- Hamzah, B., & Hamzah, rahmawati. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh self efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 1(1).
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru (Vol. 13, Number 1).
- Ismah, S. A. (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau keluarga pelajar mahasiswa daerah Brebes (KPMDB) Komisariat UIN Jakarta. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. https://books.google.com/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?hl=id&id=i-ySQQuUpr8C
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena stres akademik pada mahasiswa. *Edu Research*, 6(1), 573–580. <https://doi.org/10.47827/jer.v6i1.564>
- Novrianto, R., Marettih, K. A., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen general self efficacy scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1). <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.6943>
- Rahman, A., Anjelina, A., Astuti, W., Syarif, F., Eriza, S., & Anggraini, T. (2024). Kontribusi social support terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa psikologi bukittinggi. *Jurnal Empati*, 13(3), 248–256. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.44855>
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik*, 01(02), 43–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- 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://doi.org/10.51214/00202406961000>
- Saputro, A. A. (2021). Pengaruh self-efficacy terhadap setres mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi. *Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (Porks)*, 4(2), 81–86.
- Sarafino, E. p, & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions*.
- Seffila, M. W. (2023). Perbedaan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama pada fakultas sosial, humaniora dan seni dengan fakultas sains, teknologi dan kesehatan di Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Asosiatif* , 3(1), 1–8.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* , 6(2), 91–95. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Sugiyono, Prof. D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-Y., & Xu, A.-Q. (2011). Running head: Educational stress scale for edolescents 1 educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with chinese students. *Journal OfPsychoeducational Assesment*, 29(6), 534–546.
- Tiyas, I. S. N., & Anggara, O. F. (2025). pengaruh self efficacy dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikologi Dan Bimbingan Konseling* , 16(1). <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Wardhani, D. I. K., & Panduwinata, L. F. (2024). Pengaruh self-disclosure dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 6(4), 3220–3232. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7186>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Pysche 165 Journal*, 13(2), 235–239.
- Zahara, N., & Dewi, M. P. (2023). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa kedokteran gigi pada saat pandemi. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/jige.v4i4.1317>
- Zamroni. (2015). Prevalensi stress akademik mahasiswa. *Psikologi Islam* , 12(2), 51–57.