

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat pengaruh *academic self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa S1 di Surabaya. Uji hipotesis yang dilakukan adalah analisis regresi berganda. Hasil uji pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik menunjukkan nilai koefisien r sebesar 0,101, nilai $F = 2,042$, dan $p=0,155$ ($p>0,05$). Artinya, hipotesis ditolak, atau pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik. Berikutnya, hasil uji pengaruh *academic self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan terhadap stres akademik menunjukkan nilai koefisien $r = 0,111$, nilai $F = 1,249$, serta $p=0,498$ dan $0,312$ ($p>0,05$). Artinya, hipotesis ditolak, atau tidak ada pengaruh yang signifikan *academic self-efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap stres akademik pada mahasiswa S1 aktif di Surabaya.

Hal ini diperjelas dengan data pada tabel tabulasi silang yang menunjukkan arah sebaran data yang tidak jelas. Meningkatnya *academic self-efficacy* dan dukungan sosial tidak selalu diikuti oleh menurunnya stres akademik, demikian juga sebaliknya. Responden yang memiliki *academic self-efficacy* dan dukungan sosial pada kategori tinggi, mengalami stres akademik berada pada kategori rendah, sedang, maupun tinggi.

Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian sebelumnya. Diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2021) dimana penelitian tersebut melaporkan nilai koefisien sebesar -0,48 yang menunjukkan adanya pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik. Penelitian oleh Christy & Soetjiningsih (2024) juga melaporkan terdapat korelasi yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik. Kemudian penelitian oleh Ellis (2023) juga menyatakan pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik. Secara umum, hasil penelitian terdahulu melaporkan bahwa semakin tinggi *academic self-efficacy* dan dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Penelitian lain juga

melaporkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *academic self-efficacy* yang lebih tinggi mampu mengelola tuntutan akademiknya sehingga cenderung mengalami stres akademik yang rendah (Alimah & Khoirunnisa, 2021), serta Firdiansyah (dalam Permata & Laili, 2025) menyatakan bahwa dukungan sosial berperan mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima cenderung mengalami banyak tekanan dalam akademik (Permata & Laili, 2025).

Perbedaan hasil penelitian ini yang berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* dan dukungan sosial yang tinggi diterima oleh mahasiswa ternyata tidak selalu berperan secara signifikan dalam mengurangi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini mungkin disebabkan karena banyak faktor, antara lain adanya variabel-variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini namun turut memengaruhi atau berperan sebagai mediator atau moderator dalam hubungan antara *academic self-efficacy*, dukungan sosial, dan stres akademik. Berdasarkan kajian literatur, diketahui bahwa pengelolaan waktu dan motivasi diri menjadi faktor yang mempengaruhi stres akademik (Putra & Ardi, 2024). Pengelolaan waktu merupakan kemampuan individu dalam mengatur setiap aktivitasnya agar tugas-tugas dapat terselesaikan tepat waktu (Atmaja et al., 2021). Menurut Himmah & Shofiah (2021), mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung memiliki tingkat stres yang rendah. Pengelolaan waktu yang baik dapat mengurangi terjadinya penumpukan tugas-tugas. Apabila pengelolaan waktu individu rendah atau tidak cukup baik, maka cenderung mengalami stres akademik karena akan terbebani oleh tugas-tugas serta *deadline*, sekalipun individu memiliki *academic self-efficacy* yang tinggi maupun dukungan sosial yang tinggi.

Terdapat juga faktor lain yang mempengaruhi stres akademik yaitu motivasi diri. Menurut Bancin (2025), motivasi merupakan usaha untuk mengarahkan dan menjaga tingkah laku individu untuk mencapai tujuan tertentu. Apabila mahasiswa memiliki motivasi yang rendah, maka menyebabkan tingkat stres akademik yang tinggi. Selain pengelolaan waktu dan motivasi diri, terdapat juga faktor yang

mempengaruhi stres akademik yaitu perfeksionis (Imami et al., 2025). Cahyadi et al., (2023), perfeksionis dikemukakan oleh Hollender yang berarti sebagai suatu tuntutan pada diri sendiri untuk menjadi sempurna dalam berbagai hal dengan menetapkan standar dan kualitas kerja yang tinggi. Ciri-ciri perfeksionis tersebut dapat menyebabkan kekecewaan dan keraguan diri dalam akademisnya, serta frustrasi yang kemudian memicu stres akademik. Sehingga, semakin tinggi perfeksionis semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami individu, meskipun ia memiliki keyakinan akan kemampuan akademiknya ataupun mendapatkan dukungan sosial yang baik. Faktor-faktor tersebut tidak dikendalikan dalam penelitian ini, sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk memahami pengaruh *academic self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini memiliki keterbatasan-keterbatasan yang memengaruhi hasil penelitian, antara lain:

