

**PENGARUH *ACADEMIC SELF-EFFICACY* DAN
DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA S1 DI SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH:
DANICA AILEEN HALIM
NRP. 710302284

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2025**

**PENGARUH *ACADEMIC SELF-EFFICACY* DAN
DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA S1 DI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya untuk memenuhi
sebagai persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:
DANICA AILEEN HALIM
NRP. 710302284

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2025

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya :

Nama : Danica Aileen Halim

NRP : 7103022084

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH *ACADEMIC SELF-EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SI DI SURABAYA

Benar-benar pekerjaan saya sendiri dan tidak ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila selanjutnya terdapat tanda-tanda bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiarisme atau manipulasi data, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar dan gelar yang diperoleh, serta menyampaikan permintaan maaf pada pihak-pihak yang bersangkutan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 12 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



Danica A. Halim

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Danica Aileen Halim

NRP : 7103022084

Menyetujui skripsi/karya Ilmiah saya yang berjudul:

**PENGARUH *ACADEMIC SELF-EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA S1 DI SURABAYA**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Danica A. Halim

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *ACADEMIC SELF-EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SI DI SURABAYA

Oleh:

Danica Aileen Halim

NRP. 7103022084

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog ()

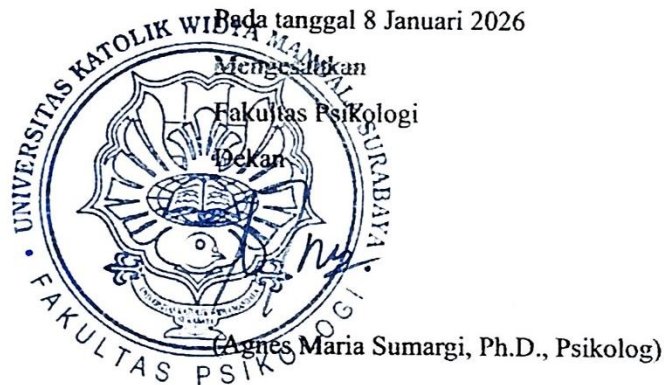
NIDN : 0701107201

Email : yettie@ukwms.ac.id

8 Januari 2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Academic Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa S1 di Surabaya” oleh Danica Ailcen Halim (7103022084) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi.



Dewan Penguji

1. Ketua : Made D. Rama A., M.Psi., Psikolog
2. Sekretaris : Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog
3. Anggota : Dicky Susilo M.Psi., Psikolog
4. Anggota : Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk:

Tuhan Yesus Kristus, Papi, Mami, Dosen Pembimbing, Dosen Pendamping Akademik, teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan dan semua yang membantu serta mendukung saya dalam perkuliahan dan pengerjaan skripsi hingga akhir.

HALAMAN MOTTO

“Bahkan jika kamu adalah seorang malaikat, akan ada orang-orang di sekitar hidup mu yang tidak suka dengan suara dari kepakan sayapmu, oleh karena itu jangan pernah biarkan definisi dari rasa tidak suka mereka itu menjadi tumpuan di dalam hidupmu”

“Diberkatilah orang yang mengandalkan Tuhan, yang menaruh harapannya pada Tuhan” – Yeremia 17:7

“Apabila ia jatuh, tidaklah sampai tergeletak, sebab Tuhan menopang tangannya”
– Mazmur 37:24

“Bisikkanlah terima kasih pada diri sendiri, hebat dia terus menjagamu dan sayangimu” – Tulus

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yesus atas berkat dan kasihnya terhadap peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung peneliti baik dengan semangat, ajakan mengerjakan skripsi, doa, dan bantuan lainnya. Oleh karena itu peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. **Papi, Mami, dan Keluarga Besar** yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti selama mengerjakan skripsi.
2. **Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D.** selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu serta mendukung peneliti untuk melakukan *review* alat ukur penelitian ini.
3. **Bapak Happy Chaya Mulya, S.Psi., M.Psi., Psikolog** selaku dosen yang telah membantu serta mendukung peneliti untuk melakukan *review* alat ukur penelitian ini.
4. **Ibu Dr. Y. Yettie Wandasari, M.Si., Psikolog** selaku dosen pembimbing peneliti yang telah membimbing peneliti sejak awal pengerjaan skripsi oleh peneliti dan juga mendukung serta memberikan dorongan kepada peneliti untuk mengerjakan skripsi dan selesai tepat waktu.
5. **Bapak Made D. Rama A., M.Psi., Psikolog** selaku ketua penguji skripsi peneliti, yang memberikan masukan, mendukung, serta memberikan dorongan kepada peneliti untuk mengerjakan skripsi.
6. **Bapak Dicky Susilo M.Psi., Psikolog** selaku anggota penguji skripsi peneliti, yang memberikan masukan, mendukung, serta memberikan dorongan kepada peneliti untuk mengerjakan skripsi
7. **Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi (Bu Monica, Bu Eva, dan Bu Lilis)** yang telah membantu dalam proses perizinan, dukungan, saran dan bantuan kepada peneliti.
8. **Elisabeth Maria, Jessica, Elisabeth Dea, dan Nathalie Sutrisno** selaku teman rasa saudara selama yang selalu menemani dan memberikan

dukungan kepada peneliti untuk tetap semangat dan tidak menyerah selama mengerjakan skripsi.

