

Pendekatan Social Cognitive dalam Menjelaskan Stres Akademik: Peran Dukungan Sosial dan Efikasi Diri

Arista Putri Istiqomah *

Manajemen, Ekonomi dan Binsis, Universitas Cokroaminoto Yogyakarta, Indonesia

Uju Suji'ah

Manajemen, Ekonomi dan Binsis, Universitas Cokroaminoto Yogyakarta, Indonesia

*** Corresponding Author**

Arista Putri Istiqomah

aristaputri942@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history :

Received:

12 Juli 2025

Revised:

24 Januari 2026

Accepted:

24 Februari 2026

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of social support on academic stress with self-efficacy as a mediating variable. The sample was 120 respondents using Non-Probability sampling technique. The data collection method used a questionnaire. The data analysis tool used was Statistical Package for the Social Science (SPSS) version 26.0. The results of the study showed that: (1) Partial significance test shows that social support does not affect academic stress; social support has a significant effect on self-efficacy; self-efficacy does not affect academic stress; social support affects academic stress through self-efficacy. (2) Mediation test: self-efficacy is able to mediate the effect of social support on academic stress. (3) Simple linear regression equation $Y = 18.592 + 0.216X$; result (R-Square) of 0.023 or 2.3%, this shows that social support influences academic stress by 2.3%, while the remaining 97.7% is influenced by other variables outside this study. (4) Simple linear regression equation $M = 27.088 + 0.211X$; result (R-Square) of 0.085 or 8.5%, this shows that social support influences self-efficacy by 8.5%, while the remaining 91.5% is influenced by other variables outside this study. (5) Simple linear regression equation $Y = 23.670 + 0.056M$; result (R-Square) of 0.001 or 1%, this shows that self-efficacy influences academic stress by 1%, while the remaining 99% is influenced by other variables outside this study.

Keywords: *social support, academic stress, self-efficacy*

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang telah terdaftar secara resmi sebagai peserta dalam sistem pendidikan tinggi dan menjalani proses belajar sesuai dengan tingkat dan program studi yang diambil. Menurut Harun gafur (2020), mahasiswa adalah bagian dari kelompok masyarakat yang memperoleh status tersebut karena hubungan dengan perguruan tinggi. Secara umum, mahasiswa tidak hanya aktif dalam aktivitas akademik seperti kuliah dan penyelesaian tugas, tetapi juga ikut serta dalam berbagai kegiatan non-akademik. Kegiatan tersebut meliputi partisipasi dalam organisasi mahasiswa, aksi sosial, riset, serta kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Untuk mencapai prestasi akademik mahasiswa banyak faktor-faktor yang mempengaruhi, antara lain dukungan sosial, stres akademik, dan efikasi diri.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung keberhasilan studi mahasiswa adalah dengan memberikan dukungan sosial. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai proses pertukaran sumber daya antara dua pihak atau lebih yang dinilai oleh pemberi maupun penerima sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan penerima (Armanu, 2021). Dalam kerangka paradigma baru pendidikan, disebutkan bahwa peran dukungan sosial dari orang tua, lembaga pendidikan, dan masyarakat harus saling bersinergi guna meningkatkan kualitas layanan pendidikan, termasuk hasil belajar mahasiswa (Priansa, 2020). Fitra (2023), menambahkan bahwa tingkat pendidikan orang tua turut memengaruhi bentuk dukungan sosial yang diberikan. Orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki sikap yang lebih suportif dan demokratis dalam mendampingi anak, sehingga mampu memberikan kontribusi yang lebih besar dalam membentuk rasa percaya diri dan harga diri anak, terutama dalam menghadapi tekanan akademik. Pemberian dukungan sosial yang konsisten kepada mahasiswa dapat membantu menurunkan tingkat stres akademik sekaligus mendukung kelancaran proses studinya.

Salah satu tantangan psikologis yang sering dihadapi mahasiswa selama menjalani pendidikan tinggi adalah stres akademik. Stres akademik ini muncul akibat adanya tekanan untuk meraih prestasi dan bersaing secara unggul dalam lingkungan akademik yang semakin kompetitif (Nim'ah, 2022). Beberapa faktor seperti kemampuan mengelola stres (*coping*), tingkat kecemasan, harapan terhadap capaian akademik, jenis kelamin, dan efikasi diri, turut memengaruhi performa belajar mahasiswa (Cholicul, 2023). Tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis lainnya seperti efikasi diri, kepribadian tangguh (*hardiness*), sikap optimis, motivasi untuk berprestasi, kecenderungan menunda (*prokrastinasi*), serta dukungan sosial dari orang tua (Setyowati, 2022). Oleh sebab itu, mahasiswa perlu mendapatkan perhatian yang memadai terhadap kondisi psikologis dan sosial mereka agar stres akademik dapat ditekan dan efikasi diri meningkat.

Dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan akademik, mahasiswa memerlukan tingkat efikasi diri yang tinggi untuk meraih kesuksesan. Efikasi diri dapat dimaknai sebagai keyakinan individu, dalam hal ini mahasiswa, terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan persoalan yang muncul selama proses perkuliahan (Agus, 2020). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung mengaitkan kegagalan yang dialami dengan kondisi eksternal seperti kurangnya dukungan atau usaha yang belum maksimal. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah lebih cenderung menilai kegagalan sebagai akibat dari kekurangan kemampuan pribadi (Angga, 2022). Efikasi diri mahasiswa dipengaruhi oleh kondisi fisik dan emosional; ketika tubuh dalam keadaan sehat dan emosi stabil, maka efikasi diri cenderung meningkat. Namun, jika mahasiswa mengalami ketakutan berlebihan, kecemasan tinggi, atau stres berat, efikasi diri mereka dapat menurun (Ni'matuzahroh, 2023). Untuk itu, keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan akademiknya sangat bergantung pada tingkat efikasi diri, sehingga penting untuk mengenali faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti stres akademik dan dukungan sosial.

Beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial, stres akademik, dan efikasi diri, yaitu penelitian Lestari & Purnamasari(2022), Audina, (2023), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial terhadap stres akademik. Sriwiyanti *et al* (2022) dan Utami *et al* (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara dukungan sosial dengan efikasi diri, sehingga dukungan sosial yang tinggi dapat meningkatkan efikasi diri. Rabbani & Wahyudi (2023) dan Sari & Rahayu (2022), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres akademik dengan efikasi diri pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi efikasi diri mahasiswa. Rihartini (2021), yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa melalui efikasi diri, stres akademik dapat dikelola dengan baik melalui dukungan sosial dengan dimediasi oleh efikasi diri.

Program Studi Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Cokroaminoto Yogyakarta (UCY) merupakan salah satu pilar utama dalam pengembangan ilmu teknik di lingkungan Universitas. Berdasarkan informasi yang diperoleh melalui hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa terdapat permasalahan antara lain dukungan sosial dari orang tua sangat membantu dalam mengatasi tekanan dan stres akademik. Selain itu dukungan dari teman menjadi faktor kedua dalam menghadapi stres akademik. Tugas dan *deadline* menjadi faktor utama stres akademik mahasiswa fakultas teknik. Akan tetapi, dengan rasa efikasi diri yang tinggi dapat mengurangi stres akademik mahasiswa. Dukungan sosial dari dosen berupa motivasi juga ikut menurunkan tingkat stres pada mahasiswa dan meningkatkan kepercayaan diri. permasalahan lain adanya beberapa dosen yang sulit untuk memberikan nilai tinggi dengan tingkat kesulitan tugas yang tinggi sehingga menyebabkan stres akademik tapi dengan efikasi diri dan dukungan sosial mahasiswa dapat menyelesaikan tugas tersebut dengan baik.

Dari penjelasan di atas maka, permasalahan yang dapat diangkat dalam penelitian ini adalah apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa dengan efikasi diri sebagai variabel mediasi? Sedangkan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa dengan efikasi diri sebagai variabel mediasi.

TINJAUAN PUSTAKA

Dukungan Sosial

Dukungan sosial, sebagaimana dijelaskan dalam Kamus Psikologi, merupakan kenyamanan yang diberikan oleh orang-orang terdekat secara fisik maupun psikologis (Panca, 2020). Menurut Yusran (2020), ada tiga cara untuk mengukur dukungan sosial, yaitu *perceived social support*, *social embeddedness*, dan *enacted support*. Menurut Sarafino (2014), tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya. Ada beberapa faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan sosial, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yang diterima individu meliputi faktor penerimaan dukungan, faktor penyedia dukungan, komposisi dan struktur jaringan sosial. Menurut Sarafino, (2014), dukungan sosial memiliki 4 indikator yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informative. Sedangkan indikator dalam penelitian ini adalah perhatian dan kepedulian dari orang lain, apresiasi dan penghargaan terhadap usaha pribadi, penerimaan nasihat dari lingkungan sekitar, dukungan emosional, pemahaman terhadap kesulitan dan kebutuhan individu.