- a. Jumlah partisipan terbatas sehingga kurang merepresentasikan populasi penelitian.
- b. Dalam melakukan pengambilan data melalui *google form*, tidak dapat mengawasi responden dalam mengerjakan kuesioner dan memungkinkan responden mengerjakan dengan asal atau tidak sesuai dengan kondisi yang dialaminya.

5.2. Simpulan

Berdasarkan dari hasil uji pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik menunjukkan nilai koefisien r sebesar 0,101, nilai $F = 2,042$, dan $p = 0,155$ ($p > 0,05$). Artinya, hipotesis ditolak, atau pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap stres akademik. Berikutnya, hasil uji pengaruh *academic self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan terhadap stres akademik menunjukkan nilai koefisien $r = 0,111$, nilai $F = 1,249$, serta $p = 0,498$ dan $0,312$ ($p > 0,05$). Artinya, hipotesis ditolak, atau tidak ada pengaruh yang signifikan *academic self-efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap stres akademik pada mahasiswa S1 aktif di Surabaya.

5.3. Saran

Saran yang diberikan antara lain:

1. Bagi Mahasiswa

Bagi para mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* dan dukungan sosial yang tinggi, serta stres akademik yang rendah, perlu mempertahankannya agar dapat menyelesaikan studi S1 dengan baik. Bagi para mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* dan dukungan sosial yang rendah, serta stres akademik yang tinggi, perlu melakukan upaya untuk mengatasinya agar tidak terhambat dalam penyelesaian studi S1 dengan baik.

2. Bagi Dosen

Bagi dosen hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang *academic self-efficacy*, dukungan sosial, dan stres akademik yang dimiliki mahasiswa, sehingga dapat mengembangkan kegiatan pendampingan yang sesuai untuk mendukung penyelesaian studi mahasiswa.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Pada penelitian selanjutnya diharapkan memperbanyak jumlah sampel dan mewakili seluruh Universitas yang berada di Surabaya dan data lebih tersebar secara merata serta per angkatan.
- b. Dalam menyebarkan kuesioner diharapkan kedepannya dapat mengawasi responden agar tidak mengerjakan secara asal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akanpaadgi, E., Binpimbu, F., & Kuuyelleh, E. N. (2023). The impact of stress on students' academic performance. *Eureka: Journal of Educational Research*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/10.56773/ejer.v2i1.17>
- Akbar, M. R., & Nurhayati. (2022). Pengaruh mahasiswa magang terhadap keberlangsungan kinerja kantor walikota Medan. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen (JIKEM)*, 2(1).
- 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.
- Atmaja, A. N. C. W., Oktavianna, R., Saputri, W. S. W., Bernada. P. (2021). Time management untuk hidup lebih efisien dan efektif. *Jurnal Keuangan Umum dan Akuntansi Terapan*, 3(1), 61-63.
- Awalia, S., & Sihombing, W. L. (2022). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe time token terhadap motivasi belajar matematika siswa pada materi segitiga di kelas Vii Mts. Amin Darussalam Tembung Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1(9), 1278–1285.
- Bancin, E. S., Aslami, N., & Silalahi, P. R. (2025). Pengaruh self-management dan motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir (Studi kasus mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UINSU). *Jurnal of Economics and Management Sciences*, 7(4), 537–547. <https://doi.org/10.37034/jems.v7i4.185>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Cahyadi, I., Zubair, A. G. H., & Purwasetiawatik, T. F. (2023). Pengaruh *academic perfectionism* terhadap *academic stress* pada mahasiswa semester akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 650-659. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and

- first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Christy, L. E. A., & Soetjiningsih, C. H. (2024). Academic self-efficacy with academic stress in final year students. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 129. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.14305>
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021). Confirmatory factor analysis of the academic self-efficacy scale: An Indonesian version.. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 10(2), 118–132. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i2.19777>
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profile perceived academic stress pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 395–403. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p395-403>
- Dorrian, J., & Thorsteinsson, E. (2018). Introduction to health psychology. In health psychology in Australia. <https://doi.org/10.1017/9781316779156.001>
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal pedagogik dan dinamika pendidikan*, 11(1), 102–110. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110>
- Hardani., Andriani, H., Ustiawaty, J., Sukmana, D. J. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal pendidikan: Teori, penelitian, dan pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh self efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa the effect of self efficacy and time management on academic stress in students. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), 31–38.
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., Pratiwi, Amanda, S. L., & Alrefi. (2023). Gambaran umum stress akademik mahasiswa keguruan di Palembang. *KOPENDIK:*

Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan), 2(2), 71–78.

