

Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir

Viki Anggraini¹

vikianggraini5@gmail.com

Dewi Lutfianawati^{2*}

dewilutfi@malahayati.ac.id

Supriyati³

supriyati@malahayati.ac.id

^{1,2,3} Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Abstract

Final-year students are vulnerable to academic stress due to the demands of completing a final project, time pressure, and academic and social expectations. Academic stress that is not properly managed can negatively affect students' psychological well-being and academic performance. This study aims to examine the relationship between self-efficacy and social support and the stress levels of final-year students. This study employed a quantitative method with 184 final-year students as participants, selected using a convenience sampling technique. Data were analyzed using multiple regression analysis with the assistance of IBM SPSS Statistics version 27. The results indicate that self-efficacy and social support significantly contribute to the stress levels of final-year students, with a contribution value of 22,23%. This study emphasizes that enhancing self-efficacy and providing adequate social support play an important role in helping reduce stress levels among final-year students.

Keywords: *Self-Efficacy, Social Support, Stress Levels Of Final-Year Students.*

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan penyelesaian tugas akhir, tekanan waktu, serta ekspektasi akademik dan sosial. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis dan performa akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek 184 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik *convenience* sampling dan analisis data menggunakan teknik analisis statistik regresi ganda dengan bantuan IBM Statistics 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berperan signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa akhir dengan nilai sebesar 22,23%. Penelitian ini menekankan bahwa peningkatan efikasi diri dan dukungan sosial yang memadai memiliki peran penting dalam membantu menurunkan tingkat stress mahasiswa akhir.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Dukungan Sosial, Tingkat Stres Mahasiswa Akhir.

A. PENDAHULUAN

Stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, serta pencapaian akademik mereka. Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif pada mahasiswa Ramadan dan Yushita (2020). Menurut Ambarwati, Pinilih dan Astuti (2017), dampak yang dialami dari mahasiswa yang mengalami stress yaitu mahasiswa dapat mengalami kemunduran dalam kelulusan atau lulus tidak tepat waktu.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh American College Health Association, (2022), sekitar 60% mahasiswa melaporkan mengalami tingkat stres yang tinggi selama masa perkuliahan, terutama pada tahun terakhir mereka. Selain itu, data dari BPS Indonesia, (2023) menunjukkan bahwa 45% mahasiswa akhir di Indonesia mengalami tekanan psikologis yang signifikan akibat beban akademik yang tinggi. Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan variasi dalam tingkat stres yang dialami. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa 13,8% mahasiswa mengalami stres ringan, 29,7% stres sedang, dan 4% stres berat Ambarwati, Pinilih dan Astuti (2017).

Penelitian lain menunjukkan bahwa 61% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 17% mengalami stres berat Djoar, Putu dan Anggarani (2024). Data ini mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan isu yang perlu mendapatkan perhatian lebih, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi berbagai tuntutan akademik dan persiapan memasuki dunia kerja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pratama, Amna dan Arif (2023), faktor yang mempengaruhi mahasiswa tingkat akhir stres adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami stres akademik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi efikasi diri, motivasi berprestasi, dan kemampuan manajemen diri, sementara faktor eksternal mencakup dukungan sosial, tekanan dari dosen pembimbing, dan ekspektasi keluarga.

Bandura, (1997) menyatakan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih optimis dan gigih dalam menghadapi tantangan, sehingga mereka lebih mampu mengelola tekanan akademik. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah lebih rentan terhadap kecemasan dan stres karena mereka meragukan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi. Menurut Bosscher and Smit (2018) terdapat tiga aspek utama dari efikasi diri: 1. Inisiatif: Kesiediaan seseorang untuk berperilaku proaktif atau mengambil tindakan terlebih dahulu dalam menghadapi situasi tertentu. 2. Upaya (Effort): Kesiediaan individu untuk berusaha keras dan menunjukkan kegigihan dalam mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas. 3. Ketahanan (Persistence): Kemampuan individu untuk tetap bertahan dan tidak mudah menyerah saat menghadapi hambatan atau kesulitan. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan berkontribusi dalam membentuk tingkat efikasi diri seseorang.