Stres Akademik

Mahasiswa tidak jarang dihadapkan pada berbagai beban akademik yang jika tidak dikendalikan secara efektif, bisa menyebabkan tekanan dan berkembang menjadi stres akademik. Kamria (2023), menjelaskan bahwa stres akademik timbul karena adanya tekanan yang berasal dari dalam diri siswa, yang umumnya disebabkan oleh persaingan akademik, tuntutan tugas, dan beban pendidikan lainnya. Menurut Lin, Y. M., & Chen (2009), mengembangkan alat ukur untuk mengukur tingkat stres akademik mahasiswa dengan menggunakan *Academic Stress Inventory* (ASI) yang meliputi; *Teacher Stress* (tekanan dari pengajar), *Result Stress* (tekanan hasil akademik), *Test Stress* (tekanan ujian), *Studying In Group Stress* (tekanan belajar kelompok), *Peer Stress* (tekanan dari teman sebaya), *Time Management Stress* (tekanan manajemen waktu), *Self-inflicted Stress* (tekanan yang disebabkan oleh diri sendiri). Menurut Rian Tasalim (2021), faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah adaptasi proses belajar, kurang motivasi akademik, *coping* tidak kuat, dan penyusunan tugas akhir. Gejala stres akademik, sebagaimana diuraikan oleh Kamria (2023), dapat dikenali melalui empat aspek meliputi Fisik (respons tubuh yang terjadi ketika menghadapi tekanan, seperti ketegangan otot, kaku di bagian leher, dan sakit kepala, yang merupakan bagian dari *General Adaptation*

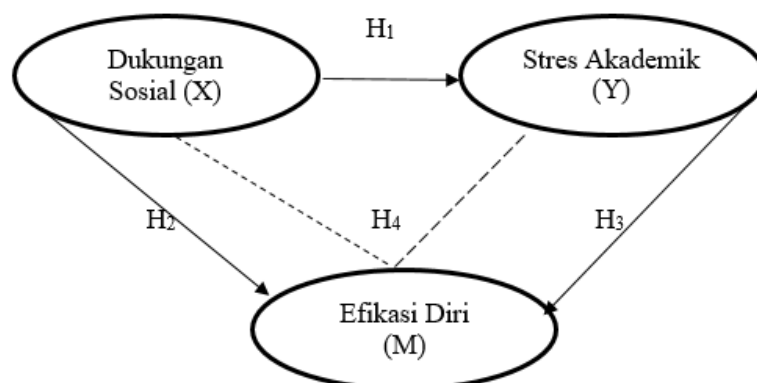
Syndrome); Emosi (individu sering kali merespons stres dengan luapan emosi negatif); Kognitif (berkaitan dengan pola pikir yang muncul saat menghadapi atau memikirkan situasi yang memicu stres); Perilaku (respons nyata yang ditunjukkan seseorang dalam menghadapi stres, terutama dalam bentuk perilaku mengatasi masalah (*coping*)). Sedangkan indikator dalam penelitian ini adalah gejala fisik akibat tekanan akademik, reaksi emosional terhadap beban akademik, gangguan kognitif atau penurunan fokus, keraguan diri dan kecemasan, perilaku menarik diri atau menghindari lingkungan sosial saat stres.

Efikasi Diri

Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur situasi, menilai kapasitas dalam menyelesaikan tugas, dan mencapai hasil yang positif. Menurut McShane & Glinow (2021), efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia memiliki kompetensi, dorongan internal, pemahaman peran yang benar, serta kondisi eksternal yang mendukung untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Menurut Bandura (1997), skala yang digunakan untuk mengukur *self efficacy* adalah skala yang telah disusun berdasarkan aspek-aspek self efficacy yaitu; *level*, *generalisasi*, dan kekuatan selanjutnya Bandura menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri antara lain budaya, gender, sifat dan tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan, informasi tentang kemampuan diri. Hasanah *et al* (2019), mengemukakan beberapa indikator efikasi diri antara lain keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas yang ditetapkan sendiri, kemampuan untuk membangkitkan motivasi dalam diri guna mengambil tindakan yang diperlukan, percaya diri dalam menunjukkan ketekunan dan usaha maksimal, keteguhan dalam menghadapi rintangan dan kemampuan untuk bangkit dari kegagalan, kepercayaan bahwa dirinya dapat menangani tugas baik yang bersifat umum maupun khusus, keyakinan dalam menghadapi berbagai tingkat kesulitan dan kesiapan mental untuk menyesuaikan usaha dengan tantangan yang dihadapi. Sedangkan indikator dalam penelitian ini adalah keyakinan dalam menyelesaikan tugas sulit, kemampuan menghadapi tantangan akademik yang kompleks, kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas, ketahanan dalam menghadapi tantangan atau kesulitan.

Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran bertujuan untuk memperjelas hubungan dukungan sosial terhadap stres akademik dengan efikasi diri sebagai variabel mediasi, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berfikir

Pengembangan Hipotesis

Stres akademik merupakan aktivitas yang berhubungan dengan perkuliahan dan permasalahan yang mengikuti serta adanya dukungan dari orang sekitar (Fitra Yeni, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Ellis *et al* (2023), yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin berkurang stres akademik mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa. Berdasarkan paparan tersebut, maka hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah:
H₁ : Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik.

Adanya dukungan sosial berpengaruh positif terhadap efikasi diri pada individu (William Filix, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Utami *et al* (2024), yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin bertambah efikasi dalam diri dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah efikasi dalam diri. Berdasarkan paparan tersebut, maka hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah:
H₂ : Pengaruh dukungan sosial terhadap efikasi diri.