Imami, A. N., Parkito, H., & Suhadianto. (2025). Perfeksionis dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 3(2), 230-237.

Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>

Jeffrey, J. A., Zukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-76.

Juniasi, A. F., & Huwae, A. (2023). Problematika stres akademik mahasiswa tahun pertama: Bagaimana keterhubungannya dengan konsep diri? *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 49–65. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2530>

Khalid, H. I., & Wahyuni, S. (2023). The impact of self-disclosure on academic stress among final- year college students: A qualitative case study. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(2), 101. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v7i2.1801>

Malinauskas, R. K., & Saulius, T. (2022). Perceived academic stress and social support among university undergraduate students during covid–19 pandemic. *European Journal of Contemporary Education*, 11(3), 807–816. <https://doi.org/10.13187/ejced.2022.3.807>

Mastuti, E., Ariana, A. D., & Syarifah, D. (2022). Academic stress of high school students in online learning during the covid-19 pandemic based on demographic factors. *Proceeding Series of Psychology*, 2(1), 252–257.

Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>

Md. Fajlay Rabbi, & Md. Sefatul Islam. (2024). The effect of academic stress and mental anxiety among the students of Khulna University. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(3), 280–299. <https://doi.org/10.56916/ejip.v3i3.723>

- Miller, J. L. (2011). The relationship between identity development processes and psychological distress in emerging adulthood. *Dissertation*, 1–168.
- Nugroho, B. A., Soetjningsih, C. H., & Setiawan, A. (2019). Dukungan sosial orang tua, dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional sebagai prediktor stres akademik siswa smk Negeri 1 Kedung. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 140–154. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v10i2.327>
- Pallant, J. (2016). Survival Manual SPSS. *McGraw-Hill education*, 187. www.openup.co.uk%0Aand
- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). The role of social support and management on academic stress of final year student. *Juurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 101–112.
- Putra, A. H., & Ardi, Z. (2024). Determinant factors of academic stress: A study of first-year University students in Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 55–67. <https://doi.org/10.17977/um001v9i12024p55-67>
- Putri, G., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 104–111. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24573>
- Rabbi, F., & Islam, S. (2024). The effect of academic stress and mental anxiety among the students of Khulna University. *Edukasian: Kurnal Inovasi Pendidikan*, Vol 3(3), 280-299.
- Raisa., & Ediati, A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas IIA wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5(12), 537–542.
- Rekozar, S. S. L., & Damariyanti, M. (2022). Dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 1(4), 192–204. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i4.7311>
- Rianti, N., Kholidin, F. I., & Yandri, H. (2024). Investigating the interplay of academic stress, anxiety, and sleep disturbances in college students. *Buletin Konseling Inovatif*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.17977/um059v4i12024p1-9>
- Rifqi Akbar, M., & Nurhayati. (2022). Pengaruh mahasiswa magang terhadap

- keberlangsungan kinerja kantor walikota Medan. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen (JIKEM)*, 2(1), 404–408.
<https://penerbitbukudeepublish.com/pengertian-mahasiswa/>
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661–667.
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in University students: The effects of self-concepts. *Procedia - social and behavioral sciences*, 114, 222–228.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.689>
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi. “Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi Covid-19: Tinjauan Multidisipliner”, 1(1), 128–135.
- Santoso, S. M., & Prapunoto, S. (2024). The relationship between self management and academic stress of bachelor students faculty of Psychology. *IJORER : International journal of recent educational research*, 5(2), 383–392.
<https://doi.org/10.46245/ijorer.v5i2.570>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS): a rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103.
<https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Tanya Tandon. (2017). A Study on Relationship between self efficacy and flow at work among young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 4(4).
<https://doi.org/10.25215/0404.069>
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 periode april-mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 20–27.
<https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>

- Uyanne, E. O. (2022). Academic stress and suicidal ideation among undergraduates in kwara state. *Anterior Journal*, 21(1), 6–12. <https://doi.org/10.33084/anterior.v21i1.2871>
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2