Peningkatan efikasi diri dapat menjadi salah satu faktor kunci dalam membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres akademik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka selama menjalani masa studi Arsandi dan Rahayu (2022). Selain efikasi diri, dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Dukungan sosial mencakup bantuan yang diterima dari orang lain yang dapat berbentuk emosional, informasional, instrumental, maupun penilaian. Menurut Zimet, (2015), dukungan sosial terdiri dari tiga sumber utama, yaitu: dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan significant others. Mahasiswa yang merasa mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya cenderung lebih mampu

menghadapi tekanan akademik, termasuk stres saat menyusun skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Puspita, (2022) juga menegaskan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan yang erat dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Kedua faktor ini saling berkaitan dan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap cara mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dengan strategi koping yang adaptif, sementara dukungan sosial yang baik memperkuat keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik mereka. Oleh karena itu, peran keluarga dalam memberikan dukungan serta dorongan positif kepada mahasiswa akhir sangatlah penting dalam membantu mereka menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang menggunakan analisis regresi ganda atau regresi linear. Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas X dan satu variabel terikat Y.

Pada penelitian ini, populasi yang diteliti terdiri dari mahasiswa aktif di Universitas Malahayati. Jumlah mahasiswa yang terdaftar adalah sebanyak 6.619 orang. Karena jumlah populasi cukup besar, Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menerapkan rumus Slovin pada tingkat kesalahan tertentu (margin of error) sebesar 5% . Berdasarkan perhitungan, jumlah sampel yang diperoleh adalah 184 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode Convenience sampling, yaitu metode non-probability sampling, di mana partisipan dipilih berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan mereka untuk ikut serta. Populasi yang ditetapkan adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Malahayati, baik laki-laki maupun perempuan, yang berada pada jenjang perkuliahan mulai dari semester 7 hingga semester 14. Data dikumpulkan menggunakan instrumen berbentuk skala Likert yang menerapkan lima kategori jawaban untuk skala tingkat stres mahasiswa akhir, efikasi diri dan dukungan sosial. Instrumen yang digunakan terdiri dari: skala tingkat stres mahasiswa akhir, yaitu Student-Life Stress Inventory (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1994). Instrumen terdiri dari 25 aitem. Item terbagi ke dalam tujuh aspek: frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, tekanan diri sendiri, reaksi fisik dan emosional. Instrumen skala efikasi diri, yaitu General Self-Efficacy Scale (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). Instrumen terdiri dari 10 aitem, item terbagi ke dalam tiga aspek yaitu ketekunan dan usaha mencapai hasil, menghadapi tantangan dan hambatan, keyakinan terhadap kemampuan diri. Instrumen skala dukungan sosial, yaitu Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet, (1988). Instrumen terdiri dari 12 aitem dan terbagi ke dalam tiga aspek yaitu dukungan orang signifikan, dukungan teman dan dukungan keluarga.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner berbentuk skala kepada responden yang telah ditentukan. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS 27, mencakup uji asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas), uji hipotesis, koefisien determinasi, serta sumbangan efektif.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 184 mahasiswa akhir dari universitas di bandar lampung, yaitu Universitas Mahalayati. Sebanyak 184 mahasiswa (100%),

mayoritas pada semester 8 sebanyak 118 mahasiswa (64,1%), diikuti oleh semester 7 sebanyak 41 mahasiswa (22,3%), semester 9 sebanyak 15 mahasiswa (8,2%), semester 10 sebanyak 7 mahasiswa (3,8%), semester 11 sebanyak 2 mahasiswa (1,1%), dan semester 12 sebanyak 1 mahasiswa (0,5%).

Tabel.1 Kategorisasi Jurusan atau Prodi

Program Studi	Jumlah	Presentase%
Kebidanan	10	5,0%
Akuntansi	20	10,0%
Farmasi	13	6,5%
Keperawatan	10	5,0%
Kesehatan Masyarakat	10	5,0%
Manajemen	20	10,0%
Pendidikan Dokter	13	6,5%
Psikologi	20	10,0%
Teknik Industri	16	8,0%
Teknik Mesin	17	8,5%
Teknik Sipil	10	5,0%
Teknik Lingkungan	25	12,5%
Total	184	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jurusan atau prodi pada mahasiswa universitas malahayati dapat disimpulkan bahwa program studi Teknik Lingkungan merupakan program studi dengan jumlah responden terbanyak, yaitu sebanyak 25 mahasiswa (12,5%). Sementara itu, jumlah responden paling sedikit berasal dari Program Studi Kebidanan, Keperawatan, Kesehatan Masyarakat dan Teknik Sipil masing-masing sebanyak 10 mahasiswa (5,0%).