9. **Jibrail** selaku pasangan peneliti yang menemani, memberikan dukungan dan memberikan semangat kepada peneliti selama mengerjakan skripsi.
10. **Anggota Cherybelle (Barbie, Johana, Kinar, Cacal, dan Andin)** selaku teman dari semester dua yang sudah banyak membantu kepada peneliti selama proses kuliah.
11. **Indri Tamahiwu, Nadya Pasiale, dan Margaretha Vania** selaku teman rasa saudara selama SMA hingga kuliah yang selalu menemani dan memberikan dukungan kepada peneliti untuk tetap semangat dan tidak menyerah selama mengerjakan skripsi.
12. **Nathanael** selaku mantan pasangan peneliti semasa kuliah yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada peneliti.
13. **Anggota Berking (Farol, Alfa, dan Ores)** selaku teman pasangan peneliti yang telah menghibur dan memberikan dukungan kepada peneliti.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
Abstrak	xvi
<i>Abstract</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Batasan Masalah	11
1.3. Rumusan Masalah	11
1.4. Tujuan Penelitian	11
1.5. Manfaat Penelitian	12
1.5.1. Manfaat Teoritis	12
1.5.2. Manfaat Praktis	12
BAB II LANDASAN TEORI	13
2.1. Stres Akademik	13
2.1.1. Definisi Stres Akademik	13
2.1.2. Aspek-Aspek Stres Akademik	13
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	14
2.2. <i>Academic Self-Efficacy</i>	14
2.2.1. Definisi <i>Academic Self-Efficacy</i>	14
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Academic Self-Efficacy</i>	15

2.3. Dukungan Sosial	15
2.3.1. Definisi Dukungan Sosial	15
2.3.2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	16
2.4. Mahasiswa	16
2.5. Keterkaitan Antara <i>Academic Self-Efficacy</i> , Dukungan Sosial, dan Stres Akademik Pada Mahasiswa	17
2.6. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian	20
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	20
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	21
3.4. Metode Pengumpulan Data	21
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	23
3.5.1. Validitas Alat Ukur	23
3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur	24
3.6. Teknik Analisis Data	25
3.7. Etika Penelitian	26
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	27
4.1. Orientasi Kancan Penelitian	27
4.2. Persiapan Pengambilan Data	28
4.3. Pelaksanaan Penelitian	28
4.4. Hasil Penelitian	29
4.4.1. Uji Validitas dan Rehabilitas	29
4.4.2. Deskripsi Identitas Partisipan	30
4.4.3. Deskripsi Data Variabel Penelitian	30
4.4.4. Hasil Uji Asumsi	34
4.4.5. Hasil Uji Hipotesis	35
BAB V PENUTUP	36
5.1. Bahasan	36
5.2. Simpulan	38
5.3. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Hasil <i>Preliminary Research</i> Aspek Ekspektasi Akademik.....	3
Gambar 1.2 Hasil <i>Preliminary Research</i> Aspek Ekspektasi Akademik.....	3
Gambar 1.3 Hasil <i>Preliminary Research</i> Aspek Tuntutan Tugas Kuliah dan Ujian	4
Gambar 1.4 Hasil <i>Preliminary Research</i> Aspek Tuntutan Tugas Kuliah dan Ujian	4
Gambar 1.5 Hasil <i>Preliminary Research</i> Aspek Persepsi Diri Akademik	5
Gambar 1.6 Hasil <i>Preliminary Research</i> Aspek Persepsi Diri Akademik	5
Gambar 1.7 Hasil <i>Preliminary Research</i> Tingkatan Semester	6