Adanya korelasi positif antara efikasi diri dengan stres akademik (Zainul anwar, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf (2020), yang menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh efikasi diri. Semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres akademik yang dialami dan sebaliknya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres akademik. Berdasarkan paparan tersebut, maka hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah:
H₃ : Pengaruh dukungan sosial terhadap efikasi diri.

Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap stres akademik dan tingkat efikasi diri yang tinggi memediasi hal tersebut (Nurul, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Arum

& Wibawanti, (2023), yang menyatakan bahwa efikasi diri memediasi sepenuhnya dukungan sosial terhadap stres akademik. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah stres akademik melalui efikasi diri sebagai mediasi. Berdasarkan paparan tersebut, maka hipotesis keempat dalam penelitian ini adalah:

H₄ : Efikasi diri memediasi pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei; Objek penelitian meliputi variabel independen, variabel dependen dan variabel mediasi, adapun subjeknya adalah mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Cokroaminoto Yogyakarta; Jumlah sampel 120 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling*; Data primer yang digunakan dari hasil pengisian angket responden, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku-buku *online (e-book)*, *library research*, perpustakaan, dan data-data mahasiswa yang diteliti; Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner (*google form*) dengan skala likert; Variabel penelitian terdiri dari dukungan sosial, stres akademik, dan efikasi diri. Teknik pengujian instrumen dengan uji validitas, uji reliabilitas, dan uji asumsi klasik, teknik analisis data dengan uji regresi linear sederhana dan uji koefisien determinasi (R^2), sedangkan uji hipotesis dengan uji signifikansi parsial (uji T), dan uji sobel. Penelitian ini dianalisis dengan software statistik SPSS (*Statistical Package For The Social Science*) versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Cokroaminoto Yogyakarta, T.A 2021 dan 2022 sebanyak 120 orang. Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 115 orang (95,83%); mayoritas responden berusia 20-24 tahun sebanyak 99 orang (82,5%); T.A didominasi T.A 2022/2023 sebanyak 77 orang (64,17%), sedangkan sisanya yaitu T.A 2021/2022 sebanyak 43 orang (35,83%).

Hasil Pengukuran Variabel

Hasil penilaian responden terhadap variabel penelitian menunjukkan bahwa: **persepsi terhadap dukungan sosial (X)** mayoritas memilih jawaban sangat setuju dengan nilai rata-rata sebesar 58,5%. Nilai rata-rata tertinggi jawaban responden pada pernyataan “Saya merasa didengarkan ketika saya ingin bercerita atau mengungkapkan keluhan kepada keluarga” sebesar 63,3%, sedangkan nilai rata-rata terendah jawaban responden

pada pernyataan “Saya merasa lebih percaya diri karena adanya dukungan dari teman kuliah” sebesar 54,1%; **persepsi terhadap stres akademik** (Y) mayoritas memilih jawaban tidak setuju dengan nilai rata-rata sebesar 34%. Nilai rata-rata tertinggi jawaban responden pada pernyataan “Saya sering melamun atau tidak fokus saat pelajaran berlangsung” sebesar 37,5%, sedangkan nilai rata-rata terendah jawaban responden pada pernyataan “Saya sering merasa sakit kepala ketika menghadapi UTS/UAS” sebesar 30%; **persepsi terhadap stres efikasi diri** (M) mayoritas memilih jawaban sangat setuju dengan nilai rata-rata sebesar 51%. Nilai rata-rata tertinggi jawaban responden pada pernyataan “Saya merasa mampu menghadapi tugas kuliah yang semakin kompleks” sebesar 52,5%, sedangkan nilai rata-rata terendah jawaban responden pada pernyataan “Saya yakin dapat menyelesaikan tugas kuliah yang sulit jika saya berusaha keras” sebesar 48,3%.

Hasil Pengujian Instrumen

Dari hasil uji validitas pada variabel dukungan sosial, stres akademik, dan efikasi diri seluruh item dinyatakan valid, karena r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} (0,361) dan nilai signifikan atau $p\ value < 0,05$, maka dari itu semua item pernyataan dapat digunakan untuk pengolahan data selanjutnya.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>No of Items</i>	Keterangan
Dukungan	0,86	10	Reliabel
Sosial	0,95	10	Reliabel
Stres Akademik	0,90	10	Reliabel
Efikasi Diri			

Sumber: Data primer diolah, 2025.

Sedangkan uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach Alpha* untuk seluruh variabel yang digunakan sudah memenuhi kriteria yakni $> 0,70$ dukungan sosial (X) sebesar 0,860; stres akademik (Y) sebesar 0,959; dan efikasi diri (M) sebesar 0,908. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh pernyataan pada setiap variabel dalam penelitian ini dapat dikatakan reliabel.