Tabel.2 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	Sd
Efikasi Diri	184	30	48	39,12	3,64
Dukungan Sosial	184	38	58	48,98	3,91
Stres Mahasiswa	184	80	116	100,27	6.64
Total	184				

Berdasarkan Dari tabel diatas diketahui variabel tingkat stress mahasiswa akhir menghasilkan angka mean sebesar 100,27, variabel dukungan sosial menghasilkan 48,98 dan angka efikasi diri menghasilkan 39,12.

Tabel 3. Kategorisasi Skala Tingkat Stres Mahasiswa Akhir

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X > 106,91$	Tinggi	31	16,8%
$93,63 \leq X \leq 106,91$	Sedang	126	68,5%
$X < 93,63$	Rendah	27	14,7%
Total		184	100.0%

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat stres mahasiswa akhir pada Tabel 4.5, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 126 mahasiswa (68,5%). Sementara itu, sebanyak 27 mahasiswa (14,7%) berada pada kategori stres rendah dan 31 mahasiswa (16,8%) berada pada kategori stres tinggi.

Tabel 4. Rata-rata Stres Mahasiswa Per-aspek

Aspek	Mean Total	Jumlah Item	Mean 1-5	Kategori
Frustasi	15,75	4	3,94	Tinggi
Konflik	16,50	4	4,13	Tinggi

Tekanan	15,57	4	3,89	Tinggi
Perubahan	15,46	4	3,87	Tinggi
Tekanan diri sendiri	16,26	4	4,07	Tinggi
Reaksi fisik dan emosional	20,72	5	4,14	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa seluruh aspek stres berada pada kategori tinggi. Aspek reaksi fisik dan emosional memiliki nilai rata-rata (mean) tertinggi (mean = 4,14), diikuti oleh aspek konflik (mean = 4,13) dan tekanan diri sendiri (mean = 4,07).

Tabel. 5 Kategorisasi Skala Efikasi Diri

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X > 42,76$	Tinggi	33	17,9%
$35,48 \leq X \leq 42,76$	Sedang	136	73,9%
$X < 35,48$	Rendah	15	8,2%
Total		184	100.0%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada Tabel 4.7, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa akhir berada pada kategori efikasi diri sedang, yaitu sebanyak 136 mahasiswa (73,9%). Sementara itu, 15 mahasiswa (8,2%) berada pada kategori efikasi diri rendah dan 33 mahasiswa (17,9%) berada pada kategori efikasi diri tinggi.

Tabel. 6 Kategorisasi Aspek Social Acceptance

Aspek	Mean Total	Jumlah Item	Mean 1-5	Kategori
Ketekunan dan Usaha Mencapai Hasil	15,80	3	3,95	Tinggi
Menghadapi Tantangan dan Hambatan	10,79	3	3,60	Sedang
Keyakinan Terhadap Kemampuan Diri	12,52	4	4,17	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap aspek-aspek efikasi diri, diketahui bahwa efikasi diri mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang hingga tinggi. Aspek keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki nilai rata-rata (mean) tertinggi (mean = 4,17), diikuti oleh aspek ketekunan dan usaha mencapai hasil (mean = 3,95).

Tabel 7. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X > 52,89$	Tinggi	22	12,0%
$45,07 \leq X \leq 52,89$	Sedang	146	79,3%
$X < 45,07$	Rendah	16	8,7%
Total		184	100.0%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada Tabel 4.9, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa akhir berada pada kategori dukungan sosial sedang, yaitu sebanyak 146 mahasiswa (79,3%). Sementara itu, 16 mahasiswa (8,7%) berada pada kategori dukungan sosial rendah dan 22 mahasiswa (12,0%) berada pada kategori dukungan sosial tinggi.