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Self-Efficacy</i>	22
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial.....	22
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik.....	23
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Semester	30
Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi dan Batasan Nilai.....	31
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi dan Batasan Nilai <i>Academic Self-Efficacy</i>	31
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi dan Batasan Nilai Dukungan Sosial	31
Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi dan Batasan Nilai Stres Akademik	32
Tabel 4.6 Tabulasi Silang Stres Akademik <i>dan Academic Self-Efficacy</i>	32
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Stres Akademik dan Dukungan Sosial	33
Tabel 4.8 Tabulasi Silang Stres Akademik Berdasarkan Tingkat Semester	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Alat Ukur <i>Academic Self-Efficacy</i>	46
Lampiran B: Alat Ukur Dukungan Sosial	48
Lampiran C: Alat Ukur Stres Akademik	51
Lampiran D: Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>Academic Self-Efficacy</i>	54
Lampiran E: Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Dukungan Sosial	55
Lampiran F: Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Stres Akademik	56
Lampiran G: Uji Asumsi Normalitas <i>Academic Self-Efficacy</i> , Dukungan Sosial, dan Stres Akademik	56
Lampiran H: Uji Asumsi Linearitas <i>Academic Self-Efficacy</i> dan Stres Akademik.....	56
Lampiran I: Uji Asumsi Linearitas Dukungan Sosial dan Stres Akademik	56
Lampiran J: Uji Asumsi Homoskedastisitas <i>Academic Self-Efficacy</i> , Dukungan Sosial, dan Stres Akademik	57
Lampiran K: Uji Asumsi Multikolinearitas <i>Academic Self-Efficacy</i> , Dukungan Sosial, dan Stres Akademik	57
Lampiran L: Uji Hipotesis <i>Academic Self-Efficacy</i> dan Stres Akademik.....	57
Lampiran M: Uji Hipotesis Dukungan Sosial dan Stres Akademik	58
Lampiran N: Uji Hipotesis <i>Academic Self-Efficacy</i> , Dukungan Sosial, dan Stres Akademik	58
Lampiran O: Bentuk Kuesioner (<i>Google Form</i>)	59
Lampiran P: Persetujuan Peminjaman Alat Ukur <i>Academic Self-Efficacy</i>	60
Lampiran Q: Persetujuan Peminjaman Alat Ukur Dukungan Sosial	60

Danica Aileen Halim (2025) “Pengaruh *Academic Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa S1 di Surabaya”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Abstrak

Mahasiswa menjalani masa perkuliahan sebagai sebuah tahap yang dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tanggung jawab baru yang berbeda dengan masa sekolah menengah. Terdapat sejumlah tanggung jawab dan kewajiban yang perlu diselesaikan oleh mahasiswa selama menjalani perkuliahan, yaitu menyelesaikan tugas-tugas akademik, wajib hadir dalam kegiatan perkuliahan, tetapi juga diharapkan bisa mengelola waktu, menyelesaikan tugas, berpartisipasi dalam kegiatan organisasi, serta menjalin hubungan sosial. Faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah *academic self-efficacy* dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *academic self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa S1 di Surabaya. Pengambilan data menggunakan *incidental sampling* dengan total responden sebanyak 202 mahasiswa S1 di Surabaya. Variabel *academic self-efficacy* diukur menggunakan *The Academic Self-Efficacy Scale*, variabel dukungan sosial diukur menggunakan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, dan variabel stres akademik diukur menggunakan *Perception of Academic Stress Scale* dengan menggunakan uji analisis regresi berganda. Hasil uji pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik menunjukkan nilai koefisien r sebesar 0,085 pada $p=0,227$ ($p > 0,05$), sehingga hipotesis penelitian ditolak. Hasil uji pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik menunjukkan nilai koefisien r sebesar 0,101 pada $p=0,155$ ($p > 0,05$), sehingga hipotesis penelitian ditolak. Hasil uji pengaruh *academic self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan terhadap stres akademik menunjukkan nilai koefisien r sebesar 0,011 pada $p=0,498$ dan $p=0,312$ ($p > 0,05$), sehingga hipotesis ditolak. Kesimpulannya, *academic self-efficacy* dan dukungan sosial tidak terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik.

Kata Kunci: *Academic Self-Efficacy*, Dukungan Sosial, Stres Akademik, Mahasiswa

Danica Aileen Halim (2025) *“The Influence of Academic Self-Efficacy and Social Support on Academic Stress in Undergraduate Students in Surabaya”*. Undergraduate Thesis 1. Faculty of Psychology, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Abstract

Students undergo the study period as a stage that is faced with various new demands and responsibilities that are different from high school. There are a number of responsibilities and obligations that students need to complete while studying, namely completing academic assignments, being required to attend lecture activities, but also being expected to be able to manage time, complete assignments, participate in organizational activities, and establish social relationships. Factors that influence academic stress are academic self-efficacy and social support. This research aims to examine the influence of academic self-efficacy and social support on academic stress in undergraduate students in Surabaya. Data collection used incidental sampling with a total of 202 undergraduate students in Surabaya. The academic self-efficacy variable was measured using The Academic Self-Efficacy Scale, the social support variable was measured using The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and the academic stress variable was measured using the Perception of Academic Stress Scale using a multiple regression analysis test. The results of the analysis regarding the influence of **academic self-efficacy** on **academic stress** yielded a coefficient (r) of 0.085 with a p -value of 0.227 ($p > 0.05$); therefore, the research hypothesis is rejected. Similarly, the test for the influence of **social support** on **academic stress** showed a coefficient (r) of 0.101 at $p = 0.155$ ($p > 0.05$), leading to the rejection of the research hypothesis. Furthermore, the simultaneous test of academic self-efficacy and social support on academic stress resulted in a coefficient (r) of 0.011 with p -values of 0.498 and 0.312 ($p > 0.05$), thus the hypothesis is rejected. In conclusion, academic self-efficacy and social support do not have a statistically significant influence on academic stress.

Keywords: Academic Self-Efficacy, Social Support, Academic Stress, Students