Hasil Pengujian Asumsi Klasik

Dari hasil **uji normalitas**, dapat diketahui bahwa data tersebut normal karena nilai Monte Carlo Sig. (2-tailed) $0,192 > 0,05$. Maka uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal; Dari hasil **uji linearitas**, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *Deviation from Linearity* $0,763 > 0,05$, Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan linier antara dukungan sosial (X) dan stres akademik (Y).

Hasil Analisis Data

Uji Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel dependen dukungan sosial (X) dengan variabel independen stres akademik (Y).

Tabel 2. Hasil Perhitungan Analisis Regresi Linier Sederhana/Persamaan Y

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.592	4.198		4.429	.000
	X	.216	.128	.153	1.683	.095

a. Dependent Variable: Y

Sumber: Data primer diolah, 2025.

Dari hasil perhitungan analisis linier sederhana diatas diperoleh persamaan sebagai berikut: $Y = 18.592 + 0,216 X$. Dari persamaan tersebut dapat diartikan bahwa nilai koefisien konstanta sebesar 18.592 menunjukkan bahwa ketika variabel independen (dukungan sosial) bernilai nol, maka nilai variabel dependen (stres akademik) diperkirakan sebesar 18.592. Sedangkan nilai koefisien regresi pada variabel dukungan sosial (X) sebesar 0,216 dengan tanda positif menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 satuan pada dukungan sosial (X) akan meningkatkan stres akademik sebesar 0,216 dengan asumsi variabel lain tetap. Nilai sigifikasi sebesar $0,095 > 0,005$ menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap stres akademik.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Analisis Regresi Linier Sederhana/Persamaan M

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27.088	2.090		12.962	.000
	X	.211	.064	.291	3.307	.001

a. Dependent Variable: M

Sumber: Data primer diolah, 2025.

Dari hasil perhitungan analisis linier sederhana di dapat persamaan sebagai berikut: $M = 27.088 + 0,211 X$. Dari persamaan tersebut dapat diartikan bahwa nilai koefisien konstanta sebesar 27.088 menunjukkan bahwa ketika variabel independen (dukungan sosial) bernilai nol, maka nilai variabel dependen (efikasi diri) diperkirakan sebesar 27.088. Variabel dukungan sosial (X) memiliki koefisien regresi positif sebesar 0,211,

yang berarti dengan asumsi semua faktor lain tetap sama, stres akademik akan meningkat sebesar 0,211 untuk setiap peningkatan satu unit dukungan sosial (X). Dukungan sosial memengaruhi efikasi diri, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi $0,01 < 0,5$.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Analisis Regresi Linier Sederhana/Persamaan Y

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23.670	6.107		3.876	.000
	M	.056	.179	.029	.313	.755

a. Dependent Variable: Y

Sumber: Data primer diolah, 2025.

Dari hasil perhitungan analisis linier sederhana di dapat persamaan sebagai berikut: $Y = 23.670 + 0,056M$. Dari persamaan tersebut dapat diartikan bahwa nilai koefisien konstanta sebesar 23.670 menunjukkan bahwa ketika variabel independen (efikasi diri) bernilai nol, maka nilai variabel dependen (stres akademik) diperkirakan sebesar 23.670. Variabel efikasi diri (M) memiliki koefisien regresi positif sebesar 0,056, yang berarti dengan asumsi semua faktor lain tetap sama, efikasi diri akan meningkat sebesar 0,056 untuk setiap peningkatan satu unit stres akademik (M). Efikasi diri tidak mempengaruhi stres akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi $0,755 > 0,5$.

Uji Koefisien Determinasi (Uji R Square)

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur seberapa besar stres akademik/Y dipengaruhi oleh dukungan sosial/X.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2 /Persamaan Y)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.153 ^a	.023	.015	7.414

a. Predictors: (Constant), X

Sumber: Data primer diolah, 2025.

Dari hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai R-Square sebesar 0,023 atau 2,3%, hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial (X) berpengaruh terhadap stres akademik (Y) sebesar 2,3%, sedangkan sisanya 97,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)/Persamaan M

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.291 ^a	.085	.077	3.690
a. Predictors: (Constant), X				

Sumber: Data primer diolah, 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial (X) memengaruhi efikasi diri (M) sebesar 8,5%, sedangkan sisanya sebesar 91,5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar cakupan penelitian ini (lihat tabel di atas). Persamaan (85%) memiliki nilai R-Kuadrat sebesar 0,85.

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)/Persamaan Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.029 ^a	.001	-.008	7.499
a. Predictors: (Constant), M				

Sumber: Data primer diolah, 2025

Berdasarkan data pada tabel di atas, stres akademik (Y) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini, dengan variabel efikasi diri (M) menyumbang 1% dari pengaruh tersebut. Hasilnya adalah satu persen, atau 0,01 R-Square.

Uji Signifikansi Parsial (Uji T)

Uji T digunakan untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen yang ada dalam penelitian ini terhadap variabel dependen secara parsial.