Tabel 8. Kategorisasi Dukungan Sosial Per-Aspek

Aspek	Mean Total	Jumlah Item	Mean 1-5	Kategori
Dukungan Orang Signifikan	16,44	4	4,11	Tinggi
Dukungan Teman	16,52	4	4,13	Tinggi
Dukungan Keluarga	16,01	4	4,00	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap aspek-aspek dukungan sosial, diketahui bahwa seluruh aspek dukungan sosial berada pada kategori tinggi. Aspek

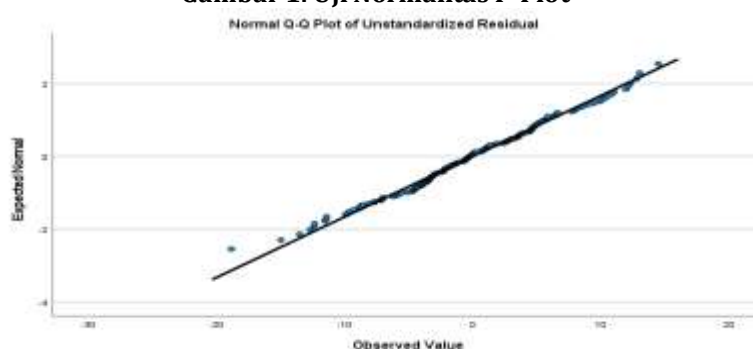
dukungan teman memiliki nilai rata-rata (mean) tertinggi (mean = 4,13), diikuti oleh dukungan orang signifikan (mean = 4,11), dan dukungan keluarga (mean = 4,00). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merasakan dukungan sosial yang kuat dari berbagai sumber, khususnya dari teman sebaya dan orang-orang yang dianggap penting dalam kehidupannya.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Residual	Sig. Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
<i>Unstandardized Residual</i>	0,200	Berdistribusi Normal

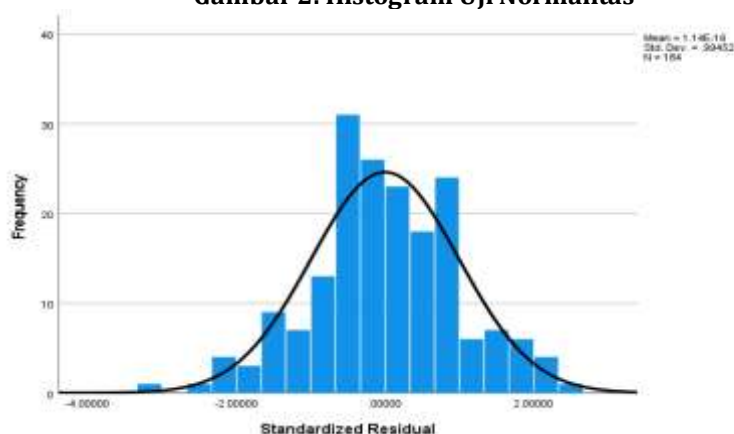
Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200, yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Selain itu, hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,550, yang juga lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Gambar 1. Uji Normalitas P-Plot



Berdasarkan hasil pengujian normalitas menggunakan Normal P-Plot terhadap unstandardized residual, terlihat bahwa titik-titik data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis tersebut. Meskipun terdapat sedikit penyimpangan pada bagian awal dan akhir, pola sebaran secara umum masih mengikuti garis diagonal.

Gambar 2. Histogram Uji Normalitas



Berdasarkan gambar histogram menunjukkan distribusi standardized residual dari model regresi. Pola distribusi membentuk kurva menyerupai lonceng (bell-shaped curve), yang menunjukkan bahwa residual tersebar secara normal. Nilai mean residual mendekati nol ($1,14E-16$) dan standar deviasi sebesar 0,994, mendekati angka ideal (± 1). Dengan demikian, histogram ini mendukung asumsi normalitas dalam analisis regresi.

Tabel 10. Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Constant	.845	1.184
	.845	1.184

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai tolerance pada variabel efikasi diri dan dukungan sosial tidak memiliki korelasi yang tinggi, yang ditunjukkan dengan nilai VIF masing-masing sebesar 1,184 dan nilai tolerance sebesar 0,845, di mana nilai VIF tidak melebihi 10 dan nilai tolerance lebih besar dari 0,10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel bebas dalam model regresi ini.

Tabel 11. Uji Simultan (F) dan R Square

Model	R Square	F	Sig
Regression	0,186	20,683	<0,001
Residual			

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F) yang disajikan pada tabel 4, diperoleh nilai F sebesar 20,683 dengan tingkat signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa akhir. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa akhir dapat diterima.

Tabel 12. Hasil Uji T (Parsial)

Model	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
(Constant)	6,256		9,698	0,001
Efikasi Diri	0,133	0,276	3,783	0,001
Dukungan Sosial	0,124	0,240	3,288	0,001

Berdasarkan hasil uji T diketahui bahwa variabel efikasi diri memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,503 dengan nilai standard error sebesar 0,133, sehingga diperoleh nilai t hitung sebesar 3,783, serta nilai signifikansi $< 0,001$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa akhir. Selanjutnya, variabel dukungan sosial memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,407 dengan nilai standard error sebesar 0,124, sehingga diperoleh nilai t hitung sebesar 3,288, serta nilai signifikansi 0,001. Nilai signifikansi tersebut juga lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa akhir.

Tabel 13. Hasil Sumbangan Efektif

No	Variabel Independen	Standardized Beta	r(Pearson)	Sumbangan Efektif(%)
1	Efikasi Diri (X1)	0,276	0,431	11,89%
2	Dukungan Sosial(X2)	0,240	0,431	10,34%
	Total			22,23%

Hasil sumbangan efektif masing-masing variabel independen terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 11,89%, sedangkan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 10,34%.

Hasil ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki sumbangan efektif yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial. Secara keseluruhan, efikasi diri dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 22,23% terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir,

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa akhir pada mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik, serta bantuan program IBM SPSS Statistics 27 for Windows dalam proses pengolahannya. Subjek penelitian berjumlah 184 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik Convenience sampling, dengan karakteristik mahasiswa aktif dari berbagai fakultas di Universitas Malahayati.

Masing-masing variabel dikategorikan ke dalam tiga tingkat kecenderungan, yaitu tinggi, sedang dan rendah, untuk menggambarkan perbedaan tingkat kondisi psikologis antar responden. Skor yang dihasilkan tingkat stres mahasiswa akhir yaitu (68,5%) pada kategori sedang. Variable efikasi diri memiliki skor pada kategori sedang yaitu (73,9%), sementara dukungan sosial juga tergolong pada kategori sedang yaitu (79,3%). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan efikasi diri dan dukungan sosial guna membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih adaptif.

Berdasarkan nilai Standardized Beta, efikasi diri memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Hal ini diperkuat oleh hasil perhitungan sumbangan efektif menggunakan nilai korelasi Pearson (r), yang menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 11,89%, sedangkan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 10,34% terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, efikasi diri merupakan variabel yang lebih dominan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Secara keseluruhan, efikasi diri dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 22,23%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Temuan ini sejalan dengan konsep stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella, (1994), yang menyatakan bahwa stres akademik muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Selain itu, Folkman & Lazarus, (1985) menjelaskan bahwa stres dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif individu terhadap situasi yang dianggap menekan, serta sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya.

Pengaruh Efikasi Diri terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. Hasil uji parsial (uji t) menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir, dengan nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$) dan nilai Standardized Beta (β) sebesar 0,276. Hasil ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran penting dalam memengaruhi bagaimana mahasiswa merespons dan mengelola tekanan akademik.

Menurut Bandura, (1997), efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung menilai tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman, sehingga mampu mengelola stres secara lebih adaptif.

Dalam konteks penyusunan tugas akhir, mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih percaya diri dalam menghadapi revisi, tekanan waktu, serta tuntutan

akademik lainnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung meragukan kemampuannya, mudah merasa tertekan, dan lebih rentan mengalami stres akademik. Hal ini sejalan dengan pandangan Bandura (1997) yang menyatakan bahwa efikasi diri berperan penting dalam mengatur proses kognitif, emosional, dan perilaku individu saat menghadapi situasi yang menekan.

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. Hasil uji parsial juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir, dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai Standardized Beta (β) sebesar 0,240. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik yang dialami.

Menurut Zimet, (1998), dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap dukungan yang diterima dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman, dan orang signifikan lainnya. Dukungan sosial memberikan rasa aman, perhatian, dan penghargaan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, Wills, (1985) menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai buffer atau penyangga yang dapat mengurangi dampak negatif stres.

Mahasiswa tingkat akhir yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung merasa didukung secara emosional, mendapatkan bantuan informasi, serta merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan tersebut membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik secara lebih efektif, sesuai dengan pandangan Lazarus dan Folkman (1985) bahwa sumber daya eksternal berperan penting dalam proses coping stres.