Tabel 8. Hasil Uji Signifikansi Parsial (Uji T)

Variabel	T _{hitung}	T _{tabel}	Sig.
Dukungan sosial (X) terhadap stres akademik (Y)	1.683	1.980	0,095
Dukungan sosial (X) terhadap efikasi diri (M)	3.307	1.980	0,001
Efikasi diri (M) terhadap Stres Akademik (Y)	0,313	1.980	0,755

Sumber: Data primer diolah, 2025

H₁: Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik

Berdasarkan nilai T_{tabel} > T_{hitung} adalah 1.980 > 1.683 dan nilai Sig. 0,095 > 0,05. Maka H_a ditolak, H₀ diterima. Kesimpulannya bahwa dukungan sosial (X) tidak memiliki pengaruh secara parsial terhadap stres akademik (Y).

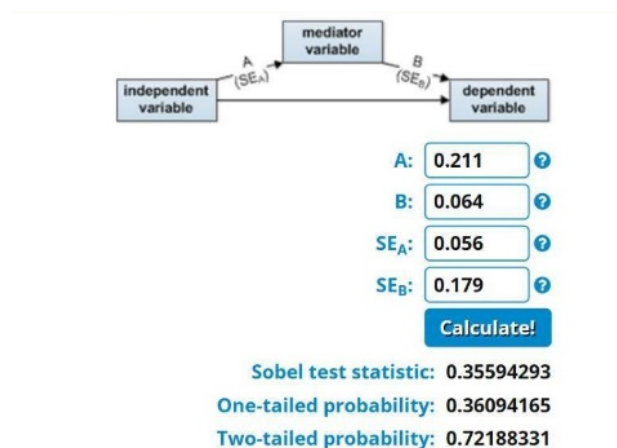
H₂: Pengaruh dukungan sosial terhadap efikasi diri

Berdasarkan nilai $T_{tabel} > T_{hitung}$ adalah $3.307 > 1.683$ dan nilai Sig. $0,001 < 0,05$. Maka H_a diterima, H_0 ditolak. Kesimpulannya bahwa dukungan sosial (X) memiliki pengaruh secara parsial terhadap efikasi diri (M).

H₃: Pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik

Berdasarkan nilai $T_{tabel} > T_{hitung}$ adalah $0,313 < 1.683$ dan nilai Sig. $0,755 > 0,05$. Maka H_a diterima, H_0 ditolak. Kesimpulannya bahwa efikasi diri (M) tidak memiliki pengaruh secara parsial terhadap stres akademik (Y).

Uji Sobel



Gambar 2 Hasil Uji Sobel

Sumber: Data primer diolah, 2025

H₄: Efikasi diri memediasi pengaruh positif dukungan sosial terhadap stres akademik.

Berdasarkan hasil uji sobel menunjukkan nilai t-hitung sebesar $3,55 <$ dari t-tabel (1.98). Maka sesuai dengan hasil perhitungan manual bahwa Efikasi diri (M) memediasi Dukungan Sosial (X) terhadap Stres Akademik (Y). Maka H_a ditolak H_0 diterima.

Pembahasan

Hipotesis Pertama (Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik)

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial (X) secara langsung tidak berpengaruh terhadap stres akademik (Y). Dibuktikan dari nilai t hitung $0,095 < 1,980$ t tabel, nilai signifikansi sebesar $0,095 > 0,05$. Maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan Ansyah & Susanti (2023), Anadita (2021), Salmon & Santi (2021), Hariani & Guspa (2024), yang menyatakan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap stres akademik. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stres akademik, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres akademik. Ernawati & Rusmawati (2015), dalam penelitiannya menunjukkan hubungan negatif dukungan sosial dan stres akademik mendukung temuan

ini, menunjukkan bahwa kemungkinan merasakan stres akademik menurun seiring dengan meningkatnya dukungan sosial dan sebaliknya. Sebaliknya, penelitian ini tidak sejalan dengan Ellis *et al* (2023), yang menyatakan ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik, Kurnia & Ramadhani (2021), menemukan bahwa meskipun mahasiswa mendapat banyak dukungan sosial, mereka juga mendapat banyak stres akademik. Temuan studi ini mempertunjukkan apabila jika tak ada korelasi antara dukungan sosial dan stres akademik, hal tersebut bisa disimpulkan dari adanya faktor tambahan dapat menolong menyusutkan stres akademik mahasiswa

Hasil penelitian responden terhadap variabel penelitian menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial (X) mayoritas memilih jawaban sangat setuju dengan nilai rata-rata sebesar 58,5%, hal ini menunjukkan kategori sangat baik. Artinya bahwa dukungan sosial yang sangat tinggi berdampak pada rendahnya stres akademik (Helga, 2024). Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan orang yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Bangun, 2024). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tingginya dukungan sosial yang dirasakan oleh responden berkontribusi besar terhadap menurunnya tingkat stres akademik pada mahasiswa. Hal tersebut didukung oleh responden dalam menjawab angket memberikan bukti bahwa mereka merasakan dukungan sosial baik dari orang tua, teman, maupun dosen dalam menghadapi tekanan akademik yang memicu menurunnya stres akademik pada mahasiswa.