Integrasi Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Stres Akademik. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal secara bersama-sama memengaruhi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Efikasi diri membantu mahasiswa dalam membangun keyakinan dan kemampuan menghadapi tuntutan akademik, sedangkan dukungan sosial memberikan penguatan emosional dan sosial dalam menghadapi tekanan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengujian hipotesis, penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa akhir, semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Mahasiswa dengan keyakinan diri yang baik serta dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik secara adaptif. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Oleh karena itu, peningkatan efikasi diri dan penguatan dukungan sosial menjadi aspek penting dalam upaya menekan tingkat stres pada mahasiswa akhir.

Selain itu, hasil analisis efikasi diri dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 22,23%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert bandura. (1997). https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf
- Ambarita, R. V. N. (2021). Hubungan antara tingkat stres dengan coping stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan. Penerapan Embellishment Sebagai Unsur Dekoratif Pada Busana Modestwear, d(2), 1–30. <http://scholar.unand.ac.id/60566/>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). THE DESCRIPTION OF STRESS LEVELS IN COLLEGE STUDENT. 5(5).
- American College Health Association. (2022). American College Health Association. The ACHA-National College Health Assessment.
- Arsandi, D., Sari, M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 10(4), 741–751.
- Bosscher, R. J., & Smit, J. H. (2018). Confirmatory factor analysis of the General Self-Efficacy Scale. 7967(April 1998). [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00025-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00025-4)
- BPS indonesia. (2023). Statistik Pemuda Indonesia.
- Djoar, R. K., Putu, A., Anggarani, M., Airlangga, U., & Fisioterapi, P. S. (2024). FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS AKADEMIK. 6(1), 52–59.
- Fink. (2017). HHS Public Access. 210–215. <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2016.01.029>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process : Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. 48(1), 150–170.
- Gadzella, B. M. (1994). STUDENT-LIFE STRESS INVENTORY : IDENTIFICATION OF AND REACTIONS TO STRESSORS '. 1984, 395–402.
- Kuswanto dan Partini. (2023). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dan Efikasi Diri Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi, 000, 1–18.
- Latifah. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di UIN Walisongo Semarang.
- Maramis. (2009). catatan-ilmu-kedokteran-jiwa-edisi-2_compress.pdf.
- Maulana, I., & Alfian, I. N. U. R. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi COVID-19. 1(1), 829–836.
- Muna, A., Santi, T. D., & Ariscasari, P. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. 5(1), 413–422.
- Novrianto, R., Kargenti, A., & Maretih, E. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia Construct Validity of Indonesian Version General Self Efficacy Scale. June. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>
- Ph.D. Ummul Aiman, S. P. D. K. A. S. H. M. A. Ciq. M. J. M. P., Suryadin Hasda, M. P. Z. F., M.Kes. Masita, M. P. I. N. T. S. K., & M.Pd. Meilida Eka Sari, M. P. M. K. N. A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Pratama et al., 2023. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama Universitas Abulyatama. 1(3).
- Puspita Sari, I. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Dan Informatika Universitas PGRI Semarang, 30701800063.
- Ramadan, M., & Yushita, A. N. (2020). THE EFFECT OF ACADEMIC STRESS , LEARNING FACILITIES AND LEARNING. 2, 52–66.
- Rimania, N., Psikologi, F., Pratikto, H., Psikologi, F., Aristawati, A. R., & Psikologi, F. (2023). Stres Mahasiswa Tingkat Akhir : Bagaimana Peranan Self Disclosure ? 1, 160–167.
- Santrock, J. W. (2018). Psikologi Pendidikan.
- Saputri. (2019). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. 41(9), 1519–1532. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>
- Sarafino dan Smith. (2012). Health Psychology.
- Stratton, S. J. (2021). Population Research : Convenience Sampling Strategies. August. <https://doi.org/10.1017/S1049023X21000649>
- Sugiyono. (2015). Metode_Penelitian_Pendidikan_Sugiyono_20.pdf.

- Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan dalam Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 6, 4358–4363.
- Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. 98(2).
- Yahya, S. (2021). BAB I KONSEP DASAR KELUARGA. December.
- Zimet. (1998).
- Zimet, G. (2015). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. March 1988.
<https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. 82–91.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>