Hipotesis Kedua (Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Efikasi Diri)

Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial (X) berpengaruh secara signifikan terhadap efikasi diri (M), dengan nilai t hitung sebesar $3,307 > t$ tabel 1,683 dan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Maka, H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan secara parsial antara dukungan sosial terhadap efikasi diri mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan Utami *et al* (2024), Faslah *et al* (2024), Anggi Eka Putri *et al* (2018), yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap efikasi diri, sebaliknya penelitian ini tidak sejalan dengan Srivaniwati (2019), yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif terhadap efikasi diri.

Hasil penelitian responden terhadap variabel penelitian menunjukkan bahwa persepsi terhadap efikasi diri (M) mayoritas memilih jawaban sangat setuju dengan nilai rata-rata 34%. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, dan dosen, berperan penting dalam membentuk efikasi diri mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Cokroaminoto Yogyakarta.

Hipotesis Ketiga (Pengaruh Stres Akademik Terhadap Efikasi Diri)

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa variabel efikasi diri (M) tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap stres akademik (Y) pada mahasiswa

Program Studi Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Cokroaminoto Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 0,313 yang lebih kecil dari t tabel sebesar 1,683, serta nilai signifikansi sebesar 0,755 yang lebih besar dari 0,05. Maka, H_a ditolak dan H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Handara *et al* (2021), Alimah & Khoirunnisa (2021), yang menyatakan bahwa efikasi diri tidak berpengaruh terhadap stres akademik. Sebaliknya penelitian ini tidak sejalan dengan Cahyani & Mastuti (2022), yang menyatakan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.

Hasil penelitian responden terhadap variabel penelitian menunjukkan bahwa persepsi terhadap stres akademik mayoritas memilih jawaban tidak setuju dengan nilai rata-rata sebesar 51%. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi responden terhadap stres akademik tidak mempengaruhi efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi stres akademik.

Hipotesis Keempat (Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Melalui Efikasi Diri)

Hasil uji sobel menunjukkan nilai t -hitung sebesar $3,55 <$ dari t -tabel (1,98). Maka sesuai dengan hasil perhitungan manual bahwa Efikasi diri (M) memediasi Dukungan Sosial (X) terhadap Stres Akademik (Y). Hasil penelitian ini sejalan dengan Wattimury *et al* (2024), Sebaliknya penelitian ini tidak sejalan dengan Adolph (2016), yang menyatakan terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap stres akademik melalui efikasi diri. Hal tersebut didukung pendapat Nurul (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap stres akademik dengan tingkat efikasi diri yang tinggi memediasi hal tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial (X) secara langsung tidak memiliki pengaruh terhadap stres akademik (Y). Dibuktikan dengan nilai t hitung $1,683 < 1,980$ t tabel, nilai signifikansi sebesar $0,095 > 0,05$. Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan bahwa “dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik”, maka H_a ditolak dan H_0 diterima.
2. Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial (X) secara langsung memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap efikasi diri (M). Dibuktikan dengan nilai t hitung $3,307 > 1,980$ t tabel, nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis kedua yang menyatakan bahwa “dukungan sosial berpengaruh terhadap efikasi diri”, maka H_a diterima dan H_0 ditolak.
3. Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa variabel efikasi diri (M) tidak memiliki pengaruh terhadap stres akademik (Y) Dibuktikan dengan nilai t hitung $0,313 < 1,980$ t tabel, nilai signifikansi sebesar $0,755 > 0,05$. Dengan demikian, hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa “efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik”, maka H_a ditolak dan H_0 diterima.
4. Hasil pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa variabel efikasi dukungan sosial (X) secara tidak langsung memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap

stres akademik (Y) melalui efikasi diri (M). Dibuktikan dengan nilai t hitung $0,355 > 1,980$ t tabel. Dengan demikian, hipotesis keempat yang menyatakan bahwa “dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik melalui efikasi diri”, maka H_a diterima dan H_o ditolak.

REFERENSI

- Adolph, R. (2016). *Peran Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. 4(4), 1–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2>
- Agus, rusmana. (2020). *The Future of Organizational Communication In The Industrial Era 4.0: Book Chapter Komunikasi Organisasi*. Media akselerasi.
- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 160–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2>
- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>
- Angga, W. (2022). *Mahasiswa, Religiusitas, dan Efikasi diri perilaku beresiko Kajian dalam Sudut Pandang Muslim*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Anggi Eka Putri, Dr. Widya Parimita, SE., M. P. A., & Dr. Christian Wiradendi Wolor, SE., M. (2018). *the Effect of Social Support and Self Efficacy on Academic Resilience*. 377–386. <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/bj.v3i2.241>
- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(2), 214–223. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.1996>
- Armanu. (2021). *Introduction to Burnout at Workplace*. Universitas Brawijaya Press.
- Arum, R. P., & Wibawanti, I. (2023). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 73–84. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/view/2144>
- Audina, M. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1183–1190. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1673>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy - The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Bangun, T. (2024). *Bersyukur: Hidup Bahagia Penuh Makna*. Kreatifa Prima.
- 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 (BRPKM)*, 2(1), 789–798. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36526>

- Cholicul, H. (2023). *Performansi Akademik-Pendekatan Mikro & Makro*. Airlangga University Press.
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2015.13547>
- Faslah, R., Perkantoran, P. A., & Jakarta, U. N. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pendidikan Administrasi Perkantoran*. 03(01), 26–36.
- Fitra. (2023). *Dukungan Sosial, Stres, dan Kecanduan Smarthphone pada Remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Fitra Yeni. (2023). *Dukungan sosial, Stres, dan kecanduan smarthphone pada remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Handara, M. F., Irafahmi, D. T., & Malang, U. N. (2021). 14 | Handara & Irafahmi Self-Efficacy Dan Stress Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 2006, 14–22.
- Hariani, F., & Guspa, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 17422–17430. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0AHubungan>
- Harun gafur. (2020). *Mahasiswa dan dinamika dunia kampus*. CV. Rasi Terbit.
- Hasanah, U., Dewi, N., & Rosyida, I. (2019). *Self-Efficacy Siswa SMP Pada Pembelajaran Model Learning Cycle 7E (Elicit , Engange , Explore , Explain , Elaborate , Evaluate , and Extend)*. (P. Prosiding (ed.)).
- Helga, G. (2024). *Motivasi dan Kreativitas Digital dalam Kesehatan Mental Akademik*. NEM.
- Kamria. (2023). *Strategi reduksi stres akademik mahasiswa*. CV Andi Offset.
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). *World Transaction on Engineering and Technology Education*. Academic stress inventory of student at universities and colleges of technology.
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi

- Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.
<https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- McShane, S. L., & Glinow, M. A. V. (2021). *Organizational Behavior*. McGraw-Hill Education.
- Ni'matuzahroh. (2023). *Psikologi Sekolah Konsep, Isu, Intervensi Sekolah Peka Mental Health*. UMM Press.
- Nim'ah, S. (2022). *MPOT: Implementasi Manajemen Pendidikan, Pemasaran, dan Keuangan*. NEM.
- Nurul, et al. (2024). *Dinamika Desain Belajar dan Pembelajaran*. Kaizen Media Publishing.
- Priansa. (2020). *Kinerja dan Profesionalisme Guru: Fokus Pada Peningkatan Kualitas Sekolah, Guru dan Proses Pembelajaran*. Alfabeta.
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 202–211.
<https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5188>
- Rian Tasalim. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Rihartini, R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Pesantren As-Sa'adah Terboyo Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*, 271, 22–29.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi. *Buku Abstrak Seminar Nasional*, 1(1), 128–135.
- Sarafino. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interaction* John Wiley & Sons. *Current Opinion in Psychiatry*, 5(6), 845–848.
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>
- Setyowati, R. (2022). *Modul Pendampingan Regulasi Emosi*. CV. Bintang semesta media.
https://books.google.co.id/books?id=b42tEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PA50&dq=stres akademik yang rendah&hl=id&pg=PA53#v=onepage&q=stres akademik yang rendah&f=false
- Srivaniwati, Y. (2019). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar yang Sedang Melaksanakan Kuliah Online in Guidance and Counseling Students at Makassar State University. *Pinisi Journal of Education*, 1–12.
- Sriwiyanti, S., Saefudin, W., Shofia, A., & Mujib, M. (2022). Social Support, Self-Efficacy, and Student'S Mental Health in Online Learning During Pandemic. *Al-*

Balagh : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi, 7(1), 1–30.
<https://doi.org/10.22515/albalagh.v7i1.4914>

Tim Panca Aksara. (2020). *Kamus Istilah Psikologi*. Desa Pustaka Indonesia.

Utami, O. W., Arrido, H. T., Pittor, R. C., & Abdilah, R. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 2(8), 847–858.

Wattimury, L. G. I., Khristianingsih, S. A., & Kristinawati, W. (2024). *Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Daerah 3T (Tertinggal , Terdepan dan Terluar)*. 6(3), 1–7.

William Filix. (2024). *Dukungan sosial teman sebaya dan hardiness pada efikasi diri mahasiswa*. CV. Adanu Abitama.

Yusran, H. (2020). *Dukungan Keluarga Dan Intimasi Terhadap Persepsi Tingkat Nyeri Pada Pasien Miokard Infark (Ima)*. IRDH Book Publisher.

Zainul anwar. (2023). *Strategi sukses akademik bagi mahasiswa*. Penerbit Adab.